

ЯН РАЗДОБУРДИН

# А Ю Р В Е Д А

ИНСТРУКЦИЯ  
ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ  
ЖИЗНИ

СЕКРЕТЫ  
ЗДОРОВОЙ  
КОЖИ



**Ян Николаевич Раздобурдин**  
**Аюрведа. Секреты**  
**здоровой кожи**  
**Серия «Инструкция по**  
**использованию жизни»**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=35770145](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=35770145)  
Аюрведа. Секреты здоровой кожи: Центрполиграф; Москва; 2018  
ISBN 978-5-227-08269-5*

**Аннотация**

Кожа – это первая «линия обороны» от внешнего мира, и она же – зеркало всего того, что происходит внутри нас. Состояние кожи – это наглядный индикатор тончайших процессов, протекающих в уме и теле. Кожа может рассказать о человеке очень много, и никакая косметика не способна замаскировать кожные проблемы. Седьмая книга серии рассказывает не только об аюрведических методах лечения кожных болезней, но и затрагивает вопросы красоты, счастья, духовности. Описано применение как индийских, китайских травяных составов, так и растений наших широт. Книга написана максимально просто и легко, она будет интересна не только врачам и специалистам Аюрведы, но и широкому кругу читателей. Применение этой древней медицинской системы может дать фантастические

результаты. Аюрведа целостна, универсальна, всегда ищет духовные причины болезни, использует индивидуальный подход и делает акцент на образе жизни и питания. Эта наука использовалась тысячи лет назад, всё чаще используется сейчас и будет использоваться в будущем. Сильные стороны Аюрведы – это очистительные программы, омоложение организма, лечение болезней желудочно-кишечного тракта, сосудов, суставов, кожи, репродуктивной сферы.

# Содержание

Предисловие от автора	6
Часть 1	14
Основные понятия, хэштег-картинка стайл	16
#Панчамахабхута – пять первоэлементов	16
#Тридоша – Вата, Питта, Капха	19
#Дхату – ткани	21
#Шротас – каналы	23
#Мала – отходы	25
#Тонкие эквиваленты дош – Прана, Теджас, Оджас	26
#Качества веществ – Гурвадигуна	28
#Субдоши и симптомы дисбаланса	30
#Очистительная терапия – Панчакарма	32
Определи тип своей конституции	35
Шесть вкусов, и как правильно принимать пищу	45
Питание и травы для Ваты	47
Конец ознакомительного фрагмента.	51

# Ян Раздобурдин

## Аюрведа. Секреты здоровой кожи

*Книга посвящается мудрой маленькой, но великой женщине – Анастасии Яковлевне Баран. Я не помню своих родных бабушек. Они рано ушли из жизни. Роль бабушки в моей жизни сыграла бабушка Настя.*

*Хочу выразить благодарность Игорю Ивановичу Ветрову, основоположнику Аюрведы в России, докторам Ашгар, Линише, Менакиш, Харитхе, Метхе, Шрутихи, Елене Олексюк, Асем Адылбаевой, вайдья Каруна, терапевтам Сантошу, Суджешу, прекрасному врачу-рентгенологу Диане Григорьевне Соболевой – моей маме, а также моим друзьям и соратникам: лучшему дерматологу Крыма – Алексею Демскому, а также Игорю Шкатову, Ирине Азимовне Усмановой, Ларисе Янцевой, прекрасному филологу Наталье Концовой, профессиональному путешественнику Сергею Концову, Николаю и Елене Новиковым, Светлане Унжаковой, Асе Эскайровой, Ольге Домарёвой, моим дорогим по жизни «сидящим на чемоданах» Инне Вивич и Максиму Стромило, Андрею Зубенко, и, конечно, особая благодарность моей жене Ольге, которая всегда помогает мне и*

*поддерживает все мои начинания.*

*Не верь, что болезни, страдания и неудачи приходят внезапно. Люди притягивают их делами своими и мыслями. Но мудрые знают, где и почему болезни могут напасть.*

**«Книга бессмертных»**

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

*Жизнь – это коллекция моментов, и главное – собрать как можно больше хороших.*  
**Фильм «С 5 до 7»**

## **Предисловие от автора**

Приветствую тебя, мой достопочтимый Читатель!

Меня зовут Ян Раздобурдин. Раз-до-бур-дин от слова «раздобыть». Моя фамилия определила мой жизненный путь: я много путешествовал и путешествую по Миру, изучая растительный мир нашей зелёной планеты, находя новые фи-торецептуры и проверяя древние. Это моя любимая работа и моё хобби. Поэтому мне это так нравится. Работать с травами, собирать их в горах, степях и лесах и, конечно, лечить людей. Я везде учился и учусь, жизненная позиция

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

Древними мудрецами было определено, что в природе существуют три первичных источника жизни: Прана (жизненная энергия), Теджас (жизненный огонь) и Оджас (жизненная сила). Прану, энергию, пронизывающую всё живое, современная медицина ни с чем не сравнивает, нет такого в ней понятия, Теджас несколько грубо сравнивают с пищеварительными процессами организма, Оджас – с иммунитетом.

На уровне структур человеческого тела эти тонкие эквиваленты присутствуют в виде трех биологических элементов, или дош. Доши называются на санскрите Вата, Питта и Капха и соотносятся с воздухом, огнем и водой (слизью). Их

активность и подвижность предопределяет процессы роста и распада тканей организма и, в зависимости от преобладания той или иной доши, делит всё человечество на определённые типы конституции. Когда равновесие дош нарушается в процессе нездорового образа жизни, они становятся теми силами, которые вызывают болезненные процессы. Поэтому приведение их в гармоничное, близкое к врождённому типу конституции состояние является главной задачей Аюрведы. Следует не только «потушить огонь» болезни, но и проработать глубинные причины, вызвавшие эту болезнь, привести в порядок доши, которые находятся в дисбалансе.

Итак, Аюрведа, это целостное медицинское и философское знание, подходит к лечению человека ИНДИВИДУАЛЬНО, согласно его типу конституции, а не назначается всем одна таблетка и к тому же в одной дозировке: аспирин от простуды, но-шпа от боли в животе, а мезим при несварении.

Но если Аюрведа даёт широкие, чёткие и размашистые мазки в написании картины болезни и ее лечения, то полутона в фитотерапии и диагностике заболеваний даёт Китайская медицина. Именно поэтому помимо Аюрведы меня так привлекла медицина Поднебесной. ТКМ, или Традиционная китайская медицина, даёт СИНДРОМАЛЬНЫЙ, целостный подход к заболеванию, учит клинически и критически мыслить.

Сразу отвечу на три главных вопроса, которые могут воз-



никнуть у человека, открывшего эту книгу.

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

Да потому, что индусы в силу своей консервативности сохранили все методы своей традиционной медицины, все рецепты, которым тысячи лет, а наше вековое наследие целительных практик кануло в Лету. Древнейшие знания со временем систематизировались и адаптировались к условиям современного мира и уровню мышления разных наций.

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

Сегодня аюрведическая диагностика и лечение зачастую включают в себя также и современные методы. Желание из-

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

*А о чём книга, собственно?*

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

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

Я хочу поделиться с тобой кусочком своего счастья и знания, попытаюсь дать ключи, как постоянно пребывать в этом состоянии, как черпать положительные эмоции в будних днях, в обычном спокойном течении жизни.

Эта книга является логическим продолжением первых шести книг «Аюрведа-инструкция по использованию жизни». Обязательно их почитай для лучшего и более полного понимания основ Аюрведы. В этой книге я дам ещё больше Индии, больше терминов, индийских методов лечения и зарубежных медикаментов, так что не ленись, учи новые слова и названия, это полезная тренировка мозга ☺. Эта книга будет полезна не только для тех, кто изучает Аюрведу, но и для тех, кто часто посещает Индию или использует услуги индийских врачей и клиник. И конечно же, я попытаюсь кратко осветить применение трав наших широт, исходя из универсальных принципов Аюрведы. Мы поговорим о наиболее часто встречающихся кожных болезнях и рассмотрим их лечение. Опять поговорим о счастье, любви, душевном спокойствии, принятии, ибо только в таких состояниях человек может избавиться от нейродермита и прочих хронических дерматозов. Психологии посвящён большой раздел книги. Даже про медитацию расскажу. Я дам краткое описание главных растений для лечения кожных заболеваний и, конечно, как

всегда, в начале книги ты внимательно прочитаешь дайджест основ Аюрведы, так как без этих основ будет трудно понять некоторые вещи в лечении, правильном питании и правильном образе жизни при той или иной кожной болезни. Также опять рассмотрим очистительные практики, или «панчакарму», без которой не обходится ни одно лечение кожного заболевания. В конце книги кратенько коснёмся косметологии и общих вопросов здоровья кожи.

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

А в том, что Аюрведа – это действенная альтернатива несуществующей на настоящее время ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ медицине. В современной медицине порочная цепочка такая: когда совсем становится плохо, человек приходит к доктору, доктор выписывает ему таблетку, которая убирает симптом (боль, тошноту, зуд и пр.), но зачастую человек продолжает жить как раньше: выпивать, есть что попало, психовать и т. д., и дальше по жизни убирать боль или другое страдание таблеткой. Болезнь плавно перетекает в хроническую, а потом и в неизлечимую... О том же, как избежать болезни, не допустить её прихода, так это дело рук самих утопающих, как говорится. Аюрведа предлагает способы, не только как вылечить человека, но и как сохранить здоровье и молодость! Последние годы ко мне на приём приходит всё больше пациентов для того, чтобы узнать свой тип конституции, узнать, как правильно кушать и как про-филактировать воз-

возможные проблемы со здоровьем.

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

Итак, я предлагаю тебе альтернативу современной традиционной медицине, вернее, её прекрасное и действенное дополнение.

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

# Часть 1

## Важно знать

*Зри в корень!*  
*Козьма Прутков*

Всё разнообразие кожных заболеваний – псориаз, экзема, дерматиты и т. д. – в Аюрведе классифицируется согласно трём дошам. Любое кожное заболевание можно соотнести с дисбалансом какой-то из дош. Кожным заболеваниям в большей степени подвержены люди Питта-конституции, поскольку Питта может «перегреть» кровь, что неблагоприятно сказывается на состоянии кожи. Также все воспалительные процессы на коже – это дисбаланс Питта-доши. Заболевания с нарушением пигментации кожи, например витилиго, обычно тоже представляют собой состояния Питты, так как именно эта доша ответственна за внешний вид и цвет кожи. Кожные заболевания, вызванные воздействием на кожу ядовитых веществ, так называемые токсические дерматиты, также можно лечить как нарушения Питты.

В число факторов, вызывающих предрасположенность к кожным заболеваниям, входят неправильное питание, злоупотребление кислым, солёным или острым вкусом, слишком тяжёлой, сладкой или маслянистой пищей и алкоголем, а также неблагоприятные погодные условия, нечистоплот-

ность и увлечение химической косметикой. Питта как бы пытается сжечь токсины в организме. Различные кислоты организма и «накопление желчи» в тканях и органах ведут к инфекциям. Проблемы с кожей – это показатель интоксикации организма, в частности – неполного вывода желчи через нормальные пути выделения. Токсины попадают в кровь и «выходят через кожу» в виде воспаления. По своей природе это гнойничковые заболевания кожи, сходные с фурункулёзом и другими токсическими состояниями крови, поэтому и лечатся они подобным образом. Такое состояние диктует определённый «охлаждающий» стиль жизни: без гнева и острых эмоций плюс прохладные специи и травы. В любом случае при всех этих состояниях надо воздействовать на кишечник, а это возможно, только нормализовав пищеварение. При хронических дерматозах я рекомендую пациентам детоксикационные меры и пополнение рядов вегетарианцев до стойкой ремиссии.

Поэтому, прежде чем обсудить лечение отдельных кожных болезней, я повторю ещё раз основные понятия Аюрведы, расскажу о том, как правильно кушать согласно лидирующим дошам, и поведаю о волшебном очищении организма – пан-чакарме.

# **Основные понятия, хэштег-картинка стайл**

## **#Панчамахабхута – пять первоэлементов**

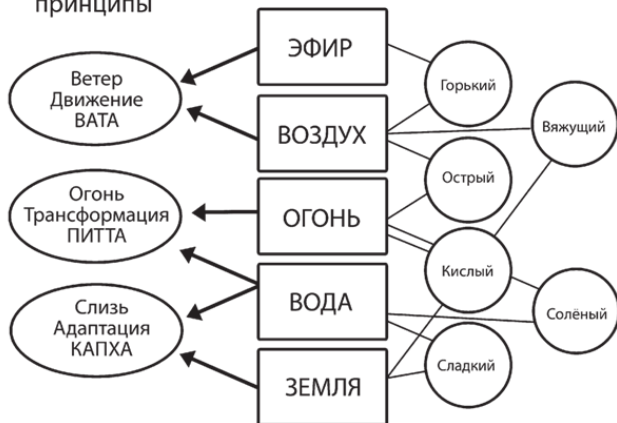
Первоэлементы Эфир, Воздух, Огонь, Вода и Земля формируют все живые и неживые, тонкоматериальные и грубо-материальные объекты. Согласно ведической теории пяти элементов, человек – это малое подобие Вселенной. Всё, что есть в человеческом теле, присутствует в той или иной форме и в окружающем нас мире.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



## Конституционные принципы

## Первоэлементы

## Вкусы



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

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

**Огонь** – это трансформация. Огонь организма переваривает пищу, частично превращая её в жир (долговременные

запасы энергии) и мышцы, а также перегоняя её в доступную энергию. Огонь – это основа нервной деятельности, включая и высшие её формы – такие как чувства и мысли.

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

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

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

# #Тридоша – Вата, Питта, Капха



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

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

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

Вата-доша локализуется в теле ниже пупка, включая ноги, Питта – от пупка до груди, Капха – от груди и выше. И у каждой доши есть свои центры, или «дома»: у Ваты – толстый кишечник, Питты – тонкий кишечник и желудок, дом

Капхи – лёгкие. Когда доши накапливаются в своих домах без меры, начинается их дисбаланс и они «выходят за границы своих домов». Тут-то и начинаются болячки.

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

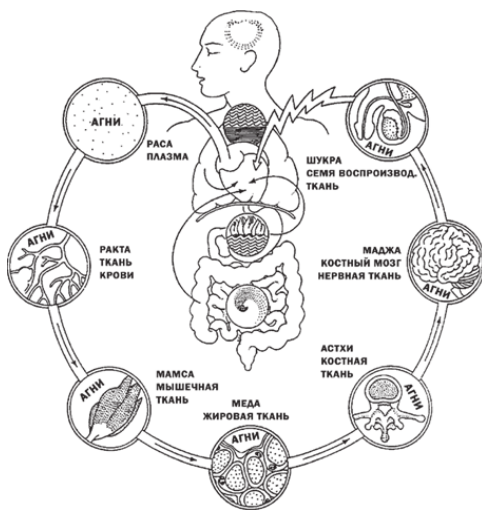
## **#Дхату – ткани**

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

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

- Шукра – репродуктивная ткань.

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



Из первой ткани образуется вторая, из второй – третья и так далее до седьмой ткани – Шукра. А из Шукры образуется восполняемый Оджас, или восполняемая жизненная сила. Есть ещё невосполняемый Оджас, который мы получаем с рождения. И он зависит от того, насколько правильно нас зачали родители. Таким образом, если произойдёт сбой на

каком-то этапе формирования тканей, то изменения коснутся всех остальных Дхату. А неправильное питание, которое напрямую связано с первой Дхату – Раса, отразится на всех остальных тканях.

УпаДхату – это вторичные ткани, которые происходят из Дхату.

Из Расы появляется грудное молоко и менструальная кровь.

Из Ракты появляются сухожилия и кровеносные сосуды. Из Мамсы появляются кожа и мышечный жир.

Из Меды появляются связки и суставы.

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

## **#Шротас – каналы**



Аюрведа рассматривает человеческое тело не как отдельное образование, прочно отгороженное от внешней среды кожными покровами, а как пористую структуру, пронизанную множеством различных каналов. Эти каналы существенно отличаются по своим размерам, свойствам, качествам и плотности. Система плотных каналов физического тела носит название «шротас». Энергетические каналы, по которым циркулируют тонкие составляющие нашего тела, традиционно называются «нади». Болезнь с точки зрения важности функционирования канальных структур (как шрот, так и нади) – это, прежде всего, нарушение циркуляции по каналам. По каналам циркулируют или двигаются от места к месту вещества, доши и Прана, а также отходы. Каналы образуют системы, которые не всегда совпадают с анатомическими и физиологическими понятиями современной медицины. Если движение по этим каналам или циркуляция в них в силу каких-либо внешних или внутренних факторов нарушается, в канале накапливаются транзитные вещества, нарушается метаболизм ткани, что в конечном итоге приводит к возникновению и накоплению нерастворимых токсинов (ама). Поэтому, чтобы ткани и органы тела были здоровы, совершенно необходимо заботиться о чистоте магистральных каналов, прежде всего – кишечника. Для этого в соответствии с типом конституции нужно своевременно и в полном объеме проводить очистительные процедуры.



## #Мала – отходы



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

Нарушения в Пуришаваха шротах развиваются при подавлении позывов к дефекации, приёмах больших количеств пищи или прежде, чем предыдущая порция переварилась, особенно если человек имеет слабое пищеварение. Деятельность мочевыделительной системы (Мутраваха шроты) нарушается при приёме питья, пищи или сексуального контакта при наличии позывов к мочеиспусканию, но подавлению последнего. В конечном итоге это приводит к образованию

камней и истощению. Потоотделение через Сведасаху шроты нарушается при чрезмерных физических нагрузках, длительном пребывании на жаре, употреблении холодного и горячего, пребывании в гневе, печали, страхе.

## **#Тонкие эквиваленты дош – Прана, Теджас, Оджас**

Соответственно, это эквиваленты Ваты-, Питты- и Капхидош. Прана – это жизненная энергия. Теджас – жизненный огонь (не путать с Агни, Теджас – более тонкая субстанция). Оджас – жизненная сила. Доши являются более грубыми производными этих тонких «двойников». Если есть проблема с Праной, то будет проблема с Вата-дошей, и наоборот. То же происходит и с другими парами. Защитные силы организма связаны с тем, как функционируют Прана, Теджас и Оджас. Если взять наш иммунитет, а именно Т-росток белой крови, то Т-хелперы (помощники) – это Прана, Т-киллеры (убийцы) – это Теджас, а Т-супрессоры (подавляют врагов организма) – это Оджас.



Прана проявляется как в теле человека, так и в телах всех живых существ. Она находится и внутри нас, и в окружающем пространстве. Это наша индивидуальная частица единой космической энергии, благодаря которой мы существуем. Прана поддерживает все функции тела, двигаясь по энергетическим каналам (нади), и переносится в организме красными кровяными тельцами – эритроцитами. Теджас отвечает за трансформацию всех процессов в нашем теле. Он отражает как нормальное, так и ненормальное функционирование Агни и Питты. Оджас, о котором уже упоминалось, бывает восполняемый из Шукры и невосполняемый. Невосполняемый Оджас (Параоджас) расходуется с каждым ударом сердца. Когда человек болеет или находится в стрессе, Параоджас расходуется быстрее. Параоджас даёт нам силу в экстремальных ситуациях. Он позволяет расходовать неприкос-

новенный запас энергии, когда жизни угрожает опасность.

В ТКМ невосполнимый Оджас называется Пред-небесная Цзин, восполнимый – Пост-небесная Цзин и находится в почках. Цзин почек определяет течение всей жизни человека, его рождение, рост, зрелость, старость, смерть.

## **#Качества веществ – Гурвадигуна**



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

- Холодное/Горячее
- Маслянистое/Сухое
- Тяжёлое/Лёгкое
- Грубое/Тонкое
- Плотное/Текущее
- Неподвижное/Подвижное
- Тупое/Острое

- Твёрдое/Мягкое
- Шероховатое/Гладкое
- Мутное/Ясное

Как применить эти качества для описания дош?

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

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

**Капха** – холодная, маслянистая, тяжёлая, грубая, плотная, неподвижная, мягкая, мутная.

Поэтому:

- *Холодное* уменьшает Питту и увеличивает Вату и Капху.
- *Горячее* уменьшает Вату и Капху и увеличивает Питту.
- *Маслянистое* уменьшает Вату, увеличивает Капху и

Питту (немного).

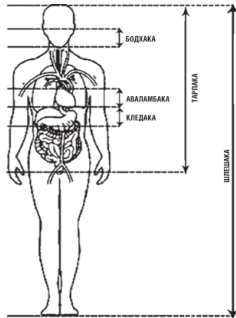
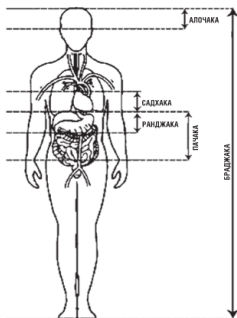
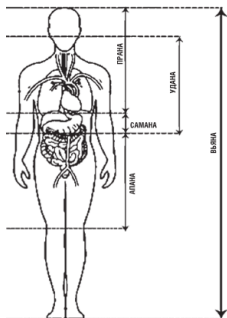
- *Сухое* уменьшает Капху, Питту (немного) и увеличивает Вату.

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

• *Лёгкое* уменьшает Капху, увеличивает Вату (значительно) и Питту (немного). Эти три пары гурвадигуна – самые главные и имеют прикладное значение. Постарайся их запомнить.

# #Субдоши и симптомы дисбаланса

Субдоши и их описание	Симптомы дисбаланса
<b>БАТА</b>	
<b>Прана-Вата</b> (жизненная энергия). Отвечает за вдох, глотание	Беспокойство, тревога, сухой кашель, ухудшение памяти, икота
<b>Удана-Вата</b> Расположена в горле и лёгких, контролирует речь, воспроизведение информации по памяти, зевоту и рвоту	Сухость глаз, боли в горле, тонзиллиты, недостаток воодушевления, слабость, утомляемость, боль в ушах, заикание, обиды, перевозбуждение
<b>Самана-Вата</b> Отвечает за перистальтику кишечника, гармонизирует интеллект и эмоции, переход от пищеварения к усвоению питательных веществ	Активная или вялая перистальтика, дефицит энергии, обезвоживание, неусвоение пищи, понос, газы, невосприятие информации, логоррея
<b>Апана-Вата</b> Направлена вниз, концентрируется в толстом кишечнике, отвечает за мочевыделение, дефекацию, зякуляцию и роды	Запоры, сахарный диабет, менструальные расстройства, выкидыш, боли в пояснице, трудные роды
<b>Вьяна</b> Распространённый воздух, действующий через нервную и кровеносную системы. Отвечает за доставку питания к клеткам и выведение отходов, осязание, зевоту, тонус кровеносных сосудов	Трансформирует избыток доши в телесную слабость, вызывает хруст суставов, артрит, нервозность, частое моргание, вегетососудистую дистонию, затруднение физических движений
<b>ПИТТА</b>	
<b>Алlochака-Питта</b> Отвечает за зрение	Болезни глаз
<b>Садхака-Питта</b> Находится в области сердца, отвечает за сознание, чувство удовлетворения	Нерешительность, непонимание цели
<b>Пачака-Питта</b> Находится в области желудка. Отвечает за огонь пищеварения, активность пищеварительного сока и ферментов	Снижение или увеличение огня пищеварения, болезни желудочно-кишечного тракта



Субдоши и их описание	Симптомы дисбаланса
<b>Ранджака-Питта</b> Находится в области печени, отвечает за синтез эритроцитов, сжигание токсинов и биохимию крови	Болезни печени, гневливость
<b>Браджака-Питта</b> Отвечает за здоровую кожу, её «сияние», тактильную чувствительность	Угревая сыпь, нарывы, фурункулы
<b>КАПХА</b>	
<b>Тарпака</b> Спинномозговая жидкость, находится в синусах мозга и отвечает за увлажнение глаз и слизистой оболочки носа, даёт внутреннюю радость и удовлетворение	Сухость слизистых, раздражительность
<b>Бодхака</b> Слюна, отвечает за вкусовое восприятие, пищеварение	Склонность к перееданию, аллергии, застойные явления, сахарный диабет
<b>Аваламбака</b> Жидкости перикарда и лёгких (сурфактант-фосфолипиды)	Мучительные болезни области груди, застойные явления в области груди, астма, нехватка любви
<b>Кледака</b> Желудочный сок (слизь)	Замедленное пищеварение
<b>Шлешака</b> Суставная жидкость	Слабость, опухание, ригидность суставов

# #Очистительная терапия – Панчакарма



Панчакарма переводится с санскрита как «пять действий» и включает в себя очистительные процедуры, такие как лечебная рвота (вамана), послабление (виречана), клизмы (басти), очищение через нос (насья) и кровопускание (рактамокшана). Лечение необходимо проводить в клинических условиях, очень осторожно и под постоянным наблюдением опытного врача во избежание осложнений. Первым действием будет терапевтическая рвота (вамана). Она помогает решить многие хронические проблемы дыхательной и эндокринной системы, кожи и суставов, связанные с избытком слизи. Процедура рвоты более актуальна при дисбалансе Капхи и требует определённой подготовки, имеет противопоказания и обязательно должна проводиться в условиях стационара. На территории России и в Украине существуют ограничения для проведения ваманы.

Насья – метод очищения и лечения через слизистую обо-



лочку носа органов и тканей головы и грудной клетки с помощью пара, масел и порошков из трав, вводимых в носовые ходы. Производится после массажа шеи и плечевого пояса.

Третья процедура, которая использует слабительные средства, называется виречаной. В домашних условиях – это очищение с помощью мягких слабительных.

Четвёртое действие – басти. Это лекарственные клизмы и ванночки, которые могут оказывать как очищающее, так и питающее действие. Басти бывают масляные (анувасана-басти) и на водной основе (нируха-басти). Существуют комплексы масляных и травяных клизм: йога-басти (3 травяных, 5 масляных клизм), кала-басти (6 травяных, 10 масляных клизм) и карма-басти (8 масляных, 12 травяных клизм). Капхам можно делать басти с мёдом и солью, в этом случае снижается отёчность нижней половины тела.

Наконец, рактамокшана – это лечебное кровопускание. Приобретающая сейчас заслуженное распространение и популярность гирудотерапия является заменой классического лечебного кровопускания.

Для решения не очень серьёзных проблем или в качестве симптоматической терапии возможно применение только некоторых из этих действий. Но, будучи применёнными вместе, пять действий Панчакармы дополняют друг друга и позволяют не только избавиться от недугов, но и не допустить их появления в будущем.

Перед назначением очищения обязательно проводятся

подготовительные процедуры (пурвакарма). Они включают в себя стимуляцию пищеварения и метаболизма (дипана), начальное пережигание и элиминацию токсинов в пределах желудочно-кишечного тракта (пачана), что занимает обычно около недели. Традиционно для этих целей используют смеси острых специй «Ашта чурна», «Трикату», «Вайшварна чурна», порошок или свежий корень имбиря. Затем начинают глубокое внутреннее пропитывание лекарственными маслами на основе топлёного коровьего масла (ги), внешнее умещение (абхьянга) кунжутным или другими маслами и прогревание (сведана) в течение семи дней. Хотя пурвакарма обычно предшествует основным очистительным процедурам панчакармы, промасливание и прогревание могут применяться отдельно.

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

# Определи тип своей конституции

– А ты кто такой, скажи, пожалуйста?

– А ты кто такой?

– Нет, кто ты такой, я спрашиваю?!

– А ты кто такой?!

*Диалог Паниковского и Балаганова в «Золотом телёнке» Ильфа и Петрова*



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

Большинство людей относятся к типам с двойной дошей. Результаты теста могут выглядеть так: Вата – 15, Питта – 25,

Капха – 9. Если ты, к примеру, набрал именно такое количество баллов, то принадлежишь к типу Питта-Вата. У людей, которые относятся к типу с тройной дошей, все три окончательных балла приблизительно одинаковы.

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

## **Таблица определения дош**

	Вата	Питта	Капха
Строение тела	Худощавое, с плоской грудной клеткой	Сухое, умеренно развитое тело	Крупное, иногда полное тело, большая грудь
Рост	Высокий или низкий рост	Средний рост	Высокий и плотный или низкий и коренастый
Вес	Небольшой, сложно набрать в весе	Нет проблем с прибавлением или потерей веса	Значительный, прибавляет вес легко, но испытывает трудности с потерей веса
Живот	Худой и плоский	Средний	Большой, обвислый
Строение костей	Лёгкие и тонкие, узкие плечи и бёдра	Средние плечи и бёдра	Крупные, широкие бёдра и плечи
Суставы	Выступающие, узловатые, хрустят	Пропорциональные	Крупные, хорошо сформированные, двигаются легко
Бёдра	Стройные, худощавые	Средние, у женщин часто талия не выражена	Массивные, крупные. У женщин часто выражена талия
Вены	Выступают	Слегка видны	Неразличимы под кожей
Мускулы	Тонкие, слабо развитые, слегка выступающие сухожилия	Крепкие, хорошо развитые	Твёрдые, хорошо развитые
Кожа	Сухая, шершавая, легко трескается	Мягкая, блестящая, маслянистая, легко краснеет, подвержена преждевременным морщинам	Плотная, бледная, мягкая, светлая, красиво маслянистая
Загар	Не обгорают	Обгорают быстро	Умеренное пребывание на солнце даёт красивый ровный загар

Волосы	Тонкие, грубые, мелковьющиеся, чёрные, часто с секущимися концами и перхотью	Мягкие, тонкие, блестящие, рыжие или светлые, склонность к преждевременной седине и облысению	Густые, тёмные, крупные, плотные, волнистые, блестящие
Форма лица	Удлиненное, костлявое, угловатое	Сердцевидное	Круглое, большое, полное
Шея	Тонкая, очень длинная или очень короткая	Средняя	Плотная, часто со вторым подбородком
Уши	Маленькие, неправильной формы, мочки маленькие	Правильной формы, среднего размера и плотности, мочки средней величины	Правильной формы, мясистые, мочки большие
Глаза	Слишком маленькие или слишком большие, глубоко посаженные, тёмно-карие или серые, тусклые, взгляд бегающий	Средние, симметрично расположенные, светлые, голубые, синие, зелёные, иногда с желтоватыми склерами, взгляд пронзительный	Большие, ясные, спокойные, голубые или светло-карие, притягивающие
Ресницы	Короткие, редкие	Средней длины	Густые
Брови	Тонкие	Средние	Густые
Зубы	Неправильной формы, выступающие, часто нездоровые	Желтоватые, среднего размера, ровные, иногда кровоточат дёсны	Белые, крупные, крепкие, ровные
Рот	Маленький	Средний	Крупный
Губы	Тонкие, поджатые, часто трескаются	Ровные, часто воспаляются	Полные, крупные, ровные, влажные
Нос	Тонкий, маленький, с небольшими ноздрями, иногда слишком большой для лица	Среднего размера	Большой, широкий, ноздри крупные
Руки	Короткие или длинные	Средние, пропорциональные	Крупные, пропорциональные
Ногти	Хрупкие, ломкие, грубые, разной формы, с заусенцами	Пропорциональные, правильной формы, мягкие, но прочные	Плотные, толстые, пропорциональные

Аппетит	Нерегулярный	Устойчивый, плохо переносят голод	Пониженный, ровный, могут легко пропустить приём пищи
Пищеварение	Нерегулярное, бывает метеоризм	Хорошее	Стабильное, иногда замедленное
Вкусовые предпочтения	Сладкое, кислое, солёное, сухое, тёплое	Сладкое, горькое, острое, вяжущее, жирное, холодное	Вяжущее, горькое, острое, сладкое, мягкой консистенции
Жажда	Изменчивая, непостоянная	Бывает часто	Не замечают
Любимая деятельность	Путешествия, искусство	Спорт, политика, бизнес	Покой, вкусная пища, торговля
Предпочтения в погоде и климате	Обожают тёплый климат	Любят прохладу	Не любят холод и сырость
Предпочитаемое окружение	Широкие пространства	Пребывание возле воды, в горах	Уют, комфорт
Сон	Лёгкий, прерывистый	Глубокий, но короткий	Глубокий и непрерывный, любители поспать
Мочеиспускание	Небольшое количество, но часто	Среднее количество, относительно часто	Большое количество, редко
Стул	Нерегулярный, склонность к запорам, твёрдый, сухой	Регулярный, может быть неоформленным	Замедленный, обильный
Уровень активности	Очень высокий, неугомонны, фонтанируют идеями	Активны, но организованы	Вялые, мечтательные
Походка	Скорее быстрая	Со средней скоростью	Скорее медленная
Выносливость	Быстро истощаются, необходимо время на восстановление	Хорошо управляемая	Хорошая жизнеспособность и выносливость
Секс	Интенсивный, но быстро расходует силы, много фантазирует	Сильный темперамент, желания и действия согласованны	Устойчивое желание, медленно вовлекается, но потом долго может удерживать страсть и увлечён

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

Конечный подсчёт очков: Вата \_\_\_\_\_, Питта \_\_\_\_\_, Капха \_\_\_\_\_.



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

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

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

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

**Питта-Вата:** Николь Кидман, Тим Рот.

**Капха-Вата:** Мэрилин Монро, Лив Тайлер.

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

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

Касательно аппетита, люди Вата-типа всегда озабочены едой, но аппетит у них непостоянен: сильный голод может завтра смениться отсутствием интереса к пище. Люди, страдающие головокружениями или обмороками, когда нет возможности перекусить между приёмами пищи, также от-

носятся к Вата-типу. Строгий пост не приносит им радости, потому что их организм не запасается достаточным количеством энергии, чтобы выдержать длительные ограничения в пище.

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

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

Ватам обычно трудно эффективно работать, если они не позавтракали, и ближе к полудню они начинают ощущать тревогу или сонливость. Многие люди этого типа замечают, что пища в них быстро «перегорает», а потому стараются завтракать плотно, но большинство чувствуют себя лучше, имея лёгкий завтрак, а затем ранний обед или перекус перед обедом. Люди Питта-типа могут при необходимости и пропустить завтрак, особенно если преследуют какую-то цель, но ко времени обеда становятся вспыльчивыми и по-настоящему успокаиваются, только хорошо поев. Иногда, если они слишком долго ничего не ели, их мучит изжога. Они увлека-

ются стимуляторами и могут злоупотреблять кофе и чаем – как по утрам, чтобы стряхнуть остатки сна, так и в течение дня, чтобы поддерживать высокий уровень энергетических затрат. Сословие Капха-типа лучше всего чувствует себя после лёгкого завтрака – например, съев какой-нибудь фрукт, а иногда рады и вовсе пропустить завтрак. Обычно они не слишком огорчаются, пропустив даже и обед. В силу их природы стимуляторы их не привлекают, но утром они могут насладиться чашечкой кофе или чая, чтобы помочь себе мобилизоваться.

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

только на сильнодействующие слабительные, такие как сенна или касторовое масло.

Питты редко страдают запорами, и обычно дефекация у них происходит регулярно и часто. Кал у них, как правило, желтоватый и хорошо сформированный, но иногда бывает жидким и может казаться горячим и обжигающим, особенно после горячей или пряной пищи. Ярко-жёлтый или оранжевый стул указывает на большую интенсивность Питты в теле. Многие представители Питта-типа отмечают, что такие продукты, как молоко, инжир, изюм и финики, действуют на них как слабительное.

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

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

# Шесть вкусов, и как правильно принимать пищу

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

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

И далее поговорим о шести вкусах. В Аюрведе выделяют сладкий, кислый, солёный, острый, горький и вяжущий вкусы. Каждый вкус состоит из двух элементов (рис. с. 14). Аюрведическая теория вкусов помогает понять, почему мы

становимся тем, что мы едим. Вкус является для тела тем же, чем являются эмоции для ума. Ощущение вкуса на языке вызывает определённые эмоции. На теории шести вкусов базируется вся ведическая фитотерапия и диетология. Сладкий вкус состоит из элементов Земля и Вода. По своим качествам он тяжёл, холоден и маслянист. Кислый вкус (Земля и Огонь) тяжёл, горяч и маслянист. Солёный вкус состоит из элементов Вода и Огонь. Он тяжёлый, согревает (насыпь соли в ранку, и всё поймёшь), увлажняет. Острый вкус состоит из элементов Огонь и Воздух. По своим качествам он лёгкий и сухой, оказывает согревающее действие. Горький вкус состоит из элементов Воздух и Эфир, он лёгкий и сухой, оказывает охлаждающее действие. И наконец, вяжущий вкус состоит из элементов Воздух и Земля. В небольших количествах он уменьшает секреторные выделения, укрепляет и очищает ткани тела. При избытке он подавляет деятельность секреторных желёз и сушит ткани, что вызывает запоры.

На санскрите вкусы звучат так:

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

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

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

1, 5, 6 вкусы – понижают Питту.

2, 3, 4 вкусы – повышают её.

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

## **Питание и травы для Ваты**

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

Поэтому нуждается в:

- питании, повышающем Капху: маслянистой, тяжёлой, тёплой пище;
- сладком, остром, солёном вкусах;
- питании небольшими порциями, четыре раза в день;
- предпочтении в приготовленной пище;
- небольшом разнообразии продуктов питания;
- мягком применении соли и специй (куркума, фенхель, кардамон, гвоздика, корица, имбирь, чёрный перец, мускатный орех);

- овощах: овощи желательно должны быть лёгкими, приготовленными, использоваться с зерновыми кашами, сезонные салаты из свежих овощей должны быть достаточно промаслены, зимой едим квашенья;
- фруктах: фрукты должны быть сочными и питательными (виноград, бананы, гранаты);
- зерновых: из зерновых предпочтительнее цельнозерновые (рис, овёс, пшеница);
- всех молочных продуктах;
- жирных сортах белого мяса (курица, рыба, индейка);
- маслах: масла должны быть зимой тёплыми и тяжёлыми (топлёное масло ги, кунжутное масло), летом можно использовать лёгкие масла: оливковое, подсолнечное, миндальное, горчичное;
- разнообразных сладостях.

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

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



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

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

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

## **Травы для Ваты**

Пищеварительная система. Рекомендуемые специи: асафетида, каменная соль, чеснок, имбирь, кумин, фенхель, кориандр, кардамон, корица, аджван (сельдерей). Для нормализации стула полезны тонизирующие послабляющие сред-

ства, увеличивающие объём кишечного содержимого: блошная трава («Исабгол») и льняное семя; мягкие послабляющие, такие как Трифала («Чистол»); масляные слабительные, например касторовое масло.

## **Энергия**

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

## **Фитоподдержка функций ума**

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

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.