



**Радж
Тушар**

**Дни и ночи
Аюрведы**

Радж Тушар

Дни и ночи Аюрведы

«Издательские решения»

Тушар Р.

Дни и ночи Аюрведы / Р. Тушар — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-981944-4

В Европе и Америке — мода на Аюрведу. Люди тратят огромные деньги на то, чтобы приобщиться к этой практике. Но Аюрведа — это не только гламур и престиж, это серьёзная наука. С чего начать её постижение? Здесь вы найдёте простые секреты, воспользоваться которыми под силу каждому. Просто приведите свой распорядок дня в соответствие с природными ритмами. Результат не замедлит сказаться. А что это за ритмы, здесь изложено простым, понятным языком.

ISBN 978-5-44-981944-4

© Тушар Р.
© Издательские решения

Содержание

Введение	6
Конец ознакомительного фрагмента.	7

Дни и ночи Аюрведы

Радж Тушар

© Радж Тушар, 2020

ISBN 978-5-4498-1944-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Аюрведа – это традиционная система народной индийской медицины. Само слово в переводе означает «знание жизни», «наука жизни», его можно также перевести как «знание продолжительности жизни».

Это очень древняя наука, и в ее основу легли многие трактаты, создаваемые на протяжении веков. Приведём список наиболее важных из них:

«Чарака-самхита» (150 г. н. э.) (в ней даются описания лечения внутренних болезней, содержатся сведения более чем о 600 лекарственных средствах растительного, животного и минерального происхождения. Об их применении сообщается в восьми разделах: лечение ран; лечение болезней области головы; лечение болезней всего организма; лечение психических заболеваний; лечение детских болезней; противоядия; эликсиры против старческого одряхления)

«Сушрута-самхита»

«Аштанга-хридая-самхита» (написана Шримад Вагбхатой в IV в. н. э.)

«Чикитса-самграха», или «Чакрадатту» Чакрапанидатты

«Вангасена-самхиту» или «Чикитсасара-самграху» Вангасены

«Аюрведа-саукхью» Тодарамаллы

«Вайдьяваллабха» Хастиручи

«Йога-ратнакара»

«Бхайшаджья-ратнавали» Говиндадасы

«Шарнгадхара-самхита» Шарнгадхары

«Мадхава-нидана-самхита»

«Бхавапракашу» Бхавамишры

«Харита-самхита»

«Кашьяпа-самхита»

«Бхела-самхита»

Это очень серьёзная наука, и предлагаемые специалистами процедуры и лечебные средства – подчас не из дешёвых. Но здесь вы найдёте простые секреты Аюрведы, воспользоваться которыми под силу каждому. Для этого вам не потребуется ни специальная подготовка, ни денежные траты. Просто приведите свой распорядок дня в соответствие с природными ритмами. А что это за ритмы, вы можете прочитать здесь. Изложены основные принципы, освоение которых не замедлит дать результат.

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.