АЮРВЕДА ПРОТИВ ВИРУСНЫХ ИНФЕКЦИЙ

АШВАНИ ВИШВАМИТРА

16+

Ашвани Вишвамитра

Аюрведа против вирусных инфекций

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=53454761
SelfPub; 2021
ISBN 978-5-532-97258-2

Аннотация

Разумеется, в Аюрведе не может быть описания коронавируса. На данный момент она может рассматривать его как разновидность вирусной инфекции, приводящей к респираторным заболеваниям. Аюрведа опирается при этом на знания, приобретённые за тысячи лет во время множества эпидемий. Согласно учению Аюрведы респираторные заболевания возникают вследствие дисбаланса Дош. Дисбаланс Вата приводит к нарушению дыхания. Дисбаланс Капха приводит к попаданию слизи в дыхательные пути, что, в свою очередь, может приводить к пневмонии. Администрация сайта ЛитРес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

Содержание

Прежде, чем мы перейдём к специфическим методам Аюрведы 4
Аюрведа об иммунитете 6
Аюрведа о связи вирусных заболеваний с характером человека 8
Неприятие реальности 10
Недисциплинированность, суетность 11
Переутомление 13
Недоброжелательность, агрессивность, грубость 14
Как не допустить заболевания в сезон простуд 15
Общие рекомендации для всех Дош 16
Конец ознакомительного фрагмента. 17

Ашвани Вишвамитра Аюрведа против вирусных инфекций

Прежде, чем мы перейдём к специфическим методам Аюрведы

В случае эпидемии, когда существует реальная опасность не только заболеть самому, но и оказаться хотя бы и невольно переносчиком инфекции, необходимо безусловно соблюдать первостепенные меры:

1. По возможности оставайтесь дома. Не покидайте своего жилища без крайней необходимости. Правительства всех стран призывают к этому. Там, где население пренебрегло выполнением этой необходимой меры, число жертв оказалось чрезвычайно высоким. Обращаем ваше внимание, что и главы различных конфессий также выступили с обращениями к верующим с рекомендациями совершать молитвенное правило, не выходя из дома.

2. Ограничьте личные контакты. Поддерживайте связь с близкими по телефону, интернету.

3. Используйте средства защиты от инфекции. Надевайте медицинскую маску. Носите перчатки.

4. Соблюдайте дистанцию. Если вы вынуждены выйти на улицу, держитесь на расстоянии не менее полутора (желательно – двух) метров от окружающих.

5. Чаще мойте руки. Дезинфицируйте предметы, которыми вы пользовались на улице: телефон, ключи, кошелёк и так далее.

7. Сохраняйте спокойствие. Просто ведите себя правильно.

8. Продуктивно используйте время нахождения дома. Слушайте музыку, читайте книги, займитесь творчеством: рисуйте, пойте, играйте на музыкальных инструментах, вяжите, шейте, вышивайте, мастерите поделки. Начните осваивать образовательные программы, изучите что-то новое. Многие интернет-платформы открыли бесплатный доступ к своим ресурсам.

9. При повышении температуры вызывайте врача на дом.

10. Помните: не соблюдая правила, обязательные в условиях эпидемии, вы можете оказаться невольным переносчиком инфекции даже в том случае, если ваш собственный сильный иммунитет позволит лично вам справиться с инфекцией.

Аюрведа об иммунитете

Известно, что при попадании инфекции в организм то, заболеет человек или нет, в значительной степени зависит от защитных сил организма. Обороноспособность организма определяет его иммунитет, то есть способность распознавать и удалять из организма чужеродные вещества и клетки.

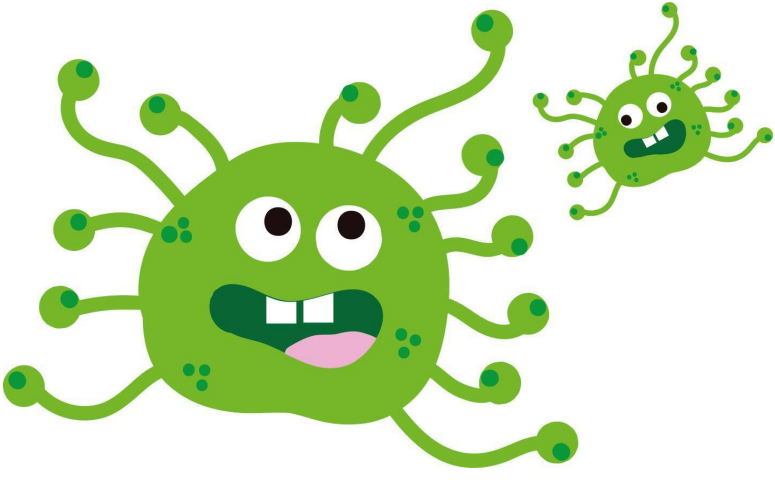
Аюрведа обращает внимание на связь иммунитета человека с его характером. Иммунитет снижается в случае, ес-

ли мы совершаем агрессивные поступки. Более того, уровень иммунитета снижается не только вследствие агрессивных действий, но и вследствие агрессивных мыслей, эмоций. Книга древней мудрости «Бхагават Гита» утверждает, что победить (в том числе, и болезнь) может только нравственно чистый.

Для того, чтобы сохранять внутреннюю силу, способную защитить нас от опасности, идущей изнутри, – как это есть в случае инфекционных заболеваний – мы должны сохранять чистоту тонкого тела ума. Агрессивные чувства и мысли могут стать внутренними предателями, открывающими дверь опасности заболевания. Иммунные силы утрачивают чуткость, будучи ослеплёнными такими качествами, как грубость, агрессивность, лживость, недоброжелательство.

Агрессивные свойства характера приводят к нарушению ясности ума и чёткости функционирования сил и реакций организма. Позитивный, доброжелательный настрой помогут силам организма функционировать правильно.

Аюрведа о связи вирусных заболеваний с характером человека



Согласно Аюрведе, подверженности вирусной инфекции способствуют следующие факторы, связанные с характером человека:

– неприятие реальности; отсутствие способности к адаптации к окружающей действительности

– отсутствие дисциплинированности

– переутомление
– недоброжелательность, агрессивность, грубость
Рассмотрим эти факторы по-отдельности

Неприятие реальности

Неприятие реальности, неумение осознать её и действовать, исходя из того, что есть, Аюрведа называет отсутствием смирения. Отсутствие смирения приводит к тому, что вместо рациональных действий человек начинает возмущаться, принося тем самым вред своему организму. Заметьте, что объективное положение дел от раздражения и возмущения не улучшается. А психическая агрессия, которую человек испытывает при возмущении, направляется на его собственный организм. То есть в этом случае человек направляет импульс злости непосредственно на свой собственный организм. Это, в свою очередь, приводит к раздражению, возникающему в различных органах. Возникает отёк и начинается воспалительный процесс. Вирусы, небольшое количество которых всегда присутствуют в нашем организме, начинают бурно размножаться.

Недисциплинированность, суетность

Аюрведа придаёт большое значение упорядоченности, дисциплинированности. Организм функционирует без сбоев, когда не происходит сбоев в распорядке дня. Подробнее о том, в какое время Аюрведа рекомендует заниматься активными видами деятельности, умственной работой, принимать пищу или спать, подробнее изложено в книге «Часы Аюрведы. Путь к гармонии».

Сбои в распорядке дня приводят к сбоям в работе организма. Подрываются иммунные силы организма. А вслед за этим возрастает опасность подвергнуться вирусной инфекции.

Отсутствие дисциплинированности проявляется не только в несоблюдении распорядка дня, но и в отсутствии порядка в мыслях и чувствах. Такое отсутствие ясности мыслей и чувств называется суетностью. Ей противостоит целеустремлённость и умиротворённость. Когда человек осознаёт, что он на правильном пути, его ум умиротворён и сосредоточен на цели его пути, на том, что он считает истинным. Если же сознание готово устремиться на всё, что только попадает в поле зрения или слуха, человек утрачивает способность к сосредоточенности, внимательности. А это, в свою очередь, приводит к раздражительности, нарушению ясности импульсов, управляющих работой защитных сил орга-

низма. Другими словами, вносит сбой в механизм обороны. То есть пробивает иммунный щит, открывая дорогу врагу – вирусной инфекции.

Переутомление

Когда человек не придерживается сбалансированности в делах, не соблюдает гармонию активности и отдыха, жизненные силы организма иссякают.

Если человек тратит жизненные силы, не давая организму возможности их восстанавливать, неизбежно наступает переутомление. Обратите внимание, что Аюрведа придаёт значение не только количественной стороне, но и правильному распределению активизации и потребления ресурсов по времени. Подробнее о сбалансированности распорядка дня читайте в книге «Часы Аюрведы. Путь к гармонии».

Переутомление и перенапряжение снижают иммунитет, что делает организм подверженным всевозможным инфекциям. Следует учитывать, что к переутомлению приводит не только тяжёлый физический или умственный труд, но и, прежде всего, стрессы, всевозможные отрицательные эмоции.

Аюрведа связывает переутомление с отсутствием смиренности, проявлением таких качества, как упрямство, самонадеянность, приводящая к переоценке своих сил. В то же время, если человек устаёт физически, но испытывает моральное удовлетворение от сознания достойно выполненной работы, организм восстанавливается быстрее.

Недоброжелательность, агрессивность, грубость

Согласно Аюрведе, такие качества, как недоброжелательность, агрессивность, грубость, приводят к сбою работы иммунного механизма, а следовательно – к подверженности инфекционным заболеваниям.

Как не допустить заболевания в сезон простуд

Аюрведа исходит из того, что при равновесии всех Дош организм человека успешно сопротивляется инфекции. К болезни приводит разбалансирование какой-либо из Дош. Тем не менее, существуют общие методы, применимые вне зависимости от Дош. Рассмотрим сначала общие рекомендации, а затем перейдём к рекомендациям по Дошам.

Общие рекомендации для всех Дош

Для того, чтобы выводить токсины из организма, необходимо пить тёплый чай. Для снятия воспаления слизистой оболочки в нос рекомендуется закапывать масло Гхи. Полезны продукты, содержащие витамин С. Кроме того, Аюрведа рекомендует больше отдыхать для восстановления сил и для того, чтобы предоставить возможность организму все силы направить на борьбу с болезнью. Рекомендуется, в частности, дневной сон под успокаивающую музыку.

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.