

Содержание

Вместо предисловия.	52
Введение в аюрведу	54
Основы аюрведических знаний	56
Психика – функция - органика.....	56
Аюрведические конституции.....	58
Практическое применение аюрведической диетологии	59
Определим наши конституции	59
Аюрведа и биоритмология	60
Аюрведические качества конституций. Пракрити.....	63
Вата – доша.....	64
Питта – доша	67
Капха – доша	68
Возможности аюрведы (вкусотерапия).....	71
Аюрведические характеристики пищевых продуктов.....	73
Продукты и доша	73
Вата – доша.....	75
Питта – доша	77
Капха – доша	77
Качества и воздействие продуктов на тридоша	79
Аюрведический вкус. Раса, вирья, випак. 6 вкусов	85
Вкусы и тридоша.....	93
Схема влияния вкусов на доша.....	93
«Вкусовые пристрастия» конституций	95
«Лечебная» аюрведа	98
Терапевтический подход к тридоша (вата, питта, капха).....	99
Взаимосвязь вкусов и элементов	101
Практические начинания.....	50
Аюрведические «лекарства»	50
Мед	50
Гречка.....	52
Курс аюрведической очистки	52
Гхи.....	54
Принципы выбора продуктов	55
Цвет	55
Продукты «русской аюрведы».....	57
Рецепт «Профессора Преображенского».....	60
Аюрведический кулинарный практикум	64
Салатики (аюрведическая концепция приготовления салатов)	66
Вторые блюда.....	71
Вкусовая палитра	74
Цветные пряности	77
Теория первых блюд.....	78
Вместо заключения: аюрведа и не только... ..	81

Вместо предисловия

Всякая книга нуждается в предисловии, в котором автор будет стремиться всячески восхвалять себя и тему собственной книги. Жанр есть жанр, и с этим ничего не поделаешь. У нас же с вами случай совсем иной – он и много проще, и много сложнее. Современный уровень развития информационных средств практически гарантирует, что слово «аюрведа» вы где-нибудь уже слышали, а если вы знакомы с работами на эту тему, то тем более. Простота задачи автора состоит в том, что аюрведа как таковая в рекламе не нуждается: вот уже более 40 тысяч лет, а именно так следует по самым скромным данным оценивать историю развития ведических наук, частью которых является Аюр-веда, человечество весьма успешно использует аюрведические знания для гармонизации собственной жизни: как можно меньше проблем со здоровьем, как можно больше радости и счастья в жизни, поскольку все теории гармонизации пытаются следовать данному принципу. И это вполне понятно, поскольку лучше быть «богатым и здоровым, чем бедным и больным».

О простоте проблемы мы уже поговорили, пора обсудить и сопутствующие ей трудности. Первый и вполне очевидный «момент» состоит в том, что за последние 40 тысяч лет человечество немного изменилось. И, следовательно, все, что было хорошо для того человека, следует откорректировать под наше с вами время. Далее. За 40 тысяч лет меняется не только человек, но и язык описания. Тексты «всего лишь тысячелетней давности» и те нуждаются в переводе, что является делом непростым, поскольку смысл многих терминов, приемов и понятий за это время слегка изменились. Бывает так, что изменился, вплоть «до обратного». Тексты переписывались по много раз, и каждый автор, а человек, как известно, тщеславен по своей природе, вносил что-нибудь от себя. Так что для возможностей использования «инструмента», его следует очистить от пыли многовековых наслоений.

С другой стороны, следует иметь в виду, что аюрведа в ее современном виде является наукой индийской: большинство рекомендаций, система диеты, массажи и прочее имеют индийские корни и индийскую культуру, в то время как веды, являясь частью арийской культуры, имеют определенное отношение к человеку по имени Заратустра. Как известно, он родился на территории нынешнего Пскова, а индийцы, будучи ветвью арийской культуры, являются наследниками племени «пришедшего откуда-то из северных степей» (по отношению к Индии, разумеется). Дальнейшие следы этого племени теряются в веках.

Здесь у вдумчивого читателя может возникнуть ясный по своей сути вопрос, к чему это любезный автор «маханул» про переселение арийских народов. Однако же, дело в том, что любое знание для того, чтобы оно стало практически значимым и работоспособным, следует применять соответственно тем условиям среды и местности, где человек и проживает, и то, что «хорошо индийцу», не всегда «хорошо русскому». Все, естественно, в кавычках, поскольку смешение народов и рас заведомо требует определенных допусков на расовые и национальные особенности по схеме: «все мы татары». Однако регион

проживания существенно влияет на здоровье человека, независимо от рассовых и национальных признаков.

Так вот, как мы увидим дальше, у индийцев превалирует капха – дисбаланс, поэтому все конкретные рецепты «современной индийской аюрведы» направлены на компенсацию именно этой направленности. А поскольку у нас, жителей Средне-Русской возвышенности, превалирует питта – дисбаланс, то нам с вами «индийская диета» существенно повредить.

Эта маленькая тонкость очень часто приводит к ситуации, когда «увлеченный аюрведист», наслушавшийся «вдохновенного учителя», легко может не только не приобрести здоровья, но и утратить все его остатки, поскольку переносу подлежат лишь основополагающие принципы аюрведического учения, которые работают всегда и везде, а вот конкретные рецепты следует формировать с учетом особенностей нашей местности. Один же из основополагающих принципов аюрведического учения гласит: человеку следует питаться сообразно местным продуктам и местным условиям.

Так, например, «наши» узбеки и таджики, не исповедуя аюрведу как учение, но знакомые с этим древним принципом, едят «каждый фрукт» в его сезон. Так, дыни предпочтительнее есть в сезон их созревания – летом и осенью, а вот зимой они едят фрукты сушеные и вяленые. Хотя определенные сорта дынь можно хранить всю зиму в их нормальном естественном виде, употребление дыни сушеной и сухофруктов вообще является зимой предпочтительнее. Действительно, зима, являясь сезоном сухости, предполагает употребление сухих продуктов, которые в этот сезон лучше усваиваются организмом именно в сушеном виде. И хотя в Узбекистане не знакомы с этим принципом, взятым, кстати, из Чжень – Цзю терапии, местные жители вполне ему следуют. Это говорит о том, что культура любого народа является частью общей или изначальной культуры.

Так что единственная, но вполне обозримая трудность аюрведы состоит в необходимости уточнения ее конкретных рецептов и схем сообразно нашим российским условиям. Так что «правильная аюрведа» – это умение применять аюрведические принципы и законы для наших условий, с нашей капустой или картошкой, с нашей зимой и с прочими атрибутами «сказочной русской жизни».

Все это стоит определенных хлопот, и размышлений, и понимания, однако же, этот наш с вами труд может быть вознагражден тем, что обещает аюрведа своему адепту – здоровьем, молодостью и процветанием.

Введение в аюрведу

Вся история медицины является борьбой за понимание происходящих в человеке процессов и обсуждения вопросов возможности помочь ему в преодолении всяческих недугов. Считается, что медицина является наукой прикладной, что, безусловно, не совсем верно. Во всех традиционных школах всегда существовало 2 раздела: раздел теоретической медицины, в задачи которого входило рассмотрение происходящих в организме человека патогенных процессов, исследование причин их возникновения и механизмов действия, и, соответственно, курс терапии. Поскольку на теоретической части основана постановка диагноза, то, безусловно, эта ее часть является принципиальной и основной. В подтверждение сказанного следует добавить, что традиционная медицина назначала курс терапии не просто как следствие диагностики, а выбирала его как механическое ее отражение. При этом применялся принцип лечения «подобного обратным».

С развитием гомеопатической науки появился новый метод лечения, а именно метод лечения «подобного подобным», что также не совсем верно. Дело в том, что оба метода практически можно рассматривать как один механизм, основанный на разных уровнях воздействия на патогенные процессы. Метод лечения подобного подобным предполагает прямое влияние на физиологические процессы в организме человека и, следовательно, требует определенных доз лечебного вещества. Метод лечения подобного подобным основан на гиперстимуляции иммунной системы, дабы вызвать необходимую реакцию иммунитета в нужном для терапии направлении, таким образом, что, являясь некоторой терапевтической «провокацией», он вызывает развитие физиологических процессов лечебно-восстановительного характера, абсолютно совпадающих как по знаку, так и по механизмам с медикаментозным воздействием. Заклучая в себе малые дозы, данный метод не оказывает травмирующего воздействия на обменные процессы, которые всегда возникают в связи с необходимостью выведения из организма продуктов химиотерапии (в том числе в аллопатических дозах).

Сразу может возникнуть вопрос о целесообразности применения неких диетических пищевых компонент в курсе терапии, поскольку, существуют более мощные по силе терапевтического воздействия методы. Здесь следует иметь в виду, что применение любого курса терапии всегда основано на имеющихся защитных силах самого пациента. В буквальном смысле: после самой лучшей операции, проведенной самым лучшим специалистом, пациенту предстоит для начала просто выжить, имея в виду, что любая операция травматична

сама по себе и всегда создает дополнительную нагрузку на организм пациента.



Основы аюрведических знаний

Психика – функция - органика

Механизмы регуляции организма человека можно разделить на три компоненты: психика – функция – органика. Взаимодействие этих элементов может пояснить следующая схема:



Схема 1 «Взаимодействие конституций»

Не откладывая вопрос вдаль, мы сразу поясним взаимодействия функций организма соответствующим аюрведическим конституциям. Как гласит народная мудрость, «все болезни – от нервов». Все традиционные науки (Аюрведа, Чжень-Цзю терапия) и присоединившаяся к ним некоторым образом гомеопатия, это легко подтверждают. Буквально: заболевание развивается «сверху вниз и изнутри наружу». Таким образом, развитие заболевания провоцируется психикой, дальше идет подвижка функций органов и систем, т.е. возникает функциональная фаза патогенного процесса, и лишь потом возникают подвижки в области органики. В сущности говоря, хорошо развитые органические фазы патогенных процессов и наблюдаются, при использовании методов современной медицины, таких как томограф, УЗИ и т.д. Ясно, что наблюдение этих фаз происходит в тот самый момент, когда заболевание достигло своего апогея. При этом, имея в виду подвижность психических процессов, развитие заболевания можно было легко предотвратить при

появлении первых признаков изменения психического состояния. Не успели на этом этапе – тоже ничего. Функциональная фаза развития заболевания обычно проявляется в виде подострых и острых случаев, которые, безусловно, требуя применения квалифицированного курса терапии, тем не менее, также надежно могут компенсироваться.

Возникновение органных фаз всегда говорит о хорошо развитом хроническом процессе с наличием иммунодепрессии, т.е. ослаблением защитных функций организма и возможной опасностью для самой жизни пациента.

Исследование патогенных процессов на самых ранних стадиях (психические фазы, функциональные изменения) всегда интересовало медицинскую науку. Поскольку данные фазы не имеют органических очертаний, и их невозможно исследовать методом «пощупать», в разных школах всегда существовали попытки создания методов и методик диагностирования этих фаз. В этих случаях речь всегда шла о некоей предрасположенности организма пациента к развитию патогенных состояний, а развитие этих предрасположенностей описывалось механизмом конституций. Именно поэтому три основных конституции всегда можно найти в различных медицинских школах. То, что Аюрведа называет Вата, Питта и Капха, в гомеопатии связано с понятиями Флюорика, Фосфорика и Карбоника, соответственно.

Большинство из вас удивит такая пара понятий: «иммунотерапия» и «Аюрведа». Однако, с точки зрения лечебной практики, эти методы оптимально дополняют друг друга. Поскольку все методы микроволновой иммунотерапии, включая классическую гомеопатию, действуют (оказывают влияние) вначале на психику пациента, вызывая соответствующие функциональные и органические сдвиги. Методы Аюрведы, питание, и другие специальные методики, действуя на уровне органики, оказывают существенное влияние на стабилизацию психики и коррекцию функциональных нарушений.

Опыт чтения лекций (а ваш покорный слуга с 1992г обучил более 1000 человек) приводит к пониманию того факта, что самым трудным для наших врачей является отнюдь не понимание смысла методик (напротив, они быстро понимаются и эффективно потом применяются), а самого языка их изложения. После знакомства с терминами Вата, Питта, Капха возникает некоторый шок, который длится на курсе еще дня два. Здесь нужно иметь в виду, что данная терминология является традиционной для данной науки, и, уважая ее, следует употреблять именно эти термины. В дальнейшем вы увидите, насколько это удобно. Если мы говорим, что пациент – Капха, имеется в виду, что у пациента развитый патогенный процесс, соответствующий избыточности и нарушению обменных процессов вообще. Если употребляется термин «Флюорик», мы понимаем: весь комплекс психических изменений, присущих данному

пациенту. Именно психических, поскольку гомеопатия определяет конституцию пациента преимущественно в психической сфере. Так, что это где-то даже и удобно.

В отношении изучения Аюрведы для тех, кто никогда ранее не был с ней знаком: лучше сначала все изучить и постараться понять, не обращая внимание на непривычность и странность терминов и схем, поскольку это язык аюрведического описания, и с этим ничего не поделаешь. Это похоже на проблему купания: кто-то входит в воду постепенно, кто-то окунается сразу. Это, как говорится, дело вкуса. Однако глупо говорить о том хороша или плоха сегодня вода, если вы в ней даже не искупались.

Аюрведические конституции

Итак, Аюрведа описывает три конституции: Вата, Питта, Капха, что соответствует ветру, желчи и слизи. Если посмотреть на нашу схему 1 «Взаимодействие конституций», то это взаимодействие описывается следующей формулой развития патогенеза: «ветер гонит желчь, а желчь сжигает слизь». Попробуем понять, что под этой фразой понимается в сугубо медицинском смысле. Во-первых, удивление вызывает разнородность самих понятий: «желчь» и «слизь» – это вроде бы как некие субстанции организма, а «ветер» - уж совсем не из этой песни. Но из песни слов не выкинешь, поэтому, для первого понимания, что такое конституции, нужно себе четко представить, что три конституции делятся на две группы: статическую и динамическую. С точки зрения Аюрведы здоровье пациента обеспечивается равновесием двух статических компонент: желчи и слизи. Если бы не влияние динамической компоненты – ветра, все было бы просто. При этом, под словом «ветер» понимается развитие различного рода психических процессов, как то: эмоции, чувства и т.д. Фразу «ветер гонит желчь» можно пояснить следующим образом: ваш пациент часто и много ругается на работе, т.е. у него возникают яркие психические состояния с наличием агрессии – ярость, злость и т.д. Этот «ветер» «погонит желчь», что будет соответствовать гиперактивной работе печени и желчного пузыря. Если вслед за такого рода яркими состояниями у вашего пациента возникает обострение желчно-каменной болезни, или просто с его слов «он ощущает жжение в правом подреберье», удивляться не приходится. Развитие процессов «желчи» - из той же «формулы» – вызовет «сжигание слизи». Наиболее быстро данная схема действия скажется на суставах: поскольку желчь в прямом смысле «сожжет слизь», диагноз – артрит. Кстати говоря, артроз принципиально отличается от артрита тем, что при артрите, если использовать термины Аюрведы, «желчь сжигает слизь», стало быть, речь идет об огне, а, следовательно, о воспалении. Артроз в Аюрведе соответствует формуле: «ветер высушивает слизь», а само

заболевание рассматривается как дегенеративное (гипосостояние, в отличие от артрита, которому соответствует гиперсостояние) изменение органов и систем.

Это небольшое пояснение, возможно, приведет вас к пониманию ценности изучения аюрведической науки, как совершенно нового дополнительного взгляда на уже известные вам заболевания, имеющего при этом и достаточно мощный курс терапии для их коррекции.

Практическое применение аюрведической диетологии

Опыт показывает, что большинство теорий, имеющих «оригинальное» происхождение, в число которых входит и Аюрведа, требует пояснений по их применению. Наиболее благоприятная точка зрения в отношении новых теорий, с которыми приходится сталкиваться, сводится к тому, что «есть ощущение, что все это работает, но не совсем понятно как». Таким образом, многие врачи, изучив определенную литературу, и начиная на ее основе применять соответствующие знания, имеют результаты такого рода, что «иногда все получается просто замечательно, а иногда не получается вовсе».

Позитивная, так сказать, клиника или, просто говоря, успехи, безусловно, оказывают на этого врача благоприятное впечатление, которое и побуждает его искать возможности разъяснения для самого себя «почему в тот раз получилось, а в этот – нет». Эта ситуация объясняется неполнотой знаний, которая не дает возможности получить прогнозируемые, т.е. надежные результаты по клинике каждого больного, когда отсутствие реальной динамики воспринимается не как случайная ошибка, а как вполне закономерный факт, определяющийся невозможностью реакции организма больного на данный вариант лечебного воздействия вообще или в данный момент в частности.

Таким образом, «оригинальность» самой аюрведической методики требует соответствующих уточнений.

Определим наши конституции

Самым трудным моментом аюрведической науки является определение конституций или тридоша. Эти доша: вата, питта, капха.

Капха или слизь отвечает за «накопление слизи в организме». В общем виде это можно пояснить так: если речь идет об избытке веса, то это всегда проблема слизи или капха. Вата определяет динамическую неустойчивость в организме, которая, в свою очередь, напрямую связана с психической неустойчивостью. Поэтому, если у человека внешне можно определить как «проблему нервов» - слишком волнуется, психически неустойчив – то за это отвечает вата. Питта – пожалуй наиболее сложная из конституций для внешнего определения. Питта

определяется как желчь. Поэтому человек становится более «желчным» - при этом, если вата более волнуется (попросту говоря, психует), то желчь склонна впадать в ярость. Данное определение является весьма общим с точки зрения любого врачебного подхода, т.е. сориентироваться мы, конечно, сможем, но однозначно определить ту или иную конституцию, а уж тем более их возможные «смещения» становится задачей затруднительной. По сути дела сложность диагностики аюрведических конституций является той базовой проблемой, с которой сталкиваются все, кто хотел бы заняться этой наукой, поскольку выбор средств для дальнейшей гармонизации весьма велик. Определив «патогенную конституцию», или патогенную доша, мы легко назначим соответствующую систему питания, основанную на употреблении тех или иных продуктов. Так что главная задача – в определении конституции. Впрочем, диагностика является основой любой медицины, поскольку, «что уж определим, то и полечим».

Аюрведа и биоритмология

И все было бы достаточно призрачно, если бы на помощь нам не пришла биоритмология. Все древние науки имеют единые корни. Просто, как мы это уже говорили, аюрведа, (вариант науки «чисто индийский»), со временем отклонилась в сторону практического рассмотрения выбора пищевых продуктов и их анализа, хотя в основе этой науки лежат базовые представления о конституциях, связанные с биоритмологическим типом.

Исследования вашего покорного слуги показали, что само понятие «тридоша» очень тесно связано с конституциями гомеопатическими и, в свою очередь, соответствуют как традиционно западной биоритмологии (система знаков Зодиака), так и традиционно восточной (знаки года). Так что у нас с вами есть возможность определить нашу с вами базовую конституцию просто по дате рождения.

Здесь следует заведомо оговориться, что мы определяем с вами хроническую предрасположенность или конституцию хроническую. При этом если наша с вами реальная конституция – текущее положение дел – соответствует этой хронической предрасположенности, что благоприятно, мы легко подберем гармонизирующий вариант диеты и вкусовой терапии. Если хроническая конституция не совпадает с текущей – здесь следует говорить о патогенном смещении тридоша за счет влияния внешних «вредных» факторов.

Теперь становится понятным, почему соответствие нашей с вами реальной конституции и конституции хронической является благоприятным. Внешние факторы – это всегда заболевания, поэтому если у нас с вами сохраняется хронический типаж, это можно объяснить отсутствием серьезных заболеваний. Поэтому соответствие хронической конституции и текущего состояния говорит о неплохом состоянии

вашего здоровья. По крайней мере, если заболевания и существуют, они не имеют яркого характера, т.е. не развиваются. Поэтому в поликлинике вам поставят диагноз «здоров», основанный на представлении о компенсации вашего состояния. Впрочем, давайте определим наши конституции.

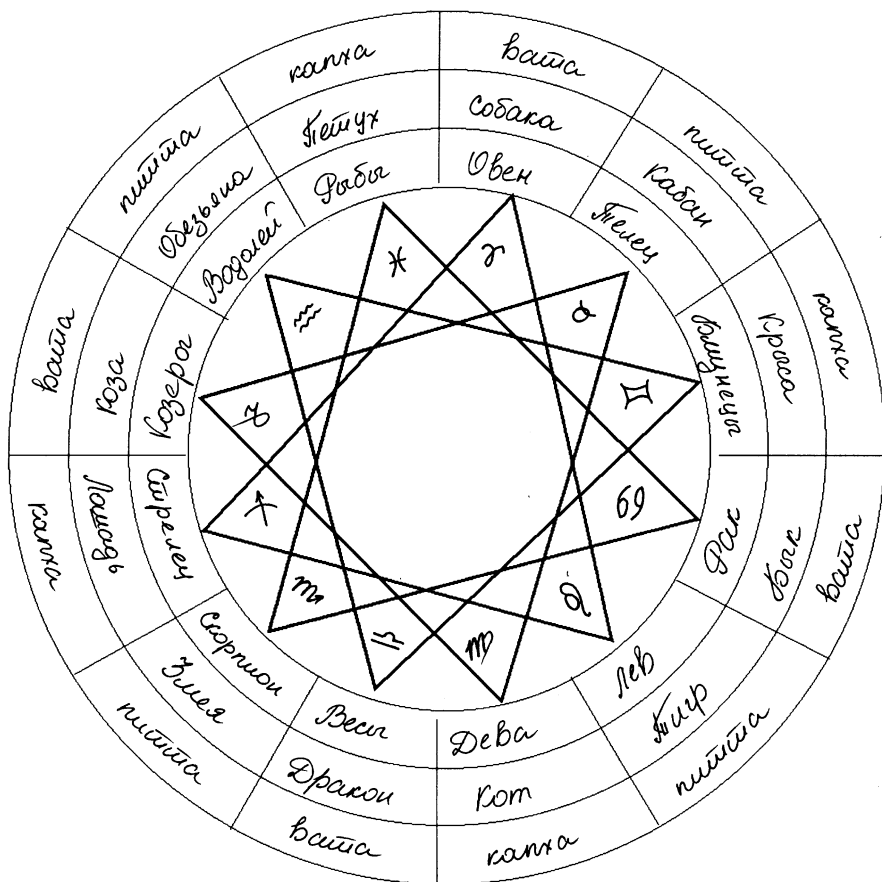


Схема 2 «Определение хронических конституций»

Обратим Ваше внимание на схему 2: «Определение хронических конституций». Пользоваться ей достаточно удобно. Для этого нужно знать знак вашего рождения по восточному календарю (год рождения) и ваш знак Зодиака по календарю западному (месяц рождения).

Сначала нам с вами нужно определить основную конституцию или ту доша, которая будет превалировать во влиянии на ваше здоровье и самочувствие. Эта доша определяется по знаку года. Здесь как бы год рождения «боле весом», чем месяц. Поэтому если вы, например, родились в год Тигра, то ваша конституция будет соответствовать питта. Теперь определяем дополнительную конституцию, и хотя она менее значима, чем «конституция по году», ее влияние всегда также легко отметить. Эта конституция соответствует вашему знаку Зодиака. Если, кроме того, что вы «Тигр» по году, вы еще и «Лев» по знаку Зодиака, у вас получается питта + питта, и вы имеете «чистую» конституцию питта. Здесь влияние месяца усиливает влияние года. Соответственно, «чистую» вата – конституцию будет иметь «Собака с Овном» - человек, родившийся в год Собаки под знаком Овна. Но это все наиболее простые варианты. Чаше, конечно, встречаются конституции смешанные. Если вы, например, «Тигр» по году и «Кот» по знаку Зодиака, ваша аюрведическая конституция может быть определена как питта + капха. Это соответствует тому, что главным, конечно, будет влияние питта – доша, однако при негармоничном или несоответствующем питании у вас может развиваться и капха – дисбаланс. В самом простом виде капха – дисбаланс, который соответствует избытку слизи, вызывает понос, в то время как питта – дисбаланс, соответствующий огню, вызывает запор. Это, конечно же, всего лишь частный случай, который очень хорошо поясняет различия между питта и капха – конституциями. Поскольку одновременно запора и поноса быть не может, так как это противоположные тенденции организма, то обладатель этой конституции (питта + капха) должен иметь «устойчивый стул», но с легкой тенденцией к запорам. Это означает, что в случае, если он «что-нибудь не то съел», у него скорее будет запор, чем понос. Так что смешанные конституции не всегда плохи, поскольку они в хоть какой-то степени компенсируют друг друга, и лишь небольшое превалирование «старшей конституции» (конституции «по году») может давать легкий функциональный дисбаланс.

Поэтому у обладателя одной единственной конституции (вата, питта или капха) чуть больше проблем со здоровьем, однако ему проще назначить диету или систему питания, ведь в этом случае диета будет, например, «анти – питта»: из его рациона достаточно будет исключить продукты, которые могут усиливать питта – доша. А поскольку все таблицы описания продуктов у нас с вами есть – это не проблема. Обладателю же смешанной конституции, несмотря на более устойчивое состояние здоровья, подобрать систему питания будет значительно труднее, или его рацион будет значительно уже, поскольку, чтобы он вел здоровый образ жизни, из его рациона следует исключить продукты, которые травмируют и одну конституцию, и вторую.

Это, конечно, слишком упрощенный вариант восприятия, однако нам с вами сейчас важно понять именно суть дела. А суть, в общем-то, такова, что ничего не следует пугаться, поскольку любой дисбаланс можно компенсировать правильным выбором продуктов, пищевых добавок и «специальных средств» аюрведы.

Определив наши конституции, а также обсудив «проблемы запоров и поносов», естественно возникает более конкретный интерес, «а что все это значит». Здесь нам на помощь приходит классический вариант описания классических аюрведических конституций, который поясняет, что может происходить в нашем организме при той или иной конституции.

Аюрведические качества конституций. Пракрити

Если биоритмологический расчет дает нам конституции хронические, или то, что «должно быть», то пракрити описывают симптоматику каждой конституции, т.е. то, что существует в реальности, по факту, на данный момент. Рассмотрим вата – доша.

Таблица 1. «Конституции человека (пракрити). Вата – конституция»

Признак конституции	Вата
Телосложение	Тонкое
Вес тела	Малый
Кожа	Сухая, грубая, холодная, коричневая, черная
Волосы	Черные, сухие, курчавые
Зубы	Выступающие, большие, кривые, десны тонкие
Глаза	Маленькие, тусклые, сухие, коричневые, черные
Аппетит	Изменчивый, недостаточный
Вкусовые склонности	Сладкое, кислое, соленое
Жажда	Непостоянная
Отходы	Сухие, выходящие с трудом, запоры
Физическая активность	Очень активны
Ум	Беспокойный, деятельный
Темперамент	Боязливый, нерешительный, непредсказуемый
Вера	Меняющаяся
Память	Хорошая о недавнем, плохая о прошедшем
Картины сновидений	Страхи, полеты, прыжки, бег
Качество сна	Недостаточный, прерывистый
Речь	Быстрая

Финансовое положение	Бедны, быстро тратят деньги на пустяки
Пульс	Нитевидный, слабый, движение змеи

Вата – доша

Для вата – доша характерно тонкое телосложение (более худощавый, чем полный), рост и вес преимущественно ниже средних. Это – базовые качества конституций. Поскольку наше «телосложение» определяется генным кодом – это то, что мы получаем от родителей, то данную позицию следует понимать, как обычную склонность. Эта часть соответствует конституции хронической, это то, что должно быть. Кстати говоря, в большинстве случаев бывает именно так, но возможны и исключения. Так, например, человек среднего роста может не быть худым, однако главное качество – тенденция к недостаточному весу – должна сохраняться.

Следующая позиция определяет, что кожа при вата – конституции должна быть сухая, грубая, холодная, коричневая, черная. Если первые три показателя (сухая, грубая, холодная) понятны, то в отношении определений «коричневая» или «черная»: либо вы негр, либо речь идет о возникающей пигментации кожи – появлении на вашей вполне обычной коже кондиллом, папиллом или просто пятен. Так что последние две характеристики кожи связывают вата – доша с соответствующими кожными заболеваниями.

Что касается «сухая, грубая, холодная», следует иметь в виду, что вата – конституция напрямую связана с «системой почек», причем, как правило, в сторону недостаточности. Функциональное же «снижение почек» как раз и вызывает «охлаждение и иссушение кожных покровов». Здесь мы находим прямое соответствие между аюрведическими конституциями и типами кожи: сухая, жирная и нормальная. Ногти всеми восточными науками рассматриваются как придатки кожи, т.е. напрямую с ней связаны, это же касается и волос. Если вы стоите перед необходимостью выбора крема, для вата – конституции следует остановиться на креме «для сухой кожи» и шампуне «Лореаль Париж» для сухих и поврежденных волос. Что и подтверждает наша таблица (Таблица 1 «Конституции человека (праkriti). Вата – конституция») в отношении волос.

Зубы. «Выступающие, большие, кривые, десна тонкие». Здесь у каждого здравомыслящего человека мог бы возникнуть вопрос, какое отношение вата – конституция может иметь к зубам. Но нам помогут конституции гомеопатические, напрямую связанные с тридоша. Так, вата – конституции напрямую соответствует конституция калькарея флюорика – препарат фтористого кальция. Данная конституция определяет недостаток этого соединения в организме. Так что при вата – конституции «Бленд-а- мед с флуористатом»- это то, что нужно, поскольку недостаток

фтористого кальция вызывает не только недостатки зубов, но и деформацию костей, так как фтористый кальций напрямую определяет формирование опорно-двигательного аппарата человека. От себя можно добавить, что фтористый кальций, точнее его недостаток, делает нормально развившиеся кости тонкими и ломкими, а поскольку конституция вата соответствует периоду «старость» в сезонах жизни человека, то частота переломов при, казалось бы, вполне безобидных ушибах у пожилых людей как раз и соответствует дисбалансу вата.

В отношении глаз, их формы и цвета — оставим это для исследований аюрведы: цвет глаз, будучи параметром генетически обусловленным, не может быть элементом симптоматики. Иметь в виду его стоит, однако решающего значения для текущего дисбаланса вата — доша он не имеет.

Аппетит: изменчивый и недостаточный. Вата — доша вследствие повышенной «психичности» пациента провоцирует повышенную интоксикацию, вещества у человека с вата конституцией очень плохо усваиваются. Это вполне соответствует рекомендациям профессора Преображенского: до обеда не стоит читать газет, особенно советских, поскольку всякое раздражение психики приводит к резкому ухудшению пищеварения (отсюда и аппетит, изменчивый и недостаточный). Вкусовые склонности (сладкое и кисло-соленое) являются как бы вкусовыми параметрами данной конституции. Следует иметь в виду, что сладкое влияет на поджелудочную железу, кислое — на печень, соленое — на почки, так что при вата — конституции следует обращать внимание на состояние именно этих органов.

Физическая активность (очень активны) напрямую связана с состоянием психики (ум беспокойный и деятельный) по схеме: голова ногам покою не дает. Пожалуй, для домашнего применения (или с неврачебной точки зрения) очень любопытной будет оценка картины сновидений. Здесь мы с вами имеем своеобразный толкователь снов. Страхи, полеты, прыжки — сюжеты, которые должны превалировать при избытке вата — доша. Это объясняется влиянием на подсознание человека с вата — доша главной эмоции этой конституции — страхом, который выражается в соответствующих сценариях сновидений или в образах снов.

Что касается оценки финансового положения: хотя это не имеет ни малейшего отношения к медицине, учитывать его стоит, поскольку финансовое положение может существенно влиять на выбор диеты. Отношение аюрведы к финансовому положению вата — конституции: «бедны, быстро тратят деньги на пустяки». Объясняется это не столько их деятельностью, сколько принципиальным характером данной конституции, взятой, кстати, из гомеопатии (Леон Ванье), поскольку основным качеством флюорика (аюрведическая конституция вата)

является нерегулярность и, следовательно, неумение рационально планировать свою деятельность, да и отсутствие склонности к какому-либо планированию вообще. А если траты не планируются, то, что поделать, деньги исчезают быстро.

Что касается параметров пульса: этот параметр соответствует восточному принципу диагностики, но данный вид диагностики классической аюрведой не используется, поскольку аюрведа является дисциплиной скорее гармонизирующей, чем лечебной, в то время как в китайской Чжень – Цзю терапии (иглоукалывании) пульсовая диагностика является основой медицинского исследования. Правда, Чжень – Цзю терапия использует не три вида пульсов, а 12. Но ведь и мы с вами объединили 12 типов человека, соответствующих 12 знакам Зодиака в три аюрведические конституции, что соответствует принципу, в соответствии с которым трех конституций вполне достаточно для выбора гармоничной диеты.

Таблица 2 «Конституции человека (праkritи). Питта – конституция»

Признак конституции	Питта
Телосложение	Среднее
Вес тела	Средний
Кожа	Мягкая, маслянистая, теплая, светлая, красная, желтая
Волосы	Мягкие, маслянистые, рыжие или коричневые
Зубы	Средних размеров, десны мягкие, цвет зубов желтоватый
Глаза	Проницательные, острые, зеленые, серые, желтые
Аппетит	Хороший, избыточный, невыносимый
Вкусовые склонности	Сладкое, горькое, вязущее
Жажда	Чрезмерная
Отходы	Мягкие, маслянистые, выходящие свободно
Физическая активность	Умеренно активны
Ум	Агрессивный, интеллигентный
Темперамент	Агрессивный, раздражительный, завистливый
Вера	Фанатичная
Память	Острая
Картины сновидений	Огонь, гнев, насилие, война

Качество сна	Короткий, но глубокий
Речь	Острая, язвительная
Финансовое положение	Средний достаток, тратятся на роскошь
Пульс	Умеренный, скачущий, как лягушка

Питта – доша

Телосложение – среднее, средние вес и рост, да и вообще, питта – конституция соответствует сбалансированному среднему варианту. Кожа: мягкая, маслянистая, теплая. Питта – это «желчь» и ее состояние определяется желчным пузырем и печенью. В отличие от вата – конституции, при которой почки формируют сухость кожи, желчь по своей природе – маслянистая, так что все параметры, в частности кожа и волосы будут иметь характеристику «маслянистые». Ну а если даже дубленку смазать кремом, то она станет мягкой.

Цвет кожи и волос преимущественно соотносится с цветом желчи, что может давать красные, желтые и рыжие тона волос и кожи. Так что «рыжий с веснушками» – это скорее питта – конституция. В отношении зубов «средних размеров», надо заметить, что питта – конституция, которая описывается в гомеопатии калькареей карбоникой, или углекислым кальцием, зубы не только средних размеров, но крепкие и здоровые. Это определенный плюс питта – конституции.

Аппетит: активный, поскольку питта имеет тенденции от нормы веса к его избытку, что и определяется избыточным процессом окисления в организме, который формирует токсины. Так, если дрова в печке горят сильно и жарко, то и пепла будет много, в связи с чем печку придется чистить. Повышенный же уровень обменных процессов питта – конституции просто требует, чтобы в организм «подбрасывали дровишек», иначе может возникнуть «травматизм печени», который, в свою очередь, вызывает приступы ярости. Так что если человека питта – конституции вовремя не покормить, вы вполне оцените не самые лучшие качества темперамента, определяемые аюрведой как: «агрессивный и раздражительный».

Таблица 3 «Конституции человека (праkritи). Капха – конституция»

Признак конституции	Капха
Телосложение	Плотное
Вес тела	Чрезмерный
Кожа	Толстая, маслянистая, холодная, бледная, белая
Волосы	Густые, маслянистые, волнистые, темные или светлые

Зубы	Крепкие, белые
Глаза	Большие, привлекательные, голубые, ресницы густые
Аппетит	Медленно возникающий, но устойчивый
Вкусовые склонности	Острое, горькое, вяжущее
Жажда	Незначительная
Отходы	Обильные, маслянистые, медленно выходящие
Физическая активность	Апатичны
Ум	Спокойный, заторможенный
Темперамент	Спокойный, со склонностью к жадности и привязчивости
Вера	Твердая
Память	Замедленная, но длительная
Картины сновидений	Вода, река, океан, озеро, плавание, романтика
Качество сна	Тяжелый, продолжительный
Речь	Медленная, монотонная
Финансовое положение	Богаты, экономны, тратятся на пищу
Пульс	Широкий, медленный, движение лебедя

Сновидения. Если для вата – конституции главным был страх, то для питта – конституции главной патогенной эмоцией будет ярость. Так что огонь, гнев, насилие, война – все это сюжеты, если питта – конституция «вошла в ярость и не очень хочет возвращаться обратно».

Финансовое положение определяется тем, что, будучи людьми достаточно сильными и регулярными (способны планировать свою деятельность) они неплохо зарабатывают. Но определенная самовлюбленность и снобизм данной конституции тяготеет к соответствующей обстановке в быту. Ну а те, кто любит тратиться на роскошь, редко бывают богатыми, хотя и бедными их назвать нельзя, поскольку если из банка деньги сняли, то потратили не на пустяки, а на приобретения – в доме что-то новое появилось. Эту ситуацию аюрведа определяет как «средний достаток».

Капха – доша

Капха – доша определяется параметром «слизь» и связана в нашем сознании с «восточным типом» женщины и мужчины. А поскольку каждый из нас хоть раз в жизни фильм из индийской жизни видел, все остальное – само собой разумеется. Итак: телосложение плотное, вес тела – чрезмерный. Кожа толстая, маслянистая. Волосы густые, маслянистые, волнистые, темные или светлые. Тоже относится к коже, просто

«светлое» определяется как недостаток капха, а «черное» – как ее избыток. Зубы белые. Глаза – большие, как правило, миндалевидные – «индийский вариант». Appetit: медленно возникающий, но устойчивый. Для капха или слизи динамика всех процессов замедленная, но если уж что-то происходит, будьте уверены, это солидно и надолго. Так и в отношении аппетита. Капха любит вкушать не торопясь, но в «Макдоналдс» (фаст фуд) – его не заманишь, всякая спешка противопоказана. Вкусовые пристрастия: острое, горькое, вяжущее. Физическая активность говорит сама за себя: для капха – доша характерна апатия во всем. Ум – спокойный, заторможенный, «звезд с неба не хватает», зато склонны действовать спокойно и наверняка.

Темперамент. Если для питта характерны ярость и склонность к военным действиям, то капха спокойны и привязчивы ко всему, будь то люди или деньги. Так, что капха – не капха, если он не «жмот». В отношении снов: для них характерны различные спокойные явления природы: лес, река, поля, если океан, то спокойный и солнечный, хотя, конечно, лучше озеро. В итоге, как всякий «жмот» и большой любитель покушать, деньги будет тратить в основном на пищу. Но не думайте, что речь идет о ресторанах – это простой домашний обед из 12 – 15 блюд. На всем остальном будем экономить.

В анализе дош или, точнее, в комментариях на классические темы аюрведы мы совершенно сознательно большее внимание уделили психике или характеру «наших героев», поскольку самой аюрведой качества психики исследуются мало, а главный упор делается на регулирование функций и систем организма за счет вкусов и диеты, образующих систему питания.

В качестве подготовки к будущему кулинарному жанру, следует отметить, что вкус бывает без пищи, и пища бывает без вкуса. Так, пряности создают активный вкус, но, понятно, что пищей при этом быть не могут. В тоже время можно найти много продуктов, вкусовые качества которых можно охарактеризовать как к «пресные» или безвкусные. Конечно же, какой – то определенный вкус есть в любом продукте, также как и пряность является элементом питания. Здесь же речь идет о преобладающих качествах. Так, например, в китайской кухне вам из любого продукта создадут любое блюдо, поскольку, если определенную рыбу отварить в мясном бульоне, ее после соответствующей обработки можно будет принять за телятину. Но это уже кулинарные изыски, которыми питание аюрведическое, увы, не страдает. В классической аюрведе: чем ближе к природе, тем лучше.

Чтобы вы не потеряли интерес к этой науке, покажем, что аюрведа имеет много интересных особенностей, для пояснения которых этой книги, конечно же, не хватит. Впрочем, мы приглашаем всех желающих принять участие в постоянно действующих семинарах Ассоциации

интегральной медицины, на которых вы можете познакомиться с определенными аспектами и методами нетрадиционной медицины на более профессиональном уровне.

Под «профессиональностью» понимается не профессия врача, хотя врачи также проходят подготовку в Ассоциации по специальностям: гомеопатия, метод Фолля, аюрведа. (Зачем это нужно, мы немного расскажем в конце книги.) Здесь же под «профессиональностью» понимается более углубленное понимание аюрведической науки, которое позволит вам добиваться очень интересных результатов в процессе гармонизации. Кстати, аюрведа не воспрещает обмениваться знаниями и с вашими соседями, главное, чтобы им это было интересно.

Впрочем, нам следует отдохнуть немножко от «наукоемкого производства», поскольку чтение книги, безусловно, утомляет. Так что проведем небольшой научно – практический семинар на тему «Определение конституций и их качеств у «конкретного пациента». Здесь нам следует подобрать испытуемого, который должен быть знаком всем или часто находиться на виду.

Скорее всего, большинство из нас знакомы (хотя бы видели по телевизору) с Виктором Степановичем Черномырдиным. Знакомы в том смысле, что на протяжении 5 лет наблюдение различных аспектов его жизни дает возможность составить о нем определенное представление – «создать определенное впечатление». Проведем же наше аюрведическое исследование.

Итак, Виктор Степанович в этом, 1998 году, отметил свое 60-летие. Следовательно, наш «пациент» родился в год Тигра. Несложный анализ по табличке выявляет основную конституцию – это питта. Родился он под знаком Тельца, а это – капха. Так что конституция Виктора Степановича – питта + капха. Рост у Виктора Степановича (на глаз) средний. Зубы крепкие, хотя и желтоватые. Глаза – пронизательные, острые. Аппетит, судя по всему – хороший. Физическая активность, или общая активность, совпадает с тем, что называется «умеренно активный»: «пассивным» его не назовешь, но и «на рожон он не лезет». Судя по нашей табличке, Виктор Степанович – «фанат», так что любая необходимость менять свою веру или пристрастия является для него определенного рода стрессом. Если же под воздействием стресса он вынужден будет изменить свои пристрастия, например, в связи с увольнением, следует полагать, что в итоге характер его может стать агрессивным, склонным к раздражительности (любим стучать кулаком по столу) и не без элементов зависти. Эти качества мы с вами взяли из характеристики конституции питта. Однако конституция у Виктора Степановича смешанная. В отношении обменных процессов или «весовых критериев» питта – конституция является конституцией сбалансированной: если вата – конституция – это недостаток веса, а капха

– его избыток, то питта – это нормальный вес. Следует заметить, что с точки зрения «аюрведолога» вес Виктора Степановича все же склоняется к «избыточному». Это и есть «добавка» капха – доша, которая склоняет или сдвигает питта – конституцию в свою сторону. Так, что рост как был питта – средний, так и остался, а вот вес можно оценить как чрезмерный, соответствующий капха – дисбалансу. Речь питта острая и язвительная. Поскольку об умении Виктора Степановича «пользоваться русским языком» ходят целые легенды, здесь более подходит капха – вариант: медленная и монотонная. В «тратах на роскошь» Виктор Степанович особенно не замечен, следовательно, богат, экономен, склонен тратить на пищу.

Все эти параметры относятся к конституциям питта и капха, которые были определены как конституции хронические, на основе биоритмологического анализа. Анализ же текущей симптоматики показывает склонность Виктора Степановича к капха – дисбалансу (до увольнения): он был более спокоен, был весьма привязан к своему «визави», о «мужской любви и дружбе» которых можно было «слагать легенды». Диагноз аюрведы на «после увольнения»: дисбаланс питта, агрессия, раздражительность, зависть и проблемы печени.

Возможности аюрведы (вкусотерапия)

Сейчас нам с вами пора сориентироваться в основных методах воздействия на организм человека, которыми располагает аюрведа. В своем, наиболее полном, индийском варианте – это целый комплекс методов и методик. С одной стороны, аюрведа – это система, опираясь на которую можно выбрать варианты питания для себя и членов своей семьи. Однако в США и других странах весьма активно развивается целая сеть институтов, в которых все желающие могут пройти курс «аюрведической терапии». Понятно, что «система питания» и «курс аюрведической терапии» существенно различаются как по восприятию, так и по конкретному их осуществлению, тем более, что соответствующий курс терапии занимает не менее месяца и стоит не менее миллиона долларов. Условно говоря, можно выделить: аюрведическую систему питания и аюрведическую терапию. Здесь возникают школы, которые дополняют аюрведический комплекс сопутствующими мероприятиями. Так, например, если в комплекс терапевтической аюрведы входят также массажи, клизмы, втирания, то дополняющая комплекс дыхательная гимнастика появляется из системы йоги и представляет собой комплекс традиционной индийской медицины. Очень часто сюда включаются цветотерапия, ароматотерапия, которые не являются собственно элементами аюрведы, но весьма близки ей по духу. Таким образом, легко получается сборник индийских вариантов оздоровления.

Мы с вами познакомились с тем, что составляет основу аюрведического знания и так или иначе связано с приемом пищи. Такой термин «прием пищи» выбран лишь потому, что в этот комплекс входит вся система питания – основные продукты и элементы вкусотерапии. Последнего пугаться не следует, поскольку термин «терапия» применительно к вкусам означает, что вкусовые компоненты имеют существенное влияние на органы и системы человека, и недооценивать их не стоит. Пугаться термина «вкусотерапия» не стоит еще и потому, что она основана на применении исключительно пряностей и «приправ». Здесь имеются в виду обычные наши пряности: перец, шафран, укроп, а также такие ингредиенты как соль и сахар, которые относятся к «приправам».

Вкусотерапия или применение пряностей и естественных ароматизаторов важна еще и тем, что при создании аюрведического блюда очень часто приходится компенсировать нежелательное действие того или иного продукта. Как раз здесь на помощь приходят пряности. При этом их можно использовать и непосредственно: добавив к нейтральной во вкусовом отношении пищи пряности и приправы, мы сможем с вами использовать действие самих вкусов, которое, повторим еще раз, весьма значительно.

Начнем же мы наше рассмотрение с анализа пищевых продуктов.



Аюрведические характеристики пищевых продуктов

Продукты и доша

Аюрведические размышления (схема выбора той или иной системы аюрведического питания) основаны на первоначальном диагнозе, который говорит о необходимой коррекции той или иной доша. Аюрведа никогда не пытается ликвидировать какой-либо отдельный недостаток или симптом — аюрведическая схема коррекции всегда имеет конституциональный характер и направлена на ту или иную конституцию в целом. Это совершенно верно, поскольку каждый продукт воздействует на организм комплексно, условно говоря, на все три конституции одновременно. Поэтому если у нас с вами под воздействием тех или иных причин меняется конституция, меняются соответственно и все ее признаки. Проще говоря, будут меняться признаки по всему столбику нашей таблицы, который соответствует конституции.

Для того же, чтобы создать более локальную систему питания (направленную на частные признаки), следует иметь в виду, что, изменяя одну конституцию, мы также будем провоцировать смещения и в двух других. Очень часто аюрведическое питание понимается в слишком упрощенном, бытовом варианте как система диет, направленных на снижение веса. Это не так, но поскольку обычные варианты аюрведических рецептов (аюрведической кулинарии) имеют анти-капха — направленность, то они будут действовать в направлении снижения веса, а если более точно — в направлении снижения капха. Мы с вами уже упоминали, что существует индийский вариант конституции, который для нас, европейцев, воспринимается как безусловный избыток веса. Сами индийцы подходят к этому иначе: «небольшой избыток» считается нормальным, а система питания направлена на то, чтобы «совсем уж не

располнеть». При этом обычный вариант восточного восприятия связывает «достаток веса» с хорошим здоровьем. Так, любой житель Индонезии, например, вьетнамец, увидев в городе нашего русского человека нормальной комплекции, стремится до него дотронуться, чтобы прикоснувшись, получить «кусочек его здоровья». Поэтому наши российские моряки с нормальной комплекцией обычно испытывают большие трудности при передвижении по городам Юго-Восточной Азии, поскольку на прогулке их облепляет толпа «туземцев», стремящихся их радостно ущипнуть. Столь высокое внимание к своей персоне вначале тешит самолюбие, но потом начинает просто утомлять.

Так что классические аюрведические рецепты, как правило, направлены на снижение веса. Впрочем, не всегда. Очень часто можно получить совершенно обратный эффект. Просто потому, что рецепт не учитывает вашей личной конституции, а поскольку рассчитывать ее мы уже научились, пора рассмотреть действие конкретных продуктов на каждую конституцию.

Таблица 4 (а) «Влияние пищевых продуктов на вата – доша»

Вата	
Нет	Да
Сухие фрукты, яблоки, клюква, груши, хурма, гранат, арбуз.	Сладкие фрукты, абрикос, авокадо, бананы, ягоды, вишня, кокос (свежие), клюква, грейпфрут, виноград, лимон, манго, дыня (сладкая), апельсин, папайя, персики, хурма, слива.
Сырые овощи, брокколи, брюссельская капуста, кабачки, цветная капуста, сельдерей, баклажан, зеленый лист латука, грибы, лук сырой, петрушка, горох, перец, картофель белый, шпинат, томаты.	Вареные овощи: спаржа, свекла, морковь, огурцы, чеснок, зеленый горошек, окра (вареная), лук (пареный), картофель сладкий, редис, цуккини.
Ячмень, гречиха, просо, маис, овес сухой, рожь.	Овес вареный, рис, пшеница.
Все масла хороши.	
Никаких бобовых, кроме зеленого горошка, тофу, черной и красной чечевицы.	
Все орехи хороши в малых количествах.	
Все семечки хороши в малых количествах.	
Все сладости хороши кроме белого сахара.	
Все приправы хороши.	
Все молочные продукты хороши в умеренных количествах.	

Вата – доша

Сначала, как обычно, рассмотрим вата – доша. В приведенной таблице «Влияние пищевых продуктов на вата – доша» обозначены группы пищевых продуктов и помечены их влияния. Для работы с таблицей необходимо пояснить: то, что помечено «Нет» в таблице, вызывает ухудшение состояния вата – доша. То, что помечено «Да», действует на вата – доша благоприятно.

Для формирования системы питания нам очень важно знать базовые качества и свойства конституций. С частью из них мы уже знакомы, поскольку традиционный вариант мы уже рассматривали. Нетрадиционный вариант, расширяющий понимание конституций и поясняющий их смысл, основывается на единстве восточных наук. Так, например, может возникнуть вопрос, почему сухие фрукты (сухофрукты) ухудшают состояние вата – доша. В традиционном понимании, вата – конституция – это воздух, страх и так далее. Однако с «восточной точки зрения» данное понимание стоит расширить. Собственно говоря, мы уже сделали это, добавив и соотнеся с каждой конституцией органы и системы человека, на которые они влияют. Так, мы с вами уже знаем, что вата – конституция преимущественно влияет на почки. Почки же в организме человека «управляют водой», поэтому избыток вата – доша будет вызывать сухость в органах и системах человека. Именно отсюда и проистекает понимание того, что дисбаланс вата – доша вызывает сухость кожи и волос – просто это внешнее, наиболее заметное проявление этого процесса.

Таблицы аюрведы или аюрведические системы, как и все науки, основаны на Законе подобия: подобия развития, когда законы из одного учения или одной науки применяются в совершенно иной сфере. Так, например, реактивную тягу используют и космический корабль, и обычный кальмар. Следуя Закону подобия, следует предполагать, что употребление сухих пищевых продуктов будет повышать сухость в организме. С другой стороны, вата – конституция характеризуется как «воздух» и соотносится с психикой. И то, и другое, и воздух, и психика – весьма эфемерно и подвижно. Вата вообще является особой конституцией из трех, поскольку определяет динамизм процессов в организме человека. Так, например, две остальные доша – питта и капха – вполне материальны. Они соотносятся с желчью и слизью, соответственно, которые являются вполне реальными жидкостями организма. Воздух (индийский вариант) или ветер (китайский вариант), соответствующий вата – доша, явление весьма эфемерное. Они находят свое материальное отражение в газах, формируемых кишечником человека, появление которых приводит, естественно, к вата – дисбалансу. Сырые овощи, как и

овощи вообще не показаны вата — конституции в связи с негативным влиянием всего зеленого на вата — доша.

Таблица 4 (б) «Влияние пищевых продуктов на питта – доша»

Питта	
Нет	Да
Кислые фрукты, абрикосы, ягоды, бананы, вишня, клюква, грейпфрут, виноград зеленый, лимон, апельсин кислый, папайя, ананас, персики, хурма, слива кислая.	Сладкие фрукты, яблоки, авокадо, кокос, фиги, виноград (черный), дыня, апельсин сладкий, груши, ананас сладкий, сливы сладкие. гранат, чернослив, изюм.
Острые овощи, свекла, морковь, баклажаны, чеснок, лук, перец, шпинат, томаты.	Сладкие и горькие овощи, спаржа, брокколи, брюссельская капуста, кабачки, огурцы, цветная капуста, сельдерей зеленый, горошек, латук, зеленые листья.
Гречиха, маис, просо, овес (сухой), рис (коричневый), рожь.	Ячмень, овес (вареный), рис басмати, рис (белый).
Миндальное, маисовое, сафлоровое, сезамовое.	Кокосовое, оливковое, подсолнечное, соевое.
Все бобовые хороши кроме чечевицы.	
Никаких орехов, кроме кокосовых.	
Никаких семечек, кроме подсолнечных и тыквенных.	
Все сладости хороши кроме патоки и меда.	
Никаких специй, кроме кориандра, корицы, кардамона, укропа, куркумы и немного черного перца.	
Нет	Да
Пахта, сыр, кислые сливки, йогурт.	Масло несоленое, деревенский сыр, гхи, молоко.

Питта – доша

Если вата – доша является «сухой» – связана с процессами сухости и поэтому на нее негативно влияют сухофрукты, то питта является «кислой». Из органов питта влияет на печень и желчный пузырь. А эти органы «раздражает все кислое». Кислота вызывает их активизацию, следствием чего может быть изжога и повышение давления, поэтому питта – конституции не показаны все кислые продукты.

Капха – доша

Капха – доша является «тяжелой и водянистой», поскольку по своим качествам это как бы «смесь земли и воды». Как всякая слизь, такая смесь является «скользкой», поэтому главным подходом при формировании диеты для капха – доша является: «никакой слизи».

Поэтому те продукты, которые вызывают слизееобразование: овес, рис, молочные продукты нежелательны при дисбалансе данного типа. Под капха – дисбалансом понимается буквально следующее: если у вас капха – конституция по нашим расчетам, но вес в пределах желаемой вами нормы, то вам понемногу можно и молочные продукты, и рисовую, и овсяную кашу, но главное – не увлекаться. Если мы имеем наличие дисбаланса капха – повышенный вес, а это хронический вариант дисбаланса, либо понос – острый дисбаланс, то лучше поесть сухофруктов. В этих двух случаях слизееобразующие продукты не просто не рекомендуются, а исключаются из рациона питания.

Таблица 4 (в) «Влияние пищевых продуктов на капха – доша»

Капха	
Нет	Да
Сладкие и кислые фрукты, авокадо, бананы, кокос, фиги, свежие, грейпфрут, виноград, лимон, дыня, апельсин, папайя, ананас, сливы.	Яблоки, абрикосы, ягоды, вишни, клюква, фиги (сушеные), манго, персик, груши, хурма, гранат, чернослив, изюм.
Цуккини.	Брюссельская капуста, кабачок, морковь, цветная капуста, баклажан, чеснок, зеленые листья латука, грибы, окра, лук, петрушка, горох, перец, картофель белый, редис, шпинат.
Овес (вареный), рис коричневый, рис (белый), пшеница.	Ячмень, маис, просо, овес сухой, рис басмати в малом количестве, рожь.
Никаких масел, кроме майского или подсолнечного в малых количествах.	
Все бобовые хороши кроме фасоли, сои, черной чечевицы и зеленого горошка.	
Никаких орехов.	
Никаких семечек, кроме подсолнечных и тыквенных.	
Все сладости, кроме необработанного меда.	
Все специи хороши, кроме соли.	
Никаких молочных продуктов, кроме гхи и козьего молока.	

Однако, пока это лишь общее представление о «подходах к составлению диеты». Организация эффективной системы питания, основанная на восточных представлениях, как и весь Восток – «дело тонкое», и нам не обойтись без подробного учета свойств каждого продукта и его воздействия на соответствующие доша.

Качества и воздействие продуктов на тридоша

Таблица 5 «Качества и воздействия на тридоша»

Продукт	Качества и воздействия на тридоша
Молочный	
Масло (несоленое)	Масляный. Плотный. Уменьшает геморрой. Способствует кишечному всасыванию. Увеличивает капха. Уменьшает вата и питта.
Сыр (несоленный)	Тяжелый. Плотный. Увеличивает питта и капха, уменьшает вата.
Молоко	Легкое. Масляное. Плотное. Увеличивает вата и питта.
Гхи	Легкое. Масляное. Плотное. Если принимать в избытке, увеличивает капха, в умеренных количествах хорошо для вата, питта и капха. Помогает пищеварению. Укрепляет.
Козье Молоко	Легкое. Облегчает кашель, лихорадку, понос. Увеличивает вата, уменьшает питта и капха.
Матери нское молоко	Легкое. Масляное. Плотное, усиливает оджас. Поддерживает баланс вата, питта и капха.
Йогурт	Плотный, масляный, помогает пищеварению, при поносе, урологических болях. Увеличивает питта и капха, уменьшает вата.
Масла	
Касторо вое	Тяжелый. Острый. Масляный. Помогает при ревматизме и запоре. Увеличивает питта и капха, уменьшает вата.
Кокосов ое	Относительно легкий. Масляный. Плотный. Увеличивает питта и капха. Ослабляет вата и питта.
Кукуруз ное	Относительно легкий. Маслянистый. Плотный. Увеличивает питта. В умеренных количествах хорошо для вата и капха.
Масло (обычное)	Тяжелый. Масляный. Плотный. Укрепляющий. Увеличивает питта и капха. Ослабляет вата.
Шафран овое	Относительно легкий. Резкий. Масляный. В избытке - может вызвать раздражение. Увеличивает питта. Уменьшает вата и капха.
Подсолн ечное	Легкий. Масляный. Плотный. Укрепляющий. Хорош для вата, питта и капха.
Белое горчиное	Легкий. Резкий. Масляный, помогает при растяжениях мышц, если прикладывать вместе с касторовым маслом. Увеличивает питта, уменьшает вата, в умеренных количествах хорош для капха.
Масло сезамовое	Тяжелый. Масляный. Плотный. Увеличивает питта, уменьшает вата. В умеренных количествах хорош для капха.

Сладкое	
Мед (обычный)	Сухой. Жесткий. Тяжелый. Сокращает выделение желчи. Слегка увеличивает питта. Уменьшает вата и капха.
Кленов ый сироп	Плотный. Липкий, если принимать в излишке, может увеличить капха. Ослабляет вата и питта.
Тростни ковый сахар (необраб.)	Тяжелый. Масляный. Плотный. Увеличивает жир. Увеличивает капха. Ослабляет вата и питта.
Бобовые	
Черная чечевица	Укрепляет. Увеличивает питта и капха, уменьшает вата.
Фасоль	Сухой. Жесткий. Тяжелый. Слабительное средство. Увеличивает вата и капха, уменьшает питта.
Чечевиц а обычная	Сухой. Жесткий. Тяжелый. Обезвоживает. Должен употребляться в малых количествах. Увеличивает вата и капха. Уменьшает питта.
Зеленый горошек	Увеличивает капха. Уменьшает питта и вата.
Чечевиц а красная	Легко переваривается, увеличивает питта, ослабляет вата и капха.
Соевые бобы	Тяжелый. Маслянистый. Плотный. Слабительное средство. Увеличивает вата и капха. Уменьшает питта.
Овощи	
Свекла	Тяжелый. Плотный. Уменьшает анемию. Излишнее количество может увеличить питта, уменьшает вата.
Броккол и	Жесткий. Сухой. Увеличивает вата, уменьшает питта и капха.
Кабачки	Жесткий. Сухой. Увеличивает вата. Уменьшает питта и капха.
Морков ь	Тяжелый. Уменьшает геморрой. Увеличивает питта, если принимать в избытке. Ослабляет вата и капха.
Цветная капуста	Жесткий. Сухой. Увеличивает вата, уменьшает питта и капха.
Сельдер ей	Жесткий, сухой, легкий, легок для пищеварения. Создает газ, увеличивает вата. Ослабляет питта и капха.
Огурец	Тяжелый. Увеличивает капха. Уменьшает вата и питта.
Лук (листья)	Легкий. Жесткий. водянистый. Легко переваривается. Создает легкость в теле. Способствует газообразованию, если принимать в избытке.
Окра	Тяжелый. Скользкий. Хорош для вата, питта, капха.
Лук (сырой)	Тяжелый. Стимулирует секс. Аппетитный. Укрепляющий. При наружном употреблении облегчает

	лихорадку. Увеличивает вата и питта. Ослабляет капха.
Картофель белый	Сухой. Жесткий. Легкий. Увеличивает вата, уменьшает питта и капха.
Редис	Уменьшает газ. Помогает пищеварению. Может увеличивать питта, уменьшать вата и капха.
Шпинат	Жесткий. Сухой. Увеличивает вата и питта. Уменьшает капха.
Брюссельская капуста	Легок для пищеварения, ухудшает вата, если принимать в избытке. Хорош для пита и капха.
Травы и специи	
Зерна	Легкий. Способствует пищеварению. Антитоксичное средство. Увеличивает питта. Уменьшает вата и капха.
Перец черный	Легкий. Сухой. Жесткий. Помогает пищеварению. Увеличивает питта. Стимулирует вата. Ослабляет капха.
Кардамон	Помогает пищеварению. Хорош для сердца. Улучшает выдыхаемый воздух. Может стимулировать питта, если принимать в избытке. Ослабляет вата и капха.
Семя сельдерея	Легкий. Помогает при тошноте. Увеличивает питта. Уменьшает вата и капха.
Корица	Уменьшает жажду. Стимулирует слюновыделение. Удаляет сухость во рту. Стимулирует капха. Уменьшает вата и питта.
Гвоздика	Помогает пищеварению. Улучшает вкус и аромат пищи. Увеличивает питта, уменьшает вата и капха.
Зерна кориандра	Масляный. Сухой. Легкий. Прекращает ощущение жжения в моче. Помогает всасыванию. Увеличивает капха и вата. Ослабляет питта.
Тмин	Легкий. Масляный. Плотный. Помогает пищеварению. Дает облегчение при поносе. Стимулирует питта. Ослабляет вата и капха.
Пажитник (зерна)	Сухой. Помогает при лихорадке и артритах. Увеличивает вата и питта, если принимать в избытке. Уменьшает капха.
Чеснок	Масляный. Плотный. Тяжелый. Антиревматический. Хорош при кашле и глистах. Увеличивает питта. Ослабляет вата и капха.
Томаты	Легкий. Влажный. Увеличивает вата, питта и капха.
Цуккини	Влажный. Легкий. Может увеличивать капха. Хорош для вата. Облегчает питта.
Фрукты	
Яблоки	Легкий. Жесткий. Увеличивает вата, уменьшает питта. В малых количествах хорош для капха.
Банан	Плотный. Тяжелый. Слабительное средство, если

	принимать в избытке, увеличивает питта и капха, уменьшает вата.
Кокос	Масляный. Плотный. Укрепляющий. Увеличивает капха, если принимать в избытке, сокращает вата и питта.
Инжир спелый	Тяжелый. Питательный. Задерживает пищеварение. Увеличивает капха. Сокращает вата и питта.
Виноград черный	Плотный. Водянистый. Укрепляющий. Слабит. Уменьшает вата и питта.
Дыня	Тяжелый. Водянистый. Увеличивает капха, уменьшает вата и питта.
Груша	Тяжелый. Сухой. Жесткий. Увеличивает питта и капха. Уменьшает вата.
Персик	Тяжелый. Водянистый. Увеличивает вата. Ослабляет питта и капха.
Слива сладкая	Тяжелый. Водянистый. Увеличивает питта и капха. Уменьшает вата.
Гранат	Плотный. Маслянистый. Стимулирует пищеварение. Помогает формировать красные кровяные тельца при анемии. Увеличивает вата, уменьшает питта и капха.
Имбирь горошек	Легкий. Сухой. Жесткий. Помогает пищеварению. Антиоксичен. Увеличивает питта, если принимать в избытке, ослабляет вата и капха.
Горчицное зерно	Маслянистый. Легкий. Резкий. Уменьшает мышечные боли. Уменьшает вата и капха. Увеличивает питта.
Шафран	Плотный. Облегчает геморрой. Уменьшает рвоту. Останавливает кровотечение. Увеличивает вата и капха. Уменьшает питта.
Соль обычная	Тяжелый. Жесткий. Помогает пищеварению, способствует задержанию воды и повышению кровяного давления. Увеличивает питта и капха. Уменьшает вата.
Сезам-зерна (кунжут)	Тяжелый. Маслянистый. Плотный. Укрепляющий. Увеличивает питта и капха. Уменьшает вата.
Куркума	Помогает при диабете. Способствует пищеварению. Увеличивает вата и питта, если принимать в избытке. Уменьшает капха.
Зерновые	
Ячмень	Легкий. Мочегонный. Увеличивает вата, уменьшает питта и капха.
Рис басмати	Легкий. Мягкий. Плотный. Питательный. Уменьшает вата и питта. В малых количествах хорош для капха.
Рис	Тяжелый. Увеличивает питта и капха. Уменьшает вата.

коричневый	
Гречка	Легкий и сухой. Увеличивает вата и питта. Уменьшает капха.
Кукуруза	Легкий. Сухой. Увеличивает вата и питта. Ослабляет капха.
Просо	Легкий. Сухой. Увеличивает вата и питта, уменьшает капха.
Овес сухой	Тяжелый. Сухой овес увеличивает вата и питта. Отварной овес увеличивает капха, ослабляет вата и питта.
Рожь	Легкий. Сухой. Увеличивает вата и питта. Ослабляет капха.
Пшеница	Тяжелый. Увеличивает капха. Ослабляет вата и питта.
Рис белый полированный	Легкий. Мягкий. Плотный. Мало питательных свойств. Хорош для капха в малых дозах. Ослабляет вата и питта.
Семечки и орехи	
Миндаль	Тяжелый. Маслянистый. Увеличивает питта и капха. Уменьшает вата. Энергетичен. Возбуждающий. Омолаживает.
Кешью	Тяжелый. Маслянистый. Увеличивает питта и капха. Уменьшает вата и возбуждает.
Земляной орех	Тяжелый. Маслянистый. Увеличивает питта и капха. В умеренных дозах хорош для вата.
Тыквенные семечки	Тяжелый. Сухой. Убивает червей и паразитов. Увеличивает питта и капха. Уменьшает вата.
Подсолнечник	Тяжелый. Маслянистый. Увеличивает слегка питта и капха. Уменьшает вата.
Грецкий орех	Тяжелый. Сухой. Увеличивает питта и капха. Уменьшает вата.

Для того, чтобы оценить влияние конкретного продукта на конкретную конституцию необходимо, чтобы система описания качеств конституции и качеств и свойств продукта совпадали.

Выделим необходимые нам для выбора продуктов качества тридоша – аюрведических конституций: вата – легкая, сухая; питта – жгучая, плотная, масляная; капха – тяжелая, масляная.

Для того, чтобы лучше освоить работу с таблицей «Качества и воздействия на тридоша», рассмотрим ряд примеров.

Масло (несоленное) – имеется в виду масло сливочное. Имеет следующие качества: масляный, плотный, уменьшает геморрой. Способствует кишечному всасыванию, увеличивает капха, уменьшает вата и питта. Под увеличением капха понимается выведение

соответствующей конституции из баланса или ухудшение состояния данной конституции. Фактор «уменьшения конституции» рассматривается аюрведой как фактор благоприятный, поскольку в изначальных текстах речь идет не столько о конституциях, сколько об их дисбалансе. Поэтому уменьшение дисбаланса – это «хорошо», увеличение дисбаланса – это «плохо».

Для нас, людей западных, данный подход требует небольшого пояснения. С точки зрения Востока: здоровье, гармония с окружающей средой – это баланс или равновесное состояние. В организме любого человека имеется и «желчь», и «слизь», и «воздух». В каждом организме присутствуют все три конституции. Пока эти конституции находятся в балансе друг с другом, человек здоров. Заболевания вызывает дисбаланс конституций. В частности, геморрой, основанный на интоксикации, является результатом дисбаланса питта – конституции, а повышенный вес – результат дисбаланса капха – конституции. Любые психические отклонения (от легкого невроза, что называется «понервничать» до тяжелых заболеваний психики) всегда связаны с дисбалансом вата, как, впрочем, и резкое похудание – дефицит веса.

Сама аюрведа не предполагает наличия таблиц, поскольку аюрведа может помочь вам даже в том случае, если вы окажетесь на необитаемом острове, и выбор продуктов будет основан на тех их качествах, которые воспринимаются в естественном виде. Именно этот естественно – научный подход и связан с Законом подобия в разных областях. Так, например, если конституция является «тяжелой», то ей будут вредить все «тяжелые» продукты. Если вы возьмете в руку кусок масла, хотя бы 200-граммовую упаковку, вы ощутите, что она достаточно тяжелая, естественно, по сравнению с пучком салата того же размера. Если вы посмотрите в нашу таблицу, вы убедитесь в том, что масло характеризуется как «плотное» и «тяжелое», а салат – «легкий». Поэтому масло, которое при растапливании превращается в «слизь», увеличивает слизь организма, и, следовательно, противопоказано при конституции капха. Наиболее полезно масло при конституции вата, поскольку вата – сверхлегкая, но и для питта – конституции масло является благоприятным, так как нормализует процесс желчевыделения. Однако если при вата – конституции масло можно без ограничения, то при питта – конституции увлекаться им не стоит, поскольку питта – конституция имеет тенденцию к увеличению веса.

Сыр. Его также легко можно оценить на основе опыта, как «тяжелый и плотный». В рекомендациях отмечено, что он увеличивает питта и капха и уменьшает вата. Таким образом, в отличие от масла, которое полезно для вата и питта, сыр для питта – конституции не рекомендуется. Объяснение простое: если вспомнить качества конституции, а питта – конституция «кислая» все становится на свои

места. И масло, и сыр одинаково «плотные и тяжелые» молочные продукты. Однако сыр, в отличие от масла, является кисло-молочным продуктом, что и объясняет его нежелательность для питта – конституции.

В нашей таблице даны достаточно подробно описания качеств продуктов и их рекомендации по действию на конституции. Подобное описание дает возможность оценить действие того или иного в курсе питания. Поэтому дальнейшее обсуждение свойств продуктов будет основано на их взаимодействии. Ведь речь пойдет о реальной кулинарии (а любое блюдо состоит из нескольких продуктов), и учитывать их взаимное влияние и влияние на конституцию просто необходимо. Определенные варианты по принципам аюрведической кулинарии мы рассмотрим с вами в кулинарном приложении. А пока нам следует изучить следующий, или второй, аспект диеты – вкусы.

Аюрведический вкус. Раса, вирья, випак. 6 вкусов

При первом знакомстве с аюрведическим учением теория вкусов является, пожалуй, наиболее сложной для восприятия. Объясняется это тем, что если в отношении продуктов мы интуитивно понимаем, что они имеют свойства и качества, то вкус – он и есть вкус. Так, хлеб может быть мягким, черствым или пышным. А вкус – ну что вкус? Сладкое – оно и есть сладкое. Чуть менее сладкое или чуть более сладкое – это дело вкуса. Тем более, что во всех книгах по кулинарии, как правило, соль и сахар в блюдо кладется «по вкусу».

Однако вкусы для аюрведы имеют совершенно иной смысл и значение. Да и само понятие вкуса здесь толкуется весьма расширительно. Так, из трех видов аюрведических вкусов (раса, вирья и випак) только rasa совпадает с обычным вкусом, к которому мы привыкли, который в переводе с санскрита означает «ощущение, производимое продуктом на языке». Вирья же и випак – это то функциональное действие, которое вкус производит в организме человека.

Здесь мы подходим к самому смыслу проблемы вкусов. Вкусы аюрведой рассматриваются как самостоятельная возможность воздействия на органы и системы человека. Здесь, как мы уже говорили, вкус отделен от продукта, а продукт от вкуса. Это временное разделение позволяет соединять их в кулинарном блюде в определенных пропорциях, так, чтобы усиливать нужное действие продукта и компенсировать нежелательное. В общем, как учили нас классики революции, «чтобы объединиться, надо сначала размежеваться». Чем мы сейчас и займемся. В этом нам поможет таблица «Типы вкусов и их действия».

Вкусов всего шесть: сладкий, кислый, соленый, острый, горький и вяжущий. Эти шесть вкусов соответствуют шести энергиям в Чжень Цзю

терапии. Один вкус состоит из двух элементов, что, в свою очередь, соответствует двум зодиакальным знакам. В начале нам следует познакомиться с их описанием. Итак. Сладкий вкус – это земля + вода, кислый: земля + огонь, соленый: вода + огонь, острый: огонь + воздух, горький: воздух + эфир, вяжущий: воздух + земля. Здесь понятия «земля», «вода», «огонь», «эфир» соответствуют космогонической теории аюрведы. Эта теория объясняет существование человека, как нахождение его между небом и Землей таким образом, что «сверху» на человека влияет небо, «снизу» – Земля. Надо сказать, что столь странная идея имеет не только простое объяснение, но и легко трактуется современной медициной. Так, например, явления и события, происходящие «сверху», должны воздействовать на «верх» человека. «Сверху» у нас – небо, а «верх» человека – это голова, или психика. Таким образом, аюрведа объясняет, что небесные события должны оказывать преимущественное влияние на психику человека, что и находит свое обычное научное подтверждение. Так, например, солнечная активность, идущая «с неба», формирует геомагнитный фон, который существенно влияет на психическое состояние человека. Настолько влияет, что даже гидрометцентр считает необходимым информировать граждан об этих аномалиях. В «тяжелые» в геомагнитном отношении дни следует быть более осторожным на дорогах, поскольку люди с «подвижной психикой» (у нас с вами это люди с вата – конституцией) в эти дни испытывают повышенную нервную нагрузку, у них снижаются реакции, а также качества восприятия пространства, например, они могут хуже ориентироваться и чувствовать дистанцию за рулем. Как бы там ни было, но факт остается фактом: в тяжелые в геомагнитном отношении дни число аварий, по сообщениям бывшей ГАИ, резко увеличивается.

С другой, «нижней» стороны у человека расположено то, что можно именовать системой питания и выделения. Естественно, что на эту систему большее влияние оказывает то, что у нас с вами «снизу», под ногами, то есть земля. (Поднял с земли, съел что-нибудь немытое – вот тебе и расстройство пищеварения.) Так что Земля больше влияет на «землю», а воздух – на «воздух».

Все эти рассуждения кажутся пространными, пока мы не определили влияние каждой из компонент на те или иные органы и системы человека. Для определения этого влияния, мы обратимся к Ней Цзин – классическому трактату по иглоукалыванию.

Может быть, сторонник классической аюрведы может упрекнуть меня за то, что я смещаю внимание читателя от вопросов гармонизации к вопросам влияния аюрведы на здоровье человека – на органы и системы. Классический вариант аюрведы это не рассматривает, да и сам текст становится «слишком медицинским». Однако, что поделать, гармонизация соответствует нормальным конституциям, когда человек

является здоровым. «Здоровый» означает, что-либо у вас ничего «не болит» - стадия компенсации и, соответственно, в поликлинике вы получите диагноз «здоров». Либо вы реально здоровы с точки зрения классической медицины, что означает соответствие вашего возраста «по паспорту» и вашего возраста биологического. Если вы относите себя ко второму варианту, то я готов поздравить вас, ибо вы – человек гармоничный и желать что-то от аюрведы не стоит, поскольку у вас итак все хорошо.

С практической точки зрения дело обстоит так, что сначала следует использовать аюрведическую диету, чтобы пролечить какие-то заболевания, потому что при нашей жизни каждый из нас чем-нибудь да болен. Ну да, что мы с вами! Мы – люди взрослые и кое-что в жизни уже повидали, поэтому ожидать в связи с этим гармонии и здоровья не приходится. Надежда остается только на детей. К сожалению, и здесь дела обстоят нисколько не лучше. Скажем так: определенная общественно – политическая обстановка, ситуация в семье и в школе приводит к тому, что каждый ребенок имеет диагноз, по крайней мере, «невроз» или, по нашей классификации, вата – дисбаланс. При этом данный диагноз говорит уже о «вполне приличном» развитии заболевания. Поэтому нам надо сначала пролечить, а потом гармонизировать.

Это означает, что мы должны сначала использовать методы аюрведы для направленного лечения и лишь потом – для гармонизации. Надо сказать, что в отличие от обычного варианта, данный вариант, хотя и требует дополнительных комментариев, но дает в руки весьма мощный механизм, который поможет выжить в наших непростых условиях. Поэтому нам с вами следует с этого места начать отличать «диету» и «систему питания».

Под диетой мы с вами будем понимать специальный курс аюрведического воздействия, который ставит своей задачей «пролечить» ту или иную конституцию, что в свою очередь очень существенно влияет и на заболевание. Под системой питания мы будем понимать «набор аюрведических мер и мероприятий», имеющих мягкий характер, направленный на поддержание баланса конституций. Таким образом, если «конституции уже вышли из баланса» - налицо вполне определенное заболевание. Если же заболевания нет, по крайней мере, в обычной, клинически подтвержденной форме, мы с вами можем обдумать построение системы питания, при котором мы будем испытывать приток энергии, сил и так далее. Диета, как правило, строится по более жесткому плану, и речь о кулинарных моментах там не идет. Главное – иметь результат. В отличие от диеты, система питания может быть не только не ограничивающей, но даже иметь кулинарные изыски – очень вкусные и полезные блюда, составленные по определенным аюрведическим схемам.

Так, например, даже для любителей мяса (в число которых входит и ваш автор) можно подобрать соответствующую аюрведическую компенсацию, при которой употребление мяса не будет иметь тех негативных эффектов, которые возникают в «обычной кухне»: повышенной интоксикации, «закисления» организма, что приводит к преждевременному старению, и так далее. Другое дело, что при определенных заболеваниях, острых или хронических, от некоторых продуктов следует отказаться. Также «аюрведическая школа» вашего автора направлена не на ограничение, а на создание обоснованного компенсирующего воздействия, так, что даже при определенных склонностях к тем или иным видам продуктов можно создать кулинарные рецепты, которые не будут наносить ущерб вашему здоровью, в умеренных, естественно, дозах.

Таблица 6 «Типы вкусов и их действия»

Вкус сладкий (земля + вода)

Свойства	Охлаждает
Пример	Пшеница, рис, молоко, сладости, сахар, финики, лакричный корень, красная гвоздика, мята, вяз.
Действует	Анаболичен. Уменьшает вата и питта, увеличивает капха. Добавляет здоровье. Увеличивает раса воду, оджас, способствует силе, утоляет жажду. Создает ощущение жжения. Питает и успокаивает. Холоден по природе.
Нарушения	Увеличивает тучность, создает излишнюю сонливость, тяжесть, летаргию, потерю аппетита, кашель, диабет и ненормальный рост мышц.

Вкус кислый (земля + огонь)

Свойства	Согревает
Пример	Йогурт, сыр, зеленый виноград, лимон, хибискус, розовый шиповник, тамаринд.
Действует	Анаболичен. Уменьшает вата, увеличивает питта и капха. Добавляет изысканность к пище. Стимулирует аппетит и остроту ума. Усиливает органы чувств. Способствует секрции и слюновыделению Легкий, теплый, маслянистый.
Нарушения	Увеличивает жажду, чувствительность, смыкание глаз, разжижает капха, токсичен для крови, создает язву, изжогу, кислотность.

Вкус соленый (вода + огонь)

Свойства	Согревает
-----------------	------------------

Пример	Морская соль, каменная соль, ламинария.
Действует	Анаболичен. Уменьшает вата и увеличивает питта и капха. Помогает пищеварению. Действует как антисептическое и слабительное, способствует слюновыделению. Уничтожает эффект других вкусов, задерживает воду, тяжелый, маслянистый, теплый.
Нарушения	Нарушает кровь, причиняет обмороки, создают жар в теле. Увеличивает кожные нарушения, создает воспаления, дефекты крови, язву кишечника, сыпь, прыщи, повышенное кровяное давление.

Вкус острый (огонь + воздух)

Свой ства	Согревает
Пример	Лук, редис, красный стручковый перец, имбирь, чеснок, асафотида, красный перец.
Действует	Катаболичен, уменьшает капха, увеличивает вата и питта. Очищает рот. Способствует пищеварению и всасыванию пищи, очищает кровь, лечит кожные болезни, помогает удалению тромбов. Очищает тело. Легкий, теплый, маслянистый.
Нарушения	Увеличивает тепло, потение, обморок, создает першение в горле, жжение в желудке, изжогу, может быть причиной язвы кишечника, головокружения, потери сознания.

Вкус горький (воздух + эфир)

Свойства	Охлаждает
Пример	Корень одуванчика, желтый шавель, ревень, свежий корень куркумы, пожитник, корень горечавки.
Действует	Катаболичен, уменьшает питта и капха, увеличивает вата. Помогает другим вкусам, действует как антитоксичное, антибактериальное средство. Противодествует обмороку, чесотке, ощущению жжения. Легок и прохладен.
Нарушения	Увеличивает грубость, истощение, сухость, ослабляет костный мозг и семя, может быть причиной головокружения и возможной потери сознания.

Вкус вяжущий (воздух + земля)

Свойства	Охлаждает
Пример	Неспелые бананы, гранат, мирра, куркума, квасцы.
Действует	Катаболичен. уменьшает питта и капха, увеличивает вата. Обладает успокаивающим действием, но создает запор, сужение кровеносных сосудов, свертываемость крови. Сухой. Грубый. Прохладный.
Нарушения	Увеличивает сухость во рту, растяжения, запор, затрудненную речь. Излишек вяжущих продуктов может повредить сердцу.

Таким образом, нам следует понять влияние вкусов на соответствующие органы и системы человека. Мы будем основываться на традиционных восточных взглядах взаимодействия «элементов природы» и «элементов человека». А для любителей восточного искусства дополнительно заметим, что 6 вкусов соответствуют шести энергиям и определяют янский характер воздействия на организм человека.

Итак. Рассмотрим элементы. Вода оказывает влияние на почки и мочевой пузырь, земля оказывает влияние на желудок и поджелудочную железу, огонь – оказывает влияние на сердце и тонкий кишечник (весь кишечник, кроме прямой кишки), воздух – оказывает влияние на легкие и толстый кишечник (прямая кишка), эфир – «небесное дуновение» – оказывает влияние на печень и желчный пузырь.

«Повышение элемента» оказывает влияние на стимуляцию соответствующих ему органов и систем, «снижение элемента» способствует снижению функции соответствующих органов и систем. Подобного рода соображения принципиально отличают аюрведические системы питания от обычных диет. «Обычные диеты» составляются без

учета качеств продуктов и их действия. В них включаются те продукты и элементы питания, которые не влияют на текущее заболевание человека. Таким образом, обычные диеты имеют, в лучшем случае, нейтральный характер и в основном строятся по линии ограничения продуктов питания. Аюрведические же диеты и системы питания отличаются от обычных диет тем, что, во-первых, основываются не на ограничении и исключении продуктов, а на их выборе и замене на другие продукты. Это не просто лечебный курс из «одной манной каши», а вполне «приличная» и очень вкусная кулинария, даже при самых тяжелых заболеваниях. В этом случае человек излавливается от своего заболевания гораздо быстрее и легче, поскольку у него чисто психологически не создается ощущения ущерба и отдаленности от всех людей, которые питаются нормально.

Во-вторых, и, пожалуй, это самое главное, в отличие от менталитета, сопутствующего обычным диетам, аюрведическое питание имеет ярко направленное воздействие. Воздействие, направленное на компенсацию и гармонизацию тех или иных органов и систем человека. Они как бы сотрудничают с нами и помогают нам выжить, вылечиться или резко повысить свои энергетические качества и свойства, когда речь идет о гармонизации.

Хорошая база описания продуктов и вкусов, учитывающая их качества, самым подробным образом поясняет влияние каждого продукта и вкуса на организм человека. Это дает нам возможность выбора системы питания, а также возможность управления ею. Так, мы с вами легко можем создать чисто лечебный вкус, который будет иметь направленное действие на излечение того или иного заболевания. Можем создать курс компенсирующий, который будет противодействовать возникновению того или иного заболевания. Наконец, основываясь на наших хронических конституциях, мы можем создать себе систему питания гармонизирующего характера, которое резко повысит энергетические свойства нашего организма: обеспечит прилив сил, бодрость духа и даже оптимистический взгляд на реальную жизнь, поскольку именно прилив сил, помогая нам преодолевать трудности, делает возможным смотреть на жизнь с оптимизмом.

Впрочем, отдав должное достоинству этой древней науки, вернемся «к нашим баранам». Итак, сладкий вкус (земля + вода). Воздействует на систему земли – поджелудочную железу и систему воды – почки – мочевой пузырь. Повышенная доза сладкого стимулирует эти системы. Снижение «сладости блюд», наоборот, их успокаивает.

Кислый вкус (земля + огонь). Действует на системы: желудок – поджелудочная железа и сердце с тонким кишечником. Повышение кислого, соответственно, увеличивает деятельность желудка – повышается аппетит и стимулирует деятельность сердца. Избыток

кислого может вызывать гиперактивность, приводящую к различным воспалительным процессам в различных органах и системах.

Соленый вкус (вода + огонь). Воздействует на почки с мочевым пузырем, а также сердце и тонкий кишечник. Поскольку кровь одновременно является и «жидкостью», и входит в «систему сердца», в ней сходятся как бы два элемента. Соленый вкус оказывает преимущественное воздействие на кровь и работу почек, поэтому избыток соленого создает «избыток крови» – повышает кровяное давление и вызывает целый комплекс «побочных эффектов».

Острый вкус (огонь + воздух). Имеет прямое отношение к системам «огня» и «воздуха»: сердцу и легким. Такая «совокупность элементов», или их пары, создает то, что острое одновременно стимулирует сердце, усиливая кровообращение, и стимулирует легкие, усиливая кислородный обмен. Таким образом, острый вкус суммарно приводит к резкому повышению уровня кислорода в организме. Кислород, являясь окислителем, участвует во всех обменных процессах (огонь агни в классической аюрведе). Умеренное применение острого стимулирует все обменные процессы, повышая энергетику организма и благотворно влияя на метаболизм. Избыток острого приводит к слишком высокой интенсивности обменных процессов огня агни в организме. Так, что «труба может забиться» и «дым из печки пойдет прямо в комнату» – возникнет интоксикация организма.

Горький (воздух + эфир). Воздействует на систему печени и желчного пузыря и систему легких и толстого кишечника. Действие этой пары на организм определяется тем, что печень по своим функциональным свойствам является «фильтрующим» органом, который определяет процесс очищения крови и ее дезинтоксикации. Легкие же организуют газовый обмен. Ну и, наконец, прямой кишечник обеспечивает функцию выведения из организма веществ в наиболее грубых и жестких фазах.

Итак: легкие выводят шлаки «в газовой форме», печень, в основном, обеспечивает выведение шлаков в виде «жидком» - в крови, и прямая кишка – в «твердой» форме.

Таким образом, горький вкус обеспечивает управление как бы «системой очистки организма». Именно поэтому в тех случаях, когда заболевание (или наше с вами плохое самочувствие) основано на интоксикации, а это и астма, и нейродермит, и диабет, и псориаз – горький вкус является как бы основой аюрведической терапии. Однако, активизируя процессы выделения, он резко «облегчает» организм, который становится более «очищенным», но в тоже время более ослабленным, что может приводить к головокружениям и даже потере сознания. Естественно, при избыточном употреблении горького.

Вяжущий (воздух + земля). Легкие с прямой кишкой и желудок с поджелудочной железой. Вяжущий вкус существенно нормализует деятельность легких и поджелудочной железы. Главное качество вяжущего в том, что он противодействует избытку огня агни и имеет успокаивающее и нормализующее действие.

Вкусы и тридоша

Сама по себе теория вкусов и их действия в соответствии с аюрведической наукой является делом весьма интересным и увлекательным. Но первое ощущение, возникающее при знакомстве с чем-то новым и интересным – это разница между ощущением важности, которое увлекает, и пониманием того, что «пока неясно, как все это использовать». Поскольку «всякому овощу – свое время», я совершенно сознательно стараюсь рассматривать информацию так, чтобы создать максимально благоприятные условия для ее восприятия и понимания.

Схема влияния вкусов на доша

Рассматривая действия вкусов, мы указали системы органов человека, на которые эти вкусы влияют, оговорившись, что «повышение вкуса» ведет к стимуляции, «снижение вкуса», напротив, ведет к снижению функций этих органов и систем. Также мы с вами рассмотрели, что избыток любого вкуса может иметь действие, совершенно обратное желаемому, и может резко ухудшить ваше самочувствие. Однако все эти соображения, хотя и весьма интересные, совершенно невозможно использовать, ведь совершенно непонятно, что такое «много» или «мало», «избыток» или «недостаток».

Находясь за столом, мы очень часто наблюдаем картину, когда один и тот же суп кто-то досаливает, кто-то перчит, а кто-то при этом возмущается, что суп «слишком пересолен, да и к тому же переперчен». Поэтому на наших столах находятся соль, сахар, другие приправы, которые каждый «участник кулинарной битвы», будь то обед, завтрак, ужин, использует по-своему. За столом мы с вами «досаливаем» и используем приправы «по вкусу». Здесь-то и возникает главная неясность, которая может легко спутать наши с вами «аюрведические карты». Дело в том, что никакого «собственного вкуса» попросту не существует, поскольку это не вкус, а определенная биологическая норма, индивидуальная для каждого человека, и которая соответствует в той или иной мере состоянию его организма.

Ведь организм сам нам сообщает, что «пора добавить воды» – мы начинаем ощущать жажду, или «пора подзаправиться» – мы начинаем ощущать голод. Эта же функция саморегуляции действует и в отношении других веществ, которые необходимы организму для собственных регулировок. Если вашему организму необходима соль, вы будете

«досаливать». Если организму нужен сахар, вас «потянет на сладкое». Но все дело в том, что наш с вами организм устроен так, что все его «рекомендации» соответствуют лишь необходимости текущего момента. Данная схема регулирования вполне соответствует определению: быть бы живым сейчас, а дальше – видно будет. Так, например, люди, у которых «снижены почки», испытывая потребность в соленом для их стимуляции, регулярно досаливают пищу, так, что это может оценить как «пересол» даже человек, склонный к «солененькому».

Что же при этом происходит? Функциональная слабость почек в этом случае объясняется их усталостью или, скажем так, известной степенью износа. Так что дополнительная стимуляция приводит к еще большему ухудшению их состояния. Так, если ездок едет на уставшей лошади, и не успевает к сроку, он начинает «стимулировать» ее кнутом, однако, бедная уставшая доходяга скорее просто сдохнет, чем обеспечит «спортивный рекорд». Для спортивных рекордов нужна свежая, молодая, породистая лошадь.

Умный же хозяин при необходимости выбрать: успеть или сохранить животное, выбирает второе, и вместо того, чтобы ее гнать, позаботится о ее отдыхе, напоит и накормит ее. После чего и тронется в путь. Кстати, отдохнувшее и накормленное животное может отблагодарить своего хозяина быстрой ездой, так, что и опоздает он не сильно. Уставших животных надо не «понукать», а позаботиться об их отдыхе и кормежке.

Столь пространное лирическое отступление по поводу «тяжкой доли животных» должно помочь нам с вами понять аюрведический подход, который, безусловно, основан на принципах «отдохнуть и накормить».

При «снижении почек» мы не будем рекомендовать соленое, поскольку, если почки связаны с одной конституцией, конституцией вата, то ясно, что и две другие в определенной мере пострадали. Но важнее другое. Если вы помните нашу схему взаимодействия конституций, вата влияет на питта, питта – на капха, а капха – на вата. Поэтому при необходимости стимулировать вата, которая, выйдя из баланса, является как бы «уставшей лошастью», мы можем помочь ей, «прицепив к телеге еще одну лошадь». Это, конечно, не тройка, но все же, нашей «уставшей лошади» станет легче. В этом случае мы проводим стимуляцию управляющей доша, которая оказывает влияние на необходимую нам конституцию.

У автора почему-то возникла определенная привязанность к вата – доша, так что и это мы рассмотрим на примере дисбаланса вата – конституции.

Итак, если мы наблюдаем дисбаланс вата – конституции, а вместе с этим потерю веса, повышение психической активности, «снижение

почек», то вместо прямого варианта – «дать соли» и тем самым загубить остатки живучести данной конституции, мы будем стимулировать конституцию управляющую, или питта – конституцию. Поэтому, вместо того, чтобы пересаливать, и тем самым «губить почки», можно добавить в пищу немного остренького – по сравнению с обычной, ежедневно принятой «нормой».

Ознакомившись, таким образом, со схемой аюрведического воздействия вкусов на конституции, нам остается только рассмотреть «вкусовые пристрастия доша».

«Вкусовые пристрастия» конституций

Итак, мы с вами выяснили, что всякие представления о том, «много» или «мало», «добавить» или «убавить» определяются индивидуальными нормами человека, которые, в свою очередь определяются его аюрведической конституцией. Если человек добавляет соли «по вкусу», это просто соответствует его конституции, но в том варианте прямого воздействия, когда, имея улучшения «прямо сейчас», мы ухудшаем состояние в общем. Эта ситуация «прямого регулирования» или «прямого воздействия» и создает поле деятельности для аюрведической науки, поскольку она практикует иной вариант – опосредованное воздействие через управляющую конституцию. Как метод выравнивания баланса тридоша.

Вкусов шесть. Конституций – три. Поэтому для их согласования необходим какой-то третий член. И он появляется в виде аюрведической «вирия», или второго вкуса, который определяет энергетический характер воздействия каждого вкуса на организм. По этому признаку все вкусы разбиваются на две группы: охлаждающие и согревающие. Для любителей восточных наук: инские и янские, соответственно. Согревающими вкусами являются: кислый, соленый и острый. Охлаждают: сладкий, горький и вяжущий.

Сначала о качествах «согреть» и «охладить». Аюрведа работает на уровне обменных процессов, поэтому ее в первую очередь интересует именно этот вопрос. Эффективность процессов пищеварения, усваивания веществ и метаболизма вообще соотносится с огнем агни. Чем его больше, тем выше скорость метаболизма, но также резко возрастает и возможность интоксикации. Чем его меньше, тем меньше скорость обменных процессов, больше покоя, однако это вызывает застой и слизееобразование. Слизь, будучи по своей природе вязкой, по представлениям аюрведы как бы «закупоривает» пути обмена, так что избыток слизи тормозит обменные процессы. С чем мы и имеем дело при избыточном весе. Поэтому, понятия «согреть» и «охладить» соотносятся с огнем агни: чтобы согреться, мы раздуваем огонь, если же мы ощущаем избыток тепла, то мы стремимся уменьшить или притушить

пламя. Поэтому качества «согревает» и «охлаждает» напрямую связаны со стимуляцией или торможением обменных процессов, соответственно. Однако по принципу всеобщего подобия, наши внутренние ощущения холода и тепла полностью соответствуют скорости метаболизма. При этом вкусы способны даже менять температуру нашего тела. Поэтому если кто-то болен, ему дают сладко – кислое питье, например, сладкий чай с лимоном, поскольку сахар, требуя большой энергии на первоначальную переработку, будет резко понижать температуру, а кислоты повысят выведение токсинов.

В свою очередь, тридоша также делятся на группы из двух «холодных» и одной «горячей». Так, вата и капха являются «холодными», а питта – «горячей». У вас может возникнуть вопрос, как же так, ведь вата соответствует снижению веса, а капха – его повышению. Как они могут находиться в одной группе? Здесь все просто: «холодность» этих доша говорит о пониженном метаболизме. И вата, и капха характеризуются тем, что вещества плохо усваиваются. У капха вещества, которые не усваиваются, остаются «про запас», отсюда резкое увеличение веса. Вата же просто выводит из организма все, что не усваивается. Эта борьба противоположностей или «диалектика двух доша», тем не менее, объединяет их в одну группу, поскольку капха накапливает даже то, что не нужно, а вата выводит из организма даже то, что ей нужно. Деформация зубов, слабость костного аппарата, характерные для вата, объясняются тем, что из организма вата – конституции активно выделяется кальций, в том числе и нужный. Оставшись без необходимого кальция, зубы, как всем известно, становятся хрупкими и ломкими, подверженными как кариесу, так и другим неприятностям.

Для питта благоприятными являются те вкусы, которые нормализуют данную конституцию. «Горячую» конституцию следует «охлаждать», дабы она не вышла из баланса. Поэтому для питта – конституции «можно подумать» о сладком, горьком и вяжущем вкусах. Для вата и капха, «холодных» конституций, которые нуждаются в «согреве», более подходят кислый, соленый и острый.

Обладая данными характеристиками влияния на тридоша, вкусы, пряности и приправы с аюрведической точки зрения используются для компенсации тех или иных свойств продуктов по отношению к данной конституции. Так, например, кислый вкус, который согревает, является нежелательным для питта, поэтому все кисло – молочное для питта не слишком показано. «Не слишком показано» означает, что, будучи конституцией принципиально сбалансированной, питта можно все, но понемногу. А кисло – молочные продукты менее желательны, чем все остальные. Что же делать, если у вас питта – конституция, но вы любите сыр или в данный момент не отказались бы от кусочка сыра? Сыр имеет

кислый вкус, поэтому он будет согревать. Чтобы нейтрализовать качество «согрева», необходимо добавить что-нибудь «охлаждающее». Поскольку «охлаждающим» вкусом обладают пшеница и рис, вариант сыра, потертого с макаронами, даст вполне взвешенную и сбалансированную комбинацию.

Последние наши наблюдения по поводу двух групп трех конституций требует небольшого лирического отступления. Все это проще воспринять, если иметь в виду, что питта – конституция по своим признакам соответствует мужской конституции, является как бы «мужской конституцией». Она «горячая», «яркая», «бодрая». Две других конституции, вата и капха, являются «женскими конституциями». Как сказали бы на Востоке, мы имеем дело с одной янской и двумя иньскими конституциями. При этом в нашем с вами сознании этому делению соответствует один образ идеального мужчины: сильный, добрый, порядочный, волевой – в общем, полный герой. Если мы попробуем точно также соотнести это с женщинами, то мы также найдем два женских идеала: добрый, мягкий, нежный, легковесный, но достаточно милый – типичный образ Золушки (Вспомните Кристину Орбакайте). Есть и другой вариант – капха. Более яркий, более эмоциональный, хотя, скажем так, мене скромный, любящий и умеющий себя показать – это капха – конституция.

Правда, наши тяжелые условия жизни (суровая природа, холода, мороз, необходимость заниматься хозяйством, доить коров) во многом привели к тому, что и в женской половине населения «много питта», поскольку питта – это всегда работник, и для питта главным является домашнее хозяйство. В общем, проведя еще раз анализ с попыткой вспомнить кого-нибудь из известных женщин с капха – конституцией, приходится отметить, что с «Фаридой», «Зухрой» и прочими у нас тяжело, поскольку капха – все же восточный тип. Впрочем, одну фамилию я сейчас припоминаю. Из наиболее чистых вариантов капха – конституций, на ум приходит только Роксана Бабаян, в восточном происхождении которой можно не сомневаться.

Так что любимый многими поэтами тип русской женщины, которая и «коня на скаку остановит», и «в горящую избу войдет», может быть определен как питта. Та самая питта, которая, как мы уже много раз говорили, склонна к полноте, и которая, при определенных обстоятельствах (возраст, роды или еще что) склонна резко менять свой вес. Впрочем, не стоит отчаиваться, данный вариант дисбаланса в плане коррекции – самый простой: проведем курс аюрведической очистки, о котором чуть ниже, а затем – более или менее сбалансированная система питания. Поскольку избыток веса в данном случае состоит просто в избыточной интоксикации.

«Лечебная» аюрведа

Классическая аюрведа обычно воспринимается как мероприятие чисто гармонизирующее. Это правильно, но вопрос, как это понимать. Когда на лекции обычно задаешь вопрос врачам, чем отличается терапия от гармонизации, ответа, как правило, не бывает, поскольку с этой точки зрения врачи ее, аюрведу, и вовсе не рассматривают. Так вот: терапия отличается от гармонизации тем, что терапия, будь она аллопатическая (терапия больших доз), гомеопатическая (терапия малых доз), или даже Чжень Цзю терапия (иглоукалывание), она не вносит в организм человека новых сил, но лишь перераспределяет остатки старых, которых обычно вполне хватает для локализации заболевания. Аюрведа является методом чисто гармонизирующим, поскольку она вносит в организм человека новую энергию, естественно, вместе с пищевыми продуктами. Однако аюрведу можно считать гармонизацией только по этому принципу. Обычное же бытовое восприятие связывает понятие «терапия» с чем-то сильнодействующим, а понятие «гармонизация» с тем, от чего «все равно хуже не будет», имея в виду, прежде всего, незначительность влияния гармонизирующих методик. Не вдаваясь в дальнейшие споры с представителями различных направлений, отметим, что такое понимание аюрведы весьма ошибочно. И пищевые продукты по своему действию энергетическому, и особенно вкусы оказывают столь сильное влияние на организм человека, которое сопоставимо с достаточно мощными вариантами чисто терапевтического воздействия. Так что аюрведа является «гармонизацией» по определению – по основному принципу, поскольку вносит в организм человека новую энергию, но не по силе воздействия, поскольку сила воздействия вкусовой терапии сравнима с медикаментозным воздействием – «приемом таблеток», а часто бывает даже выше.

Впрочем, наш с вами здравый смысл вполне допускает и этот вариант, поскольку мы с вами знаем, что при многих сложных заболеваниях обязательно назначают диету, а, следовательно, «пища сильно влияет на разные заболевания». Да и возможность отравлений после приема «не тех» пищевых продуктов – дело весьма обычное.

Чтобы лучше понять возможности применения методов аюрведы в лечебном плане, стоит заметить, что аюрведа наряду с гомеопатией и терапией по методу Фолля (совпадающем в общих принципах с электро – и физиотерапией), входит в курс обучения врачей – специалистов по «методам интегральной медицины». Такая необходимость возникает потому, что при сколь-либо серьезном заболевании, совершенно необходимым элементом «поддерживающей терапии» является назначение диеты совместно с лечебным курсом, например, гомеопатией. А неправильное питание, не учитывающее влияние системы

питания на то заболевание, «которое лечится», может легко свести на нет все усилия врачей. А часто даже вызвать и обострение заболевания.

Поэтому если вы, дорогой читатель, имеете отношение к «врачебным дисциплинам», это следует учитывать в лечебной практике. Если вас интересует выбор системы питания для себя, в начале необходимо посмотреть, не нарушит ли «гармонизирующий вариант» ваше самочувствие в связи с тем или иным вашим заболеванием. А вот если заболеваний нет, и вы в этом твердо уверены, здесь можно рассматривать чисто гармонизирующий подход. Поэтому мы рассмотрим, как вкусы и пищевые продукты влияют на те или иные заболевания.

Терапевтический подход к тридоша (вата, питта, капха)

После рассмотрения взаимодействия трех конституций – вата, питта, капха – необходимо иметь в виду еще ряд соображений, позволяющих сформировать курс аюрведической терапии.

1. Уровень воздействия аюрведической терапии (психика – функция – органика). При назначении терапии необходимо знать, на какую из систем данный вид терапии оказывает преимущественное влияние. Схема 3 интерпретирует взаимодействие трех систем, или уровни иммунных реакций организма человека. Под «психикой» понимается воздействие на всю психическую сферу и формируемый ею весь комплекс психосоматического патогенеза. «Функция» определяется как «уровень функций систем организма». По отношению к ней определяются понятия

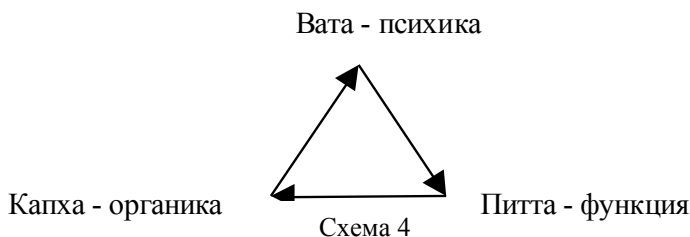


Схема 3

гипер- и гипоактивность. Эти понятия описывает весь «функциональный патогенез» - т.е. всю картину заболевания, где отсутствуют органические фазы, т.е. где не обнаруживается органических поражений органов и систем. «Органика» определяет комплекс патогенеза с выраженным органическим элементом, а также то, что определяется как «комплекс обменных процессов». В этот комплекс включаются как жидкости (кровь, моча, желчь и т.д.), так и процессы внутри- и внеклеточного обмена, соотносимые с тканями.

Таким образом, аюрведическая терапия оказывает прямое воздействие на органику, поскольку прямым и явным образом входит в обменные процессы. Действуя на органику, аюрведическая терапия способна активно влиять и на психику. При этом влияние на функции органов и систем несколько ниже по сравнению с ее влиянием на психику. Эта схема определяет «нормальное» протекание патогенеза, приводящее к хроническим заболеваниям, патогенез которых в основном и описывает. В острых фазах могут наблюдаться «патогенные» связи, обратные тем, что показаны на данной схеме в виде стрелок, таким образом, что обострение психических состояний, имеющее ярко выраженную клиническую форму, может напрямую вызывать нарушение обмена, а затем уже влиять на функции органов и систем. «Повышенная функция очистки организма» в связи с яркой стрессовой ситуацией, как известно, провоцирует яркое увеличение капха (понос – «медвежья болезнь»).

2. При выборе вида терапии следует учитывать влияние конституций на соответствующие уровни организации человека. Схема 4 иллюстрирует данную ситуацию. Таким образом, вата влияет на психику, питта - на функции органов и систем, капха – на органику.



3. Наконец, следует учитывать взаимосвязь конституций, определяемую первой схемой (см. Схема 1).

Терапевтические выводы: в отношении первой схемы влияние аюрведической терапии на обменные процессы (органика) позволяют оценивать ее как наиболее мягкий вариант терапии, показанный в самых тяжелых хронических ситуациях. Любопытно, но именно аюрведическая терапия может оказать существенное влияние на протекание тяжелых хронических форм психических заболеваний. Поскольку эти формы, как правило, чреваты обострениями, в отношении их всегда применяется усиленная компенсирующая терапия - аллопатическая, или химиотерапия, в высоких дозах. Аюрведа, влияя на обменные процессы, во-первых, способна компенсировать негативные действия – побочные следствия высоких доз химиопрепаратов и за счет прямого влияния стабилизировать психический процесс. В отношении запущенных форм диабета, астмы, онкологии и т.д. она часто является единственной

возможностью для назначения курса первоначальной терапии, поскольку хронические состояния всегда имеют развитые органические фазы – глубокие органические поражения органов и систем, которые именно аюрведическая терапия способна эффективно компенсировать. С другой стороны, иммунодепрессия и иммунодефицит, сопутствующие данным состояниям, не позволяют подчас применять более мощный вариант терапии, такие как гомеопатия, не говоря уже об аллопатических дозах, которые для хроники не только неэффективны, но и вредны.

Взаимосвязь вкусов и элементов

Аюрведа как таковая в ее современном варианте существенно сужает возможности чисто лечебного воздействия, которое, как мы с вами помним, следует всегда учитывать при выборе системы питания и диеты, если речь идет о человеке с каким-либо заболеванием. Для восстановления взаимосвязи влияния продуктов и вкусов на органы и системы человека мы вернемся к изначальным или базовым представлениям ведических наук,

Таблица 7 «Взаимосвязь элементов и вкусов»

Цвет	Зеленый	Красный	Желтый	Белый	Черный
Плотные органы	Печень	Сердце	Селезенка	Легкие	Почки
Полые органы	Желчный пузырь	Тонкий кишечник	Желудок	Толстый кишечник	Мочевой пузырь
Ткани тела	Мышцы	Кровеносные сосуды	Клетчатка	Кожа	Кости
Виды тканей	Связки	Артерии	Мышцы	Кожа, волосы	Кости
Оказывает патогенное влияние на	Ногти	Цвет лица	Губы	Волосистый покров тела	Волосистую часть головы
Оказывает патогенное влияние на органы чувств	Глаза	Язык	Ротовая полость	Нос	Уши
Сопровождается патогенными запахами	Прогорклый	Запах паленого	Душистый (яркий пряный, сладковатый, но неприятный)	Мясной (старое мясо)	Гнилостный
Выделения Сопровождающие патогенез	Слезы	Пот	Слюна	Слизь	Моча

Вкус	Кислый	горький	Сладкий	Острый	Соленый
Запах	Зловонный	острый	Душистый	Пресный	Затхлый
Части тела	Шея	Грудь	Позвоночник	Плечи, спина	Область почек, икры
Вызываемая патология	Боль в голове, затылке, носовые кровотечения	Расстройство 5 органов, поражение груди и боков с поносами	Позвоночник, остеохондроз, невралгии, проблемы пищеварения	Перемежающаяся лихорадка, спастические явления, астма	Атония членов, атония внутренних органов

которые в наиболее полном виде нашёл свое отражение в современной Чжень цзю терапии. Как мы уже говорили, являясь изначально единым целым, а было это около 40 тысяч лет назад, науки постепенно разделились. Аюрведа стала по преимуществу гармонизирующей наукой, а Чжень Цзю терапия превратилась в чисто медицинское учение. Правда, базируясь на единых представлениях, они сходятся и во многих методах: питания здорового или больного, приготовление лекарственного питья, различного вида массажи применяются как в китайском варианте медицины, так и в индийском. Тибетская же медицина, географически располагаясь как бы «между ними», точно также отражает средний вариант и в своих лечебных подходах: в основном использует лечебное питье, которое является средним между аюрведической вкусотерапией, включающей ее, и китайской фармакологией. Любопытно, что, основываясь на столь древних учениях, тибетская медицина близка западной гомеопатии как по выбору лекарственных средств (а это природные материалы – травы, минералы), так и по способам приготовления: растирания, разведения.

Впрочем, при более детальном рассмотрении окажется, что все науки имеют общую основу, хотя их современные сторонники пытаются всячески враждовать между собой, что весьма похоже на чисто «рыночные отношения» на обычном колхозном рынке, когда каждый торговец пытается занять более бойкое для торговли место. Так, например, современная западная фармакология, которая достаточно долго базировалась на химических агентах и считала фитотерапию детской забавой, вдруг совершенно спокойно перешла на массовое производство препаратов, имеющих растительное происхождение, под кодом «биопрепараты», лишь из тех соображений, что информация об их действенности и экологичности стала не только широко известной, но и популярной. После чего появились различного рода «аюрведические суррогаты» типа «гербалайф». Приятно, конечно, что наконец-таки интерес вернулся к мощным вариантам традиционной терапии, таким как фитотерапия, аюрведа и многим другим, вплоть до тибетской медицины. Однако следует помнить, что за долгие годы изгнания этих наук из общей

практики, растерялись и знания, и навыки по их использованию, что нам с вами приходится восстанавливать. Наиболее интересный для нас с вами вариант состоит во взаимосвязи вкусов с различными органами и системами нашего организма.

Итак, рассмотрим «таблицу элементов» – систему взаимосвязи различных природных факторов с органами и системами человека.

Итак: кислый влияет на печень – желчный пузырь, горький на сердце – тонкий кишечник, сладкий на селезенку – желудок, острый на легкие – толстый кишечник, соленый на почки и «тройной обогреватель» – чисто восточную систему, которую наиболее близко можно сопоставить с эндокринной системой. При этом кислому вкусу соответствует зеленый цвет, острому – красный, сладкому – желтый, острому – белый, соленому – черный. При необходимости создать диету или систему питания выбор продуктов и их оценка в отношении разных вариантов влияния на органы и системы может оказаться задачей весьма затруднительной. «Система цветов» дает нам возможности для более четких и ясных ориентиров. Не стоит говорить о том, что цвет каждого продукта определяется его содержанием. Так, соли меди дают зеленый цвет, а соли железа – красный. Тот факт, что соли железа влияют на формулу крови человека, является фактом общедоступным и весьма известным. Однако сопоставления цветов при этом не проводится, а ведь и соли железа, и кровь имеют одинаковый цвет. Так и продукты (овощи, фрукты) используют в процессе собственного «расцветивания» соответствующие минералы. В общем, какой цвет, такой содержится минерал, таково и влияние. Это, конечно, слишком упрощенный вариант, не учитывающий дополнительных аспектов, но ведь нам с вами и не стоит слишком «заглубляться» в биохимию. Таким образом, в соответствии с нашей таблицей, зеленый цвет влияет на печень, следовательно, всем, кто имеет «проблемы печени», в том числе перенесенный гепатит, гипертоническую болезнь, различные формы диабета – не стоит слишком злоупотреблять «зелеными продуктами». А это вся зелень (салаты, щавель, капуста) и зеленые овощи. При этом картофель аюрведой рассматривается по своему действию также «зеленым», за исключением молодого, который можно условно отнести к продуктам «белым». Огурцы, кабачки – также являются продуктами чисто «зелеными».

Здесь возникает вопрос, как оценивать цвет продукта: по тому, что «снаружи», или по тому, что «внутри». Главное помнить простой принцип: следует оценивать цвет того, что ты ешь. Так, кожура у банана желтая, а мякоть – белая. Поскольку мы с вами употребляем «внутренности» банана, то это продукт – чисто белый. Тоже самое – с яблоками. Любопытно, что различного цвета «шкурки» и «внутренности», производя различные действия, также по-разному используются в различных блюдах и диетах. Однако такие варианты встречаются

достаточно редко. Здесь важно помнить, что если вы при жарке используете очищенный баклажан и неочищенный (фиолетовый снаружи, зеленый внутри), то и действия у вашего блюда будут разные. Впрочем, все мамы знают, что «желток» и «белок» оказывают на организм ребенка совершенно разное действие, так что ничего особенного в этом нет. Так что если у вас «проблемы сердца», то его будут прекрасно стимулировать все «красные» продукты и горький вкус. Если вы или ваш знакомый простудились, а при этом всегда в том или ином виде будут задействованы легкие, то вам неплохо поесть «чего-нибудь беленького», приправив это острым. Если возникает вопрос, как это сделать, то вот вам простой французский рецепт: зеленый лук режется и, пока он свежий, посыпается солью. В таком состоянии он сушится и сыпается в баночку. Если его добавить в творог, как приправу – по вкусу, как раз и получится «бело – остро - соленый» вариант, который будет прекрасно стимулировать и легкие, и почки. А поскольку данный вид недостаточности – легкие и почки – является национальной французской чертой, то и рецепт этот, привезенный из Парижа, прекрасно решает «французские же» проблемы.



Практические начинания

Аюрведические «лекарства»

Изучение аюрведы показывает, что всю группу методов можно разделить на две большие части: «пищевые продукты» и «пищевые агенты». Продукты – они продукты и есть. К агентам следует относить различного рода добавки: приправы, пряности и т.д., а также несколько пищевых компонент, которые, будучи элементами «пищи», тем не менее, имеют столь яркое действие, что они выделяются из группы продуктов.

Мед

Сначала о пищевых агентах. В сущности говоря, мы можем с вами поговорить о трех пищевых агентах, которые являются общедоступными на нашей с вами территории в условиях нашей жизни. Первый из них – это мед. Содержащиеся в меде ферменты делают его весьма биологически активным элементом. Говорить о нем как о пище можно лишь в том смысле, что мы с вами его «употребляем». Уникальной характеристикой для практики являются его свойства – мед «горячий и сухой». Таким образом, применение меда согревает - повышает активность обменных процессов организма во всех смыслах этого обширного понятия. Повышает активность функционирования всех органов и систем, повышает специфические и неспецифические защитные реакции иммунитета. Уже одного этого было бы вполне достаточно, чтобы отнести мед к одному из самых ценных агентов для медицинской практики. Но это еще не все. Мед еще и «высушивает» – нормализует цикл воды организма человека, а это – нормализация деятельности почек, мочевого пузыря, повышение функций эндокринной системы, противоотечное и желчевыводящее действие.

В этом смысле «медовая» жизнь может быть рекомендована большинству наших пациентов с тем лишь уточнением, что всегда

следует интересоваться, нет ли аллергии на мед. При наличии такой аллергии дело обстоит не лучшим образом: резкое снижение иммунных сил на фоне декомпенсации всех обменных процессов. Это тот самый случай, когда при назначении любой терапии следует быть крайне осторожным – возможны резкие обострения с перспективой летального исхода. Опасность этого случая состоит в том, что если сейчас пациент чувствует себя неплохо, то он уже завтра может оказаться в реанимации. Это, так сказать, «скрытая форма» тяжелой иммунной и эндокринной недостаточности, когда пациент, как правило, болеет «всем понемногу».

Рекомендации по приему меда определяются достаточно просто: чайная ложка меда на стакан теплой, но не горячей воды, с утра натощак. Если пациенту предстоит работать ночью, следует иметь в виду, что мед обладает стимулирующим и возбуждающим действием. Поэтому, если пациент склонен ночью спать, принимать мед следует утром, если нет – в любое время.

Мед особенно хорош и ценен, поскольку тучность или избыток веса, который приносит столь многие огорчения нашим согражданам, вплоть до отравления «гербалайфом», описывается патогенезом «холодной воды или избытком капха». Мед, имея характеристику «горячий, сухой», полностью компенсирует данное состояние. К этому можно добавить лишь банные процедуры, рекомендованные еще Авиценной. При избытке веса – много холодной воды – следует принимать баню горячую и сухую – сауна. При недостатке веса – следует принимать баню горячую и влажную – «русская баня». Поскольку климат на Руси, как известно, резко континентальный, и зима – сухая и холодная, оптимальным вариантом аюрведической компенсации как раз таки получается «русская баня». Для Финляндии, где холодной зимой дует мокрый ветер с моря, получается сауна.

Таким образом, следует заметить, что до нас с вами жили «совсем не дураки», каждая нация и народность сумела подобрать для себя оптимальную схему компенсации. Аюрведа развита в Индии лишь потому, что, как мы с вами видим из кинолент, «худеньких» там мало. Seriously говоря, в Индии превалирует капха – дисбаланс, который мы с вами рассмотрели выше, что они (индийцы) и благополучно компенсируют с помощью аюрведических средств. Экскурс в индийские вопросы здесь нами предпринят лишь для того, чтобы предостеречь наших коллег от прямого переноса аюрведических методов на российскую почву, поскольку, благоприятным для человека является применение тех агентов, которые произрастают в его регионе.

Наше следующее исследование будет посвящено рассмотрению свойств и качеств тех продуктов и трав, которые растут на нашей территории. Применение «импортных» ингредиентов допустимо при тяжелых, острых или хронических случаях, когда другого варианта

компенсации из «наших» продуктов мы с вами подобрать не в состоянии. Чего, впрочем, не бывает.

Гречка

Вторым, столь же уникальным аюрведическим агентом, как и мед, является гречка. Гречка представляет собой уникальный продукт нашей российской почвы. То, что гречка «легкая», как правило, знают все. Однако у нее есть еще одно качество, которое позволяет вводить ее практически в любой лечебный процесс. Дело в том, что гречка является естественным природным абсорбентом. Попадая в кишечник, она впитывает выделяемые токсины и благополучно выводит их из организма. Это действие гречки вполне соотносится с действием активированного угля. Именно на основе этого механизма мы предложим вам вариант «дезинтоксикационного курса».

Курс аюрведической очистки

Итак, гречка «облегчает» – снижает капха (вес), но повышает питта и вата: психика становится менее устойчивой. Поэтому, если ваш пациент ведет активный социальный образ жизни или просто живет обычной жизнью, для которой понятие «стресс» является привычной компонентой, с ней нужно быть поосторожнее. Для людей «упитанных» с «уравновешенным» характером она вполне показана.

Фактор стресса вызывает блокирование всех энергопроцессов в органах и системах человека, что и приводит к аутоинтоксикации. Неврозы, нейродермит, псориазы, системные хронические и острые состояния имеют своим следствием ту же самую аутоинтоксикацию. Вы, наш читатель, можете совершенно справедливо отметить: «а у кого ее нет?» - и будете абсолютно правы.

Для дальнейшего изложения заметим, что если вы были на конференциях Ассоциации интегральной медицины и являетесь ее членом, то вы знаете, что принцип работы нашей Ассоциации состоит в том, что все знания предлагаются только для вас, наш читатель. Они касаются ваших пациентов лишь в том смысле, в каком вы сами себе это представляете. С другой стороны, странно предлагать пациенту «ту кашу, какую сам не пробовал», поэтому вначале мы их применяем сами для себя, и лишь потом вводим в клиническую практику. Поэтому все методы вначале применяются для нормализации состояния здоровья собственной семьи, дальнейшее – на ваше усмотрение.

«Практика применения гречневой каши» напрямую связана с аспектом терапевтического голодания. Те из вас, кто использовал метод терапии голоданием, знают, что основной проблемой является обвальное выведение токсинов на третий день голодания. Поскольку все мы с вами весьма склонны к аутоинтоксикации, многих пациентов приходится

просто снимать с курса голодания, поскольку уровень ауоинтоксикации легко приводит к резкому обострению состояния. В этом смысле терапия голоданием и аюрведическая терапия дают два совершенно различных варианта: терапия голоданием всегда связана с фактором повышенного стресса, который жизнь пациенту, конечно же, не удлиняет. Курс же аюрведической очистки, имея то же самое следствие – очистку организма, не только не вызывает стресса, но и производит благоприятное воздействие на психику пациента.

В течение 10 дней вы будете есть гречневую кашу, сваренную без соли и сахара. При этом речь идет не о сыроедении, а о нормальном варианте хорошо распаренной гречки. С утра благоприятно принимать 100г разведенного меда (1 чайная ложка на 100г воды). Жалостливые врачи иногда разрешают в добавление по 3 куса ржаного хлеба в день с чаем. В общем-то, это вполне возможно. Большого урона терапии это не нанесет. Механизм очистки состоит в том, что, будучи легким продуктом, гречневая каша провоцирует «частичное голодание организма». При этом в отличие от полного голодания, желудок и кишечник работают в нормальном режиме, мало того, сбрасываемые кишечником токсины впитываются гречневой кашей и благополучно выводятся, не давая возможности даже намекать о возможных проблемах обострения аутоинтоксикации.

Последний вопрос, который обычно задается в этом случае: «сколько каши можно есть?». Ответ также прост: без ограничения. Если вы сами попробуете данный рецепт, первое, в чем вы убедитесь – объемы поедаемой гречневой каши, сваренной без соли и сахара, «самоопределимы». Ваше ощущение и самочувствие после проведенного курса будут «прекрасным призом» соответствующей диеты.

Следует иметь в виду, что аутоинтоксикация существенно влияет на иммунный статус человека, естественно, понижая его. Поэтому, проведение подобного рода курса очистки благоприятно во всех случаях, особенно тяжелой хронике. Исключение составляют прямые рекомендации эндокринолога. Перевод пациента «от эндокринолога к «аюрведологу»» вполне возможен. Однако, здесь нужен комплексный подход, поскольку аюрведическое воздействие в лечебном курсе, как правило, является поддерживающим, гармонизирующим элементом и редко применяется отдельно, что, впрочем, связано с крайне тяжелым состоянием пациентов вообще, требующим добавления более интенсивной терапии – гомеопатии, микроволнового резонанса, метода Фолля и т.д. При этом аюрведический курс всегда благоприятен. Он прекрасно сочетается с любым методом традиционной и нетрадиционной терапии.

Гхи

Последний пищевой агент, который мы рассмотрим, будет называться «российское гхи». Гхи, столь широко описываемое аюрведой, как препарат, компенсирующий все три конституции – вата, питта, капха, на самом деле является кипяченым молоком с топленым маслом. При этом индийцы добавляют в него те специи, которые нужны для повышения специфического действия данного препарата для конкретного больного. Впрочем, наши бабушки досыпали в этот препарат еще чайную ложку соды – в плане дезинтоксикации и расщелачивания. В общем виде «российское гхи» - это топленое молоко с добавлением топленого масла. Как известно, в Индии жарко, печек нет, поэтому нет и топленого молока, поскольку на костре молоко можно только кипятить. Дело в том, что соответствующий «препарат» действительно обладает уникальными свойствами: нормализует обменные процессы, имеет яркое желчегонное действие. Но, самое главное: лучшего успокоительного не придумать. При наших стрессах и неврозах это особенно актуально.

Если помните, мы уже обсуждали с вами, что принимать с утра, а что – на ночь. Поэтому, если вы хотели поправить ваше здоровье, улучшить самочувствие, избавиться от неврозов и стрессов, снять проблему бессонницы – стакан топленого молока с ложкой топленого масла на ночь – и все это гарантировано.

Чисто практически, как приготовить топленое масло из сливочного, знает каждая хозяйка. Свежее сливочное масло трудно усваивается, топленое же усваивается полностью. Температура молока определяется тем, что вначале «масло должно разойтись», а потом температура определяется тем, насколько возможно его выпить. Вообще-то, горячее – избыточно раздражает, холодное – не усваивается вообще. Поэтому, в итоге, температура конечного препарата определяется как «приятное тепло».

Гхи – о котором идет речь, представляет собой в аюрведической науке чистую слизь, поэтому весь «патогенез слизи» и нормализует. Суставы, как известно, содержат смазывающее вещество, или «слизь» в терминах аюрведы, поэтому, данный препарат нормализует все «суставные патогенезы»: артриты, артрозы, проблемы позвоночника и т.д. Нормализует работу эндокринной системы, проблемы почек, мочевого пузыря, «женские проблемы», печень, желчный пузырь.

Обращаем ваше внимание на то, что данный препарат обладает уникальной схемой воздействия по линии нормализации – благоприятен для всех состояний и всех конституций. В то время как мед активизирует (сухой огонь) – огонь взаимосвязан с сердечно-сосудистой системой и системой крови, поэтому, при различных видах гипотоничности

(сердечно-сосудистой и других систем) показан, но если мы имеем дело с гипер направленностью, следует назначать его осторожно; гречка же облегчает (вызывает ветер) – может провоцировать психическую нестабильность.

Впрочем, мед является практически идеальным средством при многочисленных видах патогенеза. Однако следует обратить внимание, что мед, являясь продуктом биологически активным, содержит ярко выраженный аллергенный фактор. Поэтому, очень часто для тех пациентов, кому мед показан (с избытком веса и отеками), он является активным аллергеном. Во всяком случае, следует иметь в виду, что если у пациента аллергия на мед, речь идет о системном заболевании, связанном с дисбалансом обменных процессов. Все это часто протекает на фоне эндокринной и общей иммуннодепрессий. В этом случае ко всем назначениям диеты, в том числе аюрведической, следует подходить очень аккуратно.

Принципы выбора продуктов

Очень часто встает вопрос с выбором продуктов в тех случаях, когда вы находитесь на даче, либо таблица действия продуктов вам недоступна. Это полезно еще тогда, когда следует уточнить выбор продуктов для той или иной конституции. Под конституциями здесь понимаются: вата, питта и капха.

Цвет

Здесь мы даем небольшое расширение в отношении аюрведических методик, поскольку они лежат в основе традиционной китайской медицины. В отличие от аюрведы китайские врачи усовершенствовали и развили систему, используя ее в отношении тех заболеваний и тех методов терапии, которые более подходили для Китая. В целом в Индии, как мы уже знаем, преобладает капха – дисбаланс (все мы помним тип восточной женщины), поэтому, в основном применяется пряная и острая диеты. Китай больше внимания уделил таким видам терапии как иглоукалывание, массаж. Однако разработанная им система элементов вполне подходит для анализа любых компонент, в том числе и диетических.

Итак. Красный цвет воздействует на работу сердца и тонкого кишечника в смысле повышения их тоничности. Поэтому, все продукты, имеющие оттенок от ярко-красного до бордо, будут действовать на систему сердца и тонкого кишечника, или «систему крови». При этом продукты, имеющие более алый оттенок, воздействуют непосредственно на тонус сердечной мышцы и сосудов. Продукты, имеющие более темную окраску, больше на тонкий кишечник и кровь (так, молодая вишня – стимулирует сердце, зрелая вишня – тонкий кишечник, соответственно,

свекла – нормализует кровь). Объяснение здесь достаточно просто. Красный цвет продуктов объясняется содержанием в них железа, окислы железа всегда имеют красный оттенок.

Белый цвет: легкие–толстый кишечник. Впрочем, проблему употребления творога мы уже обсудили. Дело в том, что система легких стоит сразу за системой сердца в соответствии с китайским учением. Поэтому, сбой в этой системе окажет максимальное влияние, а именно - вызовет ухудшение в системе предыдущей, т.е. сердца. Так что молодой салат, кочерыжки, белая редька, очищенный редис, молодой картофель – все эти продукты стимулируют работу легких и толстого кишечника. Заметим здесь, что их «позеленение» будет иметь эффект вполне обратный – все зеленое стимулирует работу печени и подавляет работу желудка и поджелудочной железы.

У многих «дачников», особенно пожилого возраста, после летнего переезда на дачу наблюдается повышение кислотности, изжога, ухудшение самочувствия, связанное и изменением давления. Здесь более влияют не погодно-климатические условия, действие которых также весьма значимо, но увлечение «зелеными продуктами», к которым наши дачники так равнодушны после перенесенной зимы.

Таким образом, все молочные продукты, имеющие белый цвет, нормализуют деятельность толстого кишечника, а он соответствующим образом влияет на легкие. Поскольку во всех молочных продуктах преобладают «слизь», они будут вызывать повышение слизи в организме, поэтому, если у вас или вашего пациента будет наблюдаться «расслабление стула» - это плановый эффект повышения слизи, или увеличения капха. С другой стороны, питта – это всегда огонь. Поэтому, обратное явление, т.е. запор, связанный с повышением «огня» кишечника, вызывается теми продуктами, в описании которых присутствует красный цвет.

Впрочем, как это часто бывает, ничего нового здесь нет. Это очень похоже на «бабушкин рецепт». Но, согласитесь, в бабушкиных рецептах отсутствует столь полное описание всей гаммы продуктов, какое присутствует в аюрведе. Это, безусловно, является одним из наиболее ценных моментов аюрведического учения.

Желтый цвет (вплоть до коричневого) влияет на функции желудка и поджелудочной железы. Поэтому, если речь идет о топленом молоке, или ряженке, действие их будет несколько иное, чем обычных молочных продуктов. Пожалуй, вам известно, что обычное молоко практически не усваивается организмом, за исключением козьего молока (см. описание продуктов в прошлых номерах) и парного молока. Мало того, простое молоко способно вызвать аллергию и усилить «диатез» у грудных детей. Это все интерпретирует, или объясняет сказанное. Простое молоко (белый продукт) благотворно влияет на легкие и толстый кишечник. А

вот с желудком «не сотрудничает». Топленое молоко, приобретая «желтые качества», напротив, сотрудничает с желудком. Поэтому, если речь идет о «желудочных проблемах», - проблема кислотности, гастрит и т.д., топленое молоко их прекрасно нормализует.

И, наконец, черный цвет. Он соответствует системе воды или нормализует деятельность почек и мочевого пузыря. Поэтому, «черная чечевица», «черная фасоль» - все они нормализуют деятельность почек. Фасоль вообще благоприятна для почек, но это уже соответствие формы и, так сказать, соответствие гомеопатическому закону подобия. Ученый секретарь нашей Ассоциации – профессор Судаков Михаил Васильевич, проживающий в г.Благовещенске и знакомый с местными вариантами тибетской медицины, отмечает, что они – тибетские врачи – давно знакомы с этими принципами. Правда, они не столько используют фасоль в «виде пищи», сколько для приготовления препаратов – сухая фасоль толчется, растирается и готовится лечебный препарат. Если вы знаете, лобio является традиционной пищей народов Кавказа. Схема блюда – фасоль с пряностями. Жители Кавказа, особенно женщины, преобладающим образом носят одежду черного цвета – патогенез почек и мочевого пузыря. Поэтому их традиционная пища – лобio – прекрасно компенсирует почечную недостаточность. Таким образом, аюрведа, как таковая, является наукой интернациональной, и каждый народ приспособливает ее «под себя». Поэтому, рецепты индийской кухни мало подходят для российских условий.

Поскольку по поводу зеленого цвета – цвет печени и желчного пузыря – мы уже поговорили, перейдем к «адаптации аюрведы» для российских условий. Начнем мы это с анализа пищевых продуктов – продуктов «русской аюрведы».

Продукты «русской аюрведы»

На вопрос о преобладающем российском продукте, ответ будет весьма прост – мясо. При этом «традиционные аюрведологи» могут просто лишиться чувств, поскольку мясо классической аюрведой не только не используется, но даже не рассматривается. Впрочем, индийцев можно понять: если держать корову как священное животное, вряд ли стоит рассчитывать на бифштекс.

В ряде работ по аюрведе дается следующая классификация вкусов: вирья, раса, випак. Русскому человеку понять это также трудно, как индийцу качества бифштекса или прелесть тушеного мяса с картошкой. С другой стороны, «ларчик всегда открывается просто». Вирья определяет вкусовое действие пищи, поэтому переводчики обычно передают это понятие как «вкус на языке» (хотя неясно, где он еще, этот вкус, может присутствовать, если не на языке). Раса, как правило, вообще не поясняется. Однако раса - это реакция организма на переваривание

продукта в смысле тех энергозатрат, которые нужны организму для этого процесса. Випак – это просто итоговая энергетическая ценность. Понять это можно просто: випак сахара – охлаждает. Поэтому, если при температуре дать ребенку сладкую воду, температура снизится, поскольку, сахар требует очень много энергии на процесс «разложения». Эта энергия как бы «оттянется». Естественно, потом он «отдаст энергию», но уже в виде глюкозы. Поэтому, если вы в случае температурных кризов даете вашему пациенту сладкую воду с лимоном, вы не ошибетесь. Кислота лимона, его кислый вкус имеет тенденцию к согреванию, поэтому за счет вкуса лимон противодействует снижению температуры сахаром. Но его основное действие – дезинтоксикация – будет превалировать.

Здесь мы с вами подходим к наиболее важной проблеме применимости практической аюрведы. Продукты, как таковые, употребляются редко. При приготовлении блюд вы как бы «создаете рецепт». И это самое сложное, но и наиболее интересное занятие. Вернемся к мясу. Как известно, аюрведа выделяет «несколько царств»: царство минералов, царство растений, царство животных. Каждое следующее «поедает» предыдущее. Вполне понятно, что «кормом» для растений являются удобрения, органические и минеральные. Кстати, недавно наука открыла вид лишайника (где-то в Норвегии), который ест гранит «прямо непосредственно» – без «всяких пищевых добавок». Впрочем, нас здесь интересуют не столько вкусовые пристрастия лишайников, сколько понимание того факта, что при «поедании» одного царства другим, происходит «концентрация и уплотнение энергии».

Таким образом, вместо одного килограмма мяса, для получения той же энергетической ценности, необходимо съесть столько же овощей, сколько сена поедает корова на «учетный килограмм веса». С другой сторон, наш климат, холодные зимы и жизнь, полная стрессов, требует усиленной «энергетической» подпитки нашего организма. Поэтому, если увлекаться овощной диетой, а она по определению «легкая» и, следовательно, провоцирует патогенез ветра, т.е. резко повышает вата – патогенез, мы получим именно этот дисбаланс. Дисбаланс вата: нервные, психические расстройства или проблемы психики вообще. Поэтому любое увлечение легкой пищей следует проводить в условиях полного отсутствия всякого намека на стресс. Иначе неврозы, психозы и весь букет сопутствующих состояний вам обеспечены.

С другой стороны, мясо обладает повышенной энергетической концентрацией. При недостатках иммунитета – при ослабленном организме – оно будет вызывать повышенную интоксикацию. Собственно говоря, создание необходимого огня пищеварения для усваивания мяса – агни – будет вызывать усиленное появление пепла – интоксикацию. Схема соответствия здесь крайне проста: чем больше

зимой мороз, тем чаще и жарче топим печь, тем чаще необходимо выносить пепел. Иначе забьются все дымоходы.

Альтернативное предложение заняться в этой ситуации медитативными процедурами на тему «нам хорошо и тепло без печки» оставляем на ваше усмотрение.

- Таким образом, «проблема мяса» в варианте «русской аюрведы» приводит нас к необходимости:

- Его употребления в связи со специфическими природно-климатическими условиями.

- С другой стороны, возникает яркая необходимость применять меры по усилению процесса дезинтоксикации, иначе повышенное шлакообразование приведет вас именно к тому состоянию, о котором всякий «американский аюрведолог» твердит на каждом углу: интоксикация, иммунодепрессия, букет сердечно-сосудистых и иных заболеваний.

Поэтому, для того, чтобы есть мясо, надо «изобретать» определенную аюрведическую компенсацию.

Во-первых, любые «поджарки», имеющие темно-коричневый цвет и прогорклый запах, резко дестабилизируют работу желудка и поджелудочной железы. Идет ли речь о жареном мясе, или о жареной картошке, надо знать, на что мы с вами идем. Естественно, благоприятно все отварное, либо приготовленное на пару. Если же мы любим покушать мясо, и не просто мясо, а хорошо обжаренное мясо, требуется дополнительная стимуляция пищеварения и шлакодренаж. Пищеварение стимулирует огонь – красный цвет или острый вкус. Так что жарить мясо следует только с перцем – он в какой-то мере компенсирует проблемы неусвояемости мяса в жареном виде.

Если мы хотим мясо потушить в фольге, самый лучший рецепт – «хорошенько» добавить в него чеснока. Схема действия чеснока: острый, пряный. Он прекрасно активизирует переваривание тушеного в фольге мяса. Соответственно, все бульоны и супы должны содержать соответствующие вкусовые компоненты – пряности. Но их вкусовая направленность определяется вашей аюрведической конституцией.

Так, например, если сложность условий жизни вызывает повышенный стресс, мы имеем дело с яркой дестабилизацией «ваты». Компенсировать это можно повышением «слизи». Бульон – это всегда слизь, поэтому без ароматизаторов – пряностей – он будет иметь яркое успокаивающее действие по линии снижения огня. Однако, такое «успокаивание» повысит в организме слизь, снизит огонь агни, что может вызвать повышение интоксикации. Поэтому, в случаях острой психической нестабильности, бульон хорош в чистом виде. В «нормальном» состоянии – если вы не испытываете каких-либо

психических недомоганий – избыточную «слизь» бульона легко компенсировать добавлением в него пряностей. С другой стороны, повышенный стресс и необходимость мясной пищи, так или иначе, приводят к интоксикации. Поэтому, раз в три месяца следует проводить аюрведическую очистку (не предлагая здесь в обычном варианте очистительные клизмы, массажи и т.д., что действует весьма благоприятно на снижение интоксикации) - хотя бы 10 дней поесть гречневой каши.

Следует иметь в виду, что время постов всегда связано с пониженной энергоактивностью организма, поэтому, в эти периоды употребление мяса приводит к «обвальной» интоксикации. Следовательно, в эти периоды следует подумать либо о повышенных мерах по дезинтоксикации, либо просто поститься. Во всяком случае, как показывают исследования диетологов, а также терапевтов, применяющих в своей практике голодание, именно в эти периоды, периоды постов, любые процедуры очистки, в том числе и голодание, действуют наиболее благоприятно – ярко, т.е. мощно, но мягко – не вызывают обострений. Как известно, не менее 40 процентов пациентов приходится снимать с курса голодания на третий день в связи с началом «обвальной» интоксикации.

Рецепт «Профессора Преображенского»

Профессор, как всем известно из фильма «Собачье сердце», «употреблял», и не просто «употреблял», а только «в приготовлении кухарки», т.е. продукт натуральный, и не просто натуральный, а «под лучшую московскую закуску». Лучшей закуской с аюрведической точки зрения является та, которая компенсирует основной патогенез «продукта». Для водки основной патогенез – это огонь с водой. Таким образом, употребление водки резко повышает огонь: стимулирует пищеварение, повышает обменные процессы, приводит к гиперактивности «системы огня»: сердце–тонкий кишечник. Компонента «воды» - цвет черный – стимулирует почки и мочевой пузырь, что при гиперстимуляции приводит к утомлению соответствующей системы.

«Утомление» системы воды – есть ее гипофункция, или патогенез «сухости», что многие могли отметить после неумеренного употребления данного пищевого продукта. Как же компенсируется «утренняя сухость»? Для нормализации деятельности почек следует активизировать деятельность печени. Печень активизирует все зеленое и все кислое (стимуляторы печени – зеленый цвет и кислый вкус). Поэтому, рецепт капустного или огуречного рассола с аюрведической точки зрения вполне оправдан. Рассол – всегда кислый, а поскольку квасят не молодую капусту, а зрелую, она имеет зеленый цвет. Про

огурцы и упоминать не стоит – они просто зеленые. Поэтому, действие соответствующего «препарата» будет «кислым и зеленым». Что оптимально компенсирует патогенез сухости.

На этом месте всякий может подумать, что с автором происходит что-то не то. На что ответом является известная поговорка: «Заставь дурака Богу молиться, он и лоб расшибет». Здесь нужно знать, что водка на Руси впервые появилась в Государевой аптеке, находившейся на месте нынешнего Исторического Музея. Спиртовой настой на травах в те времена использовался только в лечебных целях. Умение же русского народа «усугублять» сейчас является национальной традицией.

Тем не менее, из всех спиртосодержащих «продуктов» следует выделить: водку, коньяк, виски.

Водка в объеме 30г за обедом способна прекрасно компенсировать проблемы, связанные с употреблением мяса. Порядок, в котором эти «продукты» перечислены, соответствуют тому, как их стоит применять при различных системных состояниях, таким образом, что, при астме, диабете, онкологии эти препараты целесообразно применять ежедневно по 30г на сон грядущий (рецепт мадам Тетчер). При этом важно помнить:

- Их ценность соответствует указанному порядку. Т.е. коньяк лучше водки, виски лучше коньяка.

- Водка сама по себе повышает огонь, стимулирует сердечную деятельность, сжигает сахар, но провоцирует повышенную интоксикацию. Интоксикация всегда является следствием кислотности, и ее способен нормализовать пресный вяжущий вкус, определяющий щелочную основу действия препарата.

- Следовательно, коньяк, содержащий в себе дубильные вещества, за счет щелочных компонент вызывает меньшую интоксикацию, чем водка. Следовательно, он более благоприятен в применении (как все помнят: «...лучше, конечно же, пять звездочек»). Естественно, с учетом качества продукта. Импортные коньяки, используемые на десерт, имеют сниженное качество «щелочной основы» и повышенную ароматизацию. Поэтому, в лечебных целях практически неприменимы. По их лечебным свойствам они располагаются так: грузинские, армянские, молдавские и все остальные. При этом все остальные, как правило, неприменимы. Так, например, греческие коньяки, при неплохой первоначальной основе, в последнее время «сильно закашивают под Париж». Применение ароматизаторов и резкое падение качества практически не позволяет говорить об их полезном действии.

- Виски, в плане лечебных свойств, всегда лучше коньяков. Коньяк, будучи приготовлен из винных спиртов, всегда содержит компоненты фруктозы и т.д. и имеет побочное действие. Поэтому, рецепт мадам Тетчер: 30г виски на ночь. Виски же, а это просто спирт,

настоянный в дубовых бочках, содержит спирт и дубильные вещества в чистом виде и не имеет дополнительных побочных компонент. При этом важно помнить: то, что улучшает первая рюмка, резко ухудшает вторая и все последующие. За исключением одного рецепта: при повышенной усталости, стрессе и т.д. (рецепт г.Шевчика – неплохого специалиста по традиционной восточной медицине) следует сразу выпить 100г (полстакана) хорошего коньяка и тут же лечь спать. Данный рецепт предполагает некую ударность действия, следствием которой будет резкое выведение токсинов на периферическом клеточном уровне. Наутро ваше самочувствие улучшится. При попытке выпить ту же дозу поэпшто, рюмка за рюмкой, следствия будут совершенно обратные.

Надо иметь в виду, что стрессовый компонент в отношении к водкам, впрочем, вполне понятный по нашей жизни, резко ограничивает возможности терапии (особенно у женщин) многих состояний. В этом случае можно использовать настойки. Все компоненты (травы) всегда предварительно высушиваются в сухом прохладном месте, затененном от солнечных лучей. Настаивать травы лучше всего прямо на водке (лучше домашнего производства) в течение двух месяцев, до появления характерного цвета настойки. Употреблять настойки лучше в виде капель на ночь (30-60 капель), но при повышенном стрессе неплохо и 30г.

Действие настойки определяется теми компонентами, которые вошли в ее состав:

- Укроп, тархун (эстрагон), анис – являются препаратами влажными. Они показаны при патогенезе сухости: гипоактивность моче-половой системы, системы почки-мочевойпузырь-желчный пузырь, а также при всей гипоактивной направленности организма в целом (гипотоничность, гипоацидность и т.д.). При этом настойки на укропе показаны «сухим дамам» с недостатком веса – патогенез вата. А тархун, анис – показаны «полным дамам» - патогенез капха. При одном и том же патогенезе недостатка воды, второй случай требует для компенсации добавления в состав пряных веществ. Поэтому, при гипотоничности лучше использовать в настойках высушенный молодой укроп. Для снижения веса, т.е. при капха-дисбалансе, лучше использовать пряные компоненты, т.е. делать настойку, например на семенах укропа.

- Само собой, настойки можно делать на всем. При этом наши «восточные друзья» используют змей и всякое иное. Эта экзотика нам, конечно же, ни к чему. При использовании в настойках зверобоя, чистотела и т.д. есть простой способ определить их итоговое действие: желто-зеленый цвет настойки, цвет «сена» или «соломы» говорит о «влажном» действии препарата – повышает тоничность моче-половой системы, стало быть, показан при дегенеративных состояниях (оргаофазах), либо утомлении (функциональной нагруженности) этих систем. Поэтому, если речь идет о нефрозах, моче- и желчекаменной

болезни, артрозах и т.д., показана именно эта группа – следует повышать влажность. Препараты, имеющие итоговый цвет от ярко-желтого, «спелого», до коричневого, наоборот, имеют действие повышения сухости, следовательно, показаны при любых формах гиперактивности – гипертоничности, гиперацидности, нефритах (вместо нефрозов), артритах (вместо артрозов). Так, что желаем вам здоровья, но «без усугублений»!



Аюрведический кулинарный практикум

Как мы уже знаем, существует два варианта применения аюрведической науки: диета и система питания. Диета подразумевает определенное лечебное воздействие на организм человека. Поэтому все «диетические кулинарные рецепты» формируются из продуктов, которые оказывают действие, направленное на излечение. Кулинарные рецепты в данном случае даваться не могут, поскольку здоровье у всех одинаковое, а вот болезни разные, или скажем так, «у каждого свои». Но ряд общих рекомендаций дать вполне возможно:

Пункт первый – при составлении диеты первым делом следует оценить, какие пищевые продукты и вкусы являются «вредными». Если речь идет о заболевании в стадии компенсации, когда диагноз вам уже поставлен, но в целом вы себя чувствуете неплохо, и данное заболевание вас не беспокоит – лучше ориентироваться на оценку продуктов по аюрведической конституции, то есть по доша. Мы с вами уже имеем «табличку», которая определяет «вредность и полезность» различных продуктов для аюрведических конституций. Так что, ориентируясь на эту таблицу (Таблица «Рекомендации по выбору продуктов для тридоша»), вы просто вычеркиваете из вашего рациона те продукты, которые «вредят» вашей конституции.

Пункт второй – дальше целесообразно составить список продуктов, которые являются приемлемыми для вашей конституции и по этому списку более тщательно оценить эти продукты по таблице, дающей описание каждого продукта в отдельности. Так что первая таблица «Рекомендации по выбору продуктов для тридоша» (Таблица 4) дается для первоначальной ориентации, а таблица с описанием качеств продуктов (Таблица 5) – для уточненного выбора и составления конкретных диет.

Пункт третий. Если ваше заболевание вас беспокоит и, более того, вы принимаете какой-нибудь лечебный курс по назначению врача, оценка продуктов должна производиться еще более тщательно. Главное здесь посмотреть, какие продукты оказывают негативное воздействие на ваши «больные органы». Здесь лучше ориентироваться на цвет и вкус продуктов, поскольку, как ни странно, именно эти два качества являются определяющими по их воздействию на органы и системы. Так, например, диета, подобранная по конституции, всегда является «более мягкой», она по большей части воздействует на весь организм в целом, нормализуя обменные процессы. И ее яркое влияние на отдельные органы не оценивается. При этом имеется в виду, что в целом «вы здоровы». Если же у вас существует заболевание, да еще в яркой форме, здесь больше интерес следует проявлять именно к больным органам и системам, на которые больше влияют как бы лечебные факторы, а это, прежде всего, вкус и цвет.

Здесь можно сказать, что на человека здорового вкус и цвет влияют достаточно слабо, поскольку система адаптации нашего организма – иммунитет – компенсирует это воздействие. Если же мы с вами больны, наш иммунитет ослаблен, поэтому и влияние вкуса и цвета будет намного сильнее. Ну, то есть, их влияние в целом останется, конечно, прежним, просто наши «больные органы» реагировать будут намного ярче.

Наконец, пункт четвертый. Существует возможность, как вы уже знаете, создания чисто лечебной диеты, которая может оказать на наш с вами организм очень сильный лечебный эффект. Даже при таких состояниях как псориаз, астма и диабет, она может не только «посодействовать», но и быть главным лечебным фактором – практически вылечить.

Поэтому при любом заболевании наши рекомендации состоят в следующем: в начале провести очистку – «курс гречневой каши», а потом «питаться по конституции». Данный вариант обладает мягким лечебным воздействием и практически действует безошибочно. Даже информация, изложенная в этой работе, позволяет добиться хорошего эффекта.

Так что все кулинарные советы и рецепты будут даваться в целях «гармонизации», рецепты будут составлены так, чтобы не нарушать равновесие тридоша, а наоборот, способствовать их балансу при использовании самых различных продуктов. В этом смысле аюрведическая кулинария есть знание, как использовать все возможные продукты не только без вреда для здоровья, но и на благо «вкушающего».

Само собой разумеется, речь пойдет не столько о рецептах, сколько о правилах приготовления, поскольку главная задача, которую ставит перед собой автор в этом разделе – это помочь сделать привычные блюда более полезными, вернее «менее опасными». А поскольку у каждой

хозяйки всегда есть собственные рецепты, мы будем рассматривать правила совместимости и сочетания продуктов и вкусов.

Салатики

(аюрведическая концепция приготовления салатов)

Салаты, как известно, обладают особой привлекательностью, особенно у той группы населения, которой они вовсе не показаны – у женщин с «элементом худобы» (всегда дисбаланс вата).

Речь, конечно же, идет не о «московском салате» - это «сплошной кабак» с аюрведической точки зрения, и никакие механизмы вкусовых коррекций этого не изменят, а о нормальных «зеленых» салатах на основе свежей зелени и овощей. Для начала нам с вами придется испытать чувство легкого огорчения. В число аюрведических «ядов» вместе с мясом входят и помидоры. Упоминание о «московском салате» связано с необходимостью при выборе блюд определиться, что мы с вами желаем – «лечиться» или «травиться». Ибо, не все вкусное полезно. Столь любимая на Руси мысль, что можно и то и другое сразу, мало реалистична. К сожалению, во всех отношениях, как вкусовых, так и по схеме действия, помидоры всегда провоцируют повышенную кислотность и аутоинтоксикацию. В отличие от гхи, который «улучшает все конституции» - вата, питта, капха, помидоры все эти конституции ухудшают.

Теперь можно поговорить и о хорошем. В начале о «национальных склонностях». Особенности «национального характера» приводят к тому, что каждый народ имеет склонность к тому или иному типу патогенеза, что связано с местом проживания, природными условиями и т.д. Как мы с вами уже знаем, преобладающим патогенезом индийцев является дисбаланс капха. Все они имеют достаточно спокойный ровный характер, национальной особенностью является склонность к избытку веса и, соответственно, интоксикации. Восток в этом смысле - «дело тонкое» или, на самом деле, – «полное», с превалирующим патогенезом по линии печень – желчный пузырь. Что, в общем-то, и определяет снижение агни и склонность к интоксикации. В отличие от индийцев, французы более склонны к вата – патогенезу. Избыточная эмоциональность, а, вследствие этого, невротичность – являются признаками вата – дисбаланса, который всегда определяет избыточность психических процессов. Национальная особенность жителей Средне – Русской возвышенности скорее дисбаланс питта, гиперактивность как следствие необходимости противодействовать тяжелым климатическим условиям. Гиперактивность печени (в отличие от Индии, где система печень – желчный пузырь гипоактивна).

При этом если кто-то вам скажет, что все эти конституции «просто дурь», он не будет так уж не прав, поскольку, правильным пониманием

термина «конституция» является заболевание или патогенный процесс. Любой «здоровый» человек несет в себе все три конституции – вата – питта – капха или психика, функции органов и систем, обменные процессы. Если наблюдается какое-либо заболевание, оно всегда может быть определено в терминах конституций. Так, например, повышенный психо-эмоциональный статус, легко приводящий к неврозам, определяется как «избыток вата». Гиперактивность функций органов и систем, например, сердечно-сосудистой системы, гипертоничность, артриты и т.д. определяются как питта – дисбаланс. Избыток веса, снижение функций эндокринной системы, моче-половой системы определяется как капха – дисбаланс. Диагностика состоит в том, что при одном упоминании об этих состояниях важно попытаться пронаблюдать весь симптомокомплекс, который содержится в описании конституции. Поэтому, описание конституции есть не что иное, как описание патогенного процесса соответствующей направленности. А соответствующие методы «выравнивания баланса тридоша» есть методы компенсационной терапии.

Продолжим исследование «салатиков». Для питта – конституции (конституция сильная, или мужская) требуется «подбрасывать побольше дров в печку». Как мы понимаем, здесь необходимо мясо. Поэтому, если мужчина (имеется в виду традиционно мужской характер патогенеза: яркость, сила, «упертость», «дурь») не получает вовремя мяса, то горящий внутри него огонь вызовет резкое обострение патогенеза в направлении не лучших качеств: при сгорании дрова становятся «более легкими», поэтому будет превалировать патогенез легкости, или вата – патогенез. Соответственно, мы будем иметь дело с яркими психическими состояниями, как то: ярость, ревность, злость с желанием все громить и крушить вокруг себя. Из чего следует, что при попытке «переводить мужскую часть населения Средне-Русской возвышенности на подножный корм – салатик», следует хорошо подумать, желаете ли вы наблюдать соответствующие проявления. Или лучше продумать механизмы компенсации гиперинтоксикации, которые будут возникать вследствие употребления мясных продуктов. С другой стороны, «при попытке хорошенько выпить в кругу друзей», мы будем иметь с вами дело с патогенезом огня, который дестабилизирует психику. Схему действия дестабилизации психики мы уже рассмотрели. Так, что и здесь не стоит забывать о мясных закусках. Совершенно ясно, что подобные элементы нашей жизни относятся к разделу «травиться», а не «лечиться». Однако, поскольку лечить придется нам с вами, лучше максимально снизить за счет компенсации патогенное влияние этих факторов. Как говорится, «не до жиру, быть бы живу». Последний афоризм является схемой любых клинических рекомендаций в острых состояниях, когда мы пытаемся максимально снизить лишь ущерб, наносимый здоровью, а

проблема восстановления возникает дальше, после того как пациент выйдет из острого состояния.

В отличие от мужчин, превалирующий патогенез которых определяется как питта – патогенез, женщины имеют преимущественную склонность к вата – патогенезу. При этом если речь идет о «чисто русской женщине», которая «коня на скаку остановит», мы имеем смешанный патогенез: вата + питта (проблемы и почек и печени). Если дама имеет более «призрачную» конституцию (недостаток веса), мы имеем лишь вата – дисбаланс.

Вследствие чего разговоры неких «специалистов аюрведических наук» о проблемах «совместимости конституций» весьма любопытны, поскольку при смешении конституций, а, как мы с вами поняли – это просто заболевание, или картина патогенеза, мы имеем просто сложение двух заболеваний с резким ухудшением состояния пациента за счет их взаимного действия друг на друга. Таким образом, «больные почки» просто «ухудшают состояние печени» (вата-патогенез), а если еще и печень больна, то кроме этого, она существенно «ухудшает состояние почек» (схема патогенеза: вата+питта). Если при этом наблюдается конституциональная склонность к нарушению обменных процессов, то в этом случае дама не только «коня на скаку не остановит», но и в дверь будет проходить «боком». В этом случае будет наблюдаться резкое, «обвальное», повышение веса, резкое падение функции эндокринной системы, приводящее к самым тяжелым состояниям (патогенез вата+питта+капха). Все это, конечно же, достаточно грубо. Но уж что ж поделать, нам с вами, как говорится, лечить придется, и следует сохранять эмоциональную стабильность.

Все это рассмотрение связано лишь с тем, что любая женщина в итоге имеет склонность в той или иной мере к вата – патогенезу (женский образ: впечатлительность, утомляемость, нежность и т.д.). Никакие салатики в этом случае не показаны. Следует иметь в виду, что проблема «накормить женщину салатиком» лишь немногим проще, чем «накормить мужчину мясом». В первом случае мы имеем проблему интоксикации, во втором, для «салатика», мы имеем проблему гиперактивности печени – за счет зеленого цвета с соответствующей гиперацидностью, повышением давления, изжогой и т.д., гиперактивность психики, вплоть до наблюдения элементов неврозов, психозов и истерии. Здесь стоит заметить, что при наличии мигрени, можно с уверенностью говорить о «хорошем неврозе на истерическом основании».

Главная проблема салатов, или схема их патогенеза, в том, что они избыточно «зеленые» и «легкие». Как мы с вами уже знаем, зеленое плохо усваивается желудком. Поэтому, для повышения усвояемости салат надо «зажелтить», привнеся в него желтую компоненту, например,

растительное масло. Поскольку вам из таблицы описания продуктов известно, что растительное масло является продуктом «тяжелым», то салат приобретает необходимую «тяжесть». Таким образом, употребление зелени в чистом виде без масла резко повышает вата – компоненту, а вот салатик, заправленный растительным маслом, становится в отношении патогенеза более нейтральным. Здесь возникает вопрос, что так, в общем-то, обычно и делается. Но «прирожденные вата» (французы) – всегда добавляют в этот рецепт еще и чеснок. Масло, «утяжеляя» салат, компенсирует негативное действие зелени, привнося туда, однако, избыточную тяжесть за счет собственных качеств. Проблема растительного масла состоит в его трудной усваиваемости. И, соответственно, для его компенсации, необходимо повысить огонь агни – стимулировать пищеварение. Огонь агни стимулируется «по науке» применением острых и пряных компонент. Здесь можно с удивлением констатировать, что у французов «аюрведа в крови», поскольку, действующим качеством чеснока является пряно-острый (в отличие от лука, качества которого острый и горький). Простейшие рекомендации по производству любого вида зеленых салатов: добавьте в обычный рецепт немного чеснока. Чеснок здесь является агентом не пищевым, а вкусовым. И должен создавать только лишь необходимый вкус, как обычная пряность. Так, чтобы сделать ваш зеленый салат не только вкусным, питательным, но и безопасным блюдом, в него необходимо добавить не более половинки среднего зубчика чеснока.

Есть и другой способ. Дабы сделать ваш салат более оригинальным, можно приготовить для салата специальное чесночное масло. Для этого в подсолнечное масло (на 1 литр) следует добавить 2 зубчика чеснока и нагреть его в металлической посуде, не доводя до кипения. После охлаждения чеснок можно вынуть и выбросить, а ваше чесночное масло будет являться идеальным дополнением для любых зеленых салатов.

В качестве реабилитации и, надеясь на прощение за «обсуждение ликеро-водочных изделий», отметим, в отношении столь любимых нами помидоров, что главным негативным качеством их является кислота. При этом речь идет не просто о кислоте. В частности, если ваш салатик еще немного побрызгать лимоном, будет не хуже, а лучше, поскольку лимонная кислота прекрасно усваивается. И, кстати, при питта – дисбалансе (печень, интоксикация, избыток веса, артрит, нейродермит, псориаз, астма и т.д.) она является единственной пищевой кислотой, применение которой не только не ухудшает ситуацию, но значительно улучшает ее. Поэтому, проблема помидоров, к несчастью, состоит в принципиальной вредности для организма именно томатной кислоты, которая «только закисляет и ничего более». И по своему действию на

организм весьма напоминает азотную. Но «аюрведическая голь на выдумки хитра»: хочешь есть — умей лечиться. Компенсацией патогенного воздействия кислого всегда является острое и пряное. Поэтому, вы можете легко удивить своих гостей, добавив в ваш салатик вместе с растительным маслом — будем беречь слизистую — побольше молотых пряностей, как то гвоздика, корица и т.д. в соответствии с рекомендациями: «сыпь, сыпь, не желей». Знатоки кулинарии верно предположат, что мы с вами можем создать «лечебное масло для помидоров», что совершенно верно. В отличие от прошлого случая, при приготовлении такого масла (в основе — подсолнечное, либо любое другое) насыпать в него (по уже приведенной схеме) побольше пряностей, хорошенько прокипятить (5-10 минут) и дать настояться сутки. Естественно, что в такой салат лучше добавить зеленые огурцы — зеленое и пресное (щелочь) в противовес красному и кислому, и, соответственно, зеленого или желтого сладкого перца. Естественно, что красный перец в этом случае, в салате с помидорами, употреблять не желательно. В таком варианте приготовления ваш салатик с удовольствием съест больной, которому это вовсе не показано, например, с гастритом. Естественно, увлекаться этим не стоит.

Салаты бывают разными. Мы с вами достаточно подробно рассмотрели «зеленые» салаты, или правила «обращения с зеленью». Очень полезными, да и модными в последнее время являются салаты «из всего», что только едят в свежем виде. При их приготовлении также должно учитываться правило аюрведической компенсации. Так, например, если мы с вами хотим приготовить салат из «тяжелых» овощей, нам следует принять меры по их «облегчению». К «тяжелым» овощам относятся все корнеплоды: морковь, свекла и т.д. «Тяжелые» продукты — это как твердая порода дерева: горят долго и вяло, хотя тепла дают много. Так, например, известно, что для топки очень подходит береза, поскольку древесина у нее плотнее, чем у ели. Еще теплее дрова из дуба, хотя конечно, такими дровами пользуются редко, поскольку дуб хорош и для других целей. Самым теплым является каменный уголь, хотя он требует специального розжига. Так и у нас с вами: «тяжелые» продукты требуют специального «розжига» или стимуляции огня агни — стимуляции процессов переваривания и метаболизма. Здесь мы с вами можем применять все, стимулирующие огонь агни приправы. «Горячим» вкусом является острый, в из острого самым острым является красный перец — чили. Впрочем, людям со Средне- Русских равнин данный вариант не всегда подходит. Или, скажем так, вкусовой «экстремизм» скорее подходит южанам, чем нам, людям «средних вкусовых ориентаций». Есть еще один вкус, который, в отличие от острого, является «теплым» — это пряный вкус. Поэтому, для компенсации «тяжелых» продуктов можно использовать острую и пряную

компоненту. Следует иметь в виду, что лук – является горько - острым, а чеснок – пряно - острым. При этом лук – «зеленый», а чеснок – «белый». Как всякий «горько - зеленый продукт», лук напрямую стимулирует печень, которая, в свою очередь, оказывает стимулирующее воздействие на сердце (правило «У-Син»). Этим правилом и объясняется тот факт, что, как известно, большие дозы лука «влияют на сердце». Чеснок является «пряно - белым» и по этим своим качествам он, в отличие от лука, действует на легкие, стимулируя их работу. Поэтому если у вас «избыток печени» – повышенное давление, повышенная кислотность желудка – вы вообще «гипертоничный тип», то от лука следует воздержаться. Как всегда аюрведа рекомендует воздержаться от применения лука в качестве обычного пищевого агента – каждый день и помногу. А вот понемножку неплохо.

Осенью, когда легкие находится под нагрузкой, и высока возможность простудных заболеваний, чеснок является лучшим вариантом приправы. Кстати, его антипростудное действие более объясняется именно его функциональной стимуляцией легких и в меньшей степени его анитсептическими свойствами, которыми, впрочем, пренебрегать также не стоит.

Как быть в том случае, если вы, например, хотите приготовить ребенку салат из тертой моркови, а, как известно, дети все это любят с сахаром. Морковь – «тяжелая», сахар – «тяжелый и холодный» – в общем, данный кулинарный тандем усваиваться будет плохо, и, мало того, создаст серьезную нагрузку на кишечник. Для нормализации подобного рецепта в него необходимо добавить немного «теплых» пряностей: кардамон, корица, кари, гвоздика. В отношении «много» и «мало». Для южных темпераментов нормальным является «полстакана чили на кастрюлю супа», поскольку существует привыкание или адаптация организма к повышенным дозам стимулирующих и ароматических веществ. У нас же с вами эта привычка в большинстве своем отсутствует, нам достаточно «на самом кончике ножа». В общем, морковный салат с сахаром для ребенка станет вполне «аюрведическим» – и будет вкусным, и будет хорошо усваиваться, если в него добавить одну размолотую гвоздичку, не более. Для взрослых эту дозу можно повысить в два или три раза (на одну порцию).

Так что любые «острости» и «пряности» сделают ваш салат из «тяжелых» овощей вполне приемлемым (в смысле его влияния на ваше здоровье). Чем сдабривать салат – острыми или пряными приправами – дело вкуса, как и выбор самих доз пряностей.

Вторые блюда

Аюрведа в этом отношении достаточно консервативна. Со вторыми блюдами есть определенные проблемы. Аюрведа предполагает варить по

большей части. А это либо супы, либо каши. Поскольку суп в кулинарной традиции является первым блюдом, остаются каши. Надо сказать, что действительно, при жарке продуктов они приобретают «поджаристую корочку» коричневого цвета, которая отнюдь не стимулирует желудок и поджелудочную железу, поскольку эти органы стимулирует желтый цвет, а коричневый – угнетает. К тому же все эти «поджаренности» обладают, в добавок, «горьким» и слегка «прогорклым» действием, которое, ко всему прочему, негативно воздействует еще и на печень. Для любителей картофеля – фри следует отметить, что подсолнечное масло при температурной обработке также действует негативно на желудок и печень. Компенсировать данный вариант достаточно сложно, так что все жареное следует отнести все же к чисто кулинарным изыскам, после которых полагаются аюрведическая очистка и гармонизация. Впрочем, горький вкус слегка компенсируется кислым, и употребление легких столовых вин – красного к мясным блюдам, белого – к рыбе, птице и овощам – делает, кстати говоря, обед или ужин «с жареным» гораздо более безопасным, чем без вин. Но, к сожалению, хороших вин мало, имеются в виду вина натуральные, не подделки, да и их применение не соответствует нашим кулинарным традициям. А о тех «традициях», которые вполне «соответствуют», лучше не упоминать.

Так что в аюрведическом смысле второе блюдо является «вареным» или «пареным». Из вареных – это каши. Еще лучше, если они как следует распарены в русской печке. Сырым едят лишь то, что можно употреблять в естественном виде. Остальное надо варить, так что «сыроедение гречки» – не является рекомендуемым вариантом питания, поскольку витамины, необходимые для функционирования организма, следует набирать из салатов, фруктов и овощей. В кашах важна сама структура продукта – слизь, которая чудесным образом нормализует работу кишечника.

В отношении всем известного «Овсянка, сэр!» следует отметить, что данные господа действительно традиционно вкушали в начале завтрака овсяную кашку, но в объеме одной столовой ложки для нормализации слизи в кишечнике. Вслед за чем «туда летела» яичница с беконом. Так что овсянка здесь играла сугубо функциональную роль. Так, например, французы, не используя овсянку, едят сыр, которого, как известно, во Франции несколько сотен сортов. Однако «доза» пяти видов сыров для четырех обедающих за столом – вполне уместается на блюде, поскольку сыр «не кладут на кусок хлеба», как у нас с вами, а мажут на хлеб кончиком ножа. Конечно, сыры употребляются для этого мягкие. Такой вариант, в отличие от английского, гарантирует защиту кишечника за счет слизи, и активизацию обмена за счет биофлоры. К употреблению сыра мы скоро перейдем.

Так что можно употреблять каши в обычных видах – хорошо разваренные и распаренные. Однако здесь существуют определенные аюрведические тонкости. Так, например, наряду с кашей гречневой, самой распространенной является каша овсяная, очень «тяжелая» да еще и «капха в капха». Так что слизесодержащие компоненты прекрасно защищают кишечник, но переваривается она достаточно трудно. Поэтому в эту кашу совершенно необходимо добавлять пряности, особенно, если вы желаете ее подсластить. Соленый вариант каши этого не требует, поскольку соленый вкус содержит «теплую» компоненту, он компенсирует естественную «тяжесть» продукта, или избыток капха. Мы в обычном варианте употребляем соли много больше, чем необходимо организму, поэтому лучше осуществлять постепенный переход на более гармоничный вариант. Попробуйте постепенно солить «чуть меньше, чем по вкусу» и постепенно добавляйте пряности – «пряные» или даже «острые» – по вкусу. Так мы с вами без всякого напряжения можем постепенно существенно снизить дозу соли или сахара за счет применения пряностей. Надо сказать, что в самых «диетических диетах» и сахар, и соль всегда в избытке, по сравнению с тем, что требуется нашему организму.

Если вы решили просто покушать гречневой каши, без всяких «очисток» и «компенсаций тридоша», следует добавить в нее ложку топленого масла, еще лучше с кардамоном и кари. Гречневая каша, как мы знаем, «легкая» и «сухая», поэтому ее гармоничный вариант – нейтральный в смысле воздействия на организм, можно получить, только добавив слизь. К тому же гречка по преимуществу «темно - коричневая», что совпадает с цветом поджаристых корочек, которые нам уже известны, пусть и в самых легких формах. Поэтому ярко – желтое топленое масло компенсирует и это действие. Так что вариант гречневой каши с ложкой топленого масла является совершенно нейтральным пищевым блюдом, которое прекрасно усваивается и имеет высокую пищевую ценность.

Картофель. Поскольку фритюр мы уже обсудили, перейдем к вареному варианту. Таких вариантов два: картофель отварной и мятый с молоком – пюре. Первый вариант распадается на два: «в мундире» и «без мундира». Различаются они между собой существенно. Картофель является «зеленым», «легким», «сухим», то есть стимулирует печень, облегчает организм – способствует снижению веса, успокаивает или понижает почечную активность. При этом «в мундире» - «совсем зеленый», его действие будет наиболее ярким. Очищенный вариант – «более белый», здесь влияние цвета картофеля или преимущественная доля его влияния находится в кожуре. Так что картофель «в мундире» потребует большей аюрведической коррекции. Обсудим план «работ по компенсации».

Вкусовая палитра

Если вы решили, что речь пойдет о «кулинарных вкусах», вы не совсем правы. То есть, вы, конечно, правы, поскольку кулинары и повара всего мира оценивают гамму вкусов в цветах: синий вкус, голубой, красный – как и оттенки запахов. Однако та оценка проводится с точки зрения вкусового букета. Нас он тоже будет интересовать, но с другой, функциональной точки зрения. В отношении выбора лечебных вкусов мы уже более или менее определялись: слабая печень – побольше зеленого, слабое сердце – побольше красного и так далее. Если соответствующий орган находится в гиперфункции, наоборот, поменьше соответствующего цвета. Однако как быть, если мы хотим с вами составить аюрведическое блюдо гармонизирующего характера, которое будет просто повышать энергетику организма, делать его более здоровым и бодрым, без специального лечебного эффекта?

Здесь нам на помощь приходит базовая школа аюрведы, которая рекомендует проводить процедуры, помогающие «набирать энергию от Солнца». Ну, собственно говоря, вся энергия на нашей Земле от Солнца. По крайней мере, та, которую мы с вами «поедаем». Травка растет под солнцем, травку съедает коровка, коровка дает молоко и так далее. Из этого, казалось бы, вполне простого вплоть до примитивного правила возникает решение составлять блюда так, чтобы итоговый «цвет» был желтым. Точнее, от бело - желтого до оранжевого. Под цветом понимается, как обычно, влияние качеств продуктов и вкусов. С бело - желтым понятно: это сочетание белых и желтых продуктов, оранжевый получается при смешении желтого и красного – в общем цвет солнца от восхода до заката. По ночам питаться не рекомендуется – в это время суток продукты практически не усваиваются, и все остается про запас.

Цвет солнца «в обед» – около полудня – дает оптимальную гамму питания для этого времени. Вечернее солнце ближе к оранжевому, так что ужин должен пройти именно в этой тональности. Объяснение этого весьма простое: наши с вами биоритмы строго соответствуют солнечным часам, так что утром у нас повышенная активность или бодрость, а к вечеру тоничность органов и систем снижается, мы как бы готовимся ко сну. Так что красный цвет, который входит в цвет вечернего солнца повышает огонь агни и, соответственно, процессы пищеварения. Повышать их надо, поскольку, если уж мы решили с вами поужинать, следует не забыть помочь организму усвоить пищу, поскольку энергетика организма уже снижается.

«Светло - белый завтрак» – цвет омлета на молоке – прекрасно нормализует «утреннюю активность», давая ей энергию, но не позволяя ей перейти в невроз. Многие гипотоники «не могут утром без кофе» – и здесь просто выйти из положения, добавив в то же омлет немного

красного перца, лучше, конечно, сладкого. Примерно так и формируется аюрведическая система питания. Здесь важен не столько продукт, сколько умение сделать блюдо гармоничным.

Теперь вернемся к нашему исследованию. Если картофель – зеленый и к нему добавить «красного», зеленый цвет исчезнет, но появится черный, что может повредить уже почкам. Кстати, сочетание цветов вы легко можете проверить на акварельных красках. Смешение цветов также соответствует смешению вкусов. Самый лучший вариант – попробовать перевести зеленый в желтый. Прямого варианта перехода нет, так что самый лучший вариант – добавить желтого, так, чтобы картофель из ярко - зеленого превратился в светло - зеленый. Яркость действия резко уменьшится.

Как известно, желтый цвет соответствует различным маслам, так что, добавляя масло, мы существенно снижаем «агрессивность» картофеля. К тому же он, картофель, «сухой и легкий» – избыток вата, масло, являющееся практически частой капха, его прекрасно «утяжелит» и «смажет». Так что, «в мундире» ли ваш картофель, или вы сварили его, предварительно очистив, есть без масла его не рекомендуется. Другое дело – картофельное пюре. Если пюре готовится на молоке с ложкой топленого масла, картофель сразу становится и более «светлым», и менее «жестким» (поскольку молоко – это «белая капха»), и менее «сухим» (как –никак, молоко – это жидкость).

Вы, наверное, уже заметили, что проведенный нами сугубо научный аюрведический анализ приводит нас к тому, что мы обычно и делаем: и картофель - пюре, и картофель с маслом – это тот обычный вариант, которым мы питаемся. Мы с вами уже много говорили о французах, китайцах и индийцах, система питания которых строго соответствует их национальному патогенезу – смещению аюрведических конституций, возникшей в связи с историческим регионом проживания. Но мы с вами еще и выработали «достаточно трезвый подход» к собственной системе питания, который при аюрведическом анализе дает очень хорошие результаты. Так что в целом «традиционные рецепты» не так уж и плохи, разумеется, для соответствующей местности. И лишь новые блюда требуют дополнительной коррекции, или точнее, адаптации к нашим условиям.

Несколько полезных советов в отношении каш. Обычно приготовление каши труда не представляет. Чуть сложнее с рисом, который, как известно, склонен слипаться. Здесь его или нужно тщательно промывать в холодной подсоленной воде, потом предварительно замачивать, или предварительно «промаслить». Промывать и замачивать можно твердые и сухие сорта риса: среднеазиатский и китайский. Отличить его просто: по цвету этот рис более желтый, вплоть до темно - желтого (коричневый рис), а главное, по

форме зерна более круглые. «Влажный рис» – вьетнамский и корейский – более белый, даже с голубизной, и главное, по форме он длинный как спичка, круглых бочков не просматривается. Так что если вы решили приготовить рис, главное выяснить, «круглый» он или «прямой», поскольку «прямой» рис нельзя замачивать, он и так сам по себе «влажный», так что после часа замачивания начинает разваливаться. Его нужно промаслить: моете рис, сушите и высыпаете на сковородку с разогретым растительным маслом. Перемешивая, доводите рис до состояния «прозрачности», после чего ваш рис не будет ни слипаться, ни развариваться. А вот твердые сорта промасливать нельзя категорически, иначе потом его трудно будет довести до готовности. Его, наоборот, нужно только замачивать. При этом обычный вариант – за два часа до приготовления. Среднеазиатский рис, например, узбекский, замачивается на ночь.

Аюрведический «плов» – собственно говоря, основа аюрведического питания, готовится достаточно просто: главное, чтобы при варке рис не слипался, а был «зернышко к зернышку». Для этого после любого из двух вариантов подготовки риса, которые мы с вами уже рассмотрели, его следует поставить на огонь в «плоской» кастрюле. Соотношение высоты и диаметра кастрюли должно быть примерно 1:3. В высоких кастрюлях «квадратных» по очертаниям рис будет подгорать. Рис надо залить водой на 1 сантиметр выше уровня зерен, довести до кипения на большом огне, после чего оставить на самом маленьком. Время приготовления риса зависит от его твердости и времени предварительного замачивания, и колеблется от 20 до 40 минут.

Данная техника – есть основа всех «пловов», в том числе узбекских, будь они аюрведическими или неаюрведическими. Хотя вообще-то узбекский плов – блюдо аюрведическое. При правильном традиционном приготовлении он дает прекрасную функциональную компенсацию для людей, проживающих в соответствующем регионе.

Однако нас с вами будет интересовать «традиционно аюрведический плов». Здесь дело обстоит весьма просто: есть варианты приготовления плова «овощного», когда вместе с рисом кладутся овощи. Но для нас с вами этот вариант является не слишком привычным. А вот фруктовый вариант может порадовать и вас, и ваших гостей, а уж детей – особенно. К тому же рис, как продукт «белый», как «белый лист бумаги» – любой «цветной» агент его «расцвечивает». Так что любое лечебное блюдо легко приготовить на основе аюрведического плова, добавив туда ингредиенты соответствующих цветов. Добавлять можно все фрукты и овощи на выбор. Так что восточная система питания (и аюрведическая, и китайская, и среднеазиатская) действуют по принципу: правильно приготовленный рис варится со всем, что есть.

Очень хороши варианты с курагой, изюмом и всем, что имеет «желтую» тональность. Однако вишня, черешня, яблоки также придадут вашему кулинарному «сооружению» своеобразный блеск. Вкус риса пресный – «белый», что значит также отсутствие вкуса как такового. Поэтому допустим весь букет пряностей от острого перца до кари, правда, не забывайте о конституциях. Не пугая вас аюрведическими названиями блюд, трудно произносимыми, как, например, «масала дудх» – горячее молоко с шафраном и фисташками, «нарьял дудх» – горячее молоко с кокосами и пряностями, или, например «бандгобхи кофта» – голубцы с орехами и паниром, отметим, что наша с вами рисовая каша на молоке также находит широкое употребление, естественно с семенами кумина, натертого свежего имбиря, куркумы, с лимонным соком, с натертыми листьями кориандра или шпината и т.д.

Кстати, если вы с первого раза смогли прочитать индийскую транскрипцию «голубцов с орехами и паниром», я вас поздравляю, поскольку вашему автору этого не удалось.

Однако вернемся к серьезному. Таким образом, аюрведические каши состоят из круп, овощей, фруктов, но, главное в них – это итоговая коррекция вкуса пряностями. Не стоит думать, что в Индии живут одни кулинары: так, например, если индийская женщина собирается что-либо приготовить, она идет на рынок и покупает там нужную ей «масалу». Как вы думаете, что это такое? Совершенно верно, это заранее приготовленные смеси пряностей для различных мясных и молочных блюд. При этом индийцев очень устраивает наша «тюря» – горячее молоко с кусочками хлеба, предварительно обжаренного на сливочном масле с добавлением – да, вы не ошиблись – куркумы, тертых орехов, имбиря и т.д. Как мы уже говорили, при капха – конституции (индийский тип женщин и мужчин) превалирует слизь, с которой надо бороться применением пряностей, которые согревают и стимулируют обменные процессы. Именно поэтому в Индии пряности кладут даже в чай, что, впрочем, также неплохо.

Цветные пряности

Изучив аюрведу, или, скажем так, прочитав восторженные отзывы о ее возможностях, возникает вопрос, где все это взять. Ну, во-первых, до недавнего времени, в докризисную эпоху, все перечисляемые пряности можно было легко приобрести и на рынке и даже в магазинах, однако, как мы с вами уже знаем, главный принцип аюрведы состоит в «естественной экологичности», под которой понимается применение тех продуктов, которые произрастают в регионе проживания. Мы с вами уже изучили, или, по крайней мере, познакомились с влиянием аюрведических конституций, расчет которых проводили на основе биоритмологических принципов. Время – как система счисления и как

система биологическая основано на числе шесть, что и определяет энергетическую систему влияния. Или, как говорили древние, влияние небесных сфер. Кроме этого «эфирного воздействия» есть воздействие и вполне материальное, основанное на числе 10. Прежде всего, это число определяет материальную сферу (денежную систему счисления). Частью влияния материального, в отличие от «небесного эфира», является влияние Земли. Это влияние соответствует различным регионам проживания – восток, запад, юг и так далее. И, кстати, именно в эту систему входят пять цветов, и пять органов, с которыми мы уже познакомились.

Именно поэтому при цветотерапии очень важно учитывать влияние региона. Это влияние учитывается автоматически, если вы используете те компоненты, которые произрастают на вашей территории. Как вам может быть известно, в последнее время в «Европах» и «Америках» стало модно готовить салаты из лепестков цветов, основываясь на том понимании, что лепестки цветов, даже вам неизвестные, не содержат ядовитых веществ. Все это, конечно, дело вкуса, однако, засушенные лепестки цветов дают прекрасный вариант для использования их в качестве «цветных специй». Так, например, шафран вполне заменим с ровно тем же успехом толчеными лепестками «ноготков» – нашей с вами календулы. Дальше – тоже самое: розовые, красные, синие, сиреневые – любые, тем более, что цветы, как известно, отцветают, и вовремя сорванные лепестки не нанесут слишком большого ущерба вашей клумбе.

Сушить лепестки надо в тени, вне сквозняков, но лучше и вне помещения. Для использования в качестве приправ вам будет достаточно размолоть их в порошок обычной кофемолкой – и весь спектр возможных ингредиентов «терапии цветом» у вас в баночке на полочке. Теперь пора перейти к тому, где наши с вами приготовленные сухие лепестки цветов могут оказаться наиболее привлекательными.

Теория первых блюд

Как всегда это будут всего лишь общие принципы и правила, поскольку более подробный вариант не позволяет объем этой книги, да и, в общем-то, речь идет по большей части об аюрведической модернизации привычных блюд.

Итак, супы. Супы делятся на три категории: постные, молочные и «на бульонах». В общем-то, суп, появившись впервые как кулинарное блюдо в Египте, представлял собой отвар, поэтому суп по своей природе больше соотносится с бульоном. Неважно, будет ли это овощной бульон, фруктовый, мясной или рыбный. При этом в него, как правило, кладется все, что его не портит. В кулинарии, особенно аюрведической, опытность определяется знанием не того, что делать можно, а того, что делать

нельзя, поскольку все остальное – можно. Для нас с вами ситуация представляется гораздо более простой. У нас существуют вполне твердые правила создания вкусовых или цветовых особенностей того или иного блюда (в смысле планового эффекта – воздействия на конституцию, лечения какой-либо болезни).

Во-первых, о бульонах. Бульон сам по себе является «капха в капха» или слизью. В чем легко убедиться: хороший бульон или бульон «крепкий» всегда превращается в желе при охлаждении. Поскольку действие супа основано на «действии бульона», можно считать, что мы берем с вами капха – бульон и остальная «закладка» должна соответствовать желаемому эффекту: либо гармонизирующему, либо лечебному. Мы с вами рассмотрим вариант создания аюрведических или «гармоничных» супов.

Бульоны можно разделить на три группы: сильный, средний слабый. Сильным является костный бульон, полученный при варке мяса на костях не менее 12 часов. К ним относятся «хаш», «харчо», холодец, заливное – если речь идет о рыбе. В таких бульонах влияние капха весьма значительно, и, естественно, такие бульоны требуют коррекции. При использовании их в чистом виде, без разбавления, необходимо «понизить» капха за счет «острого» и «красного», типичным примером такой компенсации является суп «харчо». (Поэтому, холодец без перца и чеснока может лишь ухудшить здоровье ваше и ваших гостей). При этом острое следует добавлять в бульон при приготовлении, поскольку «холодец с горчицей» – это не тот холодец, в состав которого при варке введены пряности. Кроме «острого» можно добавить и пряности, однако больше для вкуса, поскольку действия только пряного для компенсации сильных бульонов явно недостаточно.

Средний бульон получается при варке мяса на костях течение 2 – 3 часов, либо при разбавлении как минимум в два раза бульона сильного, что крайне нежелательно: во-первых, ваше блюдо резко потеряет свои качества – будет хуже усваиваться, а во-вторых, потеряет вкус. Так что разбавлять нежелательно, лучше просто заведомо варить с расчетом на ваше будущее блюдо. Средний бульон не требует компенсации острым, достаточно пряностей – если перец, то душистый, лавровый лист, кориандр и прочее. Острый вкус в таком бульоне не будет компенсироваться капха, и будет действовать сам по себе: добавив в средний бульон острого перца, вы окажете дополнительное действие на сердечно – сосудистую систему.

Наконец, слабый бульон – это бульон диетический. Белое мясо: птица, рыба, телятина, говядина – нежелательна. И без костей, естественно кроме птицы и рыбы. И курица, и рыба варятся с костями. Время приготовления – не более часа. Данный бульон более подходит для использования легких пряностей: укропа, петрушки, мяты, эстрагона

(тархуна). Гвоздика, являющаяся «сильно пряной», будет давать в этом бульоне дополнительное действие «антикапха».

Теперь – о вкусах. Вкусы также подбираются по принципу компенсации: для капха («тяжелая» и «холодная»), подходят кислый, соленый, острый, обладающие согревающим действием. Однако в супах этого бывает недостаточно, поэтому гамму можно расширить. Сладкий хорошо сочетается с кислым, горький и вяжущий в супах не используются, однако при наличии соответствующих продуктов: «вяжущих» кабачков, огурцов, картофеля, баклажанов доля острого может быть и повышена.

Еще большую вкусовую гамму дает сочетание трех вкусов, основу которого составляет кисло – сладко – соленый вкус, типичный для «украинских борщей». В целом данный вариант вкуса соответствует «средним» бульонам. При приготовлении блюда из бульонов «крепких» добавляется еще острый вкус, поэтому кисло – соленый – острый вариант – типичный суп «харчо».

«Слабый» бульон подходит для супов овощных. Слабый бульон можно также использовать и для супов фруктовых, однако, обычно это не делают, поскольку сладкий вкус повышает капха, а острые приправы во фруктовые супы не вводятся. Да и в целом фруктовые супы являются больше компотами, чем супами. Овощи, являясь преимущественно «пресным» продуктом, требуют «подкисления», поэтому в овощные супы дополнительно вводятся кислые и соленые составляющие, например, соленья.

Овощной суп, сваренный на овощном отваре, а не на мясном бульоне, будет иметь обратное антикапха действие за счет щелочных компонентов, входящих в состав овощей. Поэтому, либо овощной суп готовится как лечебное антикапха средство, либо в процессе варки туда необходимо добавить ложку «капха», лучше всего топленого масла. Распространенное мнение о том, что для овощных супов лучше подходит пассировка овощей в растительном масле не соответствует ни аюрведическим, ни кулинарным реалиям. Растительные масла являются «очень тяжелой» капха – их расщепление требует от организма больших затрат, поэтому растительные масла целесообразно применять в «сверхлегких блюдах» – салатах. Для первых и вторых блюд применение растительных масел не рекомендуется.

Молочные супы. Здесь все просто: лапша, все варианты круп, мука, овощи нежелательны. Возможно применение фруктов – сладкие фрукты без ограничения. Однако, избыточность капха компоненты, поскольку молоко – это капха и сладкое – это капха тоже, можно компенсировать легкими пряностями: куркума, кориандр, кари, шафран. Шафран, как желтое средство, позволяет набирать энергию, поэтому для молочных супов весьма желателен. А поскольку он обладает очень мягким пряным

действием, то его применение приемлемо даже для детей в самом раннем возрасте, что будет препятствовать появлению диатезов.

Вместо заключения: аюрведа и не только...

Мы с вами познакомились в общем и целом с возможностями аюрведической науки. Разумеется, что давать какие-то рекомендации, предлагать какие-либо нововведения можно только ссылаясь на личный опыт, которым я с вами хочу поделиться. Надо сказать, что сфера моих интересов связана с проблемами интегральной медицины: с гомеопатией, микроволновым резонансом, методом Фолля и так далее. Все эти методы представляют собой чисто медицинские направления, в процессе работы над которыми выяснилось, что любая терапия, будь то гомеопатия, Чжень - Цзю терапия, или даже обычный вариант аллопатической терапии, не вносит в организм пациента новой энергии, а лишь перераспределяет остаток иммунных и жизненных сил. Собственно говоря, процесс лечения можно описать таким образом, что, применяя какой-либо вариант терапии, мы просто за счет остаточных сил «заделываем дыры» в иммунном механизме, после чего организм начинает восстанавливаться. Так что мы не столько лечим, сколько помогаем организму самого себя восстановить.

При лечении сложных случаев, а в основном приходилось сталкиваться с болезнями, о которых сложилось мнение, что они «не лечатся» - нейродермит, астма, диабет и даже онкология – выяснилось, что этот остаток иммунных сил крайне мал, поскольку в этих случаях речь идет о серьезной иммунной депрессии. Поэтому даже имея мощные средства управления иммунитетом (как мы уже говорили, это гомеопатия, микроволновый резонанс, биорезонансная терапия), выясняется, что управлять-то, в общем-то, и нечем. В древней китайской традиции это состояние описывалось как «пустой Инь», когда врач констатировал «отсутствие жизненных сил, необходимых для проведения терапии». Поэтому единственными рекомендациями были: отдых и правильное питание. Как правило, в этих случаях даже массаж не назначался, поскольку даже он способен был вызвать ухудшение состояния больного.

Именно в этих тяжелых случаях аюрведа становилась на первом этапе, на этапе восстановления, основным действующим методом. И восстанавливающим – а с пищей мы получаем энергию, и терапевтическим, поскольку влияние вкусов на работу органов и систем здесь имело решающее значение. Именно из таких соображений – необходимости и важности аюрведы в курсе восстановительной терапии при сложных системных состояниях, и появились те разработки, часть которых предлагается вашему вниманию в этой книге.

Разумеется, возможности аюрведы гораздо более мощны и обширны, но, что поделать, объем книги определяет объем нашего с вами общения. Во всяком случае, кроме рекомендаций по выбору продуктов, вкусов и диеты, существует возможность «проверить» их назначение с помощью биорезонансного тестирования. В процессе тестирования определяется влияние различных пищевых компонентов на организм. При этом тестирование проводится без их употребления, а лишь за счет «информационного контакта». Всех читателей, кого заинтересуют обширные возможности метода, мы приглашаем на наши семинары. Получить ответы на возникшие у вас вопросы вы можете по телефону Ассоциации интегральной медицины: (095) 319-54-24. Вас всегда проконсультируют по тем или иным вопросам вашего здоровья, будь то применение гомеопатии, методика Фолля или аюрведа.

Я же желаю вам всего самого доброго, особенно здоровья и надеюсь на новую встречу на страницах наших книг, которые планируются к выходу в издательстве «Техарт».

С уважением

Автор, Сергей Александрович Никитин

**Дополнительная информация по теме на нашем проекте КЛУБ
ЗДОРОВЬЕ СЕМЬИ www.familyklub.ru**

Возможности проекта

1. Что можем

Клуб здоровье семьи представляет собой уникальный проект, реализующий все возможности Информационной Медицины. Информационная Медицина – это наиболее современная наука, стоящая на передовых рубежах управления иммунитетом и регулированием нашего организма.

То, что наш организм представляет собой определённую информационную киберструктуру, было известно достаточно давно ещё из трактата по древней китайской медицине Ней Цзин. Там давалась информационная теория взаимодействия органов и систем организма с выходом на систему каналов и биологически активных точек. Во Франции в прошлом веке велись работы по электропунктурному взаимодействию с этими меридианами, из-за чего возникла вся электропунктура (современный метод фолля) и даже обычная физиотерапия токами низкой и высокой частоты, которая стоит в каждом

кабинете физиотерапии и проводит именно информационное воздействие на организм.

В начале 19 века появилась гомеопатия, которая возникла как сугубо экспериментальная наука в основе, которой лежало учение о действующем принципе сугубо – информационном. Поскольку выяснился весьма забавный факт, чем меньше исходного вещества в растворе, тем сильнее и мощнее действие получаемого в итоге препарата. Уже после тридцатого сотенного разведения концентрация базового исходного вещества находится за числом Авогадро, соответственно в растворе не может быть ни одной молекулы исходного вещества даже теоретически.

В середине 20 века в Германии стали проводиться опыты по воздействию гомеопатическими препаратами на биологически активные точки что дало очень интересный эффект по информационному регулированию организма. Фирма HELL и институт гомотоксикологии Реквебекка до сих пор используют воздействие на организм методом микроинъекций гомеопатических растворов в биологически активные точки, что клинически уже не совсем оправдано.

С развитием компьютерных технологий появилась уникальная возможность воздействия на человека информационными полями напрямую. Это наиболее чистый вариант информационной науки, поскольку гомеопатические препараты, находящиеся в памяти компьютера, разумеется, не содержат ни одной молекулы исходного вещества просто по определению. Поэтому в 90-х годах прошлого века появилось семейство компьютерных систем Синтез полностью реализующих информационный метод диагностики, микроволнового тестирования и терапии.

Сам метод биорезонанса, как и метод микроволнового тестирования и терапии был разработан президентом Международной Ассоциации Интегральной Медицины Никитиным Сергеем Александровичем и авторство закреплено соответствующими патентами международного класса.

Наш с вами проект является абсолютно уникальным в плане реализации накопленного опыта информационной медицины в виде интернет технологий, когда эти уникальные возможности приходят буквально в каждый дом на ваш личный компьютер.

Наш проект это уникальная своеобразная клиника микроволновой терапии, обладающая очень мощным лечебным действием, и трёхлетний опыт эксплуатации элементов этих технологий показал их высокую эффективность именно в интернет варианте.

Сейчас наш проект представляет собой развёрнутый вариант этих уникальных возможностей, которые реализованы как по мощности воздействия, так и по широте возможностей. От обычной клиники включая ветеринарию там идёт нормальный лечебный процесс до салона красоты где эти методы воздействия дают весьма мощный и своеобразный эффект ликвидация морщин, восстановление времени биологического, омоложение. Поэтому наш проект демонстрирует как колоссальные возможности метода, так и эффективность его применения в реальной жизни.

Желаю успехов добра и здоровья всем участникам нашего проекта с уважением и приветом президент МАИМ Сергей Александрович Никитин.

2. Что вы найдёте в проекте.

В нашем проекте размещены:

1. Клиника микроволновой терапии, где вы можете пройти полный лечебный курс с эффектом полного излечения по основным группам заболеваний.

2 Система консультирования:

2.1. Ваши личные вопросы вы можете задать непосредственно С.А.Никитину в личном кабинете кнопка «общение с автором».

2.2. Консультирование на форуме. Все ваши вопросы по использованию клиники микроволнового резонанса, а также по применению гомеопатии вы можете задавать на общем форуме и в разделах.

3.1. На главной странице вы найдёте в правой колонке клинику микроволнового резонанса, в которой собраны терапия по острым случаям и по наиболее актуальным проблемам.

3.2. В левой колонке на главной странице содержится раздел биорезонанса с прямым доступом к терапии для опытных пользователей.

4. В левой колонке на сайте размещён раздел вопросы теории, в которых находятся популярные темы по гомеопатии и информационной медицине с рекомендациями и в виде традиционных форм (горошки) и микроволновая терапия.

5. В левой колонке раздел программ размещены определители гомеопатических и аюрведических конституций, а также определитель совместимости с рекомендациями по коррекции.

6. На сайте размещена библиотека, в которой вы найдёте тексты с популярной информацией по гомеопатии, информационной медицине, аюрведе и акупунктуре.

7. На главной странице сайта в разделе он-лайн клиники специально для вас размещён раздел по вашим просьбам, где мы ставим режимы микроволновой терапии по личным просьбам участников нашего проекта.

Также мы начинаем проект «Здоровый образ жизни»
<http://www.facthealth.ru/>

, поскольку, как правильно говорят, было бы здоровье, а счастье нарастет.

Счастье – вещь хлопотная и нам доступная мало просто потому, что это вещь от Бога и мы сами часто не понимаем, есть оно или нет. Да и волноваться на эту тему большого смысла нет – нам скажут...

Наши задачи более простые – обеспечить здоровье себе и своей семье. И для этого очень важен здоровый образ жизни.

На нашем портале Вы найдете интересные и полезные статьи по психологии, медицине, акупунктуре, диетологии и даже ветеринарии, поскольку наше эмоциональное и физическое здоровье, особенно в условиях большого города, нуждается в поддержке и заботе.

Зачастую нам трудно найти время сходить к врачу или психологу даже тогда, когда наш организм подает уже более чем явные сигналы о том, что пора провести восстановительные работы. Надеемся, что наш интернет-портал поможет Вам выбрать те методы и средства, с помощью которых Вы сможете сделать Вашу жизнь более здоровой и экологичной!

В добрый путь!