

ЯН РАЗДОБУРДИН

А Ю Р В Е Д А

ИНСТРУКЦИЯ
ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ
ЖИЗНИ



ПРОСТЫЕ
РЕЦЕПТЫ
ВЕЧНОЙ
МОЛОДОСТИ



КАЖДАЯ
КНИГА -
БЕСТСЕЛЛЕР

Ян Николаевич Раздобурдин
Аюрведа. Простые
рецепты вечной молодости
Серия «Инструкция по
использованию жизни»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=48608184

Аюрведа. Простые рецепты вечной молодости. / Раздобурдин Я.Н. –

М.: , . : Центрполиграф; Москва; 2020

ISBN 978-5-227-08638-9

Аннотация

Восьмая книга серии повествует о том, как продлить молодость во всех её смыслах: врач и путешественник Ян Раздобурдин рассказывает об укреплении иммунитета, правильной еде, омолаживающих практиках и травах, очищении, любви, счастье и вечной весне. Описано применение индийских, китайских травяных составов и растений наших широт. В этом труде даны конкретные советы, рецепты и способы, как быть счастливым, как повысить жизненные силы, продлить своё полноценное пребывание на этой планете и улучшить качество этого пребывания, и всё это с помощью Аюрведы. 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. Книга написана максимально просто и легко, она будет интересна не только врачам и специалистам Аюрведы, но и широкому кругу читателей.

Содержание

Предисловие от автора	7
Эпизод 1	15
Основные понятия, хештег-картинка стайл	19
Определи тип своей конституции	36
Жизненная сила	46
Что мы получаем со старта, знаки здоровья и болезни	57
Причины возникновения большинства болезней	63
Другие причины заболеваний и раннего старения	73
Конец ознакомительного фрагмента.	75

Ян Раздобурдин

Аюрведа. Простые рецепты вечной молодости

Книга посвящается всем, кто живет в Любви, и тебе,

мой _____ *любимый*
читатель

Можешь вписать сюда своё имя. #

Хочу выразить благодарность Игорю Ивановичу Ветрову, основоположнику Аюрведы в России, докторам Сине, Хари, Ашгар, Линише, Менакиш, Харитхе, Метке, Шрутхи, Асем Адылбаевой, Ирине Азимовне Усмановой, Ладе Викторовне Боровиковой, Александру Юрьевичу Дворянчикову, вайдгья Каруна, терапевтам Сантошу, Суджешу, Томасу, Джиджу, прекрасному врачу-рентгенологу Диане Григорьевне Соболевой (моей маме), а также моим соратникам: Елене Олексюк, Игорю Шкатуову, Алексею Демскому, Ларисе Янцевой, Наталье и Сергею Концовым, Валентине Скубанович, Николаю и Елене Новиковым, Светлане Унжаковой, Асе Эскайровой, Валерию Миронову, Ольге Домарёвой, Инне Вивич, Максиму Стромило, Андрею Зубенко и, конечно, особая благодарность моей жене Ольге, которая помогает мне и поддерживает все мои начинания.

Охраняется законодательством РФ о защите интеллектуальных прав. Воспроизведение всей книги или любой ее части воспрещается без письменного разрешения издателя. Любые попытки нарушения закона будут преследоваться в судебном порядке.

Автор и издатели этой книги не несут ответственности за здоровье читателей. Приводимые в ней сведения не могут считаться заменой консультации квалифицированного врача.

Предисловие от автора

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

Чарака-самхита

Любовь не признаёт другого врача, кроме себя самой.

Проперций

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

Шри Рам Чандра

Приветствую тебя, мой достопочтимый Читатель!

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

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

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

Философия Аюрведы основывается на том, что человек является клеточкой Вселенной, и если он не будет жить с ней в гармонии, то не будет счастлив. Человек полностью

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

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

До сих пор нет единой теории старения. Сейчас главенствует концепция, что в организме в процессе жизни накапливаются поломки и повреждения. Скорость накопления этих повреждений у всех людей разная. И в наших силах максимально её уменьшить. И конечно, продолжительность и качество жизни определяет жизненная сила, которую человек получает с рождения. В Аюрведе это понятие называется оджас, в традиционной китайской медицине (ТКМ) – цзин. В западной медицине несколько ограниченно это называется иммунитетом. Иммунитет – это свойство организма сопротивляться различным вредным воздействиям, это способность организма защищать себя от вторжения чужеродных тел – вирусов, бактерий и прочих чужеродных агентов.

При ослабленном иммунитете быстро наступает старение, апатия, упадок всех защитных сил организма. Ученые доказали, что процесс старения – это самоуничтожение организма, происходящее из-за нарушений в иммунной системе. Они утверждают, что для хорошего иммунитета должен быть здоров кишечник. От того, как работает кишечник, зависит не только пищеварение, но и в целом всё здоровье человека. Также было доказано, что иммунная система человека регулируется нервной и эндокринной системами, состояние которых, в свою очередь, зависит от многих психологических факторов. Стрессы и отрицательные эмоции приводят к подавлению иммунных реакций. А что дает стресс? Те самые

враги ума: гнев, жадность, иллюзия, зависть, страх. О борьбе с ними мы уже говорили в прошлых книгах.

Японский учёный Масару Эмото утверждает, что самым целительным лекарством для иммунитета является... *любовь*! Вы только подумайте: что может лучше преодолевать отрицательные силы и жизненную энергию? Конечно, любовь! И не только любовь к окружающим, но и любовь к себе. Любовь к себе не имеет ничего общего с эгоизмом. Масару Эмото на практике доказал, что любовь к себе является наиглавнейшим условием хорошего здоровья. Он советует своим ученикам думать о любви и выражать её как можно чаще по отношению к себе и чаще быть довольным собой. Доказано, что любовь снижает кровяное давление и уменьшает уровень стресса, каким бы серьезным он ни был. В 2007 году учёным US Department of Health and Human Services удалось установить, что у счастливых супружеских пар было более низкое кровяное давление, чем у незамужних участников исследования, а у несчастных супружеских пар было более высокое кровяное давление, чем у обеих групп.

Итак, в этой книге мы поговорим, как продлить жизнь, более того, продлить её качественно. Чтобы не тянуть после пенсии остаток лет немощным старцем, а жить полноценно и вкусно. Ты уже понимаешь, что мы коснёмся не только рецептов здоровья, очищения, укрепления и омоложения, но и психологии. Так как только жизнь в счастье и любви бывает долгой. Недаром Аюрведу считают не только медициной те-

ла, но и медициной души.

Ты спросишь: если Аюрведа такая чудесная, то почему в Индии смертность такая высокая? Да потому, что в Индии, родине Аюрведы, далеко не все жители про неё знают. Плюс лечение в аюрведических клиниках не такое уж дешёвое. Западная медицина вытеснила и вытесняет потихоньку древние методы лечения. Да, и самое главное, что в Аюрведе необходимо менять образ жизни на здоровый и подходящий твоему типу конституции. А так делать хочет совсем немного народу. Включая Индию. Все хотят волшебной таблетки (травки). Но волшебная травка работает не так хорошо, если человек продолжает есть что попало и валяться у телевизора с банкой пива и сигаретой.

Будучи врачом западной медицины, я столкнулся с тем, что хронические болезни, особенно аутоиммунные, очень плохо поддаются лечению. Есть куча красивых классификаций и синдромов по автору, а лечения толком нет! Лишь убираются симптомы болезни, а на корень болезни ничего не работает. А тут банальное очищение организма, полное средневековье, когда в тело час вбиваются масла или тело поливается отваром трав, буквально на глазах лечит застаревшие болезни, убирает псориазические бляшки и делает подвижными суставы.

И наверняка у тебя будет мысль: а чем эта книга отличается от сотен таких же? Про здоровье, счастье, бытие здесь и сейчас, про вечную молодость и рай на земле? Отвечу ко-

ротко: я дам простой, конкретный и действенный механизм психического и физического оздоровления. Без лишней воды, фантазий и усложнения текста медицинскими и прочими техническими терминами.

Последнее время Аюрведа становится несколько гламурной в РФ. Послушав несколько лекций модных гуру, тощие гламурные мадамы с накачанными частями лица и тела рассуждают «о Ведах» и судьбе «ведических женщин» как идеале существования, о «ведической психологии», «ведическом питании» и так далее, не особо в этом разбираясь. Ведь гламур всегда там, где деньги. Также под маркой Аюрведы иногда навязываются необоснованно дорогие процедуры и препараты. Но как пишет неоднозначный, но тем не менее великий философ современности Виктор Пелевин: «Чтобы девушка поняла, что она нищая уродина, ей надо открыть гламурный журнал, где ей предьявят супербогатую красавицу. Тогда ей будет с чем себя сравнить.

– А зачем это нужно девушке?..

– Это нужно, чтобы те, кого гламурные журналы превращают в нищих уродов, и дальше финансировали их из своих скудных средств!» Вот так резко он сказал. Но точно. Так что фильтруй эти вещи, включай разум и отделяй зёрна от плевел. ☺ В погоне за молодостью люди покупают волшебные пилюли вечной юности, истязают себя диетами, просят булгаковского доктора из «Собачьего сердца» вставить себе яичники обезьяны, убиваются в модном фитнесе, делают

прочие глупости. А рецепты молодости достаточно просты и дешёвы. Главное – не лениться и ввести эти рецепты в обычный распорядок дня и жизни.

Дорогой Друг, я предлагаю тебе альтернативу современной традиционной медицине, вернее, её прекрасное дополнение. Даже не дополнение, а изначальную базу, основу современной медицины, её истоки. И пусть на древнем дереве Аюрведы расцветают все цветы, включая современную медицину, психологию, диетологию. А теперь вперёд, в путешествие по методам омоложения и сохранения крепкого здоровья долго-долго. Желаю приятного прочтения книги с пользой для тебя.

Эпизод 1

Что есть что

Бывает, хочется все рассказать чисто и конкретно. И написать об этом короткую, пронзительную и всеми понимаемую книгу. Наконец это желание исполнилось. Я подошёл к работе над этой книгой. Она является логическим продолжением предыдущих семи моих трудов из цикла «Аюрведа – инструкция по использованию жизни». Эта книга актуальна и для меня, так как мне уже за пятьдесят, и пора уже вплотную заниматься собой любимым. Ибо, как и всем нам, жить мне *хочется долго, но счастливо.* ☺

Итак, в жизни человека есть четыре периода. Первый период называется **брахмачарья**. Это детство и юность. В этом возрасте лидирует Капха-доша. Потом идет **грихастха** – это годы семейной жизни. У взрослых сформировавшихся людей лидирует Питта. Затем идет стадия **ванапрастхи**. Это период частичного отречения, в который муж и жена больше времени уделяют духовным практикам, нежели материальным заботам. По возрасту это 50–75 лет, когда у взрослых уже детей появляются дети и в это время входит в силу Вата-доша. Четвёртый заключительный этап пути – это **саньяса**. Фактически это монашество. Далеко не все принимают саньясу. По сути, в этой книге мы больше будем гово-

ритель о мерах омоложения и поддержания здоровья в период ванапрастхи.

Расаяна-чикитса, или гериатрия по-современному, – это область знания, занимающаяся вопросами сохранения молодости и продления жизни. Клетки каждого живого существа на протяжении жизни подвергаются различным изменениям и стареют. Расаяна-чикитса уменьшает степень такой деградации, тем самым омолаживая тело. В распоряжении омолаживающей терапии – психологические приёмы, очистительные процедуры, массаж, лекарственные травы и кремы, особые лекарственные средства.

Но прежде, как и в предыдущих книгах, мы рассмотрим кратенько основы Аюрведы, потом поговорим о том, что есть жизненная сила, обсудим знаки здоровья и долгой жизни.

Аюрведа, помимо физических причин болезни, также рассматривает духовные их аспекты. В этом разделе мы кратко обсудим болезни нашей эпохи, которые сокращают жизнь.

Часто буду цитировать «Аштанга Хридая Самхиту». Этот канон составлен блестящим врачом и ученым Вагбхатой (примерно VI–IX века н. э.), является квинтэссенцией многих аюрведических трудов, наряду с «Чарака Самхитой» и «Сушрута Самхитой» по праву входит в Брихат-трайю – тройку самых знаменитых и почитаемых медицинских учебников Индии. В переводе с санскрита слово «хридая» означает «сердце», «аштанга» означает «восемь» и подразумева-

ет восемь направлений Аюрведы.

Итак, великий труд «Аштанга Хридая Самхита» говорит следующее: «Болезнь (**рога**) – это результат дисбаланса дош, а здоровье (**арогья**) – это результат равновесия дош. Рога может быть двух типов: органическая, возникающая в теле (**ниджа**), и травматическая, возникающая от внешних причин (**аганту**).

...Болезни, которыми болеют те, кто способен переносить все виды терапии, болезни, не затрагивающие жизненно важные органы, причины, предварительные и последующие проявления которых редки или незначительны, однородные (не имеющие вторичных болезненных последствий или осложнений), различные по сочетанию дош, но поражению дущья (тканей), по деша (регионе обитания больного), риту (времени года) и пракрити (телесной конституции больного), болезни, четыре столпа исцеления которых безупречны, болезни, находящиеся под благоприятным астрологическим влиянием, болезни, вызванные действием одной доши, и болезни на ранней стадии – таковы легко излечимые болезни (**сусадхья**).

Болезни, для лечения которых необходимо использование хирургических инструментов, а также комплексные (неоднородные) с точки зрения факторов, перечисленных в предыдущих стихах, являются трудно излечимыми (**кричхра садхья**).

Болезни, которые остаются в человеке до конца его жиз-

ни, но подвержены благоприятному воздействию регулярно-го лечения (лекарствами, пищей, действиями и т. п.), а также обладающие качествами вышеуказанных (легко излечимых) болезней, являются поддающимися лечению (**япья**).

...Да будет поклон тому несравненному целителю, который победил болезни, вызывающие вожделение, иллюзию, гнев, привязанность, которые беспрестанно стремятся поразить тела всех живых существ!»

В этой книге мы упомянем и лечение хронических рога, но в основном будем говорить о том, как добиться арогьи. То есть речь больше пойдет о профилактических мерах омоложения и укрепления здоровья.

Основные понятия, хештег-картинка стайл

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

Васант Лад

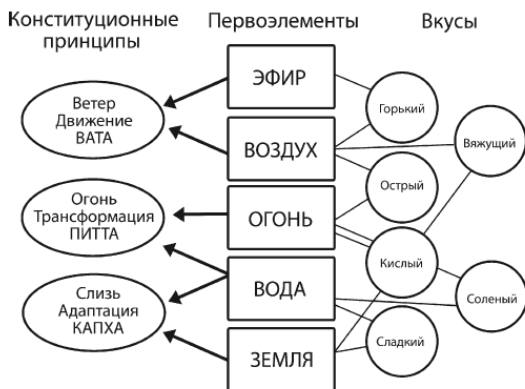
#Панчамахабхута – пять первоэлементов

Первоэлементы Эфир, Воздух, Огонь, Вода и Земля формируют все живые и неживые, тонкоматериальные и 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 формируют тип конституции человека, его доши.

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

Вода – это информация. Вода перемещает частицы поч-

вы 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

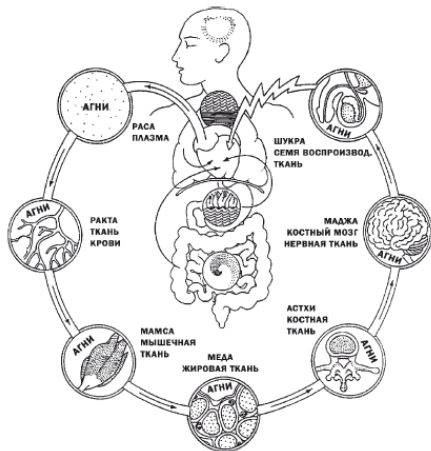
вдохе и выдохе, ощущаем, как он проходит по дыхательным путям, попадая в лёгкие. Без воздуха не может существовать огонь.

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 тепло. Пять основных функций Питта-доши – это пигментация организма, пищеварение и превращения тканей организма (трансформация), зрение, интеллект, термобаланс. А Капха производит питание тела, смачивание внутрисуставных полостей, защиту желудка от пищеварительных соков, придаёт телу физическую силу и прочность.

#Дхату – ткани

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

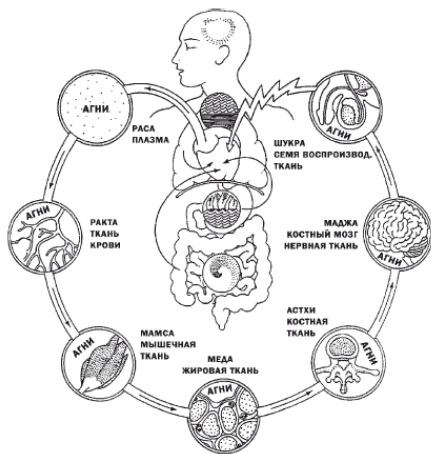
Раса – это плазма крови и лимфа.

Ракта – сама кровь, или форменные элементы крови.

Мамса – мышцы.

• **Меда** – жировая ткань.

- **Астхи** – костная ткань.
- **Маджа** – костный мозг и нервная ткань.
- **Шукра** – репродуктивная ткань.



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

Из первой ткани образуется вторая, из второй третья и так далее до седьмой ткани – шукры. А из шукры образуется восполняемый оджас, или восполняемая жизненная сила. Есть ещё невосполняемый оджас, который мы получаем с рождением. И он зависит от того, насколько правильно нас

зачали родители. Таким образом, если произойдёт сбой на каком-то этапе формирования тканей, то изменения коснутся всех остальных дхату. А неправильное питание, которое напрямую связано с первой дхату – расой, отразится на всех остальных тканях.

Упадхату – это вторичные ткани, которые происходят из дхату.

Из расы появляется *грудное молоко и менструальная кровь*.

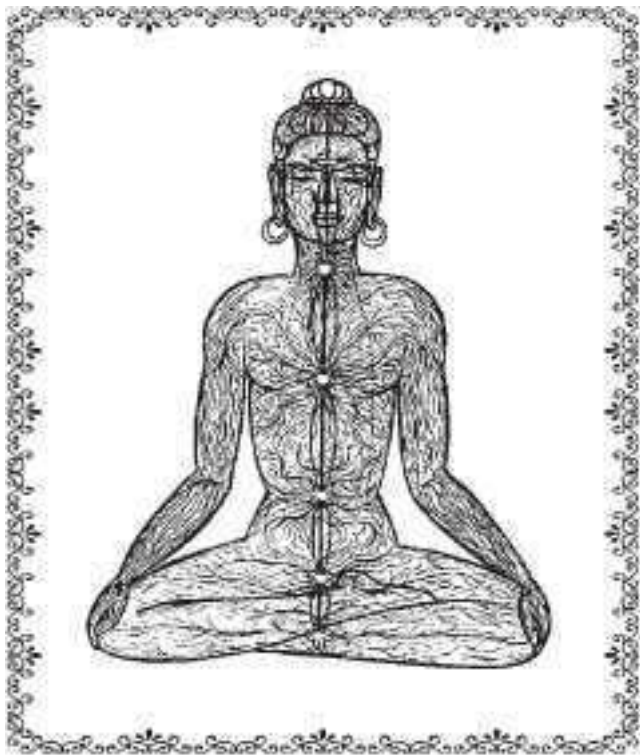
Из ракты появляются *сухожилия и кровеносные сосуды*.

Из мамсы появляются *кожа и мышечный жир*.

Из меды появляются *связки и суставы*.

Из астхи, маджа, 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.

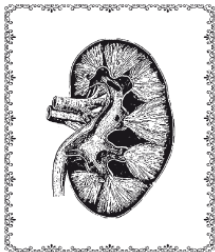
#Шротас – каналы



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 циркулирует 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 приеме питья, пищи или сексуальном контакте при наличии позывов к мочеиспусканию, но подавлении последнего. В конечном итоге это приводит к образованию камней и истощению. Потоотделение через сведаваха-шроты нарушается при чрезмерных физических нагрузках, длительном пребывании на жаре, употреблении холодного и го-

рячего, пребывании в гневе, печали, страхе.

#Гурвадигуна – качества веществ



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

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

- Мутное/Ясное

Как применить эти качества для описания дош?

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

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

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

Поэтому:

Холодное уменьшает Питту и увеличивает Вату и Капху.

Горячее уменьшает Вату и Капху и увеличивает Питту.

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

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

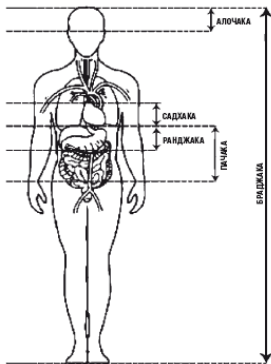
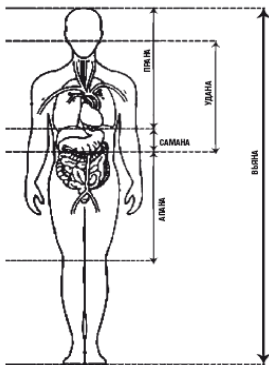
Тяжёлое уменьшает Вату (значительно), Питту (немного) и увеличивает Капху.

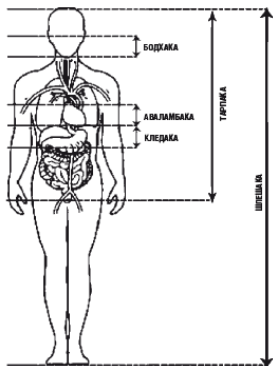
Лёгкое уменьшает Капху, увеличивает Вату (значительно) и Питту (немного).

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

#Субдоши и симптомы дисбаланса

Субдоши и их описание	Симптомы дисбаланса
БАТА	
Прана-Вата (жизненная энергия). Отвечает за вдох, глотание	Беспокойство, тревога, сухой кашель, ухудшение памяти, икота





Субдоши и их описание	Симптомы дисбаланса
<p>Удана-Вата Расположена в горле и лёгких, контролирует речь, воспроизведение информации по памяти, зевоту и рвоту</p>	<p>Сухость глаз, боли в горле, тонзиллиты, недостаток воодушевления, слабость, утомляемость, боль в ушах, заикание, обиды, перевозбуждение</p>
<p>Самана-Вата Отвечает за перистальтику кишечника, гармонизирует интеллект и эмоции, переход от пищеварения к усвоению питательных веществ</p>	<p>Активная или вялая перистальтика, дефицит энергии, обезвоживание, неусвоение пищи, понос, газы, невосприятие информации, логорея</p>
<p>Апана-Вата Направлена вниз, концентрируется в толстом кишечнике, отвечает за мочевыделение, дефекацию, закуску и роды</p>	<p>Запоры, сахарный диабет, менструальные расстройства, выкидыш, боли в пояснице, трудные роды</p>
<p>Вьяна Распространённый воздух, действующий через нервную и кровеносную системы. Отвечает за доставку питания к клеткам и выведение отходов, осознание, зевоту, тонус кровеносных сосудов</p>	<p>Трансформирует избыток доши в телесную слабость, вызывает хруст суставов, артрит, нервозность, частое моргание, вегетососудистую дистонию, затруднение физических движений</p>
ПИТТА	
<p>Аллочака-Питта Отвечает за зрение</p>	<p>Болезни глаз</p>
<p>Саджака-Питта Находится в области сердца, отвечает за сознание, чувство удовлетворения</p>	<p>Нерешительность, непонимание цели</p>
<p>Пачака-Питта Находится в области желудка. Отвечает за огонь пищеварения, активность пищеварительного сока и ферментов</p>	<p>Снижение или увеличение огня пищеварения, болезни желудочно-кишечного тракта</p>
<p>Ранджака-Питта Находится в области печени, отвечает за синтез эритроцитов, сжигание токсинов и биохимию крови</p>	<p>Болезни печени, гневливость</p>
<p>Браджака-Питта Отвечает за здоровую кожу, её «сияние», тактильную чувствительность</p>	<p>Угревая сыпь, нарывы, фурункулы</p>
КАПХА	
<p>Тарпака Спинномозговая жидкость, находится в синусах мозга и отвечает за увлажнение глаз и слизистой оболочки носа, даёт внутреннюю радость и удовлетворение</p>	<p>Сухость слизистых, раздражительность</p>

Субдоши и их описание	Симптомы дисбаланса
Боджака Слюна, отвечает за вкусовое восприятие, пищеварение	Склонность к перееданию, аллергии, застойные явления, сахарный диабет
Аваламбака Жидкости перикарда и лёгких (сурфактант-фосфолипиды)	Мучительные болезни области груди, застойные явления в области груди, астма, нехватка любви
Кледака Желудочный сок (слизь)	Замедленное пищеварение
Шлешака Суставная жидкость	Слабость, опухание, ригидность суставов

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

Определи тип своей конституции

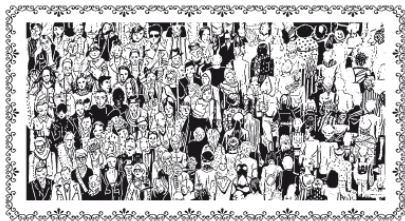
– А ты кто такой, скажи пожалуйста?

– А ты кто такой?

– Нет, кто ты такой, я спрашиваю?!

– А ты кто такой?!

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



Для того чтобы определить свою индивидуальную конституцию, постарайся дать себе как можно более точную и честную оценку. Не поддавайся соблазну увидеть себя таким, каким хотелось бы быть, а не таким, каков ты на самом деле.

Лучше, если тебя оценит ещё кто-то из друзей или членов семьи, а затем ты сравнишь эти две оценки для того, чтобы внести ясность.

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

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

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

От 0 до 2 – «неприменимо ко мне»

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

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

Таблица определения дош

	Вата	Балл	Питта	Балл	Капха	Балл
Строение тела	Худощавое, с плоской грудной клеткой		Сухое, умеренно развитое тело		Крупное, иногда полное тело, большая грудь	
Рост	Высокий или низкий рост		Средний рост		Высокий и плотный или низкий и коренастый	
Вес	Небольшой, сложно набрать в весе		Нет проблем с прибавлением или потерей веса		Значительный, прибавляет вес легко, но испытывает трудности с потерей веса	
Живот	Худой и плоский		Средний		Большой, обвислый	
Строение костей	Легкие и тонкие, узкие плечи и бедра		Средние плечи и бедра		Крупные широкие бедра и плечи	
Суставы	Выступающие, узловатые, хрустят		Пропорциональные		Крупные, хорошо сформированные, двигаются легко	

	Вата	Балл	Питта	Балл	Капка	Балл
Бёдра	Стройные, худощавые		Средние, у женщин часто талия не выражена		Массивные, крупные. У женщин часто выражена талия	
Вены	Выступают		Слегка видны		Неразличимы под кожей	
Мускулы	Тонкие, слабо развитые, слегка выступающие сухожилия		Крепкие, хорошо развитые		Твёрдые, хорошо развитые	
Кожа	Сухая, шершавая, легко трескается		Мягкая, блестящая, маслянистая, легко краснеет, подвержена преждевременным морщинам		Плотная, бледная, мягкая, светлая, красиво маслянистая	
Загар	Не обгорают		Обгорают быстро		Умеренное пребывание на солнце даёт красивый ровный загар	
Волосы	Тонкие, грубые, мелко вьющиеся, чёрные, часто с секущимися концами и перхотью		Мягкие, тонкие, блестящие, рыжие или светлые, склонность к преждевременной седине и облысению		Густые, тёмные, тяжёлые, 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 светлокارية, притягивающие	
Ресницы	Короткие, редкие		Средней длины		Густые	

Брови	Тонкие		Средние		Густые	
Зубы	Неправильной формы, выступающие, часто нездоровые		Желтоватые, среднего размера, ровные, иногда кровоточат дёсны		Белые, крупные, крепкие, ровные	
Рот	Маленький		Средний		Крупный	
Губы	Тонкие, поджатые, часто трескаются		Ровные, часто воспаляются		Полные, крупные, ровные, влажные	
Нос	Тонкий, маленький, с небольшими ноздрями, иногда слишком большой для лица		Среднего размера		Большой, широкий, ноздри крупные	
Руки	Короткие или длинные		Средние, пропорциональные		Крупные, пропорциональные	
Ногти	Хрупкие, ломкие, грубые, разной формы, с заусенцами		Пропорциональные, правильной формы, мягкие, но прочные		Плотные, толстые, пропорциональные	
Потовыделение	Минимальное, без запаха		Обильное, особенно в жару, резкий запах		Умеренное, но может появляться даже без физической нагрузки, приятный запах	
Аппетит	Нерегулярный		Устойчивый, плохо переносят голод		Пониженный, ровный, могут легко пропустить приём пищи	
Пищеварение	Нерегулярное, бывает метеоризм		Хорошее		Стабильное, иногда замедленное	
Вкусовые предпочтения	Сладкое, кислое, солёное, сухое, тёплое		Сладкое, горькое, острое, вяжущее, жирное, холодное		Вяжущее, горькое, острое, сладкое, мягкой консистенции	
Жажда	Изменчивая, непостоянная		Бывает часто		Не замечают	
Любимая деятельность	Путешествия, искусство		Спорт, политика, бизнес		Покой, вкусная пища, торговля	
Предпочтения в погоде и климате	Обожают тёплый климат		Любят прохладу		Не любят холод и сырость	

Предпочитаемое окружение	Широкие пространства	Пребывание возле воды, в горах	Уют, комфорт	
Сон	Лёгкий, прерывистый	Глубокий, но короткий	Глубокий и непрерывный, любители поспать	
Мочиспускание	Небольшое количество, но часто	Среднее количество, относительно часто	Большое количество, редко	
Стул	Нерегулярный, склонность к запорам, твёрдый, сухой	Регулярный, может быть неоформленным	Замедленный, обильный	
Уровень активности	Очень высокий, неугомонны, фантазируют идеями	Активны, но организованны	Вялые, мечтательные	
Походка	Скорее быстрая	Со средней скоростью	Скорее медленная	
Выносливость	Быстро истощаются, необходимо время на восстановление	Хорошо управляемая	Хорошая жизнеспособность и выносливость	
Секс	Интенсивный, но быстро расходует силы, много фантазирует	Сильный темперамент, желания и действия согласованы	Устойчивое желание, медленно вовлекается, но потом долго может удерживать страсть и увлечённость	
Голос	Тихий, слабый, может быть хриплый	Чистый, зычный	Мягкий, ласкающий слух, мелодичный	
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 Визин, 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 относятся к Вата-типу. Строгий пост не приносит им радости, потому что их организм не запасается достаточным количеством энергии, чтобы выдержать длительные ограничения в пище.

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

Представители Капха-типа обычно испытывают постоянное, но умеренное чувство голода, хотя могут быть склонны

к перееданию на нервной почве. Они могут прекрасно пропустить приём пищи, не испытывая никакого физического недомогания, поскольку запасают много энергии в предчувствии периодов нехватки пищи.

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

При рассмотрении типов пищеварения следует сказать,

что всякий человек, чей кишечник не опорожняется регулярно раз в день без напряжения или приёма слабительных, может считать, что страдает запорами. Состояние, при котором три раза в день или чаще имеет место жидкий стул, можно считать поносом. Здоровый кишечник должен срабатывать один-два раза в день безо всякой помощи в первой половине дня, желательно до завтрака. Некоторые люди Вата-типа всю жизнь страдают запорами, 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.

Жизненная сила

*Без ветра деревья не качаются.
Бенгальская поговорка*



В организме каждого человека присутствует прана, те-джас и оджас. **Прана** – это жизненная энергия. **Теджас** – жизненный огонь (не путать с огнём пищеварения агни, те-джас – более тонкая субстанция). **Оджас** – жизненная сила. Это тонкие эквиваленты соответственны Вата-, Питта-и Капха-доше. Доши являются более грубыми производными этих тонких двойников. Если есть проблема с праной, то будет проблема с Вата-дошей, и наоборот. Так же происхо-

дит и с другими парами. Как Вата в треугольнике дош, прана управляет теджасом и оджасом.

Откуда берется оджас?

Ты помнишь цепочку взаимопревращения тканей? Прочти ещё раз об их трансформации в начале книги. Итак, сначала мы употребляем пищу, пища превращается в лимфу (расу), раса превращается в кровь, кровь превращается в мясо, мясо превращается в жир, жир превращается в кости, кости превращаются в костный мозг, и в конце концов всё это превращается в сперму, или **шукру**, а у женщины – в яйцеклетки, или **артаву**. Это апогей функционирования физиологии человеческого организма. Эта шукра, семя, формируется в результате того, что мы едим пищу, и шукра является результатом пищи, которую мы употребляем. Из каждого килограмма пищи появляется всего несколько миллиграммов шукры. Это на самом деле очень ценный продукт. В свою очередь, шукра даёт ещё один очень важный продукт, который имеет особую функцию и потому не относится непосредственно к дыханию. Этот продукт называется оджас. Оджас – это главный представитель нашей иммунной системы. Если физиологические процессы в теле протекают нормально, то в результате этого формируется оджас, который даёт человеку возможность жить. Это – жизненная сила. Внешне оджас проявляется как аура, которая исходит от нашего тела, и потому, когда человек здоров, от него исходит здоровое сияние. Например, у детей с нормально функционирующей

щей физиологией всегда румяные щёки, и они просто пышут здоровьем. Аура, которую экстрасенсы измеряют своими руками, является внешним проявлением оджаса.

Оджаса в нашем теле всего девять капель. Говорится, что тонкий оджас находится в области сердца. Это и есть та самая энергия, которая даёт сердцу возможность биться. Учёные не могут определить источник этой энергии. Для них это тайна. Однако Аюрведа утверждает, что источником жизнедеятельности человека являются эти девять капель тонкого оджаса, которые находятся в сердце. Смерть наступает в тот момент, когда тонкий оджас разрушается, сердце останавливается и организм перестаёт функционировать.

Итак, заметное проявление оджаса – это иммунитет. Когда у человека хороший оджас, все ткани тела функционируют нормально и у него хороший иммунитет ко всем болезням. И наоборот, любое нарушение в физиологии приводит к тому, что производится меньше оджаса и ослабляется иммунитет. Например, СПИД является как раз типичной болезнью, при которой разрушается оджас и образуется иммунодефицит.

Все преобразования тканей начинаются с пищи, и пища преобразуется во все ткани организма, поэтому любое нарушение усвоения пищи на любом из физиологических этапов превращения приводит к нарушениям и болезням. Как я не раз говорил, *все болезни начинаются с пищеварения*. Ненормальное пищеварение – это мать всех болезней, и ни-

кто не будет здоров ни эмоционально, ни физически, если у него плохое пищеварение. Если пищеварение ослаблено, то первое, что проявится внешне, – это избыток упадхату (вторичного продукта) у каждой из тканей. Допустим, если ослаблена самая первая функция пищеварения – образование расы, то это проявится в том, что в теле начнёт накапливаться слизь. Постепенно эта слизь будет накапливаться в лёгких и в конце концов приведёт к хроническим ринитам, бронхитам, бронхиальной астме и другим заболеваниям. Если раса усваивается плохо, то производится мало крови и вместо недостающего количества крови производится избыток желчи, или Питты. Как правило, на этом уровне происходят различные нарушения Питты. И наоборот, если раса, то есть этап преобразования расы в кровь, проходит хорошо, то формируется много крови, и, так как функция крови – давать силы организму, она делает человека сильным и здоровым. И ещё один пример. Если раса должным образом не превращается в Питту, если пищеварение ослаблено на этом этапе, значит, вместо крови будет производиться желчь, и тогда человек будет становиться не сильным, а, что называется, «желчным», злым, ревнивым и раздражительным, потому что у него по сосудам вместо крови начнёт течь желчь. Таким образом, нарушение пищеварения формирует у человека определённый психотип.

Согласно современным научным исследованиям, регуляция функций организма Вата-дошей совершается при помо-

щи окиси азота (NO). Дисбаланс Ваты выражается в дефиците синтеза NO – важнейшего фактора-регулятора сосудистого тонуса, что приводит к спазму сосудов и развитию артериальной гипертонии, самой частой болезни нашего времени. Помимо этого нехватка NO приводит к повышению уровня холестерина, нарушению костной ткани, тромбозам. Пуриновый обмен регулирует функции Питта-доши в организме. При его нарушении падает уровень обновления нуклеиновых кислот и белков в организме, ухудшается энергетический метаболизм. При нарушении распада пуриновых нуклеотидов накапливается мочевая кислота, вызывающая подагру и прочие болезни. И наконец, Капха-дошей «занимается» гормон мелатонин. Это крайне важный гормон, который регулирует деятельность эндокринной и иммунной системы, кровяное давление, замедляет процессы старения и отвечает за адаптацию при смене часовых поясов.

Но вернёмся к самому наружному треугольнику. Защитные силы организма связаны с тем, как функционируют Ирана, теджас и оджас. Если взять наш иммунитет, а именно Т-росток белой крови, то Т-хелпер (помощник) – это прана, Т-киллер (убийца) – это теджас, а Т-супрессор (подавляет врагов организма) – это оджас.

Прана проявляется в теле не только человека, но и всех живых существ. Она находится внутри нас и в окружающем пространстве. Это наша индивидуальная частица единой космической энергии, благодаря которой мы существу-

ем. Прана участвует в зачатии и покидает тело, когда мы умираем. Прана связывает между собой все живые существа, при помощи её мы все объединены в одно целое. Хотя каждый является индивидуальностью, все мы тем не менее одно целое. Поэтому всё, что ты говоришь и делаешь, оказывает влияние на человечество.

В «Ригведе» говорится, что прана является *вечной*, неуничтожаемой при разрушении материального мира энергией Господа и именно она – причина сотворения мира.

Прана поддерживает все функции тела, двигаясь по энергетическим каналам (нади), и переносится в организме красными кровяными тельцами – эритроцитами.

Теджас, как уже говорилось, является тонким двойником Питты и отвечает за трансформацию всех процессов в нашем теле. Он отражает как нормальное, так и ненормальное функционирование агни и Питты.

Оджас – это жизненный потенциал, или батарейка. Наполненность этой батарейки у разных людей разная. Кто-то получает фирменный «Энерджайзер», а кто-то дешёвую китайскую подделку. Оджас бывает восполнимым (**апараоджас**) и невосполнимым (**параоджас**). Невосполнимый оджас расходуется с каждым ударом сердца. Когда человек болен или находится в стрессе, параоджас расходуется быстрее. Именно он даёт нам силу в экстремальных ситуациях, позволяет расходовать неприкосновенный запас энергии, когда жизни грозит опасность.

Во время службы в Советской армии, помнится, я присутствовал на разработке карьера в роли санинструктора. Служил я в инженерно-сапёрных войсках, и мои коллеги сапёры взрывали известняк, вздыбливая целые каменные плиты. Они забивали в шурфы «колбаски» из штанин пришедшей в негодность армейской формы, набитые тротильными шашками. Я присутствовал на случай травм и обычно сидел где-нибудь в теньке, неподалёку от того места, где били шурфы. Когда производили взрыв, меня звали, и мы уходили подальше в укрытие. И однажды меня забыли позвать... Когда я высунул голову из-за камней, удивившись, что давно не слышу тюканья кирки, то увидел, что всё готово ко взрыву и все уже в укрытии. Боец, увидевший меня издалека, закричал: «Тикай!!!» И я «тикал». Я бежал так быстро, бежал, заметьте, в тяжёлых кирзовых сапогах и с санитарной сумкой наперевес, бежал как никогда в жизни. Время, конечно, никто не засекал, но боец, видевший всю эту картину со стороны, сказал, что я за несколько секунд преодолел расстояние 25–30 метров до ближайшей безопасной ямки и не погиб просто чудом... И вот сейчас пишу эти строки благодаря своему сработавшему тогда параоджасу.

Но если использовать свой параоджас излишне часто, то запас его может быть исчерпан довольно быстро. Особенно это касается гнусенького хронического стресса, который заставляет учащённо биться сердце, нарушает дыхание и делает прочие мелкие пакости в организме, которые в нём накап-

ливаются и потом выливаются в тяжёлые хронические болезни.

Помимо этого, повышенное **расходование параоджаса вызывают:**

- неправильное питание;
- стимуляторы (алкоголь, кофе, крепкий чай и пр.);
- чрезмерная физическая, умственная и эмоциональная нагрузка;
- несоблюдение режима сна.

Восполнимый оджас (апараоджас) увеличивают такие вещи, как здоровый образ жизни и питания, режим сна, отсутствие стрессовых ситуаций, духовные практики, спокойная, красивая музыка, применение минералов, трав и пищи, восполняющих шукру. К ним относятся мумиё, трава овса, майская крапива, шамбала, ашваганда, шатавари, шафран (сафлор), солодка, мёд, полезные сладости и молочные продукты. Дыхательные практики, плавание, бег и любой вид фитнеса также очень хороши для этих целей.

Если человек плохо просыпается, заставляет себя двигаться, работать, быть в социуме, то это чёткий маркер, что пора восполнить жизненный резерв. Когда уровень оджаса падает, это вызывает частые простуды, хронические и дегенеративные заболевания, а также загадочные и трудноизлечимые инфекции и нервные расстройства. Современному заболеванию СПИД присущи все признаки низкого уровня оджаса. Хронические состояния, сопровождающиеся пони-

женной энергией, также связаны с низким уровнем оджаса – например, вялотекущие инфекции, вызываемые вирусом Эпштейна – Барра, и хронические гепатиты. Оджас уменьшается с возрастом, и старческие болезни отражают низкий уровень оджаса, а низкий оджас, в свою очередь, вызывает преждевременное старение.

Уровень оджаса (жизненной силы) и амы (загрязнения организма) являются полными противоположностями; и чем больше мы имеем оджаса, тем меньше у нас амы. И наоборот: чем больше в организме амы, тем меньше оджаса. Иногда на санскрите употребляют синоним слова оджас – **бала**, сила. Не важно, какая – физическая, умственная и духовная, – все эти силы целиком определяются тончайшей тканью организма, оджасом.

С точки зрения современной медицины о снижении иммунитета говорит обычный общий анализ крови. Уменьшение лейкоцитов говорит о нарушении защитного барьера крови. И главные стражи – сегментоядерные нейтрофилы. Уменьшение их количества уже говорит об иммунодефиците. Увеличение лимфоцитов при этом говорит об опасности аллергии и вирусной инфекции. СОЭ (скорость оседания эритроцитов) говорит о степени воспаления в организме.

В ТКМ невосполнимый оджас называется преднебесная цзин, восполнимый – постнебесная цзин и находится в почках. Цзин почек определяет течение всей жизни человека, его рождение, рост, зрелость, старость, смерть. Имея доста-

точное количество цзин, можно обеспечивать все системы нужным количеством ци (жизненной энергией). Именно поэтому цигун и тайцзицюань содержат множество техник для укрепления почек. Термин «прана» очень близко соотносится с китайским термином «ци». Но эти понятия все же не совсем тождественны: если сравнить меж собой индийские упражнения с китайскими, то в них подразумеваются операции с разными эфирными слоями и другими энергетическими уровнями, обладающими разными частотными характеристиками. Итак, о качественном оджасе говорят:

- 1) сила человека, его выносливость + соображалка (умение учиться, анализировать и запоминать знания, адекватная реакция на изменения социума);
- 2) потенция произвести здоровое потомство;
- 3) хороший иммунитет.

Почки, с точки зрения ТКМ, это «первая мать организма», это иммунный орган, и они определяет конституцию человека и контролируют кости. Поэтому отставание детей в росте, остеопороз, боли в коленях и пояснице – все это говорит о слабых почках. Уши – это окно почек, зеркало – волосы и зубы, жидкость – моча. Хранят огонь жизни Мин Мэнь. Если почки пустые, то не могут принимать ци лёгких, и это вызывает затруднение вдоха и одышку (астму). Питают головной и спинной мозг, контролируют отверстия. При слабости почек может быть энурез, самопроизвольная эякуляция, диарея. Истощение цзин – это гормональные изме-

нения в климактерический период, это старение, бесплодие. Поэтому очень важно сохранять цзин (оджас), как восполняемый, так и невозполнимый. Дефицит оджаса или цзин могут быть обусловлены врожденной его слабостью, чрезмерной сексуальной активностью, многочисленными родами и абортами, вредными привычками, стрессами, неправильным питанием и хроническими заболеваниями.

Слово «дыхание» не раскрывает полностью суть слова «прана», слово «катаболизм» не раскрывает суть слова «теджас», слово «иммунитет» не раскрывает полностью термин «оджас». В каждом из этих понятий есть ещё что-то метафизическое, они составляют каркас витального тела. Индийский оджас соотносится с китайским цзин, но по сути это одно и то же.

Что мы получаем со старта, знаки здоровья и болезни

*Типы человеческой конституции таковы: хина (слабая), мадха (средняя) и уттама (сильная). Они соответствуют каждой из трёх дош. Конституция, возникающая из равновесия трёх дош, – самадхату-пракрити, – является идеальной. Из сочетания двух дош возникают типы конституции, называемые ниндья (ущербные).
Аштанга-Хридая-самхита*

Мы приходим в жизнь с разным запасом оджаса (жизненной силы). У кого-то мешочек маленький, но, экономно расходуя его, человек живёт достаточно долго. Кому-то повезло, и папа с мамой дали ему большой мешок здоровья и жизненной силы. Но некоторые личности очень быстро расходуют его. Они пьют, курят, употребляют, едят что попало, перегружаются и кое-как ведут себя со своим организмом. И в результате их жизненный путь заканчивается даже быстрее, чем у обделённых здоровьем одногодок.

Вот родился ребёнок. Как определить, сколько у него жизненной силы? Какого объёма у него мешочек жизненных сил?

Гармоничность всех черт, здоровый цвет лица, упругость кожи и ушных раковин говорит о здоровье ребёнка. Изъяны

на лице, бледность или изменение цвета уже могут говорить о врождённой слабости тех или иных внутренних органов.

У здорового, с достаточным объёмом жизненной силы ребёнка область над корнем носа между бровями широкая, крепкая, нормального цвета. Черты лица крупные и выразительные, широкий и сильный подбородок, между основанием уха и скуловой костью большое расстояние. Также выражен носогубный треугольник. Если же все части лица собраны «в кучку», носогубный треугольник маленький, маленькая носогубная складка, подбородок маленький и невыраженный, уши загнуты кзади, вокруг ушной раковины всё ровно, то для такого ребёнка болезни несут гораздо большую опасность, так как он не силён от рождения.

Большие упругие ушные раковины с развитой мочкой говорят о хорошей жизненной силе человека. Посмотрите на уши ветеранов. У детей диагностика по ушной раковине производится по венам сзади уха. У-образные вены в верхней трети уха с небольшими ветвями говорят об относительном здоровье ребёнка. Также берётся в расчёт цвет вен. Вертикальная глубокая морщинка на мочке уха взрослого говорит о сосудистых проблемах и, возможно, высоком холестерине. Вертикальные морщины перед козелком уха говорят об истощении защитных сил организма.

Любые изменения позвоночника будут всегда связаны с почками и печенью. А также с органами, которые находятся на этом уровне. Так, сутулость связана со слабостью лёгких,

а проблемы с поясницей – есть всегда проблема с почками. Также с почками связаны проблемы коленных суставов.

Искривление ног человека говорит о врождённой слабости почек. О-образное – пустом жаре почек (пустота инь или дисбаланс Питта-Вата), Х-образное – о пустом холоде (недостатке ян или дисбалансе Вата-Капха). Это же самое может говорить степень стаптывания обуви. Если у женщины голень бутылочкой, то это говорит о порядке с репродуктивной системой, если есть дефицит тканей с внутренней стороны голени – наоборот.

В общем, есть масса внешних признаков, которые говорят о склонности к той или иной болезни и слабости той или иной системы органов.

Например, о слабости почек говорит большая щель между передними верхними зубами и плохие зубы в целом, слабые волосы на голове и отсутствие их на теле говорят о пустоте крови и почек, в том числе слабые болезненные суставы, особенно поясница и колени, отёки на скулах, маленькие, мягкие, прижатые к черепу уши также являются признаками недостаточности почек.

Характеристику частей тела женщины даёт древний труд «Брихат Парахора Шастра».

Знаки здоровья и удачи я также иногда смотрю на руке.

О долголетию человека говорят три ясные линии на запястье, естественное развитие линии жизни, линия жизни длинная, выраженная, без островов и прочих дефектов,

двойная линия жизни, когда хорошо развиты все холмы на ладони, ярко выраженная линия Меркурия, длинный мизинец, достигающий последнего сустава безымянного пальца (пальца Солнца).

О жизнестойкости и высокой сексуальной энергии говорят глубокая, как линия жизни, линия Меркурия, когда линия жизни красиво огибает выраженный холм Венеры, линия Марса такая же глубокая, как линия жизни, высокое расположение линии сердца.

О благополучии в конце жизни вещают вертикальные линии на бугорке Сатурна и слабая в своём начале линия Сатурна (судьбы), становится чётче по мере продолжения. Признаки короткой жизни аннулируются ответвлениями от линии жизни к линии судьбы.

О хорошем и крепком здоровье могут подсказать отсутствие линии Меркурия, идущее вверх ответвление от линии судьбы и линии жизни, близость линии ума и жизни в начале, ярко выраженные линии жизни и Марса.

Удачу и счастье сулит крест под бугорком Сатурна внутри четырехугольника между линией жизни и сердца.

Энергию – глубокая и чёткая линия ума розового цвета, твёрдая и крепкая рука лопаточкой, гибкая коническая и эластичная рука, когда линия ума начинается от холма Юпитера и касается линии жизни.

Плохие признаки руки я не сообщаю, лишь говорю, когда и где надо быть осторожным.

В ведической астрологии наиболее важным считается асцендент (**лагна**), который говорит о личности человека в целом. На втором месте – знак Луны, отображающий ум человека, и только на третьем месте, в отличие от западной астрологии, – знак Солнца, рассказывающий о характере человека и качествах его души. Можно даже провести параллель с тремя дотами. То есть **Джйотиш** имеет гораздо большую палитру красок для описания человека со всем многообразием его характеристик и качеств.

Итак, смотрим созвездие в 1-м доме (лагне), планеты в лагне и определяем силу лагны.

Дева, например, это слабый асцендент (планеты в Деве проявляют свои отрицательные стороны, так как Дева находится в 6-м доме естественного зодиака, доме врагов и болезней). Сатурн даёт болезни суставов, сердца и сосудов, воспаления, язвы, эрозии. Луна – отёки, накопление слизи, аллергию, слабое пищеварение и системные заболевания. Марс – непоседливость, неконтролируемую гиперактивность, различные кровотечения, язвы с перфорацией. Юпитер – ожирение, астма, диабет. Венера – болезни мочеполовой системы, нарушение гормонального равновесия и возможность остаться старой девой. Сатурн, Раху – дистрофические изменения, эксцентричность. Кету – травмы, операции. Союз Сатурна, Луны и Раху в одном доме предупреждает об опасности психического заболевания.

Отмечаем хорошие планеты в 1-м доме. Юпитер в 1-м до-

ме – это очень хорошо: человек всегда будет иметь здоровье и успех и выкарабкается из любой плохой ситуации. Присутствие негативной планеты в 1-м доме компенсируется аспектами благодетелей.

Смотрим хозяина 1-го дома (**лагнешу**), его расположение. Какие планеты он аспектирует и какие йоги (союзы) образует.

Если лагнеша в хороших домах, это удлиняет жизнь. Если хозяин 1-го дома попал в 6, 8, 12-й дома, это укорачивает жизнь. Если хозяин 1-го дома расположен в собственном знаке, это очень хорошо для продолжительности жизни, такое положение делает человека сильным, талантливым, но он может быть эгоистичным, сконцентрированным только на своей персоне.

Свой приём я всегда начинаю с осмотра и подробного опроса пациента. У детей, конечно, больше преобладает осмотр. Есть масса знаков тела, говорящих о состоянии здоровья, включая дату и время рождения.

Причины возникновения большинства болезней

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

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

Существует большое разнообразие причин, которые могут вызвать дисбаланс дош и последующее заболевание. Од-

нако вот какие основные две группы причин определил мудрец Атрея:

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

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

Начнём с тех действий, которые мы можем контролировать.

Оскорбление разума – прагья-апарадха

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

Неправильное использование органов чувств – асатмья индрийартха самйог

В результате неправильного использования органов

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

Эта причина болезни делится на три группы:

1. Недостаточное использование:

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

2. Чрезмерное использование:

- смотреть на яркий свет;
- громкие звуки, громкая музыка;
- интенсивные запахи (источники раздражения);
- переедание;
- чрезмерный труд.

3. Использование не по назначению:

- просмотр фильмов со сценами насилия;
- слушание сплетен, критики, сквернословие;
- ядовитые, вредные, грязные, оскверняющие запахи;

- употребление продуктов насилия, фастфуда, маргарина, пересоленной пищи и пр.;
- алкоголь, курение и наркотики;
- нечистоплотность.

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

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

Пренебрежение силой времени – кала паринама

Нужно учитывать естественные физические и психические преобразования, которые происходят с течением вре-

мени. Например, необходимо соблюдать режим сна, знать о правилах, как и что делать в течение дня, как и когда кушать в течение дня. Об этом мы подробнее поговорим в главе о дневном распорядке. Также учитывать сезонные изменения, этапы жизни, проблемы старения и т. д. А пока могу сказать, что я стал свидетелем массы случаев, когда после нормализации режима сна (с 22:00 до 6:00) у молодежи без медикаментов исчезала вегетососудистая дистония и нормализовался стул, а они годами этим страдали. И всего-то надо было лечь спать вовремя.

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

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

Подавление газов влечёт за собой образование уплотнений в животе (**гулма**), обратной перистальтике **ЖКТ (удаварта)**, включая гастроэзофагальный рефлюкс, когда идёт заброс кислого содержимого желудка в пищевод, боль в животе (**рук**), слабость (**клама**), нарушение движения Вата-доши, мочи и кала, ухудшение зрения и аппетита (**агни-вад-**

ха), заболевания сердца (**хрудрога**). Я не призываю тебя к асоциальному поведению в общественных местах, но сдерживать газы не стоит.

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

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

От *подавления отрыжки* возникает потеря аппетита (**аручи**), дрожь (**компа**), чувство давления в области сердца

и грудной клетки (**урас**), увеличение брюшной полости (**адхамана**), кашель (**раса**) и икота (**хидхма**).

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

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

Подавление чувства голода вызывает острую боль в теле (ангабханга), анорексию (аручи), слабость (**глани**), истощение (**кшарья**), боль в животе (**шула**) и головокружение (бхрама). После длительного лечебного или вынужденного голодания (более 5–7 дней) рекомендуется употреблять пищу с интервалом 3 часа в форме разбавленных пополам натуральных соков, овощных пюре, жидких каш и супов-пюре. Не следует употреблять амогенные продукты (мясо, рыба, яйца, арахис, уксус, рафинированная пшеничная мука, са-

хар, дрожжи), пищу, богатую клетчаткой, молоко, сыр, сливочное масло и гхи, апельсины и консервированную пищу. После недельной монодиеты должно быть полноценное восстановление одну-две недели с постепенным вводом в рацион обычных продуктов питания.

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

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

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

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

Насморк (**пинаса**), боль в глазах (**акширога**), голове (широрук) и заболевания сердца (хрудрога), нарушение движения в шейном отделе позвоночника (маньястамбха), потеря аппетита (аручи), головокружение (бхрама) и вздутие жи-

вота (гулма) – всё это последствия *сдерживания слез*. Лучшее лечение здесь – хороший сон, употребление вина (в меру) и улаживающие слух беседы.

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

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

Лечение последствий подавления позывов должно быть направлено на очищение (**шодхана**) от отходов организма (мала) в свойственное для данного метода очищения время

и ликвидацию последствий от накопления мала в организме. Применяются пост (**ландхана**), улучшение пищеварения (**пачана**), пять действий по очищению организма (**панчакарма**). Потом производятся восстанавливающая (**расаяна**) и стимулирующая (**ваджикарана**) терапия.

Итак, чтобы не болеть, нам необходимо правильно использовать свои органы чувств и соблюдать правильный образ мыслей, правильное питание и правильный распорядок дня. Враги ума, переедание в компании «одноглазого монстра», причисление себя к роду «сов», губительны для здоровья. Следует прилагать все усилия для того, чтобы очистить себя от мала (отходов) в надлежащее для этого время и не подавлять естественные позывы.

Другие причины заболеваний и раннего старения

*Зри в корень.
Козьма Прутков*

В корне большинства заболеваний обмена веществ на начальном этапе лежит болезненное изменение метаболизма. В 1981 году М. Hanefeld и W. Leonhardt предложили ввести термин «метаболический синдром» для случаев сочетания нескольких видов нарушений обмена. В 1988 году профессор G. Reaven на основании собственных наблюдений и обобщения изысканий других учёных выдвинул предположение, согласно которому резистентность к инсулину, ожирение в области живота, артериальная гипертензия, нарушение липидного обмена (включая жировую болезнь печени) и ишемическая болезнь сердца являются проявлением единого патологического состояния, которое он предложил называть «синдромом X». В 1989 году D. Kaplan ввёл термин «смертельный квартет»: ожирение, сахарный диабет, артериальная гипертензия и ишемическая болезнь сердца.

Ученые западной медицины предложили системный подход к организму в целом, обобщив сразу несколько метаболических нарушений в единый патологический процесс. Был обнаружен «тайный враг», который исподволь способен при-

вести пациента к трагическому финалу. За последние 20 лет западная медицина значительно продвинулась вперёд в изучении метаболических нарушений. Актуальность этой темы трудно переоценить, так как заболеваемость сахарным диабетом, артериальной гипертензией, ожирением, атеросклерозом растёт со скоростью эпидемии, «молодеет» возраст пациентов. Метаболический синдром охватывает весь эндокринно-гормональный стержень человека, проявляется разнообразием симптомов, а также приводит к преждевременному старению и ухудшению внешнего вида.

Западная медицина выделяет три фактора, которые играют ключевую роль в развитии МС.

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.