



ЯН РАЗДОБУРДИН

СЕКРЕТЫ  
ХОРОШЕГО ПИЩЕВАРЕНИЯ  
*и* ВЕЧНОЙ МОЛОДОСТИ

# АЮРВЕДА

---

Инструкция  
по использованию жизни

**Ян Николаевич Раздобурдин**  
**Аюрведа. Секреты**  
**хорошего пищеварения**  
**и вечной молодости**  
**Серия «Инструкция по**  
**использованию жизни»**

*Текст предоставлен издательством*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=63387466](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=63387466)*

*Аюрведа. Секреты хорошего пищеварения и вечной молодости:*

*Центрполиграф; Москва; 2020*

*ISBN 978-5-227-09248-9*

### **Аннотация**

Аюрведа целостна, универсальна, всегда ищет духовные причины болезни, использует индивидуальный подход и делает акцент на образе жизни и питания. Применение этой древней медицинской системы может дать фантастические результаты. 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.

Автор этого труда – Ян Раздобурдин, врач и путешественник, и он невероятно увлекательно знакомит читателей с Аюрведой. В книге даны конкретные советы, рецепты и способы, как быть счастливым, как повысить жизненные силы, как правильно питаться и заботиться о своей коже, как лечить кожные болезни и проблемы желудочно-кишечного тракта и продлить своё полноценное пребывание на этой планете. Изложено применение индийских, китайских травяных составов и растений наших широт.

Книга написана максимально просто и легко, она будет интересна не только врачам и специалистам Аюрведы, но и широкому кругу читателей, равнодушных к своему здоровью.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет.

# Содержание

Предисловие от автора	9
Важно знать	19
Основные понятия, хэштег-картинка стайл	19
#Панчамахабхута – пять первоэлементов	19
#Тридоша – Вата, Питта, Капха	23
#Дхату – ткани	26
#Шротас – каналы	29
#Мала – отходы	31
#Гурвадигуна – качества веществ	32
#Субдоши и симптомы дисбаланса	36
Определи тип своей конституции	39
Лучший способ очищения организма	52
Панчакарма	67
Пурвакарма – подготовка к панчакарме	67
Панчакарма – основная терапия	72
Пашчаткарма – выход из панчакармы	82
Жить вкусно и не болеть	84
Правильно питаться	85
Факторы полезности пищи	86
Огонь пищеварения и ама	92
Горим, не горим? Как правильно поддерживать агни	100
О вкусах не спорят	107

Сладкий вкус – счастье. Пчёлы, мухи и красота жизни	112
Питание согласно типу конституции	119
Пища для Вата-конституции	121
Пища для Питта-конституции	124
Пища для Капха-конституции	127
Кислый вкус – пробуждение ума. А я иду, гуляю по горам, и я ещё пройти смогу тарам-парам	130
Причины возникновения большинства болезней	136
Солёный вкус – целеустремлённость.	146
Меняем цели и играем	
Диначарья питания – дневной режим	155
Острый вкус – быть открытым. Смотрю в лица прохожих	164
Ритучарья питания – сезонный режим	170
Горький вкус – стремление к лучшему. Я хочу пятёрку	184
Качества продуктов питания и напитков	190
Вяжущий вкус – понимание себя. «Щёлк, бац и тыдыщ» в Таиланде	204
Не болеть	215
Фенхель – сладкий пожарный	219
Запоры	221
Дифференцированное лечение запоров	226

Чёрный перец – ОМОН	233
Поносы	235
Дифференцированное лечение поносов	240
Дизентерия	242
Имбирь – универсальное оружие	243
Гастрит	246
Кумин – помощник старцам	259
Язвенная болезнь	262
Дифференцированное лечение язвенной болезни	265
Конец ознакомительного фрагмента.	269

# Ян Раздобурдин Аюрведа. Секреты хорошего пищеварения и вечной молодости

© Раздобурдин Я.Н., текст, 2020

© «Центрполиграф», 2020

© Художественное оформление, «Центрполиграф», 2020

\* \* \*

*Что может быть полезнее, чем научиться  
жить наилучшим для себя образом?*

*Сомерсет Моэм*

*Книга посвящается всем, кто живет в Любви, и  
тебе, мой любимый читатель.*

*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, Линиие, Менакии,  
Харитхе, Метхе, Шрутхи, Асем Адылбаевой,*

*Ирине Азимовне Усмановой, Ладе Викторовне Боровиковой, Александру Юрьевичу Дворянчикову, вайдья Каруна, терапевтам Сантошу, Суджешу, Томасу, Джидджу, прекрасному врачу-рентгенологу Диане Григорьевне Соболевой (моей маме), а также моим соратникам: Елене Олексюк, Игорю Шкатову, 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.*

*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***

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

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

***Шри Рам Чандра***



# Предисловие от автора

Приветствую тебя, мой уважаемый Читатель!

Меня зовут Ян Раздобурдин. Раз-до-бур-дин от слова «раздобыть». Моя фамилия определила мой жизненный путь: я много путешествовал и путешествую по миру, изучая растительный мир нашей зелёной планеты, находя новые фиторецептуры 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, заниматься целительством. 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, в Украине в Киеве, при Медицинском институте им. 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.

Итак, 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.

Аюрведа – это древнейшее индийское учение – пользуется сейчас популярностью на всей нашей планете и в 1985 году признано Всемирной организацией здравоохранения как наиболее эффективная система восточной медицины. Это целостная система знаний, которая содержит целый спектр диагностических, профилактических, лечебных методов для сохранения здоровья и активного долголетия. Ты спросишь: «Почему у нас, здесь, индийская медицина?» А потому, что исторические, культурные и языковые связи Руси и Индии очевидны. Из обширной семьи индоевропейских языков наиболее близки друг другу русский язык и санскрит (язык

Древней Индии), а также наблюдается удивительное сходство дохристианских культов славян с индуизмом. И славяне, и индийцы называли книги знания Ведами. Легче понять связь наших двух культур через принятие единой изначальной культуры, из которой черпали знание обе цивилизации. Речь идет о Гиперборее, высокоразвитой цивилизации ариев, которая находилась на Крайнем Севере и исчезла при неясных обстоятельствах около 20 тысяч лет назад. Судя по древним источникам, исход ариев в Индию и на территорию России (через Урал) произошёл из-за катаклизма, вызвавшего резкое похолодание. Мы, братья-славяне, успешно позабыли это древнее знание, а индийцы, в силу своей консервативности, сохранили и преумножили его. Честь им и хвала за это! А ещё потому, что аюрведическая медицина *работает*. Тупиковые для современной медицины случаи псориаза, нейродермита, бесплодия и прочих женских болезней, болезней щитовидной железы и желудочно-кишечного тракта Аюрведа *реально лечит* или добивается многолетних ремиссий. Я не предлагаю лечить Аюрведой пневмонию, рожистое воспаление, скарлатину, аппендицит и прочие инфекционные болезни и состояния, требующие хирургического вмешательства. С ними хорошо справляются антибиотики и скальпель. Но для обменных хронических болезней, которыми страдает большая половина человечества, Аюрведа – это разумный и обоснованный выбор, так как исцеление достигается с минимальными побочными эффектами, которыми

грешит современная медицина.

Аюрведа описывает строение, принципы работы человеческого организма и его болезни. Также ведические тексты включают в себя информацию о строении окружающего мира, в том числе астрологию (Джйотиш), о принципах морали и нравственности и обо всей жизни в целом. Это самые древние Священные Писания, но записаны они были около 5 тысяч лет назад. Тексты, которыми мы располагаем, – это «Чарака Самхита», «Сушрута Самхита», «Аштанга Хридая Самхита», «Аштанга Санграха» и многие другие.

За последнее тысячелетие аюрведическое знание расширилось и углубилось, обретя более современный подход к патологическому процессу и терапевтическим методам. Аюрведа не стоит на месте, она идёт вперед, совершенствуясь и увеличиваясь в объёме. В Индии успешно работает множество врачей, лечащих по этой системе, и существует множество институтов, преподающих эту науку. За последние пятьдесят лет написаны величайшие трактаты по аюрведической гинекологии, ведётся работа по исследованию лекарственных растений. Практически во всех крупных госпиталях и клиниках Индии есть отделения Аюрведы и панчакарма-терапии.

Общую концепцию медицины XXI века озвучил американский биолог Лерой Худом в 2008 году. Она звучит как «4П медицины»: preventive (профилактическая), predictive (конституциональная, основанная на молекулярно-генети-

ческих особенностях и наследственной предрасположенности), personalized (индивидуальная) и participatory (активная – с осознанным участием человека в оздоровительных программах). Аюрведа содержит все эти четыре принципа.

**Профилактический подход** к болезням в Аюрведе настолько важен, что ему даже уделяется больше внимания, чем лечению. Главная цель Аюрведы – это достижение здоровья путём установления *равновесия* и *гармонии*, а не путём борьбы с болезнями. В современной же медицине мы все боремся и боремся, успешно боремся, ничего не могу сказать. В лечении острых состояний, в онкопатологии (выявленной на ранней стадии), тяжёлых декомпенсированных состояний, многих инфекционных заболеваний современная медицина достаточно сильна. Но зачастую пресловутый принцип «за что боролся, на то и напоролся» вылезает в виде побочных эффектов сильнодействующих химических препаратов, и вред от них превышает пользу. Основой профилактических мер является знание типа врождённой конституции человека – знание пракрити.

**Конституциональный подход** – это вышеупомянутый подход с учётом знания врождённого типа конституции – пракрити. Индивидуальная конституция человека состоит из сочетания трёх дош – Ваты, Питты и Капхи (воздух, огонь и вода). Доша – это единство энергии, информации и материи, определяющее психотип человека, строение его тела и особенности обмена веществ. Разное соотношение дош в

организме определяет его неповторимость и индивидуальность. Нельзя давать одну и ту же таблетку «от головы» представителям разного типа конституции. И если даже и давать, то не в одной и той же дозировке. Об этом мы поговорим подробнее немного позже.

**Индивидуальный подход** определяет विकрити человека. Если пракрити – это исходный баланс дош, данный человеку при рождении, то викрити – это изменённое в течение жизни, зачастую болезненно изменённое состояние дош. Врач Аюрведы должен выявить эти болезненные нарушения баланса дош и назначить индивидуальное лечение пациенту.

**Активный подход** обуславливает активное участие пациента в лечении. Если не поменять образ жизни и мышления, по-прежнему неправильно питаться, выпивать, курить, целыми днями валяться на диване у телевизора и вести себя как попало по отношению к своему организму, то никакая «волшебная» таблетка не поможет! Возможно, будет временный эффект, но вскоре всё вернётся на «круги своя» и любимые гастрит, язва, псориаз, артрит, диабет, избыточный вес опять постучатся в дверь. Около 55 % причин неинфекционных заболеваний человека даёт несоблюдение правильного образа жизни. Вдумайся в это число! Грубо говоря, половину всех болячек можно убрать, если «не сидеть на попе прямо», а вести подвижный образ жизни и правильно питаться!

Каждый человек воспринимает этот мир так, как ему дик-

туют его жизненный опыт и знания, полученные за кусочек прожитой жизни, чувственная сфера и пр. Мы смотрим один фильм, а трактуем все по-разному. Эта книга – моя трактовка ведических знаний. И конечно же, в ней можно найти любимую мной китайскую традиционную медицину, славянскую фитотерапию, современные медицинские вещи и психологические кунштюки (фокусы) и ещё массу теорий, учений и идей. Куда же деть первое классическое медицинское образование и все прочитанные книги по психологии? ☺ Но Аюрведа тем и хороша, что её главный принцип звучит «деша, кала, патра», что с санскрита переводится как «место, время, обстоятельства». Посему эта древняя наука прекрасно адаптируется ко всяким современным теориям и научным достижениям, если они не противоречат её принципам. Закостеневшие взгляды в любой науке и в Аюрведе в частности, излишняя привязка к каким-то морально устаревшим фактам, без поправки на современные реалии, климат и научные достижения, пахивают догматизацией. Не так ли? Тем докторам, кто «затащил» сюда Аюрведу без поправки на наш холодный климат и особенности менталитета, следует пересмотреть некоторые подходы в своей практике.

В этой книге я дам ещё больше Индии, больше терминов, индийских методов лечения и зарубежных медикаментов, так что не ленись, учи новые слова и названия, это полезная тренировка мозга. Сборник будет полезен не только для тех, кто изучает Аюрведу, но и для тех, кто часто по-



сещает Индию или использует услуги индийских врачей и клиник. А таких людей все больше. И конечно же, я попытаюсь кратко осветить применение трав наших широт, исходя из универсальных принципов Аюрведы и китайской традиционной медицины. Кстати, Давид Фроули везде в лечении даёт индийские, китайские и западные растения. В первых двух частях мы поговорим с тобой о теории вкусов, о том, как правильно питаться, заботиться о своей коже, ногтях и волосах, о наиболее часто встречающихся проблемах органов пищеварения, кожных болезнях и рассмотрим их лечение. Опять побеседуем о счастье, любви, душевном спокойствии, принятии, ибо только в таких состояниях человек может избавиться от язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, нейродермита и прочих хронических дерматозов. Психологии посвящена большая часть книги. Даже про медитацию расскажу. Также опять рассмотрим очистительные практики, или панчакарму, без которой не обходится ни одно лечение кожного заболевания, ни одной омолаживающей практики, мы коснёмся ведической диетологии, косметологии и общих вопросов здоровья кожи. В третьей части сборника речь пойдёт об омоложении души и тела, о расаянах и методах улучшения качества жизни, повышении жизненных сил и, конечно, о способах продлить свой жизненный путь.

Итак, главной целью этой книги является стремление помочь тебе выбрать подходящий стиль жизни, питания, бы-

тия в этом мире, стиль, основанный на принципах Аюрведы и приносящий равновесие, гармонию и здоровье в жизнь человека. Я хочу поделиться с тобой кусочком своего счастья и знания, попытаюсь дать ключи, как постоянно пребывать в этом состоянии, как черпать положительные эмоции в будних днях, в обычном спокойном течении жизни. Но вначале мы быстро пробежимся по основным понятиям в модном сейчас хэштег-стиле с картинками и схемами для лучшего понимания. Мне очень хотелось бы, чтобы ты, мой дорогой Читатель, понял основные принципы Аюрведы, принцип тридоша, освоил такие понятия, как гуны (уровни качества жизни), пять первоэлементов (панчамахабхута), дхату (ткани организма) и мала (отходы организма). Обо всём этом мы говорили подробно в предыдущих книгах цикла «Аюрведа – инструкция по использованию жизни».

# Важно знать

## Основные понятия, хэштег-картинка стайл

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

*Васант Лад*

### **#Панчамахабхута – пять первоэлементов**

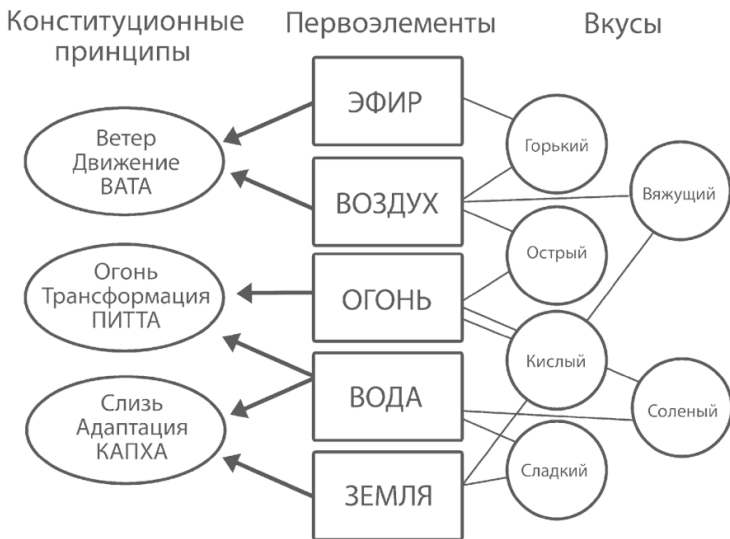
Первоэлементы Эфир, Воздух, Огонь, Вода и Земля формируют все живые и неживые, тонкоматериальные и грубоматериальные объекты. Согласно ведической теории пяти элементов, человек – это малое подобие Вселенной. Всё, что есть в человеческом теле, присутствует в той или иной форме и в окружающем нас мире. 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 почвы и содержащиеся в ней питательные вещества. В нашем теле кровь, лимфа и другие жидкости, омывая клетки тела и перемещаясь по сосудам, снабжают энергией все части организма, выводят отходы, регулируют температуру тела, доставляют к больным органам субстанции, необходимые для борьбы с болезнями, а также переносят от одного органа к другому гормональные команды.

**Огонь** – это трансформация. Огонь организма переваривает пищу, частично превращая её в жир (долговременные запасы энергии) и мышцы, а также перегоняя её в доступную энергию. Огонь – это основа нервной деятельности, включая и высшие её формы – такие как чувства и мысли.



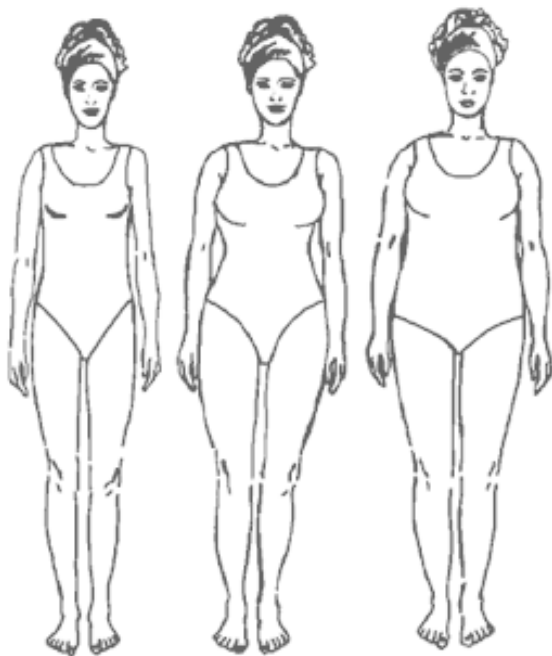
**Воздух** – это движение. Мы чувствуем воздух при каждом вдохе и выдохе, ощущаем, как он проходит по дыхательным путям, попадая в лёгкие. Без воздуха не может существовать огонь.

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

Вата-дошу образуют первоэлементы Воздух и Эфир, Пит-

та-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 Капхадошу.

# #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. Питтадоша – 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-Ка-



пха и тридоша Вата-Питта-Капха.

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

Вата-доша локализуется в теле ниже пупка, включая ноги, Питта – от пупка до груди, Капха – от груди и выше. И у каждой доши есть свои центры, или «дома»: у Ваты – толстый кишечник, Питты – тонкий кишечник и желудок, дом Капхи – лёгкие. Когда доши накапливаются в своих домах без меры, начинается их дисбаланс и они «выходят за границы своих домов». Тут-то и начинаются болячки.

Согласно Сушруте, Вата-доша отвечает за все движения в теле, перемещает и направляет ткани, пищу, продукты пищеварения и нечистоты в места их основной локализации, выполняет выделительные функции, поддерживает тело. Пять основных функций Питта-доши – это пигментация организма, пищеварение и превращения тканей организма (трансформация), зрение, интеллект, термобаланс. А Капха производит питание тела, смачивание внутрисуставных по-

лостей, защиту желудка от пищеварительных соков, придаёт телу физическую силу и прочность.

## #Дхату – ткани

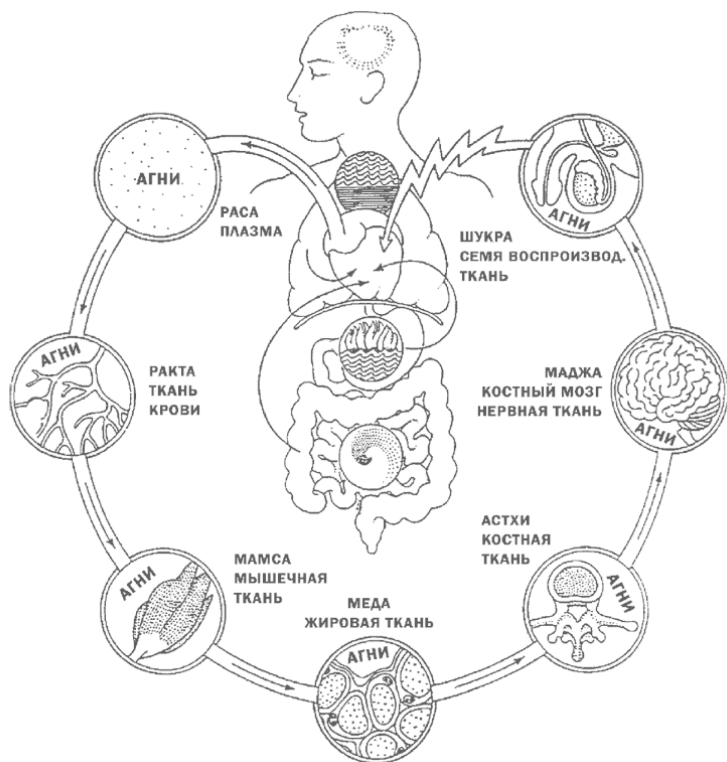
Когда процесс переваривания пищи подошёл к концу, из питательного хилуса начинается формирование тканей организма. Согласно Аюрведе, человеческий организм состоит из семи **дхату** (тканей).

- **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*.

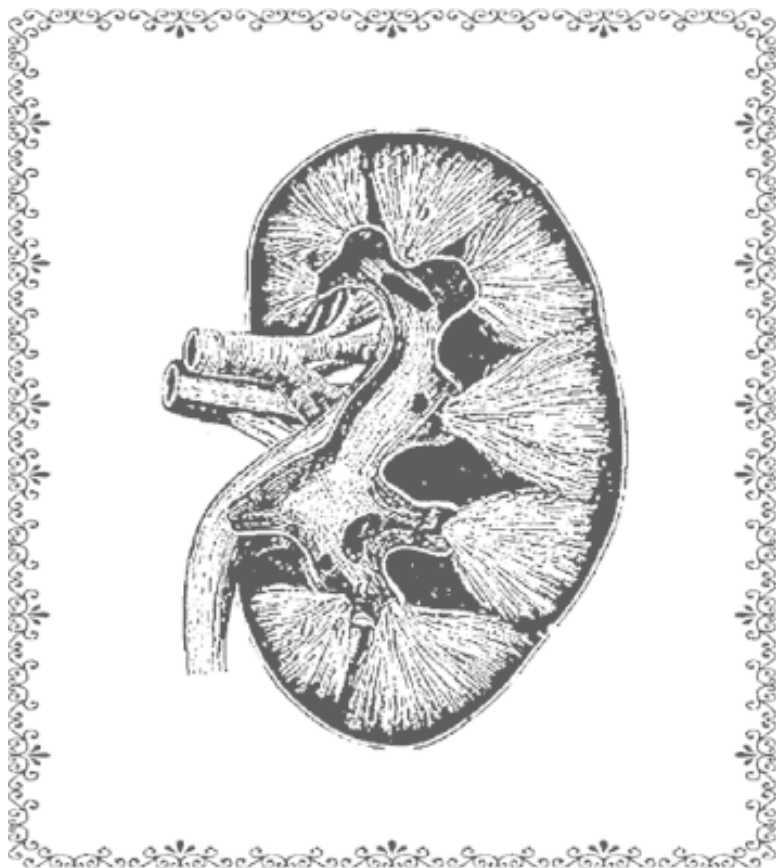
Из астхи, маджи, шукры вторичные ткани не появляются. Но астхи (костная ткань) поддерживает *рост волос и ногтей*, поэтому на основании их осмотра можно сделать заключение о функционировании костной ткани в теле.

## #Шротас – каналы



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

## #Мала – отходы



Отходы тела (**мала**), их производство и удаление из

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

Нарушения в пуришаваха-шротах развиваются при подавлении позывов к дефекации, приёмах больших количеств пищи или прежде, чем предыдущая порция переварилась, особенно если человек имеет слабое пищеварение. Деятельность мочевыделительной системы (мутраваха-шроты) нарушается при приёме питья, пищи или 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 горячего, 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.

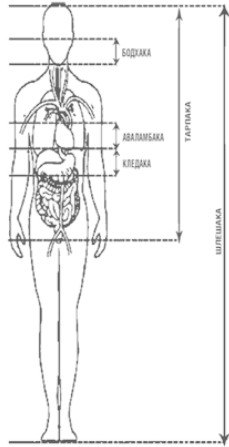
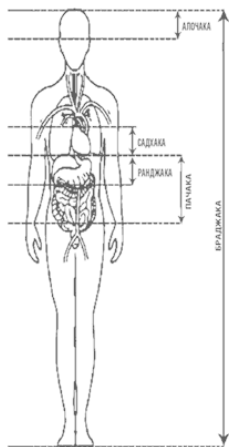
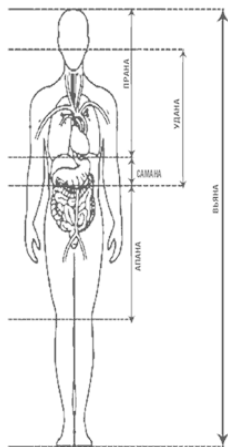
*Тяжёлое* уменьшает Вату (значительно), Питту (немного) и увеличивает Капху.

*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	
<b>Прана-Вата</b> (жизненная энергия). Отвечает за вдох, глотание	Беспокойство, тревога, сухой кашель, ухудшение памяти, икота
<b>Удана-Вата</b> Расположена в горле и лёгких, контролирует речь, воспроизведение информации по памяти, зевоту и рвоту	Сухость глаз, боли в горле, тонзиллиты, недостаток воодушевления, слабость, утомляемость, боль в ушах, заикание, обиды, перевозбуждение
<b>Самана-Вата</b> Отвечает за перистальтику кишечника, гармонизирует интеллект и эмоции, переход от пищеварения к усвоению питательных веществ	Активная или вялая перистальтика, дефицит энергии, обезвоживание, неусвоение пищи, понос, газы, невосприимчивость информации, логорея
<b>Апана-Вата</b> Направлена вниз, концентрируется в толстом кишечнике, отвечает за мочеиспускание, дефекацию, зачатие и роды	Запоры, сахарный диабет, менструальные расстройства, выкидыш, боли в пояснице, трудные роды
<b>Вьяна</b> Распространённый воздух, действующий через нервную и кровеносную системы. Отвечает за доставку питания к клеткам и выведение отходов, осязание, зевоту, тонус кровеносных сосудов	Трансформирует избыток доши в телесную слабость, вызывает хруст суставов, артрит, нервозность, частое моргание, вегетососудистую дистонию, затруднение физических движений



Субдоши и их описание	Симптомы дисбаланса
<b>ПИТТА</b>	
<b>Алочака-Питта</b> Отвечает за зрение	Болезни глаз
<b>Садхака-Питта</b> Находится в области сердца, отвечает за сознание, чувство удовлетворения	Нерешительность, непонимание цели
<b>Пачака-Питта</b> Находится в области желудка. Отвечает за огонь пищеварения, активность пищеварительного сока и ферментов	Снижение или увеличение огня пищеварения, болезни желудочно-кишечного тракта
<b>Ранджака-Питта</b> Находится в области печени, отвечает за синтез эритроцитов, сжигание токсинов и биохимию крови	Болезни печени, гневливость
<b>Браджака-Питта</b> Отвечает за здоровую кожу, её «сияние», тактильную чувствительность	Угревая сыпь, нарывы, фурункулы
<b>КАПХА</b>	
<b>Тарпака</b> Спинномозговая жидкость, находится в синусах мозга и отвечает за увлажнение глаз и слизистой оболочки носа, даёт внутреннюю радость и удовлетворение	Сухость слизистых, раздражительность
<b>Бодхака</b> Слюна, отвечает за вкусовое восприятие, пищеварение	Склонность к перееданию, аллергии, застойные явления, сахарный диабет
<b>Аваламбака</b> Жидкости перикарда и лёгких (сурфактант-фосфолипиды)	Мучительные болезни в области груди, застойные явления в области груди, астма, нехватка любви
<b>Кледака</b> Желудочный сок (слизь)	Замедленное пищеварение
<b>Шлешака</b> Суставная жидкость	Слабость, опухание, ригидность суставов

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 конститу-

туцию, 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 количество 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	

	Вата	Балл	Питта	Балл	Капха	Балл
Живот	Худой и плоский		Средний		Большой, обвислый	
Строение костей	Легкие и тонкие, узкие плечи и бёдра		Средние плечи и бёдра		Крупные широкие бёдра и плечи	
Суставы	Выступающие, узловатые, хрустят		Пропорциональные		Крупные, хорошо сформированные, двигаются легко	
Бёдра	Стройные, худощавые		Средние, у женщин часто талия не выражена		Массивные, крупные. У женщин часто выражена талия	
Вены	Выступают		Слегка видны		Неразличимы под кожей	
Мускулы	Тонкие, слабо развитые, слегка выступающие сухожилия		Крепкие, хорошо развитые		Твёрдые, хорошо развитые	
Кожа	Сухая, шершавая, легко трескается		Мягкая, блестящая, маслянистая, легко краснеет, подвержена преждевременным морщинам		Плотная, бледная, мягкая, светлая, красиво маслянистая	
Загар	Не обгорают		Обгорают быстро		Умеренное пребывание на солнце даёт красивый ровный загар	
Волосы	Тонкие, грубые, мелко выщипываясь, черные, часто с секущимися концами и перхотью		Мягкие, тонкие, блестящие, рыжие или светлые, склонность к преждевременной седине и облысению		Густые, тёмные, тяжелые, 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		Правильной формы, среднего		Правильной формы, массивные	



	Вата	Балл	Питта	Балл	Капха	Балл
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 светлосиние, 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	



	Вата	Балл	Питта	Балл	Капха	Балл
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	
Мочевыделение	Небольшое количество, но часто		Среднее количество, относительно часто		Большое количество, редко	
Стул	Нерегулярный, склонность к запорам, твёрдый, сухой		Регулярный, может быть неоформленным		Замедленный, обильный	
Уровень активности	Очень высокий, неугомонны, фонтанируют идеями		Активны, но организованы		Вялые, мечтательные	
Походка	Скорее быстрая		Со средней скоростью		Скорее медленная	
Выносливость	Быстро истощаются, необходимо время на восстановление		Хорошо управляемая		Хорошая жизнеспособность и выносливость	
Секс	Интенсивный, но быстро расходует силы, много фантазирует		Сильный темперамент, желания и действия согласованы		Устойчивое желание, медленно вовлекается, но потом долго может удерживать страсть и увлечённость	
Голос	Тихий, слабый, может быть хриплый		Чистый, звонкий		Мягкий, ласкающий слух, мелодичный	

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Касательно аппетита, люди Вата-типа всегда озабочены едой, но аппетит у них непостоянен: сильный голод может завтра смениться отсутствием интереса к пище. Люди,



страдающие головокружениями или обмороками, когда нет возможности перекусить между приемами 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 чувствуют себя лучше, имея лёгкий завтрак, а затем ранний обед или перекус перед обедом. Люди Питта-типа могут при необходимости и пропустить завтрак, особенно если преследуют какую-то цель, но ко времени обеда становятся вспыльчивыми и по-настоя-

щему 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, причем 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.

# Лучший способ очищения организма

*Если ама незначительна, достаточным будет применение лангханы (поста), если ама присутствует в большем количестве, необходимы сочетание лангханы (поста) и пачаны (средств, улучшающих пищеварение), если же количество амы слишком велико, то необходима шодхана (очистительная терапия). Таким путём мала (отходы) будут удалены с корнем.*

***Вагбхата Муни. Аштанга-Хридая-самхита***

*Лекарство, которое не переваривает аму, но увеличивает агни, называется дипана.*

*Лекарство, которое переваривает аму, но не увеличивает агни, называется пачана.*

***Шарангадхара-самхита***

Вот когда каша в кастрюле пригорела, надо сначала замочить кастрюлю в воде и постепенно отскрести все слои каши, прилипшие к внутренней поверхности кастрюли. Сначала это делать легко, там, где каша ещё не совсем пригорела, но потом сгоревшую черноту надо достаточно сильно тереть, чтобы дочиста отмыть кастрюлю. Так и ама тяжело «отскребается» от тканей организма.

Ама имеет липкую, вязкую, тяжёлую природу. Она покрывает ворсинки и лакуны тонкого кишечника, препятствуя процессу пристеночного пищеварения и нормальному усво-

ению питательных веществ. В просвете тонкого кишечника вместо полезных веществ начинают всасываться токсины, что ведёт к аллергиям. В конечном счете все причины аллергий упираются в некорректную работу тонкого кишечника. Нарушаются процессы создания нормальных тканей организма, и накапливаются токсины, отравляющие организм. Человек вынужден съедать больше пищи, чем ему требуется (как известно, центр голода гипоталамуса блокируется только при достаточном насыщении крови глюкозой). Это приводит к несварению, ещё большему накоплению амы и развитию дисбактериоза. Лекарственные препараты и пищевые добавки не оказывают должного действия, так как процесс их всасывания нарушается. Ама поступает в кровь и постепенно начинает накапливаться в ослабленных тканях и органах...

Причинами накопления амы являются:

- неправильное питание;
- слабый огонь пищеварения (агни мандья) или «пустота селезёнки» у китайцев;
- нарушение пищеварительного процесса;
- слабый дхату-агни (агни в тканях);
- приём пищи в состоянии стресса.

Симптомами накопления амы являются ухудшение чувства вкуса, налёт на языке, запах изо рта, болезненный цвет лица, желтоватый или красноватый оттенок склер, тяжесть в желудке, слизь в стуле, дурной запах тела, субфебрильная

температура, лень, депрессия, раздражительность, заторможенность, потеря энергии, запоры, кал тонет в воде.

Если ама задействует Капху, то это вызывает несварение, застойные явления и трудно отхаркиваемую густую мокроту.

Ама + Питта – несварение, повышенная кислотность и понос, а также лихорадочные состояния (из-за токсинов в крови).

Ама + Вата – несварение, вздутие живота, газы и запоры.

Накопление амы в дальнейшем может вызвать экзему, псориаз, артриты, повышение холестерина, гипертонию, опухолевые процессы и ещё массу заболеваний.

Методы очищения кишечника, приводящиеся в современной литературе, на практике оказываются не только неэффективными, но и ведут к разбалансированию Апан-Ваты (очень важного интегрального показателя функции нервной системы, управляющего перистальтикой сигмовидной и прямой кишок, тонусом ануса, мочевого пузыря, органов половой системы). Обычно авторы подобных книг и статей повторяют друг за другом одну и ту же ошибку, предлагая методы применения сорбентов, клизм и промываний кишечника. Однако этот метод может использоваться лишь для удаления водорастворимых токсинов, а не для первичного удаления нерастворимых эндотоксинов. Когда забивается раковина на кухне, что там обнаруживается? Стенки труб покрыты липким, вязким образованием, напоминающим замазку. Разве можно его удалить струёй воды? *Нет*. Для это-

го необходимо более серьёзное очищение. Очень похожее образование накапливается и в нашем кишечнике. Поэтому для его удаления Аюрведа и предлагает нижеприводимые методы.

### **Итак, приступим к очищению.**

При наличии начальных признаков накопления амы рекомендуется однодневное голодание с соблюдением питьевого режима. Следует находиться в тепле и побольше отдыхать. Далее, для того чтобы ама не накапливалась, необходимо:

- пить имбирный чай с лимоном или чай с другими, подходящими тебе специями;
- употреблять лёгкую пищу с подходящими специями;
- ложиться спать до 22:00, просыпаться в 6:00;
- не кушать без чувства голода или при ощущении сытости (особенно не «догоняться» сладеньким);
- избегать фастфуда и прочей мусорной пищи;
- не гасить огонь пищеварения напитками со льдом;
- заниматься любым видом фитнеса, который тебе нравится и подходит.

Такая детоксикация направлена на улучшение пищеварения и устранение токсинов, легко проводится и не требует специальной подготовки. Периодическое применение таких методов может оказаться не менее эффективным, чем методы более глубокого очищения. Лучше всего делать это в тёплое время года и на смене сезонов в конце весны и в конце лета.

Пост в весенний период полезен практически всем. Для этого нужно есть больше клетчатки (свежей охлаждающей зелени, сырых продуктов) и сорбирующих токсины каш: всё это способствует очищению крови. С наступлением тёплой погоды, когда начинается «таять Капха», токсины, скопившиеся за зиму внутри организма, начинают выходить на поверхность, что чревато аллергиями и кожными высыпаниями. Поэтому важно сразу устранить их, чтобы в летний период они не вызвали заболеваний.

Если степень накопления амы значительна, то необходимы более серьёзные меры. Это очень важная и сакральная информация. Настоятельно рекомендую тебе запомнить её и соблюдать этапность. Все очистительные процедуры желательно совмещать с убывающей Луной.

## **1. Очищение организма следует начать с дипаны и пачаны.**

Это меры по разжиганию огня пищеварения (**дипана**) и элиминации амы (**пачана**). Зачастую растения сочетают эти свойства, например читрак или свинчатка цейлонская. Из шести вкусов аму увеличивают сладкий, солёный и кислый вкусы. Вяжущий вкус нейтрален, он осушает аму, но удерживает её в организме. А вот острый и горький вкусы эффективно противодействуют аме: горький вкус уменьшает её, а острый разрушает. Для этого используются горячие специи (красный и чёрный перец, сухой имбирь, пиппали, асафети-



да и горчица), тёплые специи (кардамон, базилик) и прохладные (кумин, кориандр и фенхель (смесь «Сита»)). При наличии пиппали готовится классическая смесь «Трикату», при отсутствии оной можно приготовить смесь из равных количеств красного, чёрного перца и сухого имбиря или использовать «Трикату плюс» (см. приложения). Эта острая смесь принимается с мёдом на кончике ножа, в виде чая или кладётся в пищу.

Также используются:

- леденцы «Пачана», таблетки «Амапачана»;
- «Трифала», или «Чистол», или «Харитаки чурна» при запорах;
- «Аштакачурна», «Хинг вати» или «Хингваштак чурна» при болях, спазмах и поносе;
- «Лаванабхаскар» при запорах, тяжести в желудке, болях.

Очень мягко работает препарат «Амритотхарам кашай-ям», предназначенный для баланса Вата- и Питта-дош. Оказывает омолаживающее действие, улучшает функцию печени, нормализует аппетит, улучшает пищеварение в целом, избавляет от запоров, купирует воспалительные процессы. Содержит харитаки, амлу и имбирь. Также применяется «Шаддхарана» (как в порошке, так и в виде таблеток). Он очень мягко убирает аму и курирует ватовские причины несварения, диабета, кожных болезней и пр. Правда, порошок жутко пахнет, так что чувствительным особам лучше использовать таблетки. Горькие травы помогают удалить аму

из тканей и устранить вызванную ею лихорадку или инфекцию. Это хорошее средство при брожении, высокой температуре, воспалении. Горькие травы наиболее эффективны при состояниях ама + Питта или Капха, а иногда в небольших количествах применяются при хронических состояниях ама + Вата. Их можно применять при состояниях амы, вызванных избыточным употреблением сладкой или жирной пищи. Из аюрведических составов используются сок алоэ, «Тикта» и «Махасударшан». Если они недоступны, можно смешать в равных частях горечавку, барбарис, куркуму и принимать этот порошок с мёдом 2–3 раза в день по 0,5–1 г.

**Лечебное голодание** также является эффективной очистительной терапией. Но пациент для голодания должен быть достаточно крепок, особенно если воздержание от пищи длится больше нескольких дней. Голодание хорошо проводить перед применением основных процедур очищения: 3 дня для Ваты, 5 дней для Питты и 1 неделя для Капхи. Можно проводить голодание на овощных соках. Фруктовые соки не рекомендуются, так как сладкий вкус может увеличить аму, однако лимонный сок, особенно в сочетании с имбирным, весьма хорош для этой цели. Воздержание от пищи иногда сочетается с приёмом трав, усиливающих пищеварительный огонь. Можно использовать острые травы, состав «Трикату», чай из специй «Сита», «Травяную смесь для улучшения всасываемости пищи». Лечебное голодание эффективно на начальном этапе лечения болезней, оно способ-

ствует удалению токсинов и разжиганию пищеварительного огня. После восстановления аппетита голодание следует прекратить, поскольку длительное воздержание от пищи может подавить агни. Признаки очищения от амы: чистый язык, тело приобретает приятный запах, нормализуются аппетит и пищеварение, отсутствует упадок сил, приходят лёгкость и ясность мышления.

**Очищение кишечника** – ещё один способ детоксикации. Его можно сочетать с лечебным голоданием или с диетой, удаляющей токсины. В Аюрведе слабительные и клизмы обычно составляют часть панчакармы и оказывают более сильное воздействие. Однако иногда при очищении организма от амы они используются и сами по себе. Слабительные могут быть полезны при запорах и пищевых отравлениях организма. Не следует применять слабительные при хроническом поносе, упадке сил, даже если язык покрыт налётом или присутствуют другие признаки амы.

Очистительные клизмы – самый действенный метод непосредственного очищения толстой кишки, и потому он может с успехом использоваться для выведения токсинов. Чаще всего их назначают при Капха-конституции, а реже – при Вата-конституции. Несмотря на то что очистительные клизмы нередко весьма эффективно удаляют из толстой кишки глубоко расположенные скопления, в Аюрведе предпочтение отдаётся слабительным, рвотным средствам и лечебным, а не очистительным клизмам. Слабительные травы и препара-

раты очищают тонкий и толстый кишечник. Иногда помогает принятие слабительных в первый день голодания.

«Трифала» – состав из плодов трёх миробалановых деревьев – один из лучших лекарственных препаратов, созданных в Индии. Среди слабительных растительного происхождения это самое безопасное средство, к тому же общеукрепляющее. Принимая «Трифалу» долгое время в умеренных дозах и соблюдая при этом диету, устраняющую аму, можно получить те же результаты, что и при использовании более сильных методов. «Трифала» не только постепенно очищает кишечник от всевозможных токсинов, но и усиливает пищеварительный огонь. В отличие от других слабительных она не имеет побочных эффектов. Кроме того, она питает и укрепляет глубоко расположенные ткани. «Трифала» есть в порошке и таблетках. Принимается обычно на ночь или по предписанию врача. Её полезно принимать вместе со специями, улучшающими пищеварение, например, с составом «Трикату».

Вместо «Трифалы» можно использовать сок алоэ. Он обычно подходит для лечения в тёплое время года и состояний ама + Питта или ама + Капха. При длительном курсе лечения он очищает толстую кишку, не ослабляя пищеварительный огонь. Принимать его следует по 2–3 чайных ложки два или три раза в день, лучше с небольшим количеством специй – имбиря, чёрного перца или куркумы.

Капсулы «Чистола» являются смесью экстракта «Трифала»

лы» и сухого алоэ в малом объёме. Прекрасный действенный и мягко действующий препарат, также пригодный для длительного применения.

Помимо вышеуказанных, мягкие слабительные «Авипатика чурна», «Авипатикар» в таблетках, «Сукхдата», «Анулома ДС», «Патолакатурухиньяди» могут приниматься в малой дозировке. Детям и пожилым людям очень подходит мягкое действие «Исабгола» с подорожником блошным. Если высока Вата и ничего нет под рукой, то можно выпить на ночь стакан тёплого молока со столовой ложкой касторки.

**Питание также должно быть правильным.** Нельзя употреблять повторно разогретую, консервированную или несвежую пищу. Между приёмами пищи должно пройти несколько часов, обычно едят три раза в день. Нельзя есть до 10 часов утра и после захода солнца. Основной приём пищи должен приходиться на полдень. Еда должна быть лёгкой, такой, чтобы ее усвоение не вызывало трудностей. Следует избегать переедания. Поскольку данная диета обладает сильным облегчающим действием, следовать ей нужно с осторожностью. Сроки согласно типу конституции и текущим заболеваниям определяет врач. Как понимаешь, Ватам долго сидеть на лёгкой диете нельзя, Капхам – можно.

В период очищения исключаются мясо, особенно свинина, рыба, яйца, белый сахар, выпечка из рафинированной пшеничной муки, макароны, дрожжевые продукты, бобовые (кроме маша), белокочанная капуста, картофель, кет-

чупы, майонез, маринады, фисташки, апельсины, мандарины, сладкие фрукты (бананы, груши, хурма, виноград, вишня), фруктовые соки, йогурты, молоко, кефир, кофе, крепкий чай, какао, шоколад, арахис, пшеница, орехи, особенно солёные и поджаренные, напитки со льдом.

Рекомендуется употреблять ячмень, пшёнку, нешлифованный рис, гречу, овсянку, проросшую пшеницу, старый мёд, сырые или притушенные овощи (тыкву, кабачки, патиссоны, цветную капусту, репу, морковь), овощные супы, свежие огурцы, гранаты, арбузы, грейпфруты, киви, персики, бруснику, клюкву, калину, чёрную смородину, миндаль, подсолнечные и тыквенные семечки в небольшом количестве, гхи в ограниченном количестве, растительные масла, особенно сухие – горчичное и льняное, морскую соль. Домашнюю простоквашу, творог (лучше в виде запеканки), мягкие сорта сыра – в первой половине дня в ограниченном количестве лидирующим Ватам, *а лучше даже исключить*. Можно пить несолёную сыворотку и слабый чай. Великолепную детоксицирующую пищу представляет собой кичади – смесь равных частей длинного риса и лущёного маша (рецепт в конце первой части).

**2. Следующим этапом делается снехапана (питьё гхи по нарастающей) и абхьянга – наружное промасливание тела.**

Две эти вещи как бы растворяют ту самую аму и подводят

её к местам выхода (кишечник, мочевыводящие пути и кожа). Параллельно очень хорошо делать сведану – в классике это потение в паровой бочке после наружного промасливания. Дома, если нет противопоказаний, можно после наружного промасливания залезть в горячую ванну или принять горячий душ. При этом нельзя лить горячую воду на голову. Для этих целей хорошо подходит хамам с температурным режимом 30–40 градусов, но не сауна, в которой под 100 градусов. На ночь принимаются мягкие слабительные («Трифала») или вышеуказанные слабительные средства в малой дозировке.

В классике в этот период можно употреблять только рисовый суп из дроблёных сортов нешлифованного риса с минимальным количеством соли. При отсутствии одного и помня, что рис на дачах у нас не растёт, можно применять монодиету на пшёнке, ячменной или гречневой каше на воде. Каша должны быть жидкими! Можно (но нежелательно!) пить компот из сухофруктов без сахара, свежавыжатый грейпфрутовый или арбузный сок.

В больничных условиях для внутреннего промасливания применяется утренний приём гхи по нарастающей, дело доходит до приёма 300 мл тёплого топлёного масла! Тут очень важно отслеживать состояние пациента, его аппетит, эмоциональное состояние, контролируются пульс, давление и т. д. Внутреннее промасливание имеет противопоказания, особенно это касается пациентов с высокой Питтой, повышен-

ным холестерином и желчнокаменной болезнью.

**3. И только последним этапом производится ви-  
речана – применяются сильные слабительные или сла-  
бительные в большой дозировке.**

Такие как вышеперечисленные «Авипатика чурна», «Анулома ДС», «Чистол», касторка в больших дозировках. Дозу определяет врач исходя из типа конституции и состояния на данный момент. Делается это однократно! От унитаза в этот день далеко отходить не стоит.

В индийских клиниках после дипаны, пачаны и снеханы применяется вамана (лечебная рвота). Производится она однократно, только под контролем врача, с помощью нескольких человек из среднего медицинского персонала. Накануне ваманы человек наедается сладостей, чтобы накопить Капху в организме для более успешного результата процедуры. Как ты помнишь, сладкий вкус увеличивает Капху.

Во время третьего этапа, плюс несколько дней после ви-речаны, надо кушать как при втором этапе. Выход из ви-речаны необходимо делать постепенно, то есть ещё несколько дней кушать жидкие каши, потом перейти на кичади или протёртые супы. Потом под защитой специй (асафетида, имбирь, чёрный перец, кумин, кориандр, кардамон, фенхель) постепенно переходить к обычному режиму питания. Очень важно помнить, что после очищения необходимо постепенно и аккуратно снова возжечь огонь пищеварения. Для этого



необходимо постепенно входить в обычный режим питания. Переходный период должен занимать столько же времени, сколько человек сидел на очистительной терапии.

Признаками неправильного проведения виречаны являются аллергия, бессонница, сердцебиение, слабость, обмороки, потеря аппетита, задержка менструации.

Все шаги по удалению амы с теми или иными вариациями для разных типов конституции, болезней и сезона должны соблюдаться поэтапно. Это важно! Очищение от амы требует участия врача Аюрведы. Все мы очень разные, и индивидуальный подход в процессе очищения просто необходим! Во время всей процедуры (10–14 дней в среднем) следует избегать продолжительных поездок и прогулок, длительного сидения, приёма пищи без чувства голода, дневного сна, подавления естественных позывов, бурного секса, приёма тяжёлой пищи и позднего приёма пищи, физических упражнений. В идеале – все 10–14 дней хорошо посидеть на вышеуказанных жидких кашах.

После очищения мы убираем дисбаланс дош и устраняем причины заболевания. То есть лечим основную болезнь или болезни. Потом идёт применение расаян (восстанавливающих и омолаживающих препаратов). Необходимо всегда соблюдать такую этапность: очищение – лечение – восполнение. О расаянах мы поговорим подробно в третьей части книги.

Мягкие способы удаления амы практически не имеют противопоказаний и могут применяться в любом возрасте (исключая, естественно, грудных детей). Этим методом не только очищается кишечник и кровь, но и происходит настройка работы органов пищеварения. Это хороший способ избавиться от лишнего веса и нормализовать холестериновый обмен. Более жёсткие способы имеют противопоказания: не применяются в детском и старческом возрасте, при слабости, бессоннице, сердцебиении, аменорее, требуют участия врача. Никакого самолечения! Дипана, пачана, снехана и виречана успешно применяются в комплексном лечении бронхиальной астмы, атеросклероза, нейродермита, псориаза, экземы, полиартритов и ещё массы заболеваний.

Гидроколонотерапией и парилкой аму не удалишь. Для выведения из организма амы в Аюрведе существуют специальные процедуры. А лучше всего, конечно, не накапливать аму: делать разгрузочные дни, нормализовать свой рацион питания, не быть в состоянии стресса и прочее.

# Панчакарма

*Говорю Аюрведа – подразумеваю панчакарма,  
говорю панчакарма – подразумеваю Аюрведа.  
Аюрведическая шутка*

Да, действительно, слова «Аюрведа» и «панчакарма» звучат вместе. Ибо «панчакарма», или «пять действий», – это важнейшие процедуры в Аюрведе. Ачарья Сушрута писал, что пять действий – это **вамана, виречана, басти, рактамокшана и насья**. С ваманой как-то у нас в СНГ не сложилось, не используют этот метод, страшное средневековое кровопускание заменили пиявкотерапией, остальные же три метода активно используются в первоначальном виде.

Хотя панчакарма – это пять очищающих действий, но этот термин включает ещё три подраздела:

**Пурвакарма** – предшествующая панчакарме терапия.

**Прадханакарма** – собственно терапия, или собственно панчакарма.

**Пашчаткарма** – посттерапия, то есть выход из панчакармы.

## Пурвакарма – подготовка к панчакарме

Подготовка состоит из трёх частей: разжигание огня пищеварения, промасливание (снехана) и прогревание (сведа-

на). Процедуры подготовки направлены на глубокое промасливание и прогревание тела человека, для того чтобы ткани стали промасленными и податливыми. Без такой подготовки проводить панчакарму опасно: тело человека от сильных процедур очищения может «сломаться, как сухая ветка». Качество проведённого промасливания и прогревания определяет врач Аюрведы, после чего даёт следующие назначения.

## **1. Пачана**

О ней мы говорили в предыдущей главе, – это разжигание огня пищеварения с целью начального удаления амы включает в себя питьё имбирной воды, готовку с острыми специями, применение классической смеси острых специй трикату (длинный перец, чёрный перец и имбирь), более мягкий «Трикату плюс» (см. приложения, с. 653). То есть увеличивает Питту. Делается это в клиниках в среднем 3–7 дней в зависимости от типа конституции и наличествующих болезней. Хотя для нашего человека пачана длится в Индии постоянно. Даже когда просишь делать еду не острой (нот спайси), всё равно по умолчанию кладут специи. Жара, микробы, понимаете. ☺ Так же постоянно длится в Индии и прогревание. Климатотерапия в полном объёме. ☺

## **2. Снехана**

Промасливание может быть внутренним и наружным. Увеличивает Капху в организме. Внутреннее промаслива-

ние производится путём приёма масла внутрь, а также путём **анувасана бастии** (масляных клизм). Масло внутрь должно приниматься по назначению врача, применяется в основном топлёное сливочное масло (гхи) или кунжутное масло. Также применяются «Нарайана тайла», «Шатавари гхрита», «Пхаласарпис» и другие. Часто приём масла происходит утром натощак по нарастающей схеме. Снехана проводится сроком до 21 дня на фоне приёма рисового супа или другой лёгкой пищи.

**Абхьянга**, или наружное промасливание, – это массаж с маслом.

Что делает абхьянга:

- Тонизирует мышцы, улучшает движения и гибкость суставов.
- Улучшает дыхание.
- Активизирует циркуляцию крови и жидкостей тела.
- Питает и очищает кожу, улучшает её тургор, делает кожу красивой.
- Лечит болезни костей и мышц, включая посттравматические состояния.
- Повышает умственные способности.
- Снижает уровень стресса.
- Укрепляет нервную систему и улучшает сон.
- Повышает активность и энергию, укрепляет иммунитет.
- Повышает либидо.
- Улучшает зрение.

- Повышает жизненный уровень и продлевает молодость.
- Понижает давление, головную боль и боли в общем.

Противопоказани я к проведению абхьянги

- Снижает агни, поэтому нельзя сразу после еды.
- Вскоре после панчакармы.
- При наличии высокой амы. До применения абхьянги надо снизить аму путём очищения с помощью «Трифалы», касторового масла, «Авипати чурна», «Трикату», «Шадхарана чурна» и пр.

- При острой лихорадке и острых инфекциях.
- При повышенном весе, тут лучше **удвартана** – порошковый массаж тела.
- При воспалительных процессах, особенно кожи.
- При тромбозах.
- При внутренних кровотечениях и открытых ранах.

При проведении промасливания используются пять позиций: сидя, лёжа на животе, на спине, на правом боку, левом боку. Массаж головы улучшает рост волос, снижает стресс, обостряет функции органов чувств, убирает морщины. Для него используются «Брингарадж», «Брами» и другие медицинские масла. Массаж ушей понижает Вату, расслабляет жевательные мышцы и мышцы шеи. Используется кунжутное масло. Массаж стоп улучшает зрение и работу органов чувств в целом, также понижает Вату, делает кожу стоп неж-

ной, улучшает сон, часто используется при нервных заболеваниях.

**Широдхара** — очень сильная масляная процедура. Лечение потоком тёплого масла на лоб, в аджна-чакру, и по бокам от неё, устраняет головные боли, функциональные депрессии, улучшает память, успокаивает нервную систему. Параллельно слегка массируется волосистая часть головы. Аюрведический масляный массаж головы снимает стресс и напряжение, гармонизирует эмоции, приводит человека в состояние полного покоя и блаженства.

К снехане также можно отнести процедуры басты: **кати, грива, нетра, уро** и др. Это когда на какой-то участок тела в мини-бассейн, сделанный из теста, наливается тёплое гхи или кунжутное масло. Как понимаешь, к клизмам это отношения не имеет. Иногда для прогревания и промасливания используются травяные мешочки патра-путли. В этом случае делаются мешочки из натуральной ткани, в них засыпается травяной сбор (готовится индивидуально или используются готовые сборы). Процедура очень приятная и эффективная: мешочки прогреваются в горячем масле, и затем два специалиста синхронно простукивают мешочками всё тело с двух сторон, после этого делаются мягкие массажные движения. Травы под воздействием горячего масла прогреваются и выделяют сок, мешочки при простукивании выделяют лечебное масло, которое хорошо впитывается через открытые поры кожи.

### **3. Сведана**

Прогревание, увеличивает Питту. Смысл и задача этого этапа заключаются в мягком распаривании тканей тела человека и потении. Тепло необходимо влажное, ни в коем случае не сухое и не «горячее». Температура в парной не должна превышать 55 градусов, иначе в клетках вместо раскрытия и выброса токсинов включится механизм закупоривания и «пустой» потери жидкости из межклеточного пространства. В современных аюрведических салонах и клиниках всё чаще используют фитобочки или фитобоксы. Очень хорошо при прогревании использовать лекарственный пар, который получают путём отвара специальных травяных сборов. Также используют эфирные масла, которые по каплям добавляют в кипящий отвар. Паром также могут обрабатываться отдельные части тела, в домашних условиях для этих целей может применяться укутывание и горячий душ после нанесения масла на тело.

## **Панчакарма – основная терапия**

Очень важное правило панчакармы звучит так: «Когда пациент силён, а болезнь слаба, используйте панчакарму. Когда пациент слаб, а болезнь сильна, перед проведением панчакармы сначала приведите в равновесие доши, чтобы ослабить болезнь и укрепить пациента». То есть панчакарму надо



проводить только после подготовки! С точки зрения современной фитотерапии сначала необходимо подготовить организм к таким сильнодействующим методам очищения, и самое главное при этом – нормализовать функции органов выведения. При наличии болезней органов выведения (кишечника, мочевыводящих и желчевыводящих путей) панчакарма может обострить болезнь, и ничего хорошего из этого не выйдет. При наличии камней в желчном пузыре может быть закупорка камнем желчного протока с последующей коликой и вызовом скорой помощи.

А мы вернёмся к пяти действиям панчакармы.

## **1. Вамана – оздоровление рвотой**

Это первая из пяти основных процедур панчакармы. К этому времени тело человека уже достаточно подготовлено в ходе процедур пурвакармы.

Вамана проводится обычно рано утром, для этого готовится специальный отвар из трав. До приёма отвара выпивается два, а то и больше литра тёплого молока, чтобы максимально повысить Капху. Не буду подробно описывать процедуру, так как вамана у нас не практикуется и имеет много противопоказаний. Но тем не менее вамана хороша для вывода накопившихся искажённых дош, лечения кожных болезней и хронических болезней Питта-типа. После ваманы человек чувствует необычайную лёгкость и чистоту мыслей.

## **2. Виречана – оздоровление слабительным**

Вторая процедура панчакармы – виречана, делается после процедур пурвакармы и обычно после ваманы. Лучший метод снижения Питты и Питта-болезней. Виречана имеет три разновидности в зависимости от лидирующей доши: мриду, или мягкий вид для Питта-людей, мадххьяма – средние дозы для Капха-людей и тикшна – большие дозировки для Ват.

Показания к проведению виречаны:

- Кушта – кожные болезни.
- Прамеха – сахарный диабет.
- Рактапитта – наружные кровотечения.
- Болезни селезёнки и поджелудочной железы.
- Амлапитта – повышенная кислотность.
- Запоры.
- Гепатиты и другие болезни органов пищеварения.
- Болезни органов дыхания.
- Накопление амы в период кормления грудью (ребёнок отказывается от грудного молока из-за изменения его вкуса).

Противопоказания

- Беременность.
- Возраст до 16 и после 70. Детям и пожилым людям лучше делать мягкую слабительную терапию в виде «Исабгола», «Трифалы», «Чистола», масляных форм слабительных (касторка в небольшой дозировке).

- Острые лихорадочные состояния.
- Поносы.
- Алкоголизм. Даже при острых отравлениях алкоголем следует делать виречану после подготовки, тут лучшим способом является вamana, как ни крути.
- Болезни сердца в период обострения.
- Пропалс прямой кишки, геморрой с кровотечением и в стадии обострения.

Протокол и средства виречаны мы рассмотрели в предыдущей главе. В классике сначала три дня производятся пачана и дипана мягкими слабительными и специями, удаляющими аму и разжигающими огонь пищеварения, потом семь дней делается промасливание, если это Вата- и Питта-состояния, и затем, опять же рано утром, следует приём сильных слабительных препаратов, в результате чего искажённые доши и ама покидают тело человека посредством сильного послабления. Если после приёма слабительного у пациента появляется тошнота, надо дать погрызть лимон, понюхать кардамон или побрызгать на лицо водой. Подмываться следует только тёплой водой и пить только тёплую воду, лучше – горячую по глоточку. По окончании позывов через час покушать рисовый суп, если есть слабость – выпить сладкой воды.

Проведение виречаны, как и проведение других процедур панчакармы, требует особой внимательности и опыта специалиста. Так, например, не следует думать, что лишь обычный

приём средств даст результат, – необходимо почувствовать реакцию организма, возможно, понадобится сделать перерыв и отдохнуть и лишь на второй-третий день увеличить дозировку препарата. Также, например, если у человека сильно повышена Вата-доша, то кишечник может вообще не среагировать на слабительное или реакция будет незначительной, в этом случае нужно провести ряд дополнительных мер. Количество приёмов и дозировку препаратов определяет врач Аюрведы.

Показаниями надлежащего послабления при Питта-типе будет желчь в кале, при Капха – слизь в кале, у Ват исчезнет дискомфорт в животе и вздутие, у всех пациентов нормализуется огонь пищеварения, ощущается лёгкость и чистота в теле и мыслях.

### **3. Басти – оздоровление клизмами**

Басти, или васти, – третья классическая процедура панчакармы. Бывает трёх видов.

**Снехавасти**, или анувасана, басти с маслом объёмом до 200 мл. Если анувасана до 50 мл (микроклизма), то она называется матра басти. Чаше масляные клизмы играют питательную роль и облегчают процесс дефекации при ватовских запорах. Масло смазывает и питает ткани, противодействуя иссушающему и опустошающему влиянию избыточной Ваты. Поэтому этот вариант басти очень помогает при болезнях Вата-типа. Поскольку деятельность Ваты нарушается прак-

тически при всех заболеваниях, смазывающий и укрепляющий эффект анувасана басти проявляется всегда. Компоненты басти готовят непосредственно перед процедурой.

**Кашайя**, или нируха, – клизмы на отварах трав с дополнительным составом разных средств (мёд, соль, сахар, специи, масло и др.). Важно соблюдать необходимые пропорции. Готовится индивидуально, может быть тёплой, а может быть и холодной. Смесь для нируха басти готовится объёмом до 700 мл в виде исключения для «здоровяков», а в большинстве случаев хватает 400 мл. «Нируха басти» означает «то, что удаляется». Она вычищает токсины из дхату и удаляет естественные скопления кала из толстого кишечника. Чарака пишет, что этот вариант басти способен очистить весь организм. Нируха басти часто делается из отвара дашмулы (400 мл), приготовленного на воде, с небольшой добавкой кунжутного масла (30 мл).

Басти делается с помощью катетера, который вводится в просвет прямой кишки на глубину ширины ладони пациента. До и после нируха басти делаются анувасана басти. Матра басти можно с успехом делать в домашних условиях. При этом не обязательно пользоваться катетером, но с ним лучше, так как можно будет дольше удержать содержимое клизмы. Катетер можно вырезать из кусочка капельницы, размером в ширину ладони. Край капельницы обжигается спичкой, чтобы не поцарапать слизистую оболочку прямой кишки. Матра басти не имеют противопоказаний.

**Уттара** – уретральная и вагинальная басты. Проводится только после процедур нируха басты.

Уттара басты назначается в случае проблем с мочеполовой и репродуктивной системами.

Показания для проведения уттара басты:

- Все Вата-болезни и низкий огонь пищеварения.
- Чувство распираания в прямой кишке.
- Болезни селезёнки.
- Хроническая лихорадка. Делается с «Нарайана тайла» или «Дханвантарам тайла».
- Запоры.
- Грыжи.
- Аменорея, бесплодие, миомы и прочие женские болезни.
- Мочекаменная болезнь.

Противопоказани я:

- Понос, рвота, сразу после насыи.
- Травмы груди.
- Худоба.
- Беременность до 7 месяцев и детский возраст до 7 лет.
- Астма, кашель, икота, геморрой в стадии обострения.

Басты необходимо выполнять после еды. Матра басты – утром или днём, осенью и летом можно вечером. Не ранее

чем на четвёртые сутки после виречаны.

#### **4. Насья – оздоровление посредством ввода лекарств через нос**

Заболевания головы и болезни, локализирующиеся выше ключиц, проходят у того, кто регулярно выполняет насью. Насья также выполняется после всех вышеперечисленных процедур. Важно понимать, что лекарства, вводимые через нос, напрямую воздействуют на головной мозг, поэтому ответственность при изготовлении средства для насьи очень высокая. Для этого берутся либо готовые масляные смеси, такие как «Анутаила», «Шадбинду», или специалистом готовятся отвары из соответствующих трав. Возможно вдывание порошков трав в нос через трубочку (дхумана). Перед процедурой необходимо промаслить тело и голову, сделать массаж лица, затем тёплым полотенцем или паром прогреть носовые и лобные пазухи, и только после этого проводится непосредственно насья. Количество лечебного масла или отвара устанавливается врачом и может составлять до 50 мл за раз. Но обычно используется шесть, восемь или десять капель для масляных форм насьи, эта форма очень хороша для лечения Вата-болезней. Индивидуально насья проводится от 5 до 15 раз, после процедуры делается лечебная ингаляция.

Насья лечит головные боли, риниты, болезни глаз, горла, улучшает кровообращение в сосудах мозга, уменьшает ригидность мышц шеи, используется при потере голоса, сухо-

сти носа и рта, нарушениях речи, а также крупной и мелкой моторики движений рук, при бесплодии, болезнях кожи.

Насья в классике не назначается до семи и после восьмидесяти лет, после обильного питья воды, после употребления алкоголя и внутреннего промасливания, сразу после приёма пищи, принятия ванны и непосредственно перед приёмом ванны, при рактамокшане, при острых ринитах (имеется в виду полная процедура насьи, обычное закапывание носа спазмолитиками не является насьей), при сдерживании естественных позывов, только что прибывшим на лечение женщинам, при нарушении дыхания и кашле, сразу после клизм и слабительной терапии, в несоответствующий сезон и дни без солнца на небе. Для увеличения Капхи насью нужно использовать утром, днём – для Питты и вечером – для Ваты. Насью хорошо использовать на смене сезонов (осенью и весной), днём – в холодный сезон и вечером – летом. В случаях болезней Вата-типа, икоты, судорог, неподвижности шеи, охриплости голоса насью можно использовать утром и вечером.

## **5. Рактамокшана – оздоровление посредством кровопускания**

Рактамокшана – заключительная классическая процедура панчакармы, призвана спустить «дурную» кровь, причём важно, из какого участка тела это будет сделано. В современной Аюрведе эта процедура успешно заменяется гирудотера-



пией – лечением пиявками. Используются медицинские пиявки *Hirudo medicinalis*. Обычно используются женские особи (меньше в размере).

Обычно пиявка присасывается сама, но, если не получается, надо сделать прокол кожи. О том, что пиявка начала сосать кровь, говорят её волнообразные движения. Во время процедуры необходимо прикрыть пиявку влажной марлевой салфеткой. Пациент может чувствовать при этом боль, зуд или жжение. Когда пиявка насосётся «нечистой крови», то она отвалится сама. Если необходимо раньше прервать процесс, надо насыпать пиявке на голову щепотку порошка куркумы. Не следует ставить сразу много пиявок. Начинать надо с одной или нескольких.

Показания к применению:

- Незаживающие наружные язвы.
- Мигрень, глаукома, субконъюнктивальные кровоизлияния.
- Алопеция, дерматиты, псориаз.
- Стоматит.
- Геморрой глубоких вен.
- Абсцессы, герпес, артриты.

Важно помнить, что очищение нельзя проводить в условиях погодных крайностей – резких подъёмов температуры, внезапных похолоданий, бурь и другого буйства стихий. Панчакарма также категорически противопоказана малень-

ким детям, старикам, тяжелобольным людям и беременным женщинам.

## **Пашчаткарма – выход из панчакармы**

После процедур очищения необходим мягкий и плавный выход из одного режима существования и вход в обычное русло жизни. Для этого Аюрведа рекомендует придерживаться некоторое время определённой диеты, распорядка дня и приёма расаян (омолаживающих препаратов).

После ваманы, например, надо полоскать рот раствором соли и куркумы. Три дня посидеть на жидких кашах, в классике – на рисовом супе. Потом добавить приготовленные овощи на 3–4 дня и потом уже войти в обычный ритм питания. Смысл и задача этого этапа заключается в стабилизации полученного результата. Диета назначается индивидуально, согласно конституции, сезону и текущему состоянию. В этот период следует избегать сквозняков, дневного сна, ночного бдения, активных физических упражнений, а также не следует сдерживать естественные физиологические потребности.

Расаяна-препараты – это ряд омолаживающих аюрведических средств, их ещё называют средствами, продлевающими молодость. Расаяна-терапия более эффективна после процедур панчакармы. Самый известный расаяна-препарат «Чаванпраш», а также отодвигают старость «Амрит калаш»,

«Брахмивати», «Шиладжит».

Пять действий панчакармы всегда идут после подготовки (пурвакармы) и заканчиваются выходом – пашчаткармой. Важно понимать, что все процедуры очищения следует применять с осторожностью: при неправильном выполнении они могут вызывать побочные эффекты.

# Жить вкусно и не болеть

*Даже пища, которая есть жизнь для живых существ, разрушает жизнь, если принимается ненадлежащим образом, тогда как яд, который по природе своей разрушитель жизни, действует подобно эликсиру, если принимается должным образом.*

**Чарака-самхита**

В этой части мы поговорим о правильном и полезном питании, пообщаемся о вкусах, специях и кулинарии. Мы обсудим лечение болезней органов пищеварения, коснёмся духовного здоровья человека. Современная медицина забыла об истинной природе человека, забыла, что человек возник не в силу эволюции древней обезьяны, а был сотворён, как и всё сущее на нашей планете, что каждый человек индивидуален, является открытой системой и должен находиться в равновесии с природой, а самое важное – современная медицина забыла объяснить человеку принципы здорового и духовного образа жизни.

# Правильно питаться

Аюрведа учит, что пища – это носитель праны, жизненной силы. Не только животные, но и растения являются живыми существами, жертвующими себя ради жизни человека. Санскритская поговорка «жизнь живёт жизнью» напоминает нам, что мы поддерживаем свою собственную жизнь, поглощая других живых существ. Приём пищи – это священный акт, это приношение внутреннему пищеварительному огню. Каждый кусочек проглоченной пищи должен отказаться от своего собственного индивидуального существования и подвергнуться превращениям с тем, чтобы стать частью человеческого тела. Это таинство и чудо: то, что есть «не ты», превращается в часть тебя. Поэтому мы должны уважительно относиться к приёму пищи.

Любое вещество, попадающее в организм человека, может действовать как лекарство или яд. Лекарство улучшает пищеварение и питание тканей. Яд мешает этому процессу.

Процесс пищеварения проходит в три стадии. Во время первой во рту и в желудке из пищи извлекаются элементы воды и земли. На этой стадии главенствует Капха в виде щелочных выделений – слюны и секретов слизистой желудка. У людей с Капха-конституцией эти секреты могут быть избыточны, вследствие чего наблюдаются тошнота, отрыжка со слизью, чрезмерное слюноотделение и плохой аппетит. Злоупо-

требление сладким и солёным увеличивает количество этих секретов и может вызвать те же симптомы.

Во время второй стадии преобладает Питта: в тонкий кишечник выделяются едкие секреты и кислоты, из пищи извлекается элемент огня. Представители Питты обычно страдают от повышенной кислотности, испытывают ощущение жжения в желудке. Избыток кислой или острой пищи увеличивает эти секреты и вызывает те же симптомы.

На третьей стадии лидирует Вата. В толстом кишечнике формируются каловые массы, извлекаются элементы воздуха и эфира. У людей с Вата-конституцией есть склонность к газам и запорам, которые усиливаются при избытке лёгкой, сухой, горькой, вяжущей и острой пищи.

## Факторы полезности пищи

*Пища является наиболее важным из факторов, поддерживающих жизнь. Лишь приём полезной пищи способствует правильному росту и развитию человека, употребление же вредной пищи является причиной болезней.*

**Чарака-самхита**

В традиционной Аюрведе есть направление **анна-виджняна**, что можно перевести с санскрита как «знание о пище» или «диетология». Там нет описания какой-либо одной универсальной диеты, которая может решить все проблемы. Пи-

тание рассматривается дифференцированным образом, согласно типу конституции и прочим правилам. Об этом мы и поговорим в этой части. Лично я придерживаюсь *разумного*, по обстоятельствам, не напрягающего окружающих вегетарианства и не приветствую сыроедение в наших и более северных широтах, впрочем, классическая Аюрведа этого также не приветствует. Сыроедение разве что Питтам хорошо или бидошам с яркой Питтой. Если ты где-то в Таиланде, или Южной Индии, или летом на даче, посиди себе на здоровье на сырых фруктах и овощах месяц-другой, но долго этого делать не стоит. В холодное время люди, особенно представители Вата-типа, должны кушать термически обработанные продукты. Вате нужны тяжёлые, обработанные термически корнеплоды.

С мясом та же история. Если ребёнок не хочет есть мяса, пусть не ест его. Но тогда родителям надо жёстко отслеживать белок и витамины с минералами в рационе ребенка (молочные продукты, бобовые, орехи и прочее). Это также касается взрослых вегетарианцев в месяцы, когда Солнце идет по воздушным знакам, особенно январь – февраль. И несмотря на глобализацию и то, что в домах у нас хорошо топят, на Крайнем Севере вегетарианство несколько под вопросом. Чукча, живущий в суровых северных условиях, не может быть вегетарианцем. И если худенькая сыроедка из Воркуты с лидирующей Вата-дошей рассказывает мне о постоянных простудах, слабости, сердцебиении, плохих ногтях, скудных

менструациях и прочих проявлениях ватовского дисбаланса, я советую ей начать есть мясо (рыбу, яйца) и побольше термически обработанных продуктов. Ахимса ахимсой (ненасилие), но в этом случае мясо должно использоваться как лекарство.

Необходимо стараться придерживаться родового питания. Стараться есть то, что ели твои бабушки и дедушки, и не частить с экзотическими продуктами. Ферменты для переваривания непривычной пищи начинают вырабатываться только через три поколения. Я не думаю, что моя бабушка из Архангельска бананы ела на завтрак. Также необходимо ограничить сложно приготовленные блюда. Если ты ешь мясо (рыбу, яйца), то старайся есть его отдельно от быстрых углеводов (картофель, вермишель, каши). Лучше на гарнир приготовленные овощи в холода или сырые – в теплое время года. Молоко – это отдельная *еда*. И оно должно быть от «знакомой» коровы, то есть от проверенной молочницы. Вся молочная продукция, особенно деткам с аденоидами и взрослым с хроническими ринитами, должна быть ограничена. И особенно по вечерам и в холодное время года. В тепло можно кушать и пить молочные продукты, но только в первой половине дня.

Если сказать проще, то для наших широт хороша средиземноморская кухня с ограничением изделий из белой пшеничной муки. Переедаем мы хлеба, булок и печенек всяких... Но вернёмся к классическим правилам питания.



В «Чарака Самхите» (CS. Vi., 1: 21) перечисляется восемь важнейших факторов, которые определяют, насколько полезна для организма та или иная пища (**ахара-видхи**). Сюда относится следующее.

**Свойства или качества пищи** – её **пракрити**, или природа (тяжесть – лёгкость, сухость – маслянистость, тепло – холод и т. д.).

**Способ приготовления пищи** – это **карана** (тепловая обработка, очищение, высушивание и т. д.). Питте, например, плохо есть много жареного, Ватам следует есть супчики.

**Сочетаемость пищевых продуктов** – **самйога** (рыба и молоко, мёд и мясо, чеснок и молоко являются антагонистическими, поэтому их не следует сочетать).

**Количество пищи** – **раши** (надлежащим количеством пищи считается то, которое переваривается за определённое время, не вызывая нарушения физиологических процессов). В среднем объём пищи, съеденной за один приём, должен помещаться в две твои ладони, сложенные вместе.

**Место** – **деша** (необходимо учитывать местность, которая является источником пищи: флора, произрастающая в холодных регионах, обретает тяжёлые свойства (гуру), в отличие от лёгкой флоры жарких областей. Также важно то, что в местности с влажным климатом рекомендуется преимущественно горячая, сухая пища, а в засушливой, пустынной области – прохладная и маслянистая).

**Время** – **кала** (вид и объём пищи зависят от времени дня,

сезона года, возраста). Для всех основным приёмом пищи должен быть обед.

**Правила приёма пищи – апайога самстха** (подробнее рассмотрим позже).

**Состояние и привычки едока – апайокта** (кушать не стоит, если человек находится под влиянием беспокойства, горя, страха, ярости, страдания, сонливости или слишком долгого бодрствования). Надо знать свой тип конституции и надлежащие для своего типа пищеварения продукты питания.

**Вирудха ахара** (несочетаемая пища) также сформулирована «Чаракой» в 18 коротких правилах питания, которые я приведу с примерами.

1. **Деша** – место – не следует, к примеру, есть сухую пересолённую пищу в пустыне.

2. **Кала** – время или сезон – есть мороженое зимой не очень разумно.

3. **Агни** – огонь пищеварения – не надо есть тяжёлую холодную пищу, если огонь пищеварения понижен.

4. **Матра** – мера продуктов – не стоит есть гхи и мёд в одинаковых объемах.

5. **Сатмья** – индивидуальная польза – не стоит славянам переедать риса, а азиатам картошки.

6. **Доша** – тип конституции – жаркой Питте не стоит объедаться острой и солёной пищей.

7. **Самскара** – процедура – приготовление пищи в ненад-

лежащей посуде неразумно.

8. **Вирья** – потенция – если превалирует Капха, ограничь холодные и слизеобразующие продукты.

9. **Кошта** – состояние кишечника бывает мягким (Питта), жёстким (Вата) и средним (Капха). При высокой Питте надо аккуратно употреблять послабляющие продукты (молоко, инжир), при высокой Вате прекрасно подойдут продукты питания с послабляющим эффектом (свёкла, чернослив, инжир).

10. **Авастха** – состояние – не надо есть в состоянии стресса.

11. **Крама** – порядок питания – не надо есть десерт сразу после еды.

12. **Парихара** – ограничения – не есть, если хочется опорожнить кишечник.

13. **Упачара** – обряды – есть у телевизора – плохой обряд.

14. **Пака** – стадия приготовления пищи – не надо переваривать или пережаривать еду.

15. **Самйога** – сочетание – не запивать селёдку молоком, не есть дыню вместе с другой едой.

16. **Хридайя** – аппетитность – не надо использовать те специи и еду, которые тебе неприятны и плохо пахнут.

17. **Сампад** – хорошее качество – не надо есть фастфуд, старую пищу и супы из пластмассовых коробок.

18. **Видхи** – правила питания – это плохо: есть слишком быстро и болтать во время приёма пищи.

Более 90 % людей ежедневно страдают от пищеварительных проблем. Аюрведа предлагает простые решения этих проблем путём рассмотрения не только того, что мы едим, но и того, как мы едим пищу.

## Огонь пищеварения и ама

*Робин Бобин Барабек  
Скушал сорок человек,  
И корову, и быка,  
И кривого мясника,  
И телегу, и дугу,  
И метлу, и кочергу,  
Скушал церковь, скушал дом,  
И кузницу с кузнецом,  
А потом и говорит:  
«У меня живот болит!»*

**Корней Чуковский**

В нашем теле горит самый что ни на есть настоящий огонь, который в Аюрведе называется агни. Это именно он переваривает всю попадающую в наш желудок пищу и превращает её в составляющие нашего тела. Агни – это и естественная кислота желудка, и щёлочь, и ферменты тонкого кишечника, поджелудочной железы и печени. Их действие расщепляет пищу и стимулирует пищеварение. В каждой ткани, в каждой клетке присутствует агни, ибо он необходим

для поддержания питания тканей и сопротивляемости организма. Агни разрушает чуждые микроорганизмы и токсины в желудке и кишечнике – так он защищает собственную флору в этих органах.

Восприятие вкусов и запахов, интеллект, понимание, чуткость – также функции агни. Цвет кожи поддерживается агни, ферментная система и метаболизм целиком зависят от агни. Агни поддерживает постоянную температуру и оптимальное содержание жидкости в теле. Признаками здорового агни являются адекватное чувство голода и жажды, ощущение лёгкости в желудке и теле, чистый язык, нормальная температура тела, хорошее восприятие вкуса, пищеварение, перистальтика кишечника, мочеиспускание, зрительное восприятие, здоровый цвет лица, уверенность, чистота мыслей, энтузиазм и цельность.

Тринадцать видов агни делятся на бхут-агни, дхату-агни и джатхар-агни. Бхут-агни – это пять видов огня, которые связаны с пятью первоэлементами (Земля, Вода, Воздух, Огонь, Эфир). Находятся в печени в виде веществ, преобразующих пищу в первоэлементы организма. Дхату-агни – это семь видов огня в тканях организма, согласно семи видам тканей тела. Соответствует определённым аминокислотам и ферментам, необходимым для питания тканей и процессов метаболизма в них. Но мы будем больше всего говорить про огонь пищеварения и его надлежащее поддержание. До тех пор, пока огонь пищеварения действует нормально, процессы пере-

варивания пищи, ее всасывание и усвоение будут происходить беспрепятственно. Если огонь пищеварения слаб, то будут слабы и все остальные виды агни.

Итак, разрешите представить **джатхар-агни**, самый главный огонь – огонь пищеварения! Он находится в желудке и тонком кишечнике. Этот главный огонь обеспечивает энергией все остальные виды агни. Важно не только должным образом есть, но и заботиться о поддержании джатхар-агни, чтобы он был достаточным для извлечения из пищи необходимых питательных веществ. Если у человека хорошо работает пищеварение, то он считается здоровым. Признаки нормального джатхар-агни: хорошее пищеварение, кровообращение и цвет лица, приятный запах изо рта и от тела, достаточный уровень энергии и сопротивляемости болезням. При нарушениях агни пищеварение и кровообращение ослабевают, кожа приобретает нездоровый оттенок, тело неприятно пахнет, в кишечнике образуются газы, беспокоят запоры, снижается уровень энергии и нарушается иммунитет. Чрезмерный огонь пищеварения называется тикшна-агни, ослабленный огонь пищеварения – манда-агни, непостоянный – вишама-агни. Если огонь пищеварения идеален, то это называется сама-агни. При тикшна-агни преобладают Питта-процессы, они сопровождаются жжением в области желудка, изжогой, жаждой, поносами, склонностью к гастритам, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, гневливостью. Мандаагни сопровождается несварением, тяжестью,

слюноотделением, рвотой, отёками, простудами, привязкой к кому-либо или чему-либо и обусловлен повышенной Капхой. При вишама-agni преобладает ветреная Вата и бывают запоры, непостоянный аппетит, боли в животе, страхи, метеоризм, а иногда и поносы. При сама-agni все доши находятся в балансе, аппетит нормальный и устойчивый, возникает регулярно и легко утоляется натуральной, без избытка специй, соли и сладости пищей. Перистальтика регулярная, вздутие кишечника и газообразование наблюдаются редко. Обычно высоки острота чувственного восприятия и ясность ума.

В большинстве случаев болезни возникают из-за слабого джатхар-agni. Непереваренная пища становится патогенным фактором, вызывающим накопление токсинов, шлаков, или амы, в организме. Агни и ама противоположны друг другу. Агни – острый, лёгкий, тонкий, горячий, сухой. Ама – тяжёлая, оупляющая, холодная, маслянистая, липкая. Ама переводится с санскрита как «непереваренное». Этот материал «засоряет» желудок, сосудистое русло и прочие каналы организма, а также прилипает к стенкам кишечника (при понижении Пачака-Питты). При этом токсины всасываются в кровь и начинают циркулировать по всему организму. Они накапливаются в печени, могут скапливаться в ослабленных частях тела, создавая уплотнения, закупорку, застой, ослабление органов и тканей. Болезнь окончательно проявляется в поражённых органах в виде артрита, диабета,

желчнокаменной болезни, опухолей и т. д.

Итак, источниками амы являются:

- непереваренная и невсосавшаяся пища из-за низкого джа тхар-агни, бхут-агни (в печени) и дхату-агни (агни в тканях);
- накопившаяся мала (моча, кал и пот);
- накопление дош, которые нарушают дхату-агни;
- нерешённые и подавленные эмоции, которые производят аму в уме;
- масляный массаж в облачные дни, во время дождя, на рассвете и на закате.

Симптомы накопления амы: закупорка каналов, ведущая к изменениям в тканях, усталость, тяжесть, потеря аппетита, налёт на языке, вздутие живота, движение Апана-Ваты вверх (тошнота, рвота), головокружение, несварение, снижение функций или расстройство органов чувств, сексуальная слабость, запоры или поносы.

Если ама смешивается с Вата-дошей, то это приводит к недельным запорам, снижению агни, сухости, вздутию живота, коликам и сильным болям, усталости. В этой ситуации масляный массаж только ухудшит состояние. Если ама смешивается с Питта-дошей, то возникает неприятный запах, тошнота, зеленоватая рвота, тяжесть, снижение агни, плохой аппетит, повышение кислотности, кислый и горький вкус во рту, понос, усталость, лихорадка, сыпь, гастрит, гастроудоденит, энтероколит. Если ама смешивается с Капха-дошей, то



сразу же понижается агни и аппетит, чувствуется усталость, начинаются частые простуды, застой, кашель, отёки, лимфостаз.

Изменение огня пищеварения и накопление амы также влекут за собой нарушение всасываемости полезных веществ в тонком кишечнике. При этом в просвете кишечника всасываются абсолютно ненужные организму низкомолекулярные пептиды, что чревато аллергией без видимой причины, кожными заболеваниями. Недаром Веды говорят, что «кожа – это вывернутый наружу кишечник». А самое в этом деле страшное – это нарушение жирового обмена: атеросклероз сосудов сердца и мозга является причиной большинства случаев смерти человека. Атеросклероз, помимо непосредственного накопления амы в кровеносном русле, также может быть вызван нарушением работы эндокринных и половых желёз человека, которое происходит за счёт окончательного сбоя в процессе пищеварения. Из-за запоров яды, скопившиеся в неработающем кишечнике, просто отравляют эндокринные и половые железы. И как следствие всего этого – женские болезни (мастопатии, миомы, эндометриоз), мужские проблемы (импотенция, гиперплазия предстательной железы) и самое неприятное – вышеуказанный атеросклероз...

Так как ама имеет сродство с жировой тканью, то именно жировая ткань заботливо прячет в себе накопленные годами токсины, и фосфолипидная оболочка клеток нервной ткани

также может накапливать в себе аму, которая при этом (говорят древние источники) буквально «туманит мозг», нарушая передачу импульсов по нервному волокну.

Современное общество потребления ест гораздо больше, чем требуется организму, и пьёт алкоголь без меры. Фаст-фуд и другая «мусорная пища», бытовой алкоголизм, химизация сельского хозяйства и животноводства, маргарины, сладкие газировки, всевозможные консерванты, красители и «всемирно любимый» усилитель вкуса глутамат натрия способствуют этому. Поэтому самым простым способом восстановления огня пищеварения является лечебный пост. Но в Аюрведе очень важно определить свою конституцию, прежде чем поститься. Без понимания типа конституции можно не разжечь огонь, а погасить его ещё больше.

У людей с **Капха-конституцией** уровень агни, как правило, низок, они отличаются плохим аппетитом, пониженным обменом веществ и склонны к избыточному весу даже при умеренном потреблении пищи. В организме наблюдаются застойные явления и чрезмерное слизеобразование. Кровообращение у них ослаблено, часто бывают простуды и грипп, но тяжёлые заболевания довольно редки.

У **Питт** агни обычно высок и устойчив. Питта-доши и «гвозди переваривают». Но если представитель Питта-доши ест продукты, чрезмерно повышающие огонь пищеварения, курит, выпивает и вечно гневается, то тикшна-agni буквально напалом выжигает слизистую оболочку желудка и ки-

шечника, вызывая язвенную болезнь желудка, двенадцатиперстной кишки, панкреатит и даже панкреонекроз.

У людей **Вата-конституции** агни переменчив: периоды повышенного аппетита, даже с чувством острого голода, сменяются полным отсутствием аппетита, когда они просто забывают поесть. Обычные признаки неустойчивого состояния агни – газообразование, вздутие кишечника и запоры. Кровообращение так же переменчиво, как и сопротивляемость болезням. При Вата-конституции нередки заболевания, приводящие к общему истощению, а также хроническим расстройствам нервной системы.

При двойных типах конституции, что встречается гораздо чаще, наблюдаются следующие закономерности при дисбалансе дош:

**Вата-Питта** – едят часто, небольшими порциями, так как голод появляется быстро после приема пищи.

**Питта-Вата** – сильный аппетит, вечно голодный народ, но при переедании появляются ватовские расстройства типа вздутия живота и метеоризма.

**Питта-Капха** – хороший аппетит, может много съесть, но могут быть застойные явления и несварение.

**Капха-Питта** – аппетит приходит во время еды.

**Капха-Вата** – перед приёмом пищи аппетита нет, но есть всё равно, что вызывает тяжесть, вздутие живота и метеоризм.

**Вата-Капха** – аппетит нерегулярный, и даже малые пор-

ции пищи вызывают вздутие живота и сонливость.

**Вата-Питта-Капха** – серьёзные нарушения пищеварения, иногда приводят к развитию рака.

Неправильное питание вызывает нарушение огня пищеварения и накопление амы в организме, что ведёт к болезням. О накоплении амы в организме говорят следующие признаки: налёт на языке и дурной запах изо рта, слизистые выделения, постоянные простуды, грибковые и другие инфекции, неспособность сосредоточиться и чувство постоянной усталости, вздутие живота и запоры, плохой сон, частые головные боли, резкая смена настроения и плохое настроение, сухая и бледная кожа, слабые волосы и ногти, повышение веса.

## **Горим, не горим? Как правильно поддерживать агни**

*Взвейтесь кострами, синие ночи!  
Мы пионеры, дети рабочих!*

*Песня моего счастливого детства*

Мы ещё много будем упоминать джатхар-агни в этой книге, как его правильно поддерживать, и т. д. и т. п., но я тебе сейчас скажу самое важное, чего делать не надо: *то, что тушит* огонь пищеварения в буквальном смысле – это пи-

тьё сразу после приёма пищи. Особенно напитков со льдом. Этого нельзя делать ни в коем случае! Представь себе: ты подкинул дров в печку, огонь загорелся, а ты взял потом и вылил туда ведро холодной воды. Это реально неумное решение. Пить надо до приёма пищи! Тем самым ты смываешь слизь с внутренней оболочки желудочно-кишечного тракта. Пищу также можно запивать по глоточку, если огонь пищеварения слишком высок или пища сухая, но сразу после приёма пищи пить жидкость не надо! Мы же традиционно после еды чаёк пьем с пироженкой (а сладкий вкус охлаждает ещё больше), компотики сладкие, молоко холодное с булочкой. Последние десятилетия в наш рацион вошли газированные буржуинские напитки со льдом. И это бесполезно. Чай пить надо где-то через час после еды, а то и позже. Ярким Пит-там можно пить прохладные, но не холодные напитки! Всем остальным надо пить жидкости комнатной температуры или даже потеплее. Однажды приобретя привычку пить горячие и тёплые напитки, ты отметишь внезапное улучшение пищеварения и то, как твоё тело хорошо чувствует себя во время еды и после неё. Особенно при слабом огне пищеварения.



Также самые вредные привычки питания, тушащие нормальный агни и вызывающие накопление амы, – это:

- переедание;
- применение несочетаемой пищи;
- приём пищи до того, как усвоилась предыдущая;
- несоблюдение времени приёма пищи;
- старая, слишком сухая, слишком холодная или горячая пища (еда не должна обжигать губы и морозить зубы);
- неправильное голодание;

- курение, алкоголь и наркотики;
- подавление естественных потребностей;
- несоблюдение погодных условий (летом, в дождливую погоду агни низок, зимой – высок);
- приём пищи в состоянии стресса (тревога, страх, скорбь, гнев);
- неправильно проведённая панчакарма.

Итак, пищу следует принимать вовремя. Об этом мы говорим в главе о диначарье (дневной рутине) питания. Кушать надо после того, как произошло опорожнение кишечника и мочевого пузыря, на душе спокойно (в состоянии гнева и стресса этого делать не стоит) и если есть чувство голода. Тогда агни усиливается, создаётся лёгкость в теле и ясность мыслей. В это время и надо покушать. И делать это лучше в одно и то же время.

Еда должна быть чистой, привычной (то, что произрастает на землях, где жили твои предки), полезной (соответствующей твоей конституции), маслянистой (с преобладанием растительных масел), лёгкой и приятной уму, полужидкой (сухоедение даже ярким Капхам не совсем хорошо). Каждый приём пищи должен включать шесть вкусов, происходить не слишком быстро и не слишком медленно.

Количество принимаемой пищи зависит от качества продуктов: их тяжести и лёгкости. Тяжёлых продуктов следует съедать наполовину от уровня насыщения, лёгких – не до полного насыщения. В общем, вставать из-за стола с лёгким

чувством голода. Не переедать и не есть мало, это, соответственно, повышает Капху или Вату. Людям слабым, больным и тем, кто ведёт сидячий образ жизни, не следует потреблять твёрдой пищи больше половины того количества, которое они в состоянии съесть (то есть вместить в желудок) вне зависимости от того, насколько она лёгкая. При этом необходимо дополнить эту пищу жидкостью в количестве одной четвёртой объёма желудка. Четверть, оставшаяся пустой, обеспечит смешивание пищеварительных соков с питательными веществами. Помни, что размер твоего желудка в голодном состоянии примерно равен размеру твоего кулака. Поэтому, как ты понимаешь, не стоит съедать пищи больше, чем вмещают две твои ладони, сложенные вместе.

Искупавшись, проголодавшись, помыв руки, стопы и лицо (если утром уже душ принял и на улице зима), надо накормить домашних животных, детей и тогда лишь можно приступить к еде в приятном, не шумном, уединённом месте. Телевизор лучше выключить, не шуметь и не болтать особо за столом.

Пищу готовить надо с любовью, принимать в компании близких и родных. Не следует есть несочетаемую, дурно пахнущую, подгоревшую, старую и загрязнённую пищу, несколько раз подогретую, вызывающую жжение в желудке, слишком горячую или пересоленную.

Несочетаемая пища (вирудха ахара), мы уже говорили об этом, сравнивается в «Аштанга Хридая Самхите» с ядом.



Пища бывает несовместимой по вкусу, действию, объёму, процессу приготовления, времени года и дня, комбинации продуктов питания. Несовместимы кислые фрукты и молоко, сырые овощи и молоко, свинина, рыба и молоко, кисло-молочные продукты с курицей и бананами. Дыня ни с какими продуктами не сочетается, её надо есть отдельно. Нельзя применять мёд, топлёное масло (гхи) и воду в одинаковых количествах. Зимой не стоит есть холодную и сухую пищу. О сезонности питания мы также поговорим подробнее несколько позже.

Сразу после еды не стоит принимать ванну или бежать купаться в море-океан. Не надо нагружаться физически и заниматься умственным трудом. Ачарья Сушрута советует немного передохнуть (но не спать!) до исчезновения чувства дрёмы, затем немного пройтись или послушать приятную музыку, посмотреть на что-то приятное, радующее ум, но не очередной американский боевик.

Регулярно надо кушать пшеницу, ячмень, нешлифованные сорта риса, сочные овощи и фрукты, маш, гхи, мёд, розовую или морскую соль и пр. Не рекомендуются к постоянному приёму простокваша, творог, сыр, продукты с выраженной кислой или щелочной реакцией, уксус, ферментированные продукты, дрожжевая выпечка, проростки, мясо красных сортов (свинина, баранина, говядина), рыба, сухие овощи и пр.

При слабом агни можно использовать горячие специи –

красный и чёрный перец, имбирь, состав «Трикату» и все другие специи. Можно съесть кусочек свежего корня имбиря перед едой или выпить имбирного чая.

Если агни неустойчив, следует употреблять специи и соли – асафетиду, имбирь, кумин, каменную соль или же широко используемые составы «Ашта чурна», «Хингваштак» и другие.

Если агни в норме, то сохранению его равновесия способствуют мягкие специи – кардамон, куркума, кориандр и фенхель.

Для поддержания пищеварительного огня, особенно когда он слаб или неустойчив, когда нарушено усвоение пищи, о чём говорят отпечатки зубов на языке (признаки пустоты селезёнки у китайцев), можно принимать «Травяной состав для улучшения всасываемости пищи», «Оджасан», просто пожевать зёрнышко кардамона. Оговорюсь, что селезёнка в традиционной китайской медицине (ТКМ) – это скорее поджелудочная железа + селезёнка + окружающие ткани.

Агни можно усилить с помощью упражнений (в том числе йогических поз), глубокого дыхания (пранаямы), медитации, воздержания от пищи или умеренного питания, сокращения времени сна. Полезно также пристально смотреть на горящую свечу.

Влажные, тяжёлые, маслянистые и сладкие продукты в большинстве своём уменьшают агни (за исключением гхи, которое при употреблении его в небольшом количестве уве-

личивает агни). Сидячий образ жизни, избыточный сон и чрезмерная сексуальная активность также ослабляют пищеварительный огонь.

Поддержание баланса пищеварительного огня – это ключевой принцип аюрведической медицины. Поэтому Аюрведа предлагает ряд общих мер для улучшения пищеварения. Для лучшего усвоения пищи добавляют специи и травы, улучшающие пищеварение. Соблюдай простые правила питания, поддерживай свой огонь пищеварения в должной мере – и не будешь болеть. ☺

## О вкусах не спорят

*У всякого свой вкус и своя манера: кто любит  
арбуз, а кто офицера.  
Пословица*

И далее поговорим о шести вкусах. В Аюрведе выделяют сладкий, кислый, солёный, острый, горький и вяжущий вкусы. Каждый вкус состоит из двух элементов (см. рис. 1). Аюрведическая теория вкусов помогает понять, почему мы становимся тем, что мы едим. Вкус является для тела тем же, чем являются эмоции для ума. Ощущение вкуса на языке вызывает определённые эмоции. На теории шести вкусов базируется вся ведическая фитотерапия и диетология.

**Сладкий вкус** состоит из элементов Земля и Вода. По своим качествам он тяжёл, холоден и маслянист.

**Кислый вкус** (Земля и Огонь) тяжёл, горяч и маслянист.

**Солёный вкус** состоит из элементов Вода и Огонь. Он тяжёлый, согревает (насыпь соли в ранку, и всё поймёшь), увлажняет.

**Острый вкус** состоит из элементов Огонь и Воздух. По своим качествам он лёгкий и сухой, оказывает согревающее действие.

**Горький вкус** состоит из элементов Воздух и Эфир, он лёгкий и сухой, оказывает охлаждающее действие.

И наконец, **вяжущий вкус** состоит из элементов Воздух и Земля. В небольших количествах он уменьшает секреторные выделения, укрепляет и очищает ткани тела. При избытке он подавляет деятельность секреторных желез и сушит ткани, что вызывает запоры.

На санскрите вкусы звучат так:

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

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

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

Вкусы 1, 5, 6 – понижают Питту.

Вкусы 2, 3, 4 – повышают Питту.

Вкусы встречаются в таких продуктах.

Сладкий: сахар, молоко, топлёное масло, хлеб, рис, пшеница, сдоба, фрукты, мёд, бобовые, миндаль, окопник, финики, фенхель, семена льна, лакрица, изюм, алкоголь.

Кислый: йогурт, сыры, кислые фрукты, помидоры, уксус, плоды боярышника, лимоны, цитрусы, малина и плоды шиповника.

Солёный: соль, ламинария, фукус, солерос.

Острый: острая пища, имбирь, чёрный, красный, белый перец, гвоздика, редис, редька, лук, чеснок, горчица, хрен, розмарин, чабрец, базилик.

Горький: листовая зелень (руккола, сельдерей, петрушка), кофе, крепкий чай, железо, полынь, сандал, ним, тысячелистник, корень одуванчика, цикорий, девясил, пустырник, корень горечавки, пажитник, ботва огурцов, алоэ, ревень, пажма, рута, барбариса корень, одуванчик, хризантема.

Вяжущий: бобы, чечевица, гранаты, некоторые яблоки, хурма, черёмуха, айва, куркума, квасцы, фасоль, горох, жемчуг, коралл, кровохлёбка, коровяк, подорожник, корка гранатов, листья малины, сумах, кора дуба.

Вода – основной элемент в ощущении вкуса. Вкус ощущает наш язык. Если он сухой, или с налётом, или обложен при высокой температуре, он не ощущает вкуса пищи.

В Аюрведе не учитывается разделение пищи на белки,

жиры, углеводы, она предусматривает наличие шести вкусов, разделение пищи на **лёгкую** и **тяжёлую**, **сухую** и **влажную**. И мы должны при приготовлении блюд учитывать эти свойства пищи. Неумеренный приём определённого вкуса может привести к дисбалансу трёх дош. При приготовлении пищи должны присутствовать все шесть вкусов, иначе пища не будет должным образом перевариваться, что приведёт к нарушению обмена веществ и понижению функций иммунной системы. Молоко имеет все шесть вкусов, поэтому его нежелательно совмещать с основной пищей. Молоко надо употреблять как отдельный вид пищи. И не стоит совмещать его с кислыми фруктами.

Аюрведическая фармакология основана на понятиях «раса», «вирья» и «виapak».

**Раса** – ощущение вкуса вещества, положенного на язык. После того как вещество проглочено и попало в желудок, сразу или немного спустя возникает ощущение тепла или холода. Это ощущение носит название **вирья**. Эффект, оказываемый на организм после переваривания пищи, называется **виapak**. Из шести вкусов после переваривания остаётся только три виapak: сладкий, кислый, острый. В окончательном варианте вся пища превращается в эти три вкуса.

Сладкий и солёный вкусы после переваривания дают сладкий виapak; кислый – кислый виapak, а острый, горький и вяжущий – острый виapak, его ещё можно назвать «послевкусием».

Агни увеличивается от острого, кислого и солёного вкусов и уменьшается от сладкого, вяжущего и горького, хотя горький вкус, принимаемый в небольшом количестве перед едой, может способствовать его усилению. Специи – обычно лучшее средство для увеличения агни. Пищеварительный огонь схож с пряным вкусом: он горяч, сух, лёгок и ароматен. Поэтому правильное использование специй может существенно помочь в лечении большинства болезней. При сильном агни специй лучше избегать и принимать горькие растения: алоэ, тысячелистник, барбарис, горечавку (в Аюрведе обычно используются препараты «Тикта» и «Махасударшан»). Они уменьшают пищеварительный огонь, но в данном случае это не приводит к увеличению токсинов.

Вяжущий вкус уменьшает аму, однако может способствовать её задержке в организме. Сладкий вкус в наибольшей степени увеличивает аму; солёный и кислый, способствуя процессу брожения, также увеличивают её.

В холода можно увеличить острый, кислый и солёный вкусы. По этой причине зимой хорошо есть квашенья и соленья. В жару можно увеличить сладкий, горький и вяжущий вкусы. Эти вкусы сдерживают не только жару, но и «жаркие» эмоции. Остужайте ими «жарких» людей. В прохладную и влажную погоду хорошо увеличить острый, горький и вяжущий вкусы.

Существует шесть вкусов. Каждый вкус образован из двух первоэлементов и несёт в себе качества этих

первоэлементов. Вкусы могут ослаблять или усиливать те или иные эмоции. Пища с преобладанием какого-либо вкуса может как позитивно, так и негативно влиять на организм.

## **Сладкий вкус – счастье. Пчёлы, мухи и красота жизни**

*Когда на лице твоём холод и скука,  
Когда ты живёшь в раздраженье и споре,  
Ты даже не знаешь, какая ты мука,  
И даже не знаешь, какое ты горе.*

*Когда ж ты добрее, чем синь в поднебесье,  
А в сердце и свет, и любовь, и участие,  
Ты даже не знаешь, какая ты песня,  
И даже не знаешь, какое ты счастье!*

**Эдуард Асадов**

*Господи, как прекрасен этот мир! Я стою у открытого окна. Внизу – море, кусочки сада и пляжа. Под окном уютно расположился цветник. Над нежными зелёно-розовыми цветами очитка сыто жужжжат пчёлы. В лицо дует лёгкий морской ветер. «Море-море, мир бездонный, пенный шелест волн прибрежных... – пел модный в моей юности Антонов, – над тобой встают, как зори, над тобой встают, как зо-о-о-ори, нашей юности надежды...» Мне уже за пятьде-*



сят. Уже пора всем надеждам юности встать, понимаешь, как зори. Над этим «бездонным пенным шелестом волн прибрежных». И материализоваться. А они никак не заканчиваются. Многие, правда, уже материализовались, но появляются всё новые и новые. И это, наверное, хорошо. Надежды юношей питают, ой, питают. ☺

Меня не покидает ощущение, что я только начинаю жизнь. И как прекрасен каждый новый день с утра! Как новая маленькая жизнь, он начинается утренней свежестью и остротой мироощущения, когда тоненькие нити счастья и любви пронизывают твои глаза, ноздри, уши, нервы... День проходит в приятных заботах и трудах и заканчивается приятной усталостью вечера. А если начинается день сурка (даже счастливый день сурка может достать своими повторами), можно сделать прыжок в сторону: удрать в Непал, Венецию, Кералу, в Коктебель родной или к маме на кухню в Николаев.

...Ведические мыслители говорят о том, что вся полнота разнообразия жизни сливается во всеохватывающую простоту. Пёстрая картинка жизни пронизана объединяющим знанием, которое говорит, что всё в бесконечном мире пропитано высшей организующей силой созидания и радости (**ананда**). И если следовать своей природе, не препятствовать естественному ходу событий, не особо напрягаться по поводу и без, брать за оценку ситуации радость и счастье, будь то выбор работы, выстраивание отношений, обретение материаль-

ных и прочих благ, то достижение целей как материально-го, так и духовного порядка (просветление) будет достаточно простым. В наставлениях и рекомендациях многих гуру звучит одна и та же истина: *если человек внутренне спокоен, благонравен и радостен, то и жизнь его будет протекать в таком ключе*. То есть «как внутри, так и снаружи», поскольку окружающий мир есть отражение нашего внутреннего мира. Людям с психологией навозной мухи всегда живётся тяжело, они везде ищут навоз. Но если человек имеет психологию пчелы, то он всегда будет искать мёд и видеть мёд, видеть больше хорошего, чем плохого, и стремиться к счастью и благодати, а не упиваться копанием в дерьме.

Теория кармы гласит, что все живые существа рождены в соответствии со своими поступками в прошлой жизни. То есть, независимо от качеств твоего характера и жизненных ценностей, в этой жизни тебе по-любому придётся разгребать то, что ты начудил в прошлых жизнях, если ты близок к теории реинкарнации, или что натворили твои предки по роду, если ты придерживаешься другой картины мира. Но карма или судьба имеют достаточно широкие коридоры, то есть рок или какие-то непримиримые состояния и ситуации в жизни – это карты, которые тебе сдали с рождения, но то, как ты ими будешь играть, хорошо или плохо, – это в твоих силах. То есть, независимо от багажа, который ты получил «со старта», в твоих силах профукать всё хорошее и светлое, что ты получил по рождению, или, наоборот, преумножить

этот благотворный багаж. Я думаю, ты знаешь многих людей, которым жизнь с детства выдала лишь мешок кислых лимонов, но своими поступками и свершениями они превратили эти кислючие лимоны в сладкий и вкусный лимонад.

Когда тебя окружают люди-мухи, важно самому не стать мухой. Ищи во всём радость и счастье. Не акцентируй своё внимание на негативных моментах и событиях. Пережёвывание горестных воспоминаний, смакование трагедий, болезней, природных катаклизмов и гибели других людей, так щедро предоставляемых нам телевизором, Интернетом и социумом в виде вечно плачущих и жалующихся на жизнь людей, ни к чему хорошему не приведёт. Это как поедать блюдо, состоящее из одного горького вкуса. Такая еда *горького* вкуса приносит только *горе*. Стремись к сладости жизни, к счастью. Тренируй ощущение счастья, как мышцу. Культивируй его и думай о нём. Учись быть в счастье независимо от того, что с тобой происходит. Культивируй своё счастье изнутри и неси его окружающим тебя людям. Не надейся на жену, мужа, детей, маму, лучшую подружку, начальника и государство. Не надейся на счастье, которое придёт к тебе снаружи, будь счастлив, дорогой мой Читатель, *изнутри*.

Ну и не забывай кушать сладенькое. Только качественное сладенькое и не передай особо. ☺ Сладкий вкус – это счастье на уровне тела.

Сладкий вкус имеет ту же природу, что и тело человека, ткани которого обладают сладким вкусом, стимулирует рост

всех тканей организма и **оджас** (иммунитет). Способствуя долголетию, этот вкус благоприятно действует на все органы чувств и интеллект, а также придаёт сил и способствует поддержанию хорошего цвета кожи. Сладкий вкус ослабляет питтовские проявления гнева, злости и агрессии, питает худенькую Вату, увеличивая массу тела, и противодействует ядам. Он укрепляет здоровье, вытаскивает из болезней, способствует росту кожи и волос, хорошо влияет на голос и повышает энергетический уровень.

В процессе пищеварения в первую очередь усваивается сладкий вкус. Поэтому начинать приём пищи можно со сладкого: съесть яблоко или фруктовый салатик, если это лето. Выпить компот или узвар. Особенно это хорошо делать, если человек сильно голоден и может смести содержимое полхолодильника. Сладкий вкус в начале еды не даст это сделать, так как чувство насыщения придёт гораздо быстрее. Если десерт съесть сразу после приёма пищи, то процесс пищеварения ослабляется, из-за чего происходит брожение и образование непереваренной пищи (амы). Мы об этом говорили в предыдущей главе.

Напоминаю, что **сладкий вкус – это Земля + Вода**, поэтому он тяжёлый, холодный, влажный (маслянистый), липкий. Поэтому он охлаждает, утяжеляет и увлажняет.

Он усиливает выработку спермы, женского молока, стимулирует рост нервной и костной ткани, впрочем, он способствует регенерации всех тканей, как внутренних, так и

наружных. Оказывает успокаивающее и смягчительное действие, увлажняет и придаёт удовлетворение. Если человек ест сладкое, то это увеличивает его стойкость, стабильность и уверенность в себе. Психологические переживания от сладкого вкуса – любовь и удовлетворение. Сладкий вкус в детском возрасте даёт быстрый и интенсивный рост тканей. Очень любим детьми, пожилыми людьми, теми, кто волнуется или нервничает.

В то же время, если сладкое потреблять в избыточных количествах, то возникает ожирение, дряблость, стремление к бездействию, избыточная сонливость, чувство тяжести, утрачивается аппетит, жажда, ухудшается пищеварение, наблюдается патология в развитии мышц. Дыхание становится затруднённым, возникает кашель, слизистые выделения из горла и глаз, затруднения мочеиспускания, ухудшается перистальтика кишечника, появляется вздутие живота, избыточное слюноотделение, хуже работают органы чувств, теряется голос, развивается увеличение лимфатических узлов ног и шеи, наблюдаются застойные явления в мочевом пузыре и кровеносных сосудах, появляются другие, обусловленные Капхой, болезненные проявления.

От сладкого вкуса усиливается лень и нарушается обмен веществ, что приводит к излишним жировым отложениям. Увеличивается Капха в теле, усиливаются эмоции привязанности, чувства собственности, жадности, уменьшаются Питта и Вата. Пребывая в состоянии лени, человек хо-

чет сладкого. От избытка сахара в организме снижаются защитные силы, нарушаются обмен веществ, функции печени, поджелудочной железы, мелких сосудов, страдает зрение. Много сладкого потребляют те, кто не хочет решать свои проблемы.

Два чувства нас спасают в жизни – любовь и юмор. Если у тебя есть одно из двух, ты – счастливый человек, если оба – ты непобедим. Дари своей любимой половинке полезные сладости. ☺

Любая профессия может быть и творчеством, и тяжёлой обязанностью. Творчество, созидание дают ощущение самой сладкой сладости в области сердца, где располагается душа.

Потакание своим слабостям и дурным привычкам рано или поздно приведёт к разрушению храма здоровья. Не переедай сладкого даже в те моменты, когда «нет в жизни счастья».

И почаще улыбайся! Улыбка «переносит внешнюю сладость» внутрь человека. Мой стих про улыбку-трансфер. ☺

Я выйду,  
Улыбнусь  
Всему на свете:  
Каштану – бабкам – магазину – детям,  
Вокзалу, небу, и лавинам света,  
И поездам,  
И всем пока-приветам,  
Реинкарнациям – француженкам – ботинкам

И всяким разноцветнейшим картинкам!

Я улыбнусь,  
И ВСЁ мне улыбнётся тоже.  
Как хорошо на свете жить!  
О боже!!!

Сладкий вкус даёт ощущения счастья и удовлетворения, но в избытке вызывает лень, тяжесть, диспепсию, простуду, кашель, потерю аппетита, диабет, увеличение лимфоузлов и желёз, опухоли и другие заболевания.

## Питание согласно типу конституции

*Suum cuique.*

*Каждому своё (лат.)*

Итак, все пожелания по питанию и образу жизни, все виды лечения проистекают от типа конституции человека. **Вату** – холодную, сухую, утончённую, подвижную, острую, твёрдую, шероховатую – будет повышать всё сухое, холодное, жёсткое, подвижное. Теперь пробуем разобраться с едой. Совершенно ясно, что все сухие хлопья, чипсы, сухофрукты исключаются. Если, например, выбирать картошку, то для Ваты её лучше отварить и употреблять с маслом или в виде пюре, хороши горячие маслянистые супчики. Запечённая кар-

тошка Вате прибавит сухости. Если рассматривать овощи, то «сухие и лёгкие», такие как редька, редис, капуста, нужно употреблять минимально, а лучше подойдут мягкие, сочные, приготовленные овощи. В целом надо снизить горький и вяжущий вкусы в еде. Также Вату будет увеличивать холодная, ветреная погода, на Вату отрицательно влияет быстро сменяющийся темп жизни, а вот монотонные, однообразные занятия могут её успокоить. Южные страсти в отношениях не прибавят Вате равновесия – ей нужны тёплые, ровные отношения безо всяких выяснений и, не дай бог, криков. Вата очень раздражается от громких звуков. «Ведро валерианы» ей не повредит. ☺

Теперь возьмём **Питту** и посмотрим на её характеристики: горячая, немного влажная (маслянистая), лёгкая, подвижная, острая. Ясно, что всё горячее будет повышать Питту. К горячему будет относиться горячая еда, напитки, горячительные специи (почти все, за редким исключением), горячая атмосфера в семье или на работе, жаркий климат. Значит, первая рекомендация для Питты – ничего горячего. В пище необходимо снизить острый, солёный и кислый вкусы. Приветствуются преобладание свежих овощей и сладких фруктов в рационе. Дурную до работы Питту необходимо «оттаскивать от станка» из-за её склонности к работоголизму. Фиксировать гневливость и других Питтовских врагов ума.

Ну а **Капхе** – ничего холодного и мокрого, больше согреть.



вающее и подсушивающее. Необходимо снизить сладкий и солёный вкусы в пище. И по жизни «волшебный пендель»: больше движения, динамических нагрузок и не валяться целыми днями в постели. Боремся с ленью, плаксивостью и излишними привязками к чему или кому-либо.

Теперь по пунктам с повторением, ибо «повторение – мать учения». ☺

## **Пища для Вата-конституции**

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

Нуждается в:

- питании, повышающем Капху: маслянистой, тяжёлой, тёплой пище; сладком, остром, солёном вкусах;
- питании небольшими порциями, 4 раза в день;
- предпочтении в приготовленной пище;
- небольшом разнообразии продуктов питания;
- мягком применении соли и специй (куркума, фенхель, кардамон, гвоздика, корица, имбирь, чёрный перец, мускатный орех);
- овощах: они по возможности должны быть лёгкими, термически обработанными, употреблять их желательно с зерновыми кашами, сезонные салаты из свежих овощей должны быть достаточно промаслены, зимой едим квашенья;
- фруктах: они должны быть сочными и питательными

(виноград, бананы, гранаты);

- зерновых: предпочтительнее цельнозерновые (рис, овёс, пшеница);
- всех молочных продуктах в тёплое и жаркое время года;
- жирных сортах белого мяса (курица, рыба, индейка) + яйца;
- маслах, которые должны быть зимой тёплыми и тяжёлыми (гхи, кунжутное масло), летом можно использовать лёгкие масла: оливковое, подсолнечное, миндальное, горчичное;
- разнообразных сладостях.

Избегать следует сухой пищи, кукурузного масла, ограничивать бобовые, не переедать капусту, огурцы, кукурузу.

Людам с конституцией Вата не следует принимать большие объёмы пищи, особенно тяжёлой, так как у них ферменты пищеварительного тракта вырабатываются в небольших количествах. Однако, поскольку скорость перехода пищевого комка из одной части желудочно-кишечного тракта в другой достаточно высока, им необходимо есть 4 раза в день. Аппетит обычно неустойчив и сильно зависит от психоэмоционального состояния. Поэтому Аюрведа не рекомендует им принимать пищу в строго определённое время, а есть лишь тогда, когда появится голод. Чаёк для Ваты включает специи: имбирь, кумин, шамбалу.

Симптомами дисбаланса Ваты являются грубая, сухая ко-

жа, недостаточный вес, боли, беспокойство, нетерпеливость, тревожность, запоры, боли в суставах, слабость, отсутствие концентрации, бессонница, скудные и болезненные менструации.

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

Мясо в Аюрведе подходит страдающим от худобы, воинам, тем, кто подвергается физическим нагрузкам. Если человек не нагружается физически, то регулярное потребление мяса будет умножать жир, а не плоть. Оно повышает скорость, а не выносливость, что не пойдёт на пользу тем, кто находится под влиянием Ваты. Люди Вата-типа лучше всего чувствуют себя на пище из различных продуктов, приготовленных в одной ёмкости за один раз: на супах, тушёных блюдах, запеканке из риса, овощей и мяса и т. п. В тушёных блюдах все ингредиенты – мясо, крупа, бобовые, овощи – теряют свои индивидуальные свойства и превращаются в еди-

ную субстанцию. Взятый отдельно, каждый продукт при переваривании требует от тела особого отношения.

Для этих людей благотворны релаксация и медитация.

## **Пища для Питта-конституции**

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

Нуждается в:

- сухой, слегка утяжеляющей, прохладной пище;
- сладком, вяжущем, горьком вкусах;
- питании по графику, можно 4 раза в день;
- сладких фруктах, фруктах охлаждающего характера (арбуз, апельсины, ананас, яблоко, дыня, ягоды, виноград, бананы, гранат);
- зелёных овощах, авокадо и листовой зелени;
- практически всех зерновых, особенно в ячмене;
- бобовых (при хорошем огне пищеварения);
- всех орехах;
- прохладных маслах (гхи (ВПК), подсолнечное, оливковое, миндальное, кокосовое);
- всех несолёных молочных продуктах в малом объёме и не в холода;
- сладостях (охлаждают);
- прохладных специях (фенхель, кардамон, орегано, куркума, кориандр, кумин);

- охлаждающих напитках и соках (яблоко, гранат, виноград, овощные соки).

Избегать переедания, кислой, острой, солёной, жареной пищи, слишком масляных и солёных орехов, горячих масел (горчичное), ограничивать по объёму молочные продукты, мясо, сложноприготовленные продукты, не пить алкоголь (быстрое привыкание).

Людам с конституцией Питта следует принимать пищу в строго определённое время, так как они больше других зависят от суточных ритмов. Выработав для себя определённый режим питания, им следует строго его придерживаться. Пищеварительная сила у таких людей достаточно велика. Но если они пропустили время приёма пищи, у них обычно портится настроение. Людам с конституцией Питта достаточно принимать пищу 3 раза в день. В вечернее время им не следует употреблять большого количества животных жиров и простых углеводов (сахар, пшеничные и кукурузные изделия, картофель, бананы), печень способна в это время синтезировать огромное количество холестерина. Симптомами дисбаланса Питты являются чрезмерный жар в теле, склонность к воспалительным реакциям, кожным заболеваниям, изжога, гастрит, язвенная болезнь желудка, чрезмерная потливость, повышенное чувство голода и жажды, агрессивность, раздражительность, понос, обильные менструации, сопровождающиеся чувством жжения.

Согласно «Аштанга Хридая Самхите», «Питту лечат употреблением гхи; слабительной терапией с применением сладких и холодных трав; сладкими, горькими и вяжущими травами и пищей; прикладыванием холодных и доставляющих наслаждение ароматных эфирных масел; ношением драгоценных камней на шее; частым смазыванием головы маслами из камфары, сандала и ветиверии; расслаблением при лунном свете; красивыми песнопениями; прохладным ветром; несдерживаемым наслаждением; общением с друзьями, с любящим сыном и привлекательной женой; водоёмами с прохладной водой; жилищами с обширными садами; в особенности – нежными чувствами; а также молоком и гхи в качестве слабительных».

Если Вата-типу следует особенно избегать кофеина и сахара, то людям Питта-типа – мяса, яиц, алкоголя и соли. Все эти вещества усиливают естественную агрессивность Питты и ее склонность к насилию над чужой волей. Зерно, фрукты и овощи охлаждают тепло Питты и должны составлять большую часть рациона для людей этого типа. Им особенно полезно вегетарианство. Каждому представителю чистого Питта-типа следует приложить немалые, но осознанные усилия, чтобы стать вегетарианцем, особенно если есть проблемы с печенью или был перенесён гепатит.

## Пища для Капха-конституции

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

Нуждается в:

- лёгкой, сухой, тёплой пище небольших объёмов;
- остром, вяжущем и горьком вкусах;
- двух-трёхразовом питании (можно пропустить завтрак, ужин должен быть лёгким);
- горячем или тёплом питье (имбирный чай);
- сухофруктах;
- свежих овощах (капуста, редис, редька, болгарский перец, помидоры, свёкла) и овощных рагу;
- кашах (ячменная, пшённая (просо), кукурузная, овсяная, гречневая);
- всех бобовых;
- семечках и немасляных орехах;
- лёгких маслах (кукурузное, горчичное, подсолнечное);
- козьем молоке и молочной сыворотке;
- только курином мясе и индюшатине в небольшом объёме;
- всех специях, можно использовать много.

Избегать продуктов питания сладкого, солёного и сильно кислого вкуса, холодной, жирной, тяжёлой еды, холод-

ных, особенно газированных, напитков, молочных продуктов, картофеля, бананов, авокадо, мяса, яиц, масляных орехов, ограничить сладкие фрукты и цельнозерновые.

Люди с конституцией Капха могут употреблять пищу 2 раза в день, избегая простых углеводов и большого количества животной пищи, так как они склонны к избыточному весу.

Симптомы дисбаланса Капхи: бледный цвет лица, чувствительность к холоду, апатия, потребность в длительном сне, отупление, астма, хронический бронхит, насморк, аллергия, чрезмерный вес, молочница, отсутствие мотивации, длительные необильные менструации.

«Капху лечат сильными рвотными и слабительными средствами, следуя правилам; сухой и необильной пищей, горячей и пряной, на вкус острой, горькой и вяжущей; старым вином; сексуальным наслаждением; бодрствованием по ночам; всевозможными упражнениями; умственной работой; сухим и энергичным массажем; воскуриванием трав и особенно удовольствием от физической нагрузки».

В целом людям этого типа следует ограничить общее количество съедаемой пищи.

Все эти соображения следует рассматривать лишь как самые общие указания. Тебе следует самостоятельно разобраться, какие правила особенно важны, а какими иной раз вполне можно и пренебречь.

Для наиболее часто встречающихся двойных типов кон-



ституции актуально питаться по сезонам согласно лидирующим дошам.

В большинстве случаев человек **Вата-Питта-типа** должен поздней осенью и зимой придерживаться питания, регулирующего Вату, а поздней весной и летом – регулирующей Питту. Поскольку острое усиливает и Вату, и Питту, а сладкое регулирует обе эти доши, таким людям следует особенно остерегаться острой пищи и гнева, которому она способствует, и кушать продукты сладкого вкуса.

Представителям **Питта-Капха-типа** следует с конца весны до начала осени выдерживать питание, регулирующее Питту, а с конца осени до начала весны – диету, регулирующую Капху. Этому типу наиболее полезны горький и вяжущий вкусы и связанные с ними готовность принимать перемены и недостаток уверенности, поскольку оба вкуса контролируют Питту и Капху. Кислое и солёное с их завистью и гедонизмом вдвойне опасны для данного типа, поскольку и то и другое усиливает как Питту, так и Капху.

Людям **Вата-Капха** летом и осенью следует сосредоточиться на регулировании Ваты, а зимой и весной – на регулировании Капхи. Поскольку и Вата, и Капха являются холодными и нуждаются в тепле, эти люди должны предпочитать горячие кислый, солёный и острый вкусы холодным: сладкому, горькому и вяжущему. Летом и осенью можно предпочитать кислое и солёное, но их следует уравнивать сладким вкусом. Зимой и весной можно предпочесть и острое,

но уравнивать его горьким и вяжущим вкусами.

Внимательно читай эту главу. Аюрведа буквально лечит едой. Кушая надлежащие продукты питания, ты гармонизируешь своё пищеварение и тем самым буквально продлеваешь свою жизнь.

## **Кислый вкус – пробуждение ума. А я иду, гуляю по горам, и я ещё пройти смогу тарам-парам**

*Намастэ – приветствие, буквально «я вижу Бога в твоих глазах».*

*Хо – да.*

*Хойна – нет.*

*Данебат – спасибо.*

*Диди – сестра (обращение к молодым женщинам).*

*Баи – брат, братишка (пробовал так обращаться к мужчинам, но как-то на меня косились).*

*Пани – вода.*

*Пул – мост.*

*Нажик/Тада – близко/далеко.*

*Рамру – это прекрасно.*

*Роти – хлеб.*

*Курук – собака.*

*Краткий непальский словарь*

*Пишу, а на лице улыбка, хотя в лоджии дубарь та-*

кой, что металлическая ручка пальцы холодит (лоджиш – это такие небольшие гостиницы вдоль горного маршрута в Непале). Улыбка на подгоревшей морде лица постоянная: от красот тибетских, от обилия солнца и неба, от пустоты в голове и отсутствия шума мыслей, от общения с международным, сумасшедшим (в хорошем смысле) человеком (много встретил интересных персон, чего стоит японка одна с плюшевой свинкой на рюкзаке: она фотографирует её с горами, с собой, на фоне гор и показывает ей красивые виды ☺). Всё как-то правильно тут происходит и хорошо. Идёшь себе по треку, смотришь на грандиозные горы вокруг, пьёшь милки джсинджер ти (имбирный чай с молоком) в лоджиях по дороге, со всеми здороваешься, «намастэ-э-э-э-э-э-э-э-э-э» говоришь и реально иногда, да-да, иногда видишь Бога во встречающих глазах...

Все треки в районе Аннапурны начинаются из города Покхара. Покхара очень туристическое место, все отели расположены преимущественно на берегу озера Фева. Из Катманду, столицы Непала, сюда можно добраться на автобусе приблизительно за 8 часов. С двумя перекусами местными вкусняшками по дороге. Отправившись рано утром, уже к 3 часам дня можно наслаждаться замечательным видом озера Фева, на берегу которого расположена Покхара. Над озером, на горе, стоит огромная Ступа Мира, построенная на деньги японского буддиста (всем рекомендую её посетить). День тратим на докупание вещей для по-

хода. А на следующий день стартуем на музыкальном бусике к началу трека. Два часа народной песни на одной ноте несколько утомляет. ☺

Аннапурна-1 (8091 м) была первым восьмитысячником, на которую поднялся человек (в 1950 г.), но при этом по состоянию на 2008 год она остаётся самым «пустынным» из них – со 154 восхождениями на вершину, и самой опасной из всех восьмитысячников. Так что мы на Аннапурну решили не лезть. Жить так хочется, как каждому из нас. ☺ И прогуляться лишь к базовому лагерю Аннапурны. Эй-би-си его называют Annapurna Base Camp. Всего лишь 4130 м высота. Нам и снизу всё хорошо видно. ☺ Портеры несут наши тяжелые вещи, в результате все довольны: нам легче идти, а местные получают такие необходимые для них деньги. Мне здесь так спокойно и хорошо! Я иду и просто иду с небольшим рюкзаком. Без цели и спешки. Как хорошо, когда у тебя всё помещается в одном рюкзаке. Жизнь сразу становится проще и как-то понятнее.

Треккинг проходит на комфортных высотах, топаем по горным тропам глубоких ущелий, покрытых могучими рододендроновыми лесами и бамбуковыми зарослями. Вся тропа состоит из ступенек, вырубленных в камне. Так и идёшь вверх по ступенькам: вдох под левую ногу, выдох – под правую. Вдох-вы-ы-ыдох. Получается йогическое дыхание типа «капала бхати» на всех подъёмах. «Капала бхати» – это в переводе «светящийся череп». Вот и свечусь сча-

ствием черепа изнутри. По пути, на деревьях, нередко можно встретить лангуров – обезьян, которые населяют здешние леса. Потрясающие виды открываются по мере приближения к высокогорной зоне – сначала становится видна южная Аннапурна и гигантские склоны священной горы Мачапучри (Рыбий хвост). Гора реально похожа на рыбий хвост. Наш проводник Бинай сказал, что раньше местный народ почитал за священную гору Аннапурну, но из-за гибели многих людей на ней место поклонения перенесли к Мачапучре.

...Как хорошо, что среди рутинных дней и даже рутинных комфортных путешествий хватает силы воли и кислото-го вкуса внутри, дать себе «волшебный пендель» и полететь в дикие места, пожить в суровых некомфортных условиях, испытать себя физически, открыть в себе что-то новое! Среди потока одинаковых дней, дней сурка, когда с утра на работу, вечером домой, и так недели и месяцы, сливающиеся в одну ровную и вроде комфортную линию жизни, так иногда хорошо загрызть кислочего лимона, чтобы кислота брызгала во все стороны и окружающие начали сторониться огонька твоего «пробуждённого взгляда»! Кислый вкус, друзья мои, пробуждает ум, обостряет чувства, повышает силу и толкает на душевные и другие искания! Когда ум устал, очень важно «подкислить» свою жизнь, сменить вид деятельности, нагрузки, попутешествовать.

И вот мы достигаем конечной точки подъёма – базового лагеря Аннапурны. Коротко ужинаем и ложимся спать.

*Ночью мне не спится. Потому что в воздухе уже малова-  
то кислорода, отекает носоглотка и к некоторым граж-  
данским уже тихонько подкрадывается горная болезнь. По-  
этому храпят все. А в связи с тем, что в лоджиях камен-  
ные только наружные стены, а внутри это фанерные пере-  
городки, то слышен храп всех соседей. За стеной brutally  
храпит друг Серёга, рядом выводит рулады своим малень-  
ким красивым носиком моя любимая. Поэтому не спится. Я  
накидываю свою супермембранную куртку и выхожу на ули-  
цу. И, несмотря на штамп этой фразы, у меня буквально  
захватывает дыхание от красоты: незнакомые звёзды мер-  
цают на небе, достаточно полная луна магически подсвечи-  
вает гору напротив. Представь себе: четыре километра ле-  
дяной голубой стены прямо над тобой! Это так красиво,  
так необычно и так дёргает эмоционально, что я замираю  
и забываю о холоде, и лишь через какое-то время холод бу-  
дит меня, и я бегу обратно в свою музыкальную комнату  
и залезаю в теплоту спальника. И понимаю. Что я опять  
счастлив...*

**Итак, кислый вкус.** Как ты помнишь, **его образуют**  
**первозлементы Земля и Огонь**. Поэтому он влажный, го-  
рячий, тяжёлый, маслянистый, увеличивает Питту и Капху,  
уменьшает Вата-дошу. Анаболичен, то есть способствует ро-  
сту тканей. Горячий по действию, холодный на ошупь.

Кислый вкус улучшает вкус пищи, стимулирует пищева-  
рительный огонь, способствует увеличению веса тела, при-

даёт сил, стимулирует интеллект, укрепляет органы чувств, придаёт бодрость, уменьшает газообразование в кишечнике и вздутие живота, облегчает проглатывание пищи, увлажняет пищу и способствует её перевариванию, оказывает питательное действие в отношении всех тканевых элементов, за исключением репродуктивной ткани (**шукрадхату**).

Итак, этот вкус усиливает обмен веществ, стимулирует кровообращение (поэтому кислые плоды боярышника полезны для сердца), а также улучшает деятельность органов чувств и функций головного мозга. Кислый вкус является противоядием сладкому вкусу, снижает активность сладкого вкуса. Поэтому сладкие торты, пирожные, кексы благоприятно запивать напитком с кислым вкусом.

В то же время, если кислый вкус употребляется в избыточном количестве, то он даёт оскомину на зубах, повреждает их эмаль, вызывает жажду, раздражение слизистой оболочки глаз, усугубляет Питту и приводит к накоплению токсинов в крови. Он также ведёт к атрофическим изменениям мышц и снижает тонус тела, вызывая отёки у слабых людей, подвергшихся травмам и находящихся в стадии выздоровления. Благодаря присущему ему согревающему эффекту он способствует нагноению, изъязвлению ран и других повреждений.

Итак, в избытке кислый вкус токсичен для крови, вызывает изжогу, ощущение жжения в груди, сердце, мочевыводящей системе, способствует язвообразованию, возжигает те-

лесный огонь, приводит к гневу, зависти, задерживает воду, увеличивает маслянистость волос, закупоривает потовые железы. Порождает вялость, потерю сил, кровотечения, головокружения, икоту, пожелтение кожи, кожные заболевания (экзема, псориаз, фурункулёз).

Мы должны хорошо знать врагов ума (гнев, зависть, жадность и др.) и как с ними бороться. Мы говорили об этом подробно в двух первых книгах цикла.

Кислый вкус пробуждает ум, даёт «волшебный пендель» для новых поездок и свершений. А также улучшает вкус пищи, стимулирует пищеварительный огонь, способствует увеличению веса тела, придаёт сил.

## **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-Хридайя» Вагбхата*



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. Однако 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 сверху, 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, гневаем-

ся, боимся чего-то, то это рано или поздно приводит к болезням. Потеря контроля над чувствами, умом и разумом выводят 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, питание однообразными продуктами;

- минимальные тактильные ощущения (контакт с кожей).

## **2. Чрезмерное использование:**

- смотреть на яркий свет;
- громкие звуки, громкая музыка;
- интенсивные запахи (источники раздражения);
- есть слишком много;
- работать слишком много.

## **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 «подсла-

стить 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. Обжорство 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 времени. 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 «Диначарья питания». А 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 вегето-сосудистая дистония и нормализовался стул, а они годами этим страдали. И всего-то надо было лечь спать вовремя.

### **Вторая 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, слёзы, 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**), обратную перистальтику 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-вадха**), 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 (**пратишья**), головную боль (**широрук**), отрыжку (**урдхавая**), 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**), затруднённое движение шеи (**маньяастамбха**) 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 хо-

рошей профилактикой не только мочекаменной болезни, артрозов 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, жидких каш и супов-пюре. Не следует употреблять амогенные продукты (мясо, рыба, яйца, арахис, уксус, рафинированная пшеничная мука, сахар, 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 Ватадоши.

Насморк (пинаса), боль в глазах (**акширога**), голове (широрук) и заболевания сердца (хрудрога), нарушение движения в шейном отделе позвоночника (маньяастамбха), потеря аппетита (аручи), головокружение (бхрама) и вздутие живота (гулма) – всё это последствия сдерживания слез. Наилучшее лечение здесь – хороший сон, употребление вина (в меру) и улаживающие слух беседы.

Подавление позывов рвоты провоцирует повышение Питты, обострение герпеса (**висарпа**), высыпания на коже (**котха**), болезни кожи (**кустха**), болезни глаз (акширога), анемию (**пандурога**), лихорадку (**жвара**), а также кашель (**касса**), одышку (сваса), повышение кислотности (**хрулласа**), появление пигментных пятен на лице (**въянга**) и отеки (**сваятху**). Подавление рвоты неизбежно приведёт к повышению Капхи, попаданию токсинов в печень и кровь, а затем, в случае недостаточной защитной работы систем деток-



сикации организма, распространится повсюду и может даже вызвать смерть.

Сдерживание семени вызывает его постоянное выделение, боли и венозный застой наружных половых органов (**сваятху**), 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 всех подавлений позывов должно быть направлено на очищение (**шодхана**) от малы (отходов организма) в свойственное для данного метода очищения время и ликвидацию последствий от накопления малы в организме. Применяются пост (**ландхана**), пачана (улучшение пищеварения), панчакарма (пять действий по очищению организма). 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 малы (отходов) в надлежащее

для этого время и не подавлять естественные позывы.

## Солёный вкус – целеустремлённость. Меняем цели и играем

*Если вы хотите материального изобилия, помогите его приобрести другим. В действительности самый простой способ получить то, что вы хотите, – помочь другим получить то, что хотят они.*

*Дипак Чопра*

*Недосол на столе, пересол на спине.  
Пословица*

Две главные цели Аюрведы – это укрепление здоровья здоровых людей и лечение болезней больных людей. Состояние абсолютного здоровья необходимо человеку для претворения в жизнь четырёх жизненных целей. Это дхарма, артха, кама и мокша. **Дхарма** – это дело жизни, профессия, талант человека. Необходимо реализовать свой индивидуальный талант, иначе жизнь может быть прожита зря... **Артха** – это достижение материальных благ, куда ж без них, но главное – не увлекаться этим процессом. **Кама** – это чувственные удовольствия, вкусная еда, искусство, секс, конечно. Тут также всё следует делать «без фанатизма». И **мокша** – это освобождение от суеты и вечного бега, достижение контроля

ума и освобождение от материальных оков на определённой стадии жизни.

А теперь мой солёный арабский, написанный ещё в 90-е стиш про каму, артху, ом (гармонию) и шанти (покой):

Несусь по узкой улочке,  
Трень-брень велосипед,  
В наручниках дувалов  
Семь бед, один ответ.  
Педали режут пятки,  
Сверканье острых спиц,  
Бегу я без оглядки  
От плесени столиц.  
Красавицы у окон,  
Кровавых ртов магнит  
И тайна пряных комнат  
Меня войти манит.

В нуге арабских пений  
Небесных сил накал.  
Алкал я их, алкал я,  
Ах, как я их алкал!  
Солёный ветер свищет  
И лижет мне лицо,  
Я пролетаю звонко  
Последнее кольцо!

Кристаллик на реснице  
Дробит июньский свет.

Пока, холодный город,  
Тепло песка, привет!  
Разбить волну на части,  
Зелёная вода.  
И утюгами страсти  
Остынут навсегда.  
И плыть до горизонта,  
Не думать ни о чём  
И там достигнуть ШАНТИ  
И раствориться в ОМ-М-М!

Солёный вкус как в избытке, так и в необходимом количестве касается больше материальных и чувственных наслаждений. Давай с тобой подумаем, как можно добиться материальных целей хорошо и правильно. Буду краток. Перечитай главу ещё один раз, если сразу не всё понятно. На тему достижения целей надо мне отдельную книгу написать.

## **Цель № 1 – материальные блага.**

Всем хочется материальных благ. Всем надо кушать, где-то жить, носить какие-то тряпочки, желательно модные, кормить свою семью, дарить подарки самой красивой для тебя в мире женщине (самому привлекательному для тебя мужчине). То есть все хотят денег, которые на нынешнем этапе истории играют роль успешности и даже (!) меры ума. У некоторых деньги – это любовь, потому что только так они могут купить внимание, секс и хорошее отношение окружающих.

Поэтому когда я задаю дурацкие вопросы (а я люблю задавать дурацкие вопросы) про цель в жизни и счастье всякое, то некоторые отвечают, что целью их жизни, более того, счастьем являются деньги/материальные блага, которые, опять же, измеряются той или иной суммой денег. Друзья, деньги очень важны, я не скрою. Но когда зарабатывание денег выходит на первый план, то это не даёт счастья, поверьте. Я сейчас, конечно, говорю банальные истины. Типа «не в деньгах счастье», «деньги – это инструмент, а не цель» и т. д. Но читай дальше.

## **Цель № 2 – избежать бедности.**

Бедность не всегда встречается у людей с низкими доходами и не всегда отсутствует у внешне богатых. Нередко бывает, что внешне обеспеченный человек беден внутри, что проявляется в его мыслях, поступках, отношении к другим, к жизни в целом. Бедность – это ограниченность жизни. Это то, когда «хорошего в жизни мало, и на всех не хватит». Это извечная конкуренция, это скачка к карьерной цели по головам окружающих, это выживание в суровых условиях (хотя они могут быть вовсе не суровыми), это извечные разговоры о безработице, о том, что я уже старый/больной, а всем требуются только молодые/здоровые. Это проживание во вселенной дефицита, а не во вселенной изобилия. Это образ себя как недостойного, виновного и ничтожного, поддерживаемый массовым сознанием, родителями, учителями, плохи-

ми друзьями, религией и актуальной этикой. И только лишь накопление и потребление, только выполнение правил Системы и приобретение того, что настойчиво сулят тебе в рекламе банки, производители прокладок и очередных айфонов (которые уже всё делают, только спинку не чешут), хоть на какое-то время могут сделать тебя счастливым. Вот такая, понимаешь, печалька.

А теперь БАЦ! Трансформируем цели!

**Цель № 1 новая – играть в жизнь весело и осознанно.**

Друзья, я не против хорошей машины, чудесного дома, дизайнерских тряпочек и до сих пор получаю удовольствие от красивых и разумно дорогих покупок. Но! Когда цель жизни – это *заработок жизни*, заработок денег *на* жизнь, на покупку каких-то временных кайфушек или складывание денег в тумбочку на чёрные времена (кто как любит), то это – неправильно. Как только ты воспримешь простые правила новой игры, то деньги потекут в твой карман, но не станут самоцелью. Почему игры? Да потому, что все мы играем в жизнь. Некоторые серьёзно играют, страдая от бедности, плача и стуча пятками себе в грудь: «Какой я несчастный и бедненький». Или играют, важно надувая щеки, когда в кармане есть какая-то денежка. Все мы выбираем себе роли, принимаем те или иные ограничения и уничижительные

правила игры. И к сожалению, далеко не весёлой игры.

Так вот: *не надо* серьёзно играть в жизнь, все глупости в жизни делаются с серьёзными лицами, не надо ограничивать себя и принимать в свою жизнь чужие ограничения, ограничения Системы. Почему бы тебе весело не поиграть в жизнь, как это было в детстве, и ты понимал, что ты всемогущий волшебник? Без самоограничений? И тем более сейчас, будучи взрослыми, мы можем играть на более высоком уровне. Мы знаем правила игры взрослой жизни и можем осознанно присоединить духовность в свою игру!

Мы можем играть не только весело, но и осознанно. Да, достигать целей, да, стремиться к материальным благам, быть разумными и взрослыми, отдавать часть себя Системе, но делать это не в ущерб себе и окружающим: не перепахивать, не убиваться на работе, не подсиживать, не воровать, не делать покупку заветной квартиры (самолёта, брульянтов и шуб) сверхцелью, *а жить играючи, без излишней привязки к материальной цели, своей роли*. Цель жизни – в процессе, в игре каждый день, каждый час, в игре здесь и сейчас, а не в скачках к заветной морковке с потерей драгоценных ежедневных моментов счастья... Я, конечно, получу гонорар за эту книгу, и меня радует эта цель. ☺ Но я безмерно кайфую, когда пишу эту книгу. Если бы я не получал удовольствия от процесса, то «оно мне надо?», как говорят в Одессе. ☺ И очень классно, когда твоя работа становится хобби, а хобби – работой.

**Цель № 2 новая – взять на себя ответственность за свою жизнь.**

Страх бедности – это ограничение своего могущества. Это ограниченная любовь, война против себя, скрытое нежелание жить. Необходимо заполнить дырку страха жизни, страха своей силы и вечного оправдания внешними условиями (государство с его несовершенным политическим строем, коррумпированные чиновники, инфляция, начальник-самодур). Нет ничего такого! Оно, конечно, есть, но влияние *этого* настолько мало, что если отстранённо к этому относиться, то и не заметишь этого сурового влияния на свою жизнь.

А что *есть*? Есть только ты, любовь (Бог) и счастье творения своей жизни! Забей на страхи! Выключи новости! Иди к своей цели! Не устраивает начальник – меняй работу. Не нравится страна – уезжай из неё, а не стони, что всё плохо. Учись, работай над собой – и ты достигнешь всех своих целей. Скажи, наконец, самому себе, что ты всё сможешь! Главное – не сиди на попе прямо, делай что-нибудь для достижения своей *благой* цели и возьми ответственность за всё это на себя, а не ссылайся на внешние суровые псевдопричины. *Почему благой цели? Потому что, если ты, идя к своей цели, приносишь пользу людям, то добиться её будет гораздо проще.*

И не забывай делиться. Это важно. Десятину, благотворительность и подаяние милостыни наши предки не зря при-



думали. Любой процесс жизни – это получение и отдавание. Если ты хочешь получать, то надо уметь отдавать. Без отдавания не может быть получения. Отдавание денег – это искусство. Аристотель писал: «Отдать деньги легко; это умеет каждый. Но решить, кому отдать деньги, и сколько, и когда, и для какой цели, и каким образом отдать их – это качество редкое, достойное похвалы и благородное». При неправильном отдавании может возникнуть риск возвышения себя над окружающими, возникновения самолюбования самим собой, а с другой стороны – налипание на тебя бездельников и псевдодрузей. Помни, что отдавание должно быть искренним и радостным! Примером правильного отдавания служит старая восточная пословица: «Дай голодному рыбу – и ты накормишь его на один день. Дай ему удочку, научи его ловить рыбу – и ты накормишь его на всю жизнь».

Кстати, почему одни люди на берегу моря жизни становятся сытыми, а другие вечно остаются голодными? Да потому, что одни люди из раза в раз выбирают рыбу, а другие – удочку. И то и другое сейчас всем доступно. Этот выбор регулярно делаешь ты сам, а вовсе не кто-то другой за тебя. Включай мозг и выбирай в своей жизни удочку. Тогда и рыба будет каждый день. ☺

Но вернёмся к солёному вкусу. Да-да, если лизнуть солёненького, то появляется некая целеустремлённость. Он очень похож по действию на вяжущий и кислый вкусы, пото-

му что тоже даёт человеку энергию для активности. Разница только в интенсивности. Солёный вкус даёт гораздо больше выносливости и сил. Кушать солёные продукты рекомендуется в дневное время. Но не переусердствуй. Особенно с утра. Во-первых, с утра должен преобладать сладкий вкус, и солёный может вызвать грусть, а во-вторых, если много «солонковать», то могут прийти враги ума: жадность и вожделение (жажда наслаждения).

Напоминаю, что **солёный вкус образуют Вода + Огонь**, поэтому его качества – горячий, тяжёлый, маслянистый, влажный. Он увеличивает Питту и Капху, уменьшает Вату.

Солёный вкус оказывает увлажняющее действие, контролирует Вата-дошу, разжигает пищеварительный огонь, придаёт вкус пище, оказывает лёгкое седативное и слабительное действие, снижает ригидность мышц, контрактуры и как бы подавляет все другие вкусы.

Солёный вкус стимулирует слюнообразование, разжижает Капху, очищает сосуды и энергетические каналы, смягчает все органы тела. В малых дозах солёный вкус способствует пищеварению и усиливает аппетит. Способствует росту тканей во всём организме и вызывает задержку в организме воды, действует как антисептик.

Избыток соли делает человека вялым, заторможенным, апатичным. Дело в том, что соль «связывает» воду в организме, поэтому обменные процессы протекают медленнее.

Большое количество соли вызывает развитие гипертонии, поэтому если есть проблемы с гипертонией, то лучше отказаться от солёных продуктов. Если же имеет место гипотония, то, наоборот, можно чаще кушать солёные продукты. На ночь солёное лучше не есть, потому что активность, вызванная этим вкусом, долго не даст отправиться спать. Также при избыточном употреблении или при использовании с недостаточным количеством других вкусов солёный усугубляет Питту, приводит к застою крови, способствует возникновению жажды, обморочным состояниям и ощущению жжения, ведёт к атрофическим изменениям в мышцах.

В больших дозах солёный вызывает рвоту, способствует выпадению зубов, ухудшает работу органов чувств, усиливает образование морщин, поседение и выпадение волос. Он уничтожает эффект других вкусов, поэтому никогда не надо пересаливать пищу.

Когда солёный ветер в лицо, когда живёшь играя и приносишь пользу людям, достигая своей цели, то это так прекрасно!

## **Диначарья питания – дневной режим**

*Какой такой павлин-мавлин?  
Не видишь, мы кушаем?!*

## *Мультфильм «Приключения Мюнхгаузена»*

Время – это энергия Бога, поэтому необходимо очень уважительно относиться к нему. Ритмичный распорядок дня приводит нас в гармонию с ритмами природы. Он помогает настроить биологические часы человека и устанавливает эффективный энергетический обмен между внешним миром и организмом. Он обеспечивает равновесие внешней и внутренней среды, повышает качество жизни и самооценку, порождает душевное спокойствие и счастье. Что касается режима дня, тут правила едины для всех дош. Если не вдаваться в подробности, то можно сказать следующее:

Просыпаться необходимо пораньше и спать ложиться пораньше.

Завтракать надо до 8:30 утра, обедать с 12:00 до 13:00.

Трудовую деятельность завершать в 17:00.

Ужинать с 18:00 до 19:00.

После 18:00 отдыхать и строить семейные взаимоотношения.

Есть такой термин – **брахма-мухурта**. Это истинное время для утреннего подъёма. «Мухурта» – это «48 минут», так вот, надо просыпаться за две мухурты до рассвета. Время восхода в твоём городе легко можно найти в Интернете. Это, конечно, трудно просыпаться в такую рань, я понимаю. Но начни хотя бы просыпаться на рассвете, и ты почувствуешь, как твоя жизнь меняется. И меняется в лучшую сторону.

Постепенно пытайся просыпаться раньше и раньше и дойди до брахмамухурты. Именно в эти предрассветные часы душа и разум проявляют особую чуткость восприятия, так как это время благости (**Саттвы**). Также это время Вата-доши. Однако в тёмный зимний период, когда рассвет наступает поздно и организм требует дополнительного отдыха, вполне допустимо перенести время пробуждения на более поздний час – просыпаться в 7–8 часов утра. Зимой важно отсыпаться для поддержания иммунитета.

Итак, утреннее время до 7:00 принадлежит Саттве. До 7:00 очень хороши духовные практики в твоей религиозной конфессии, обучение, прослушивание лекций, любимой музыки, утренние физические упражнения, йогическая «Сурья Намаскар» например. С санскрита «сурья намаскар» переводится как «приветствие солнца». В это утреннее время необходимо после приёма стакана нехолодной воды опорожнить кишечник, так как с 5 до 7 утра меридиан толстого кишечника максимально активен, а также сделать утреннее омовение и другие гигиенические процедуры.

Капхам с утра можно пить медовую водичку, особенно на смене сезонов, как, впрочем, Ватам и Питтам – им на смене сезонов это тоже будет полезно. Медовая вода дренирует желчь в печени. Капхам можно класть медную монетку в питьевую воду, Ватам и Питтам – серебряную. Зубы чистить вместе с очищением языка серебряной или медной ложечкой. Хорошо помассировать дёсны пастой трифалы на мёде.

Капхам можно использовать «Трикату» на мёде. Очень хорошо справляется с санацией ротовой полости зубная паста «Рэд» радикально красного цвета, я лично только ею зубы и чищу всё прохладное время года. Касательно травяных зубных порошков, то тут частить нельзя, всё-таки они обладают абразивными свойствами. Ими надо чистить зубы не чаще двух раз в неделю. После очищения рта можно пополоскать горло и рот кунжутным маслом, потом сплюнуть, не глотать. Процедура детоксицирует тело, улучшает голос и разглаживает носогубные складки. Эту процедуру можно выполнять регулярно, за исключением периодов заложенности носа.

Пища на завтрак должна иметь сладкий вкус – это фрукты, фреши из фруктов, творожок и другие молочные продукты, лёгкие каши из гречи или овса, в прохладное время года – более питательные каши и термически обработанный творог (сырники, запеканка). С кашами хорошо сочетаются сухофрукты и орехи. Для тех, у кого кожа сухая, сухофрукты предпочтительно заливать на 5 минут кипятком. Не забывай класть в каши гхи, это также дренирует желчь в печени. Если с утра на языке плотный налёт, то завтрак должен быть совсем лёгкий – это может быть чай или другой напиток. Утром никогда не надо делать основной приём пищи и переедать. Отсутствие аппетита с утра говорит о нарушении обмена веществ. Не рекомендуется зимой есть бананы (охлаждающее действие) и кислые фрукты (цитрусовые). Желательно значительно уменьшить количество салатов из

сырых овощей. А приготовленных овощей побольше. Молоко рекомендуется пить рано утром. Только в холода поаккуратнее. Специи, особенно шафран или куркума, хорошо дополняют молоко. Они улучшают состояние кожи и увеличивают продолжительность жизни. Деткам хорошо давать по утрам молоко с «Чаванпрашем». Кофе пить не следует, тем более натошак. И сейчас модно пить кофе без сахара, вроде это снижает его вредность. Это неверно. Кофе тонизирует, но не питает мозг. А питает его именно сладкий вкус, то есть если ты пьёшь кофе, то он должен быть сладким и желательным с молоком!

По поводу чистки зубов. Должно ли это быть после завтрака или до, решай сам. Классика, опять же, советует: если ты не чистишь зубы, то надо пожевать семена кумина или фенхеля после еды. В Аюрведе ничего не пишется о зубной нити, но я советую тебе применять её после приёма пищи, если под рукой нет палочки дерева ним. ☺ Ты видишь, сколько всего с утра надо сделать? А ты думаешь, для чего так рано вставать надо? ☺

С 8:00 наступает время страсти (Раджаса), или время Питты. Надо топать на работу или другим методом выполнять свою дхарму (трудовую деятельность). Это время длится до 17:00. Полдень – лучшее время для обеда. Перекусы хороши для Питта-доши и для Ваты, если она голодна. Голод, ты помнишь, – это лучший признак, что пора покушать. Перекусы должны быть не печенькой, а чем-то полезным. До при-

готовленной пищи обязательно кушать салатик, зимой – квашенья. Обед – основной приём пищи. Это обязательно суп и второе блюдо. Зимой обед лучше тёплый, сытный и питательный. Хороши супы. Для тех, у кого проблемы с пищеварением, супы рекомендуется есть ежедневно. При простудных заболеваниях не рекомендуется употреблять слизеобразующие продукты, такие как булки из муки высшего сорта, большое количество риса и кисломолочных продуктов, картофеля. Картошку правильно готовить с чёрным перцем, тмином и кориандром, а также с асафетидой или чесноком (уменьшают Вату и, соответственно, газообразование). Лучше запечённую в духовке. Свёкла и лавровый лист согревают тело и улучшают пищеварение, поэтому борщ зимой очень полезен. Пища не должна увеличивать Вата-дошу: не подходят вяжущие продукты (незрелые хурма, банан, айва, гранат), рекомендуются ягоды, варенье (облепиховое, смородиновое, малиновое). Варенье можно готовить на меду, не варить, а растирать ягоды или фрукты с мёдом. Важно, чтобы пища была свежеприготовленной. Приготовленная пища, хранящаяся менее 3 часов, несет Саттву, 3–24 часа – Раджас, более 24 часов – Тамас.

В холодное и сырое время года хорошо с собой носить термос и в течение дня пить тёплую воду или имбирный напиток (1 чайная ложка свежего имбиря на литр кипятка). После любого приёма пищи полезно сделать сто шагов. Прогулка помогает пище перевариться. Но после еды не надо зани-



маться физическими упражнениями, сексом.

После обеда нежелательно спать или заниматься серьёзной умственной работой в течение как минимум 3 часов. В это время особенно активна Питта-доша, которая, как известно, ответственна за пищеварение. Если на улице днём очень жарко, то можно прикорнуть минут тридцать, но не больше. Дневной сон повышает Капху и вес соответственно.

После 17:00 следует идти домой, ужинать не поздно, общаться со своим семейством, заняться спортом или просто отдыхать, так как после 18:00 приходит время Тамаса, или Капхи, и не стоит совершать в это время трудовые подвиги. Отдыхать надо. Медитация, сосредоточение рекомендуются утром и вечером. После тренировки приёма пищи следует избегать. Спортивные упражнения, конечно, благоприятнее в первой половине дня. «Шавасана» полезна в любое время дня, особенно вечером (улучшает качество сна). Для тех, у кого нет физических нагрузок, днём или вечером хорошо прогуливаться 30–60 минут для улучшения кровообращения.

Ужин должен быть за 2–3 часа до сна, не позже 19:00. Это не основной приём пищи. Выбирать на ужин лучше лёгкие продукты, но не фрукты. Приём непрigотовленных фруктов следует заканчивать к 17:00, особенно цитрусовых, которые раздражают слизистую и способствуют брожению, но запечённые яблоки – почему бы и нет. На ужин хороши запечённая тыква, кабачок, отварная свекла, небольшое количе-

ство запечённого картофеля или макарон из муки грубого помола, морковь, немного гречки, супа, салат. Салаты хорошо заправлять кунжутным, льняным, горчичным, оливковым маслом. Два раза в месяц, на **экадаши** (одиннадцатый день после новолуния и полнолуния), рекомендуется проводить очистительные дни – полезно соблюдать пост или монодиету, при этом не напрягаться сильно, больше гулять. Зимой никогда не надо голодать на соке. Поститься на тёплой воде, имбирном чае.

Перед сном полезно промаслить уши, кисти и стопы. И спать лечь до 22:00. Если тебя не устраивает твоя дхарма и тебе не приносит удовлетворения твоя трудовая деятельность, то по приходе домой ты начинаешь искать удовольствие в бутылке, курении на балконе, поедании вредных вкусностей, просмотре очередного американского постапокалипсиса, туповатых ток-шоу и криминальных сериалов, что ещё больше вгоняют ум и тело в Тамас. День прожит, а счастья нет, вот и тянет беспокойный ум получить удовольствие любым другим путём. И человек наедается на ночь под «Техасскую резню бензопилой – 5» и спать идёт за полночь. А гормон мелатонин, друзья, регулирующий суточные ритмы, так называемый «маленький дирижёр большого оркестра жизни», вырабатывается в *спящем состоянии и в тёмном помещении с 22:00 до 2:00 ночи*. А в состоянии бодрствования, соответственно, не вырабатывается или вырабатывается недостаточно. Отсюда и депрессия, и вегетососудистая

дистония, и гипертония, и прочие болезни у так называемых «СОВ».

**Вата** должна регулярно принимать пищу. Без регулярно-го поступления пищи она начинает нервничать. Завтрак должен быть тёплым, полужидкого состояния, ни в коем случае не сухой и холодный (типа хлопьев с холодным молоком или холодный сок). Лучше всего подходят молочные каши с добавлением гхи. Полный обед лучше съесть в полдень (время Питты). Даже если еда не будет горячей или тёплой, в это время Вата хорошо переносит всё. Ужин лучше всего съесть до начала времени Капха – до 18:00, так как после этого идет влияние Капхи с её замедленным метаболизмом. Ужин должен быть тёплым и не очень сухим.

**Питта** может завтракать плотно, если только у неё нет никаких серьёзных желудочно-кишечных заболеваний. А у нормальной Питты агни высок, так что время Капхи (с 6 до 10 утра) ей не мешает. В период с 10 утра до 14:00 (время Питты) сама Питта должна съесть лёгкий, охлаждающий обед. Всё горячее, тяжёлое и жирное в это время не подходит. Ужин может быть от 18 до 20 часов (время Капхи). В это время, более прохладное по энергетике, чем время Питты, Питта-человек может даже употреблять горячую, немного приправленную специями пищу, не боясь перегрева организма.

**Капха.** Её время утром с 6 до 10. В это время Капха проявляется и действует на окружение сильнее всего. Её дей-

ствия – всё замедлять, и в первую очередь метаболизм. Вот почему Капхе можно пропускать завтрак, толку от него никакого не будет, всё останется лежать в желудке до лучших времён – времени Питты (с 10 утра до 14:00), когда Питта подбавит огня пищеварения. Так что Капхе лучше всего принять первую еду во время Питты, когда метаболизм усилен. Лёгкий ужин должен быть не позднее 18 часов (перед началом времени Капхи). Не забываем столь необходимые для Капхи острые специи, ранней весной – особенно.

Распорядок дня должен быть обязательно, это намного облегчает жизнь, позволяет держать всё под контролем и сохранять здоровье. Может, диначарья и не нужна в полном классическом объёме, но постарайся адаптировать её к своему образу жизни, максимально используя основные правила. Шри Чанакья-нити-шаstra говорит: «Того, кто надевает грязную одежду, не чистит зубы, ест как обжора, говорит недоброжелательно и грязно выражается, а также видит сны после восхода солнца, богиня процветания Лакшми покидает».

## **Острый вкус – быть открытым. Смотрю в лица прохожих**

*Самое жестокое одиночество – это*

одинокчество сердца.

**Пьер Буаст**

*...Острый вкус помогает выйти за пределы своей оболочки, своего узкого мирка. Он даёт экстравертность и ясность восприятия, поэтому я с утра решил поесть каши с остренькими специями. А потом выпил имбирного чая. Так как я опять один в чужом городе и на улице зима. Я вышел из гостиницы и иду по огромному проспекту очередного мегаполиса. Мимо течёт холодная масса лиц. Грязный снег лежит на обочинах. Я только прилетел в этот город. После месяца недумания в походе по лесам и горам. Я чист и относительно светел. Я смотрю на лица людей. Смотрю-смотрю, смотрю-смотрю и постепенно начинаю видеть людей. Сначала по привычке пытаюсь угадать лидирующие доши (профессиональная детонация). ☺ А потом что-то происходит в области сердца, и я тёплой волной сливаюсь с толпой, со всей улицей, а затем и со всем городом. Я читаю лица и вижу в каждом замысел Божий. Мне становится очень хорошо и комфортно этим зимним не особо красивым днем со всеми этими зимними и не особо красивыми людьми. Как-то нечаянно я знакомлюсь с девушкой прямо в книжном магазине, куда я зашёл погреться. Давненько не знакомился с девушками в общественных местах. ☺ И мы говорим с ней обо всяком-разном, находим общие точки соприкосновения, и даже общих знакомых (!), просто говорим, говорим... а потом прощаемся, и я бегу дальше, так как мороз крепчает и*

*мне уже давно пора в тёплую пасть метро. Час пик уже закончен, в вагоне есть сидячие места, и я комфортно ухожу в себя между тёплых добрых боков моих соседей. На минутку. Задумавшись, я понимаю, что проехал свою станцию, но ощущения покоя и тихой открытой радости не покидают меня. Я здесь, я сейчас. Я сам по себе, но я открыт. Я со всеми, и все со мной. Всё хорошо, всё правильно... Но опаздывать некрасиво, я выскакиваю, пересаживаюсь во встречный поезд и еду обратно к месту встречи на станцию X.*

С точки зрения Аюрведы наше тело не имеет чётко очерченных границ и является открытой системой. Тело – это часть единого поля, и наше «я» выходит далеко за пределы, ограниченные материальной оболочкой. Твои мысли, представления, чувства, сны и стремления настолько же твое «я», как печень, сердце и кости скелета. Ты – часть всего окружающего, твоего дома, двора, города, страны, Земли и всего мирового космоса. Также все эти единицы измерения пространства являются частью тебя. Я – это всё, и всё – это я!

Счастье – это «часть я». Я – часть общества людей. Необходима *сопричастность*, и никуда нам не деться от этого. Я – часть общества людей талантливых и бесталанных, интересных и абсолютно серых, ярких и сливающихся с остальной толпой, умных и откровенно глупых. Хотя абсолютно бестальных людей нет, каждый имеет свой талант! А люди недалёкие могут быть добрыми и прекрасными душой. В каждом из нас есть частица Божья. И она чудесна и неповторима.

Главное – найти эту красоту в каждом человеке. Но для этого надо иметь чистое сознание и понимание *неразделённости* со всем миром. Иллюзия разделённости с окружающим миром – это только негатив. Разделяя мир, мы противопоставляем себя этому миру, отделяем себя от него. Чаще всего по сценарию «я – хороший, мир – плохой». Поэтому ждём от окружающего мира только плохого. Нас пугает неизвестность. Страх будущего пугает и может вызвать депрессию. Мы боимся заговорить с незнакомыми людьми, мы боимся принимать новые решения, мы делим окружающих на хороших и плохих. Мы делим, делим и делим. А мир, по сути своей, неделим. Лишь доверие (вера) и понимание целостности со всем окружающим может дать покой и счастье. Не забывай о своей целостности. И правильных целях. Достижение отдельных материальных благ (богатство, процветание, удача, исполнение желаний) – это лишь части целого, они неизмеримо меньше, это просьба о малом взамен большого, а значит, неизбежные конфликты и страдания по достижению какой-то малой отдельной цели. Единственно имеющей смысл целью есть осознание себя как целого с Богом (Творцом, Жизнью), своей *целостности*, есть всепоглощающее доверие к жизни, которое может привести тебя к малым целям такими путями, о которых ты и мечтать не мог! Это осознание того, что есть лишь весёлая *игра*, есть только радость бесконечного *творения* и счастье всепоглощающей *любви* ко всему. Есть масса инструментов, книг и игр ума,

приводящих к этому знанию целостности. Найди удобный для себя путь.

**Острый вкус – это Огонь + Воздух**, поэтому он горячий, лёгкий, сухой, резкий; оказывает очищающее действие на ротовую полость, инициирует пищеварительный огонь, очищает пищу, усиливает выделения из носа, вызывает слезотечение и придаёт чёткость нашему восприятию. Острый вкус усиливает кишечную перистальтику, хорош при ожирении, вздутии живота и избыточном накоплении воды в организме. Острый вкус поддерживает телесный огонь и воспламеняет огонь пищеварения, как спичка, поджигающая дрова. Острый вкус согревает и вызывает испарину, то есть он мгновенно вызывает расширение кровеносных сосудов от теплоты, и это тепло «пробивает» поры кожи, выводя через них токсины. Особенно благоприятен острый вкус во влажное, дождливое время года, так как он не позволяет жидкости накапливаться в сосудах и вовремя выводит её из тела. Острый вкус вызывает аппетит, способствует всасываемости полезных веществ, убивает кишечных паразитов, является противоядием при переедании сладкого, горького, кислого, вяжущего, солёного. Острый вкус обостряет Питту, регулирует Вату, если использовать его в небольших количествах, чтобы не «пересушить» Вату, и ослабляет увеличенную Капха-дошу. При накоплении Вата-доши используют пряности и специи с острым вкусом в малых количествах: чёрный перец, семена горчицы и даже красный перец помогают холод-



ной Вата-доше, разогревают её, и к ней вновь возвращается движение. При скоплении слизи и застойных процессах острый вкус «сушит» организм, слегка послабляет и таким образом лечит Капха-болезни.

В избытке острый вкус делает кровь «горячей», возбуждает острые эмоции, такие как гнев, ненависть, ревность, бешенство. Эти жгучие эмоции могут быстро расстроить весь организм, потому что сильный огонь сушит влагу, сжигает воздух, губит печень. Позже наступает спад этой буйной энергии, на смену гневу приходят слабость, апатия, потеря сил и пустота в душе. В жизни мы также видим, что, какой бы силы и продолжительности ни был огонь, рано или поздно он теряет свои силы, ослабевает и, в конце концов, прекращает своё существование. После пожара картина всегда печальная: кругом всё черно и пусто. В избыточном количестве острый вкус из-за своих жгучих, разъедающих свойств может приводить к пептическим язвам, кожным болезням, раннему облысению, воспалительным процессам. При неумеренном употреблении также губит репродуктивную ткань, приводит к половой слабости, вызывает жжение, удушье, обмороки. У Питты – диарею, тошноту и изжогу, у Ваты – головокружение, тремор, бессонницу и боли в мышцах ног.

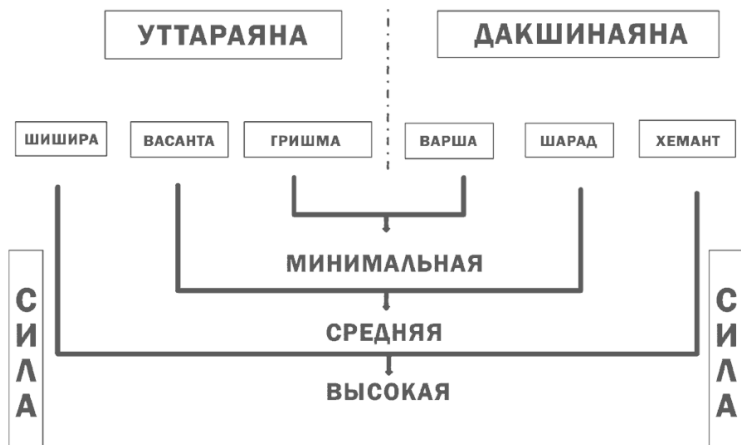
Мой любимый острый вкус даёт возможность быть открытым, строить тёплые отношения с окружающим миром. Но если переборщить с огоньком, то резко и неприятно в твой круг общения могут запрыгнуть гнев,

агрессия и не всегда праведная ярость.

## Ритуарья питания – сезонный режим

*Лучше плыть по волнам природы, чем бороться с ними.*

*Дипак Чопра*



Касательно распределения дош по сезонам календарный год делится на три времени.

Январь – апрель – поздняя зима и ранняя весна – время Капхи.

Май – август – поздняя весна и лето – время Питты.

Сентябрь – декабрь – осень и ранняя зима – время Ваты.

Зная, что Капха «холодная и мокрая», а зима с ранней весной обладают такими же качествами, понятно, что в это время пища и питьё должны быть согревающими и подсушивающими, особенно для Капхи, и в меньшей мере для Ваты и Питты.

В жаркое время – время Питты (горячей и влажной), конкретно для Питты должно быть всё охлаждающее (но не ледяное из холодильника), а Капхе, и особенно Вате, – этот сезон хорошо подходит.

Во время холодной и сухой Ваты (осень + декабрь) при ветреной и холодной погоде Вату нужно аккуратно согревать специями, увлажнять (разными способами – мокрой парилкой, увлажнением воздуха в жилище) и промасливать. С наступлением прохладной погоды Питте будет очень даже комфортно, а Капхе необходимы движение, тепло и побольше горячих острых специй.

К концу каждого сезона при ненадлежащем питании в организме накапливаются Капха (конец зимы – начало весны), Питта (конец лета – начало осени), Вата (конец осени – начало зимы). Что и вылезает соответствующими каждой доше болячками: весной начинаются Капхические аллергии и сопливые потоки, осенью даёт о себе знать область, где горит Питтовский огонь пищеварения (желудок, тонкий кишечник), зимой начинаются простудные заболевания, Ватовская меланхолия, барахлят суставы и толстый кишечник. Для того чтобы этого не происходило, надо делать: см. верхние три

абзаца. Всё. Глава закончена. ☺

Но ты же хочешь знать подробности, мой пытливый Читатель. Тогда читай дальше. ☺

Итак, более подробно Аюрведа разделяет год на шесть сезонов:

**Варша** – начало осени, август – сентябрь.

**Шарад** – осень, октябрь – ноябрь.

**Хемант** – зима, декабрь – январь.

**Шишира** – поздняя зима, февраль – март.

**Васанта** – весна, апрель – май.

**Гришма** – лето, июнь – июль.

Первые три сезона, с варши по хемант, наблюдается **дакшинааяна** (южное солнцестояние) – это время, придающее силы. Это происходит потому, что Луна становится сильнее, а Солнце – слабее, Земля начинает охлаждаться от агрессивного воздействия Солнца. А начиная с шиширы до гришмы наблюдается **уттараяна** (северное солнцестояние), или **аданакала**. Это время нарастания слабости, так как Солнце день за днём отнимает силы у людей (см. рис.). В период от южного солнцестояния до января становятся сильнее кислый, солёный и сладкий вкусы, в период от северного солнцестояния до июля – горький, вяжущий и острый вкусы.

Итак, каждый сезон по-своему влияет на баланс дош. Ритуалы – комплекс ежедневных процедур и, конечно, стиль питания, который рекомендуется выполнять, для того чтобы приспособиться к смене времён года. Несмотря на то что

описанные в ритуچارье времена не являются одинаковыми для всех широт, каждый может выработать свою собственную «ритуچارью», основанную на климатических условиях места пребывания. Для средней полосы наиболее близка следующая трактовка.

Осень – с середины сентября до середины ноября (шарад).

Зима – с середины ноября до середины марта (хемант и шишира).

Весна – с середины марта до середины мая (васанта).

Лето – с середины мая до середины сентября (гришма и варша).

В этом случае важно ещё учитывать межсезонье. Межсезонье – первая неделя наступающего и последняя неделя уходящего времени года. Это время нужно использовать для того, чтобы настроить организм на предстоящие изменения. Ведь в такой период наше тело, а чаще всего и эмоциональная сфера, становятся крайне уязвимыми. Беречь себя, больше спать, избегать стрессов и сильных эмоций – вот каково веление момента. Китайцы говорят, что в любой период межсезонья надо укреплять селезёнку (поджелудочную железу).

Например, в **осеннее межсезонье**, перед зимой, необходимо очень бережно относиться к пищеварению. Пища должна быть тёплая, влажная (маслянистая) и необильная. Нельзя одеваться слишком тепло, чтобы организм «накопил» жар к последующим холодам. Необходимо снизить в

пище горький, острый, вяжущий вкусы и молочные продукты в рационе. Из специй хороши кардамон и корица с пищей или питьём, из препаратов – «Чаванпраш». Если придерживаться этих правил, то зимний сезон можно миновать без обычных простудных болезней.

Но вернёмся к периоду варша. Во время **варши (август-сентябрь)**, когда тонкий кишечник и поджелудочная железа слабы из-за накопленной за лето Питты и Ваты, народ начинает наедаться фруктов «про запас». Это же сезон урожая! И органические кислоты вызывают гастриты и дуодениты на фоне нормальной кислотности. Друзья! Нельзя наестся витаминов про запас! Не переedayте фруктов в этот период! Вопрос не в том, сколько мы съели, а в том, сколько усвоили. Плюс должны быть применены все меры для повышения пищеварительной силы. Если в организме есть признаки накопления амы, то хорошо провести очистительную терапию с нормализацией стула. После очистительной терапии пациенту необходимо назначить клизму с отварами. Он должен употреблять цельнозерновые крупы для приготовления блюд, суп из маша, сыворотку. В пасмурные дни еда должна быть кислой, солёной и жирной, сухой, смешанной с мёдом и легко перевариваемой. Из препаратов применяются «Махасударшан», «Алтоцид», «Авипатикар», «Центурион», «Берберис», «Цзянь пи вань».

**Осенью (шарад)** снижается Питта, накапливается не только Капха, но и Вата, так как сухой холод и накоплен-

ная Капха блокируют каналы, по которым перемещается Вата, которая, как ты помнишь, всё движет в организме. Слабы меридианы толстого кишечника и лёгких. А тут ещё топить начинают, сухой воздух в помещениях ещё больше вводит Вату в дисбаланс. Отсюда и простуды. Поэтому необходимо увлажнять воздух в помещениях (ставить сосуды с водой в каждой комнате, в тех местах, где их никто не перевернёт). Для ослабления иссушающего влияния Ваты и поддержания смазывающих свойств организма Аюрведа рекомендует внутреннее и наружное промасливание соответственно гхи и кунжутным маслом. Важно потреблять больше жидкости для поддержания нормального влагосодержания тканей. В это время острые специи приемлемы лишь в малом объёме. Полезно есть супы и жидкие каши. Пища должна быть не тяжёлой, но сладкой, горячей, вяжущей, достаточно жирной и немного острой. Из специй и трав хороши чёрный перец, чеснок, асафетида, девясил, из препаратов – «Тикта гхрита», «Ашта чурна», «Чаванпраш», «Ши цюань да бу вань», «Кордицепс». При накоплении амы показано провести панчакарму в полном объёме, если организм силён, а болезнь слаба. Хорошо гулять по вечерам, «наслаждаясь серебристым, ослепительно-белым лунным светом», но беречься от ветра и сквозняков. С приходом осени, в ветреную, прохладную погоду, людям с непостоянным стулом рекомендуется ставить масляные микроклизмы. Клизма с кунжутным маслом (до 50 мл) через час после основного приёма пищи – простая

безвредная процедура. Большинство людей могут провести ее самостоятельно. Правда, она противопоказана при геморрое и яркой Капхе. Так как толстый кишечник даёт сброс на кожу, осенью, по необходимости, назначаются кожные препараты «Ним», «Ракта викар нашак», «Панча тикта», «Арогья вартхини» и другие.

**Зимой (хемант и шишира)** в организме накапливается Капха. Поэтому необходимо ограничить молочные продукты, особенно холодные, во второй половине дня. В первой половине дня можно обработанные термически молочные продукты (незажаренные сырники, запеканка, панир и пр.). Зимой достаточно высок агни пищеварения, поэтому кушаем хорошо, обязательно завтракаем кашами, и еда должна быть питательной, достаточно кислой (квашенья), сладкой, солёной и острой. Даже можно набрать пару килограммов, особенно Ватам. Зимой надо больше двигаться, заниматься спортом, но без фанатизма, дозированно. Не забываем спать ложиться пораньше. Можно посещать баню согласно типу конституции, но обязательно восполнять полезные вещества питьём узваров с курагой, инжиром, финиками, изюмом. Узвар – это когда кипятком залил фрукты и зимой чашик настоял в термосе, а летом хорошо подержать прозрачный сосуд на подоконнике, на солнышке. Из специй хороши корица, чёрный перец и имбирь (аккуратно).

Кроме заболеваний дыхательной системы, ставших уже как бы сами собой разумеющимися, зимой можно ждать не



только обострения, но и возникновения заболеваний мочевыводящих путей (циститы, пиелонефриты), опорно-двигательного аппарата (артриты, артрозы по Вата- и Капха-типу). Поэтому назначаются дыхательный тоник «Ситопалади», почечные препараты «Цистон», «Чандрапрабха вати», «Шива гутика», «Гуй фу ди хуан вань» и суставной продукт «Йогорадж гуггул». Также могут возникать проблемы с пищеварительным трактом, не говоря уже о проблемах психоэмоциональной сферы: угнетённых состояниях, «сезонной» депрессии.

Первое, что необходимо, – это увеличить в своём рационе количество животных жиров. Оптимальный вариант – топленое масло (гхи). Зимой жир является самым выгодным для организма источником энергии. Кроме внутреннего промасливания, людям с преобладающим принципом Вата на пользу будет промасливание внешнее – масляные массажи, как локальные, так и общие. Повышенная теплопродукция зимой – достаточно серьёзная дополнительная нагрузка на организм, и для того, чтобы дать ему время восстанавливаться и восполнять силы, стоит спать чуть подольше, чем в тёплое время года.

И мой совет во все времена года: проходить пешком не менее 10 000 шагов в день! А если на улице выюга, то необходимо вспотеть любым доступным для тебя методом, будь то фитнес, баня или секс. И наконец, психоэмоциональная составляющая здоровья: достаточно трудно быть весёлым и

радостным, когда день за днём над головой вместо яркого солнышка висит небо серого цвета, светящее всего на несколько часов в день... От этого есть только одно средство: носи одежду ярких, тёплых цветов, танцуй с партнёром или просто танцуй по кухне, когда готовишь кушать, смейся и дари окружающим радость, тепло и свет, которых нам всем так не хватает зимой. Из адаптогенов применяем «Чаванпраш», «Трикату», «Оджасан», «Линьчжи», «Кордицепс», «Юй пин фэн», настойки эхинацеи, элеутерококка, левзеи, пчелиного подмора и другие продукты пчеловодства. Мне, как мужчине, очень нравится фраза из древнего источника: «Любящие молодые девушки, с полными бёдрами и грудью, тёплые и страстные, окуривающие тело шафраном, отводят зимой от холода».

Так как **весной (васанта)** начинает таять снег и начинается «таять» Капха, у худой Ваты, не набравшей веса за зиму, может «потечь крыша». Недаром вспышки психических болезней бывают именно весной. Если накопленная Капха токсична, то таяние амы весной вызывает новые вспышки простуд и весенних аллергий. Чтобы этого не случилось, надо с конца февраля начать проводить очистительные процедуры: панчакарма, домашняя абхьянга или сухой массаж плюс ограничения в тяжёлой еде, так как агни весной снижен. С конца февраля хорошо посещать хамам, а Капхам можно и финскую сауну. Питтам париться осторожно, хороши могут быть такие паровые бани, когда сам сидишь в бочке, где цир-

кулирует пар с травами, а голова наружу, или хамам. Можно просто принимать горячие ванны через день. Вода в ванне должна быть по уровень сердца.

Весной в рацион должно входить больше лёгкой, горькой, кисловатой и острой пищи. В это время людям всех конституций показана диета, уменьшающая Капху. Обладатели конституции Капха могут дополнительно провести несколько однодневных голодовок. Людям с конституцией Питта разрешается разгрузочный день на воде, если агни не сильно высок. И Питтам, и особенно Капхам хорошо соблюдать Великий пост. Люди с конституцией Вата не должны голодать. Хороши монодиеты на кашах: жидких пшёнке или гречке с гхи. Если Вата сильно выражена в конституции человека, то соблюдение постов под большим вопросом. Возможны какие-то частичные варианты, и обязательно нужно контролировать количество белка в рационе. Ярким Ватам во время постов не показано сухоедение (пища без масла). С конца марта можно поделат внутреннее промасливание (питьё гхи или других масел внутрь согласно типу конституции и существующим болезням) для укрепления антиоксидантных систем организма, которые всегда страдают летом, в жару. Но так как, с точки зрения ТКМ, весной также слаба печень, аккуратно это делать при Питте в дисбалансе. Хорошо по утрам поделат **насыю** (промывание носа масляными или водными растворами). Весной легче всего отходят слизистые выделения. Для облегчения этого следует по утрам

полоскать горло солевым раствором (эту процедуру называют **гандуш**). После этого нужно принять теплый душ, который расширит шроты и поможет изгнать избыток Капхи. Весной появляется большое количество дыхательных аллергенов. Чтобы защитить себя от них и ослабить их действие, смажь внутреннюю поверхность ноздрей маслом гхи. При выраженном избытке Капхи рекомендуется панчакарма с акцентом на вамане. Из адаптогенов хороши шафран (сафлор), куркума, одуванчик, «Сита», «Чаванпраш» (только в холодные дни), масляные экстракты расторопши, амаранта, виноградной косточки. И другие растения, дренирующие печень и желчный пузырь, в препаратах «Ливомап», «Лив.52», «Хугань пян» и т. д.

**Летом (гришма)** рекомендуется питание, направленное на уменьшение Питты, так как Капха уменьшается, а Питта и Вата растут. Для такого питания характерно большое количество жидкости, сладкий вкус, сочная, не горячая, минимально тяжёлая пища. Ограничить кислый, солёный и острый вкусы. Здесь мы снова сталкиваемся с парадоксом: агни уменьшается при возрастании Питты. По этому поводу Чарака говорит, что, даже если в огонь вылить не холодную, а кипящую воду, он всё равно погаснет. Поэтому в жаркое время года перед нами стоит сложная задача: стимулировать агни, не усиливая Питту. Проще говоря, нужно соблюдать режим питания, который уменьшает Питту, но пища должна быть максимально лёгкой и ощелачивающей (зелень, фрук-

ты, овощи, творожок с утра от знакомой коровы). Пить виноградный сок, напитки с мятой, кефир с водой (1:1) и щепоткой специи зира. Уменьшаем физическую нагрузку, так как человек летом слаб. Хорошо отдыхать в тени, в лесу, у водоемов. Ограничить частоту секса, хороши омовения два раза в день, внешнее промасливание кокосовым маслом. Из сезонных растений очень даже хороши мята, мелисса, мускатный орех, майская крапива, фенхель, кориандр, зира (смесь специй «Сита»), сок алоэ. Для лета также актуально беречь свою сердечно-сосудистую систему (брами, пустырник, арджуна) и не перегреваться на солнце, особенно ярким Питтам. При сильном дисбалансе Вата-Питта (пустота инь) с приливами жара можно использовать китайские «Чжи бай» и «Лю вэй ди хуан вань». Охлаждают также «Махасударшан», «Авипатикар». Одевайся легко, желательно в светлую одежду. Днём отдыхай, чтобы увеличить Капху. Даже можно немного поспать в дневную жару. Если есть симптомы избытка Ваты, Аюрведа рекомендует панчакарму с акцентом на клизмах.

*Отдельно хотел бы описать правильное сезонное питание.*

**Февраль – март.** В конце зимы на убывающей Луне (2 недели) необходимо пропить медовую воду, которая готовится следующим образом: взять чайную ложку мёда, вечером перед сном растворить его в стакане (200 мл) чистой воды и оставить около своей постели. В чашку с водой можно добавить серебряное украшение или монетку для Вата-типа, серебро или золото для Питта-типа людей, золото или

медь для Капх. Медовая вода расслабляет желчевыводящие протоки, включая внутripечёночные, что позволяет вывести застоявшуюся в печени желчь. На растущей Луне (2 недели) каждого из переходных периодов необходимо принимать иммуномодулирующие препараты (общеукрепляющего и гармонизирующего действия) для поддержки иммунной системы и общих защитных сил организма, такие как «Кордицепс», «Чаванпраш», «Шива гутика» и пр.

**Май – июнь.** В нашем климатическом поясе солнечная активность начинает расти в конце февраля, но март и чаще всего апрель у нас остаются холодными, что сдерживает проявления огня в нашем теле. В мае приходит тепло и отмечается максимальный уровень солнечной активности, оба воздействия, суммируясь, усиливают обмен веществ в организме, приводя к некоторому окислению внутренних сред тела. Это чревато для организма обострениями хронических заболеваний желудочно-кишечного тракта и усилением воспалительных реакций. Для устранения избыточной кислотности в организме можно сделать следующее: взять 100 мл хорошо подогретого молока и 1 чайную ложку касторового масла, хорошенько взбить эту смесь до однородной массы и выпить за 30–40 минут до сна. Если человек плохо переносит молоко, то можно с той же целью использовать семена льна. Семена льна (1 столовую ложку) слегка раздробить, залить 1 стаканом кипятка, настоять 1 час, взбить, но не отцеживать. Выпить за 40–50 минут до сна.

Кроме того, весной, в период **с апреля по июнь**, желательно 2 месяца подряд попить лёгкий настой весенней крапивы. Крапиву лучше нарезать в канун полнолуния, поэтому если апрельское полнолуние приходится на начало месяца или весна запаздывает, то настой мы будем пить в мае и в июне. Нарезанную в чистом месте крапиву следует положить в морозильную камеру. Затем каждое утро 1 столовую ложку мелко посечённой крапивы заливать 1 стаканом кипятка, настаивать 3–5 минут, отцедить и выпить в течение дня в 1–2 приёма. Традиционно считается, что крапива «чистит кровь», а кроме того, она содержит высокий уровень витамина Е, аскорбиновой кислоты и богатейший спектр микроэлементов, которые очень нужны нам весной.

**Август – сентябрь.** В конце лета необходимо проводить все три лёгкие очищающие процедуры: утром натощак пить медовую воду, в течение дня – дегазированную минеральную воду и перед сном молоко с касторовым маслом или семя льна. Такая комплексность объясняется сменой не только времени года, но и шестимесячного цикла.

**Ноябрь – декабрь.** В конце осени очистительные процедуры состоят из медовой и ячменной воды. Ячменная вода готовится следующим образом: 1 столовую ложку необрушенных цельных зёрен ячменя залить 500–700 мл кипятка, настоять ночь под крышкой. Использовать настой как обычное питьё в течение дня безотносительно еды.

Вата-доша доминирует, как правило, в периоды

ветреной, холодной и сухой погоды, Питта-доша царствует во время жаркого влажного лета, Капхе соответствует влажная и холодная погода зимы. Накопление дош, вызванное холодным временем года, следует удалять в течение весны. Летнее накопление дош удалять во время ранней осени. Дисбаланс дош, вызванный их накоплением ранней осенью, удалять поздней осенью. Поступая так, люди не становятся жертвами болезней, порождённых временами года.

## Горький вкус – стремление к лучшему. Я хочу пятёрку

*Рыба ищет, где глубже, а человек – где лучше.  
Пословица*

Горький вкус связан с неудовлетворённостью, порождает желание перемен. Небольшая горечь вызывает стремление к лучшему. К бегу вверх по эскалатору жизни. Но к «горьким эмоциям» принадлежат все виды разочарований и несчастий, поэтому злоупотребление горьким вкусом может буквально возбуждать *горестные эмоции*. Так что утренний чай должен быть горьковат, но не горек. Горький вкус на завтрак – показатель того, что человек боится трудностей. Продукты с горьким вкусом, регулярно употребляемые в утреннее время (обычно это чёрный несладкий кофе или крепкий чай), могут привести к тому, что даже незначительная про-



блема будет вызывать панику.

Неудовлетворённость настоящим положением – это нормально. Лично мне не нравится пословица «От добра добра не ищут». Мне всегда хочется лучше, чем «добра». Чтобы лучше, но не особо напрягаясь. Вы хотите четвёрку или пятёрку? Конечно пятёрку! Хотя кому-то и тройка покатит. Но меня это не устраивает, звоняйтэ. Я хочу пятёрку. И общество не должно сглаживать индивидуальные особенности и порывы человека, а, наоборот, ценить каждую инициативу, каждое индивидуальное проявление его личности. Так как каждый является своим личным творцом и освободителем самого себя «от врагов ума и оков невежества». Гуру всех конфессий и направлений утверждают, что только *знание* является единственной возможностью освобождения от невежества, которое считается самым тяжёлым преступлением. В буддизме жёстко осуждаются невежество и нерадивость: «Глупец, невежда – наибольшие враги самим себе, ибо они совершают злые поступки, приносящие горькие плоды». Поэтому главное стремление к лучшему очень чётко выразил Ленин, наш советский гуру в течение 60 лет. Он сказал: «Учиться, учиться и ещё раз учиться!» Я люблю этого, может быть, не совсем хорошего человека. Особенно книжки детские про него, которые мне читала любимая сестра. А ещё в начальных классах нам на тетради клеили звёздочки с его детским лицом херувима, когда в этой тетради было много пятёрок. Это называлось «Ленинская тетрадь». И вот тебе

ещё мой стиш про Ленина и мои детские психотравмы. ☺

Ленин лучше всех и сильнее,  
на задворках мозгов шевелится,  
мне в пример его ставили в детстве,  
и мне до сих пор в это верится.  
Потом, конечно, перестройки газетки:  
немецкий шпион он, садист-импотентище,  
но носил его лик я на сердце.  
Говорите, Фома я неверующий?  
Может, просто их было двое?  
Один плохой, один хороший,  
хороший пытался народ ублажить,  
а плохой – сапогом по роже,  
и плохой всегда побеждал хорошего.  
Доброта, она всегда слабее,  
и делал всё он по-своему,  
чтоб хорошему было больнее,  
зато хороший попал в книжки,  
я ими в детстве зачитывался,  
но плохой вылезал в реалии  
и кровью по людям расписывался.  
Хороший был богатырь двухметровый,  
всех слов прекрасных для него мало,  
а плохой был маленький, лысый  
и врождённосифилисный,  
и изо рта у него воняло.

Я смотрю на ч/б фотокарточку,

я на ней пионер кровегалстучный,  
глаза светятся радостью жадною,  
а в подкорке горит красно солнышко.

Слышишь, веют над страной  
ветры яростных атак?  
И Ленин такой молодой,  
и юный Октябрь впереди!

Кстати, Ленин был яркой Питтой, в пожилом возрасте – Питта-Вата. Но вернёмся к учёбе как к стремлению к лучшему. Кастанеда сказал об учёбе: «Тебя должно бросать в дрожь не от этой мысли, а от того, что впереди у тебя нет ничего, кроме рутинного повторения одних и тех же действий в течение всей жизни. Представь человека, который из года в год выращивает зерно, и так до тех пор, пока силы не покидают его и он не падает, подобно старому облезлому псу. Все его мысли и чувства, всё, что в нем есть самого лучшего, принесено в жертву одному – добыче еды, производству пропитания. Бессмысленная жертва, пустая трата времени – жить, чтобы питаться, и питаться ради жизни, и снова жить, чтобы питаться, и так – до самой смерти. Развлечения, придуманные людьми, как бы они при этом ни изощрялись, – всего лишь жалкие потуги забыться, не выходя за пределы порочного круга, – питаться, чтобы жить, и жить, чтобы питаться... Как по мне, то не может быть страшнее потери. *Мы – люди, и наша судьба, наше предназначение – учиться ради*

*открытия всё новых и новых непостижимых миров».*

А вот ещё Харуки Мураками очень хорошо сказал про учёбу: «Когда учишься, стареть не так мучительно». Конечно, учиться надо не бестолково, а составив какой-то жизненный план. Учиться не для самого процесса учёбы (есть такие вечные посетители семинаров и курсов), а чтобы твои знания использовались в обычной жизни. Чтобы учёба приносила тебе не только моральное, но и материальное удовлетворение. Чтобы твои знания были полезны окружающим людям, а не только тебе. Я лично стараюсь учиться всю жизнь. ☺

Но что я всё про учёбу, многие хотят стать лучше в других областях. И никого в этом не осуждаю. Кто-то накачивает мышцы, кто-то губы, кто-то своё эго, кто-то свой шкаф с одеждой, кто-то сейф. Каждый стремится к своему совершенству. Хотя нет. Осуждаю. ☺ Дмитрий Емец говорит: «Первый минимальный шаг к совершенству – это перестать гадить!!! Упавшего не пнуть, на провинившегося не плюнуть, сплетню дальше не передать – и то поступок. Всё, что далее, – высший пилотаж. Вы же пытаетесь перескочить на пилотаж, продолжая по-мелкому гадить. Такого не бывает». И я с ним согласен. Очень сейчас много просветлённых появилось. Говорят хорошо и правильно. А присмотришься – не-е-е-ет, гадают потихоньку. На коллег по цеху, родственников своих, инодумцев и иноверцев. Зато высший пилотаж выпендрёжа очень у них красивый. Ладно, какая-то глава у

меня не про умеренно горький вкус получается, а больше про острый, который гневный. Да, каждый стремится к своему совершенству. У каждого свой путь и своё «лучшее». А совершенства-то и нет в этом мире! Если подумать, всегда найдётся какой-то изъян и трещинка в идеальной картинке. Так что стремись к лучшему, но будь свободен при этом. Позволь себе грустить, злиться, сомневаться, быть виноватым, ошибаться, в конце концов. *На самом деле важно просто не потерять желание получить свою заветную пятачку.*

А мы с тобой переходим к качествам и проявлениям **горького вкуса** на уровне тела. Его составляют **первоэлементы Воздух и Эфир**. Поэтому качества горького: холодный, сухой, резкий, грубый. Горький вкус, хотя он и неприятен сам по себе, восстанавливает чувство вкуса. Он обладает детоксицирующим, антибактериальным, противомикробным, антигельминтным действием, помогает бороться с обмороком, ощущением жжения, зуда, лихорадкой, воспалительными заболеваниями кожи и снижает жажду.

Горький вкус придаёт тонус коже и мускулатуре, стимулирует пищеварительный огонь, увеличивая переваривание токсинов, очищает грудное молоко, помогает в борьбе с ожирением и удаляет токсины, накопившиеся в жировой ткани, в костном мозге, лимфе, поте, моче. Он очищает кровь и все ткани, а также препятствует развитию опухолей. Это самый лечебный вкус.

Увеличивает также процессы расщепления в теле, увеличивает Вату, уравнивает Капха- и Питта-доши. Лёгкая горчинка придаёт лёгкость пище, способствует её усвоению и всасываемости, освежает в жару, охлаждает гнев.

В избытке – нарушает кровоток, снижает физическую силу и ослабляет организм в целом, вызывает головокружения, приводит к тревоге, страху, беспокойству, к истощению, сухости кожи и слизистых оболочек, ослаблению костного мозга. Так что горький вкус при чрезмерном употреблении истощает ткани и вызывает Вата-нарушения. Поэтому, несмотря на всю его целебность, я рекомендую очень осторожно класть травы с горьким вкусом в травяные сборы.

Не путай острый и горький вкусы. Острый – согревает, горький – охлаждает. Поэтому горький так хорош при лихорадке и воспалении. При умеренном употреблении вызывает чувство неудовлетворённости и стремление к лучшему, в избытке приносит разочарование и горе.

## **Качества продуктов питания и напитков**

*Люблю я макароны, хоть говорят, они меня  
погубят!*

*Песня Эмиля Горовца*

**Аннасварупа виджнанья адхайя**, или природа продуктов питания, даёт чёткие понятия о качестве пищи и для че-

го надо употреблять те или иные продукты питания. **Дравадравья виджнанья** рассказывает о качествах напитков. Вся пища с точки зрения пищеварения делится на лёгкую и тяжёлую. К лёгкой пище относятся тушёные или запечённые овощи, рис, маш, греча, пшёнка, овсянка и прочие каши. К тяжёлой пище относятся молоко, сырые овощи и фрукты, говядина и свинина.

Приготовление и сочетание продуктов может изменить эти качества пищи. Например, молоко становится более лёгким, когда его подогревают с шафраном, а рис становится более тяжёлым, когда его варят в молоке. Более лёгкой пищу можно сделать при помощи специй или употребляя её в меньших количествах. Кефир облегчает щепотка зиры, творог и мороженое – корица, картофель – чёрный перец. В целом, животная пища тяжелее овощей, бобовых и зерновых, сырая пища тяжелее приготовленной на огне, а консервированная – тяжелее свежей. Лёгкая пища даёт лёгкость уму и телу, потому что во время процесса пищеварения кровь не сильно приливает к органам пищеварения. Тяжёлая пища требует больших затрат энергии на переваривание, поэтому в пищеварительный канал поступает больше крови и меньше остаётся для работы мозга.



Пища и напитки могут быть согревающими и охлаждающими, осушающими и увлажняющими, нести положительное или отрицательное воздействие на организм при ненадлежащем применении. Способ приготовления может менять эти качества. Пищу можно сделать более горячей, приготовив её на огне либо добавив специи, или более холодной, принимая её в холодном либо в сыром виде. Сделать влажную пищу более сухой можно путём выпаривания или приготовления без воды, а более влажной – добавив при её при-



готовлении какую-либо жидкость или масло. В дневном рационе обязательно должны быть четыре группы продуктов: злаки, молочные и кисломолочные продукты, гхи, источник клетчатки (овощи, фрукты).

И теперь рассмотрим свойства отдельных продуктов питания. Начнем с напитков.

**Холодная вода** устраняет алкогольную интоксикацию, слабость, обмороки, рвоту, усталость, головокружение, жажду, жар, чувство жжения, кровотечение и отравления.

**Горячая вода** повышает аппетит, улучшает пищеварение, полезна для горла, лёгкая, очищает мочевой пузырь, устраняет икоту, вздутие живота, нарушения Ваты и Капхи. Рекомендуются вскоре после очистительной терапии и для тех, кто страдает от первично возникшей лихорадки, кашля, несварения, насморка, одышки. Вскипячённая и затем остуженная вода не увеличивает влажность в организме, легко усваивается и идеальна для Питта-доши.

**Коровье молоко (кшира)** омолаживает, восстанавливает. Полезно при реабилитации после травм грудной клетки. Повышает интеллект, силу, лактацию и является слабительным для Питта-доши. Способствует устранению усталости, головокружения, интоксикации, одышки, кашля, сильной жажды и голода, хронической лихорадки, кровотечений и проблем с мочеиспусканием. Молоко нельзя употреблять в холодном виде, нежелательно смешивать с другими продуктами, можно только добавить немного специй, гхи или мёда,

не пить более 300 мл, особенно Питтам.

**Козье молоко** легко переваривается, потому что козы пьют мало воды, больше двигаются, едят горькие и острые травы. Оно лечит истощение, лихорадку, одышку, туберкулёз, заболевания, связанные с кровотечениями, и диарею. Для детей-искусственников при дисбактериозе лучше давать козье молоко.

**Молоко лошадей** лечит Вата-расстройства и болезни крови, имеет лёгкий кислый и острый вкус. Парное молоко ачарья Атрея сравнивают с нектаром.

**Простокваша или йогурт (дадхи)** имеют кислый вкус и кислое послевкусие (випак), могут вызывать запоры, тяжелы для пищеварения, горячие, понижают Вату, увеличивают жировую массу и количество спермы, вызывают образование слизи, повышают вкусовые качества. Этот вкус идеален при потере аппетита, периодической лихорадке, насморке, нарушениях мочеиспускания, герпесе, анемии. Не рекомендуется употреблять с мёдом и гхи, вечером и ночью, весной, летом и осенью, а также сильно подогревать его. Лучше делать самому, а не покупать магазинные «сопли в коробочке». К дадхи также относятся творог и мягкий сыр.

**Пахта**, такра, баттермилк (сыворотка после изготовления масла) лёгкая, вязкая и кислая на вкус, повышает аппетит и уменьшает Капху и Вату. Лечит отёки, асцит, геморрой, синдром раздражённого кишечника, задержку мочи, потерю аппетита, опухоли брюшной полости, болезни селезёнки,

осложнения при передозировке гхи (при внутреннем лечебном промасливании), отравления искусственными ядами и анемию.

**Сыворотка** после изготовления простокваши близка по свойствам с пахтой, улучшает перистальтику кишечника, очищает каналы и работает против запоров.

**Свежее масло (наванита)** – вязкое и сладкое, является афродизиаком, холодное по свойствам, улучшает цвет лица, придаёт силу, повышает пищеварительный огонь, абсорбирует воду, лечит нарушения Ваты, Питты, болезни крови, истощение, геморрой, глазные болезни, лицевой паралич и кашель. Все производители сейчас кладут в сливочное масло маргарин и пальмовое масло. Если не делаешь гхи по классическому рецепту, то хотя бы поддержи немного на огне заводское масло, удаляя шумовкой возникшую при кипении белую пенку.

**Гхи** (ги, гхрыта), или топлёное масло, – сладкое, вяжущее, холодное, тяжёлое. Улучшает ум, память, умение различать добро и зло, зрение, повышает пищеварительный огонь, мужскую силу и долголетие. Полезно для детей и пожилых людей. Рекомендуются тем, кто желает иметь детей, улучшить цвет лица, обрести красоту и приятный голос, при травмах грудной клетки, герпесе, после операции и ожогов, при нарушениях Ваты и Питты, отравлении, истощении, лихорадке, психических нарушениях. Гхи – это лучшее средство среди жирных продуктов для терапии; приготовленное

с необходимыми травами гхи, способно вылечить множество болезней. Старое топленое масло (более 10 лет) лечит отравления, эпилепсию, обмороки, болезни головы, ушей, глаз и гинекологические расстройства, очищает и лечит раны.

**Мёд (мадху)** бывает свежий и старый (старше 6 месяцев). Свежий мёд – сладкий, вязущий, слегка согревает. Повышает Капху и слегка Питту, уменьшает Вату. Старый мёд – горячий, лёгкий. Убирает лишний жир из тела, поэтому идеален как сладость при борьбе с избыточным весом. Понижает Капху, повышает Вату и Питту. Не полезен при сильном нагревании, в жаркую погоду. Мёд хорош для зрения, при кашле и поносе, отравлении, икоте, кровотечениях.

**Неочищенный пальмовый сахар** имеет сладкий, вязущий вкус. Горячий, повышает Питту, уменьшает Капху и Вату. Полезен для сердца, крови, нервной и мышечной ткани. Трёхлетний сахар легче по свойствам и балансирует все доши.

**Кунжутное масло** – сладкое, горячее, тонизирует, омолаживает, имеет послабляющий эффект. Повышает Питту и Капху, уменьшает Вату. При нанесении на кожу проникает глубоко в ткани, быстро распространяется. При избытке Питты может вызвать кожные заболевания, вредно для глаз. Помню, пошёл купаться в океан с кунжутным маслом на лице, океанская вода попала под плавательные очки и смешалась с кунжутным маслом на ресницах. Пекло так, что я зайчиком выскочил из воды и прыгал по пляжу, смеша абори-

генов, пока не смыл эту ядрёную смесь пресной водой.

В древние времена в Индии кунжутное масло было главным среди употребляемых в пищу и использовалось для лечения болезней. Термин «тайла» конкретно обозначает масло тила (кунжута). Этот термин использовался в своём первоначальном смысле повсеместно, во всех древних книгах по Аюрведе. Постепенно кунжутное масло стало всё меньше использоваться для приготовления пищи, и больше начали употреблять арахисовое, кокосовое, горчичное, рапсовое, соевое, подсолнечное и другие масла. С точки зрения Аюрведы только кунжутное масло в чистом виде или отваренное с травами следует использовать для наружных лечебных процедур.

**Подсолнечное масло** имеет сладкий вкус, слегка холодное по свойствам, понижает Питту, повышает Вата- и Капха-доши.

**Кокосовое масло** – сладкое на вкус, холодное. Понижает Питту и Вату, повышает Капху. Питает кожу, волосы. Используется при трещинах, воспалении и сухости кожи, особенно в летнее время.

Рекомендуется при низких температурных обработках пищи (до 100 градусов) использовать главным образом растительные масла, а при высоких – сливочное (гхи) или оливковое масло.

**Рис** сладок на вкус и в конце пищеварения холодный, маслянистый, крепит стул, легко переваривается, слегка моче-

гонит. Шаштика (рис, созревший за 60 дней) – лучший среди риса, афродизиак, понижает все доши. Если не влезать в тонкости и разновидности риса, лучше кушать нешлифованный.

**Ячмень** – сухой, холодный, тяжёлый (тяжело переваривается), имеет слабительный эффект, афродизиак, повышает стабильность. Лечит нарушения мочевых путей, жировой ткани, дисбаланс Питты и Капхи, насморк, одышку, кашель, ригидность бедренных мышц, заболевания горла и кожи.

**Пшеница** – сладкая, холодная, маслянистая, слегка вяжущая на вкус, понижает Питту и Вату, повышает Капху. Афродизиак, оживляет, способствует заживлению ран, придаёт силы и имеет слабительный эффект.

**Мунг дал (маш)** – сладкий, холодный, лёгкий и вяжущий на вкус. Полезен для всех дош, особенно для Питта-доши при изжогах и других проявлениях повышенной кислотности. Также при повышении температуры, нарушениях функций печени и кожных заболеваниях.

**Нут (нухут)** – вяжущий, холодный, сухой, сладкий на вкус. Повышает Вату, Питту, понижает Капху. При чрезмерном употреблении вызывает метеоризм и запоры. Поэтому не показан при лидирующей Вата-доше. Лучше кушать его под защитой асафетиды, смеси специй «Сита».

**Чечевица** обычная – сладкий, вяжущий вкусы, охлаждает и сушит. Тяжела для переваривания. Должна употребляться в малых количествах или под защитой специй. Уве-

личивает Вату и Капху, уменьшает Питту.

**Арахис** – сладкий и вяжущий на вкус, горячий, тяжёлый для переваривания. Красный вид сильно повышает Питту и Вату.

**Соя** – горячая, сладкая, вяжущая на вкус. Повышает Капху и понижает Вату. Богатый источник белка. С осторожностью следует применять людям с повышенной Питтой, и помни, что вся соя – генномодифицированный продукт.

**Капуста** – холодная и лёгкая, имеет вяжущий, сладкий вкус. Повышает Вату, уменьшает Питту и Капху. Полезна при жаре, язвенной болезни желудка. Не стоит переедать в сыром виде при гипотиреозе. Источник витаминов А, В<sub>1</sub>, С и калия.

**Картофель** – сладкий, вяжущий на вкус. Тяжёл для переваривания. Повышает Вату в кишечнике и Питту, особенно после обжаривания. Особенно вредна глубокая прожарка типа картофель фри. Содержит калий, витамин В<sub>1</sub>.

**Баклажаны** имеют сладкий, вяжущий вкус. Тёплые по свойствам. Повышают Питту, понижают Вату и Капху. Содержат калий, витамины А, В<sub>1</sub> и В<sub>2</sub>.

**Огурцы** – холодные, сладкие, вяжущие. Утоляют жажду, обладают мочегонными свойствами. Содержат витамин В<sub>1</sub> и калий.

**Помидоры** – сладкие, кислые на вкус, горячие по свойствам. Повышают Питту и Капху, понижают Вату. Содержат ликопен.

**Редис** – острый, вяжущий на вкус. Горячий по свойствам. Понижает Капху, повышает Питту и Вату. Помогает ослабленному агни весной. Содержит витамины В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub> и калий.

**Кабачки** – сладкие на вкус, тяжелы для пищеварения. Повышают Капху, уменьшают Питту. Полезны для крови, питательны, придают сил и хорошо подходят для беременных.

**Морковь** – тёплая, сладкая и слегка острая на вкус. Имеет мочегонные свойства. Содержит калий, витамины А, В<sub>1</sub> и В<sub>2</sub>.

**Тыква** – сладкая на вкус, холодная по свойствам. Тяжёлая и питательная. Повышает Капху, уменьшает Питту. Содержит витамины А, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub> и калий.

**Листовая зелень** часто имеет горьковатый вкус (руккола), уравнивает все три доши, легко переваривается, увеличивает чувство голода в начале еды, нормализует водно-солевой баланс, афродизиак, природный антибиотик (базилик), хорошо употреблять при проблемах двенадцатиперстной кишки, геморрое.

**Лук** – острый, тяжёлый, согревает. Афродизиак. Улучшает аппетит и укрепляет. Увеличивает Вату и Питту, уменьшает Капху. Содержит витамины группы А, В, С, кальций и микроэлементы.

**Виноград** – лучший среди фруктов. Сладкий, вяжущий на вкус, холодный по свойствам. Понижает Вату и Питту. Повышает Капху. Кислый сорт винограда может повысить Пит-



ту. Содержит калий, витамины В<sub>1</sub> и С. Афродизиак, полезен для глаз и крови, лечит заболевания, вызванные нарушением Ваты, Питты, устраняет горький привкус во рту, алкогольную интоксикацию, жажду, кашель, жар, одышку, хриплость голоса, травмы грудной клетки и истощение.

**Бананы** – сладкие, вяжущие, имеют кислое послевкусие (випак). Повышают Капху, уменьшают Вату и Питту. Хороши при поносе (богаты пектином), противопоказаны при повышенной кислотности. Содержат калий, витамины А и В<sub>1</sub>.

**Лимоны** – кислые и холодные. Уменьшают Вату и Капху. При чрезмерном употреблении повышают Питту. Сок лимона освежает, стимулирует, охлаждает, утоляет жажду. Содержит витамины А, группы В, С и Р.

**Гранаты** имеют сладкий, вяжущий вкус, маслянистые, понижают все три доши, особенно устраняют сильное повышение Питты. Кислый сорт гранатов также не повышает Питту, не особо горячий по свойствам, понижает Вату и Капху. Все сорта гранатов полезны для сердца, лёгких, при поносе, пробуждают и повышают аппетит. Содержат витамины С, Р, группы В, Е.

**Арбуз** – сладкий, холодный, понижает Питту, повышает Капху и Вату. Полезен при повышении температуры. Арбуз – настоящая сокровищница магния, без которого человек просто не может обходиться. Богат арбуз и калием, правда, там его меньше, чем в кураге, бананах и хурме, но если сравнить калорийность тех же бананов и арбуза, то вырос-

ший на бахче «россиянин» явно оказывается в более выигрышном положении – калорий в банане в 3 раза больше.

**Яблоки** – сладкие, вяжущие, холодные по свойствам. Полезны для Ваты в небольшом объёме и для Питты, если не кислые. Повышают Капху. Содержат калий, витамины А и В<sub>1</sub>. Применяются при поносе и диспепсии. Для Ваты хороши в запечённом виде.

**Груши** – сладкий и вяжущий вкусы, согревают, тяжелы для переваривания. Увеличивают Питту и Капху, уменьшают Вату. Содержат витамины А, группы В, С, Е и К.

**Грецкие орехи** – сладкий и вяжущий вкусы, согревают, сушат, тяжелы для переваривания. Увеличивают Питту и Капху, уменьшают Вата-дошу.

**Миндаль** – сладкий, слегка горький на вкус, горячий. Жирный и тяжёлый для переваривания. Повышает Питту и понижает Вату. Питателен, полезен для работы мозга и при всех нарушениях Ваты.

**Тыквенные семечки** – сладкий, горький, вяжущий вкусы, согревают, сушат, тяжелы для переваривания. Полезны для изгнания глистов и при проблемах предстательной железы. Увеличивают Питту и Капху, уменьшают Вату.

Сырую и приготовленную на огне пищу нежелательно сочетать в одном приёме. Исключение составляют небольшие количества сырой пищи в качестве возбуждающей аппетит закуски. Старайся не смешивать в одном приёме тяжёлую и лёгкую пищу, свежеприготовленную пищу с оставшейся от

предыдущих приёмов. Очень горячие, жирные и очень холодные блюда: например, плов и мороженое не следует потреблять в один приём. Если поесть жирной баранины, а потом выпить холодный компот, то это просто смерть для поджелудочной железы. Если ешь что-то жирное, то запивай блюдо чем-то горячим, как это делают в Узбекистане, запивая жирный плов горячим зелёным чаем.

К продуктам, к которым никогда не следует привыкать, поскольку они слишком тяжелы для нормального переваривания, относятся магазинный йогурт, кетчуп, майонез, тортики с маргарином, свинина, говядина, баранина, сушёное мясо, колбасы, копчёности, сушёные овощи (чипсы), белый сахар, дрожжевая выпечка и сычужный сыр, а также любые очень холодные, очень горячие, совершенно лишённые вкуса или, наоборот, продукты, имеющие слишком насыщенный вкус.

Мясо перегревает ум и согревает тело, но даже в холодном климате его не следует есть сверх необходимого. К тому же мясо сегодня плохого качества, оно насыщено антибиотиками и гормонами, берётся от перекармливаемых животных, не испытывающих физических нагрузок, из-за чего вся ама остаётся в их тканях. Страх, который переживает перед забоем животное, и ненависть, которую оно испытывает к убивающему его человеку, изменяют состав мяса и усиливают страх и гнев у того, кто его ест. Чем больше насилия в составе нашей пищи, тем больше его и в нашей жизни. Хотя ово-

щи, фрукты и молочка сейчас также нашпигованы химией. При мастопатиях, миомах, эндометриозе и прочих эстроген-зависимых женских заболеваниях я прошу пациенток категорически ограничить молочные продукты в первый год лечения, так как недобросовестные пищевики коровам вводят эстрогены для лучшей дойки и роста. Поэтому уважающий себя вегетарианец должен иметь знакомую корову и знакомого добросовестного садовника. ☺

Привычки в еде, выработанные поколениями, не следует менять. Наши предки ели щи да кашу – пищу нашу. Рис раньше в наших широтах не особо рос. Поэтому не части с рисом, чередуй рисовую кашу с полбой, гречей, пшеничной кашей, перловкой и другими. Яблоки, груши, персики, абрикосы, крыжовник предпочитай бананам, финикам и киви. Но поздней зимой, когда в яблоках уже мало полезного осталось, можно и по цитрусовым с другими экзотами ударить. Делай всё разумно, «без фанатизма», согласно сезону и силе пищеварения. Если ты вегетарианец или постишься, не напрягай этим окружающих и не бахвалься.

Кушать, как и лечиться, надо правильно. Узнай свойства основных продуктов и используй их разумно.

**Вяжущий вкус – понимание себя.  
«Щёлк, бац и тыдыщ» в Таиланде**

*Одиночество – великая вещь, но не тогда, когда*

ты один.

Джордж Бернард Шоу

*Я сижу на берегу. Давно здесь сижу. Удобно сижу, одежда не давит, спина прямая, тёпленько мне и комфортно. Улыбаюсь так тихонько. Река рядом течёт. Река жизни. По ней протекают трибуны с кричащими партайгеноссе, красивые папа-хаузы с башенками, офигенно плоские 8Д-те левизоры, трупы бывших врагов, разумеется, плывут, красивые коробки с ненужными гаджетами, клоны худых силиконовых девиц, элитное бухло в красивых бутылках, о, вон бывший президент бывшей моей страны проплыл, важный такой, но взгляд испуганный, «бентли» всякие с «поршами» плывут, красиво плывут, металликом боков сверкают, таможенные сотрудники плывут с мехами, наркотиками и оружием, шоу «Дом-2» плывёт, кричат все громко, ругаются, много чего плывёт...*



*А я сижу на берегу. Давно здесь сижу. Улыбаюсь так тихонько. Хорошо мне тут сидеть. В себя так иногда посмат-*

риваю. Как я реагирую на проплывание всякого добра мимо меня. Счастье своё внутреннее тренирую, культивирую даже временами... Осознанность, понимаешь, осознаю. Шутку юмора тренирую, куда же без неё. Потому что как только ты начинаешь думать, что знаешь себя, то жизнь даёт какой-то взбрык, и ты реагируешь абсолютно нехарактерно для себя и понимаешь, что ты совсем не знаешь себя, любимого. И не узнаешь, наверное, до конца. И это хорошо. ☺ Возле меня сидит моя любимая. Мы молчим. Иногда она поглядывает на меня и улыбается. А я, не глядя на неё, чувствую теплоту улыбки...

Но перенесёмся на другой берег. Океанский и нефигуральный. И сразу спрошу: «Ты когда-нибудь попадал под тропический ливень?» Вот и я тоже не попадал. На Мальдивах, в Индии да, были кратковременные шумные дожди, но их быстро сменяло солнце. Можно было просто залезть в тёплые волны и пересидеть это мероприятие в океане. Но настоящий тропический ливень мы поймали в Таиланде, в октябре 2014 года. Мы шли по пустынному берегу, ничто не предвещало грозы. И уже километра на три ушли от нашего отеля. Чем мне нравится остров Пхукет, что, в отличие от народно любимых пляжей Патаяи и Патонга, там абсолютно безлюдно. После цунами 2007 года там вообще мало людей живёт на берегу. То есть народ, предпочитающий тюлений отдых, валяется на лежаках единично встречающихся отелей, а так только изредка проходят парочки

немецких туристов или тусуются с сетями местные рыбаки, но крайне эпизодически, особенно не в высокий сезон, в сезон дождей.

Так вот, идём мы с моей любимой, никого не трогаем. А некого трогать. И тут выключили свет, но включили воду и ветер. Солнце пропало за быстрыми тучами, и на нас полилась вода. Вода полилась как из ведра, не дождинками, а струёй. Но косой струёй, так как воду интенсивно сдувает ветер. И мы побежали обратно. Бежать было трудно и страшно. Стихия бушевала. Вода заливала глаза, и волны грозной серостью бились о берег. Мы увидели полуразрушенную рыбацкую хижину, кое-как слепленную из циновок, и попытались спрятаться в ней, но ветер был таким сильным, а стены хижины вовсе прохуdivшимися, что дождь всё равно доставал нас и хлестал тёплыми струями, так что я стал спиной к дождю, прижал к себе любимую, и мы стояли так достаточно долго, ждали, пока прекратится ливень. Но вода всё лилась, и в какой-то момент страх стихии куда-то ушёл, и – щелк! – появилось состояние покоя, какого-то безвременья и, ты не поверишь, счастья... Я видел всё, я всё понимал, я ничего не боялся, я знал, что всё будет хорошо, всё было хорошо и есть хорошо...

Потом, не дождавшись окончания этого водоизвержения, мы ещё бежали по берегу, подгоняемые ветром, и ещё стояли обнявшись минут тридцать в прибрежном недостроенном ресторане соседнего отеля, куда нас милостиво пу-



стили ребята-строители. Потом, когда буря чуть стихла, опять бежали к нашему отелю. И несмотря на опасность ситуации, меня не покидала весёлая радость.

Второй «щёлк» настиг меня на балконе нашего отельного номера, когда мы сидели и лопали тропические фруктовые вкусности. Я обгрызал веслообразную вяжущую косточку очередного экзота, сок стекал по пальцам, капал на мой неплоский, к моему сожалению, живот, а океан, съедая кусок пляжа перед бунгало, шумел прямо под ногами, и пищала какая-то тропическая птичка. Все это «безобразие» наблюдал маленький геккон, сидящий над нами на потолке. Она погладила меня по затылку... И тут бац! – опять пришло это состояние. Я видел всё, я всё понимал в себе и снаружи, я ничего не боялся, я знал, что всё будет хорошо, всё было хорошо и есть хорошо...

А «тыдыщ» случился на обратном из Тая пути, когда мы летели в Москву над океаном. Нас так трясло и роняло в турбулентные ямы, что страх буквально сковал меня в одну маленькую жалкую точку. Но перед своей женой надо быть смелым. И я улыбнулся ей. И она испуганно улыбнулась мне. И самолёт перестало трясти. И я в очередной раз понял, что всё будет хорошо, всё было хорошо и есть хорошо...

Вяжущий вкус на эмоциональном уровне воспринимается как интроверсия, понимание себя, своей глубинной сути. Это позволяет нам побыть наедине с самим собой, по-

нять свои проблемы, недостатки и, наоборот, осознать свои сильные стороны. Но если переесть вяжущий вкус, то это буквально связывает и сковывает человека, и, как следствие, приходит очень неприятный враг ума – страх.

Чтобы хоть как-то познать себя, надо какое-то время побыть в одиночестве. Обычно всё, что мы знаем о себе, – это лишь мнение других. Это неверно, потому что никто не может знать, кто ты такой, кроме тебя самого. Даже самый близкий человек не может проникнуть в самое ядро твоего существа. Там ты совершенно один, и только там ты придёшь к сознанию, кто ты такой. Жизнь дана как возможность прикоснуться к глубинам своего существа. Не теряй время попусту.

Но мы сейчас страдаем даже не из-за обилия людей вокруг, толкотни и шума чужих мыслей и слов. Мы страдаем от засилья информационных экранных гаджетов: телевизора, телефона, компьютера, планшета и пр. Системе выгодно «замутить» сознание своих работников. Если разум не силён и не отсекает поток помойной, ненужной информации, то ум человека становится лишь её потребителем, не способным синтезировать и транслировать свои мысли и намерения. Человек, отравленный информационным потоком, втыкает в теленовости, как зомби, кликает и лайкает в социальных сетях, отправляет эсэмэски в многочисленные ток-шоу и послушно покупает рекламируемые продукты. Экраны СМИ весело прокачивают сквозь мозг поток ментальных удобре-

ний и химикатов, которые заставляют мыслить, как того хочет Система. С одной стороны, Система призывает потреблять свои продукты, а с другой – пугает безработицей, войнами, террористами, бомбами, авариями, происшествиями, кризисами, поддерживая пугливо-настороженное состояние. Сладкая конфета рекламы – с одной стороны, страшилки новостей – с другой облегчают манипуляцию народными массами. Те же войны становятся сейчас в большей степени информационными.

Умей выключать поток информации массмедиа, трансформировать полученную и только необходимую для тебя информацию в нужное тебе знание, учись синтезировать свои выводы, своё мнение о происходящем, не слушай чужие, зачастую проплаченные мысли. Создавай свою реальность и свои правила. Жить «по своему сценарию», реализовать *свою* цель, свой талант – это истинное счастье!

Моя дхарма, дело моей жизни, реализация моего индивидуального таланта – мой дворец, я всегда нахожусь в нём. В очереди, в людском потоке, на переговорах, во время консультации пациента я всегда при своём деле, при своём таланте. Какая-то часть меня всегда находится в прекрасном дворце моей дхармы. Поэтому я никогда полностью и целиком не пребываю в какой-то ситуации, в каком-то сообществе, особенно в сообществах типа: «участник группы, праведно ругающей политический строй, коронавирус и отключение электричества», «участник группы, болтающей о по-

годе, соседке-неряхе и соседу-алкоголике». Моя дхарма, мой прекрасный дворец всегда со мной, поэтому мне никогда не одиноко и не страшно жить. Башенки моего дворца – это «целитель», «советчик», «улучшитель», «любимчик», и это далеко не все башенки. А как ты назовёшь башенки своего дворца дхармы? Кто ты есть? В чём реализация твоего таланта? Напиши на бумаге те дела своей жизни, от которых мурчит душа и теплеет сердце. Потом выдели из них самые главные и мурчащие. Это дворец *твоей* дхармы...

Но вернёмся к последнему, **вяжущему вкусу**. Его **составляют первоэлементы Воздух и Земля**, поэтому он холодный, сухой, грубый.

Вяжущий вкус оказывает седативное действие, прекращает понос, снижает потливость, способствует исцелению суставов, остановке кровотечений, а также закрытию и исцелению изъязвлений и ранений. Этот вкус повышает Вату, снижает Капху, Питту.

Он также способствует сокращению мышц и всасыванию жидкостей в тканях, он стягивает и придаёт прочность, является противоядием при переедании кислого, солёного и острого вкуса. Тяжело переваривается, очищает кровь и кожу, очищает жир, часто используется для симптоматического лечения при поносах и кровотечениях. Но его нельзя применять долго. Как и горький, содержится во многих растениях.

Однако при использовании его отдельно либо в избытке

он вызывает сухость во рту, болевые ощущения в области сердца, ведёт к запорам, ослабляет голос, создаёт закупорки в сосудах, придаёт тёмный оттенок кожным покровам, снижает жизненные силы и приводит к преждевременному старению. В избытке вяжущий вкус обуславливает заболевания типа Вата, такие как паралич, спазмы и судороги. При чрезмерном употреблении появляются волнение и беспокойство, потеря мужества. Человек занимается излишним самокопанием и изолируется от общества. Приходят страх действий и страх жизни в целом. О борьбе со страхом мы говорили с тобой в предыдущих книгах.

Осознанность и понимание самого себя может прийти только в тишине ума. Отсекай поток мусорной информации, шум пустых мыслей. Учись не быть в толпе и умей побыть наедине с собой. Чёткое понимание своего дела жизни впустит счастье в каждый твой день. Но не злоупотребляй вяжущим вкусом ухода в себя, так как могут прийти полное одиночество, застой и страх действий, в том числе полезных и созидających.

- *Привычка каждый день использовать все шесть вкусов идеальна для поддержания здоровья, за исключением особых сезонов, когда следует в большей мере использовать специальные вкусы, более им соответствующие.*
- *Точно так же, как покрытый пеплом огонь не способен приготовить пищу в очаге, так и пищеварительный огонь,*

покрытый дошами в дисбалансе, не способен приготовить пищевые материалы.

- Тот, кто всегда склонен к здоровой пище и праведным действиям, тот, кто умеет различать во всём дурное или хорошее и затем поступать мудро; кто не привязан чрезмерно к объектам чувств, кто развивает в себе милосердие, рассматривает всех как равных и достойных любви, кто правдив, сострадателен и пребывает в обществе праведных, тот освободится от всех болезней.

Так, словами из «Аштанга Хридайя Самхиты», заканчивается первый эпизод.

Далее читаем про лечение болезней желудочно-кишечного тракта.

# Не болеть

В чём заключаются основные принципы лечения органов пищеварения? А всё в том же, в чём и лечение остальных болезней: принимать травы или другие лекарственные препараты, делать соответствующие процедуры, пить воду, двигаться и, конечно, гармонизировать эмоциональную сферу. Для того чтобы желудочно-кишечный тракт нормально функционировал, необходимо *принятие, трансформация и выведение* не только в желудке, тонком и толстом кишечнике соответственно, но и на ментальном уровне. Тонкое, метафизическое тело человека также надо кормить, холить и очищать.

Желудок нужен для принятия пищи. Но не забывай про тонкие механизмы его регуляции. Если мы не принимаем что-либо (ситуацию) или кого-либо в своей жизни, то приходит в первую очередь боль, во вторую – болезнь. Джалаладдин Руми говорил: «Боль существует только в сопротивлении. Радость – только в принятии. Даже события, наполненные болью, становятся радостными, когда мы принимаем их с открытым сердцем и любовью... Нет такой вещи, как плохой опыт. Есть просто сопротивление тому, что есть». Лёгкие стадии неприятия могут приводить к поверхностным гастритам, которые встречаются достаточно часто, как к результату хронического стресса. Тяжёлое неприятие и выте-

кающий из этого сильный стресс дают язвенную болезнь. Так что только *любовь* ко всему окружающему даёт *принятие* и, соответственно, здоровый желудок.

Тонкий кишечник нужен для переваривания. Если мы ко-го-то или что-то «не перевариваем» на ментальном уровне, то может воспалиться двенадцатиперстная кишка, нарушиться усвоение полезных веществ в тонком кишечнике. Может образоваться застой, или, наоборот, пища (информация) просто пролетит через организм в виде, пардон, поноса или неусвоения полезных уроков жизни и прочей информации, зачастую необходимой. Это происходит, когда разум выключен, и человек живёт как попало, не задумываясь о своей жизни. Когда он «не переваривает» долгое время что-то в своей жизни, то это состояние может привести к инсультам, инфарктам и даже раку. Ачарья Чарака писал: «Мудрые наделены духовным осознанием, различением, памятью о своей изначальной природе, сноровкой, воздержанием, решительностью, целеустремлённостью, постоянным следованием целостному режиму жизни, чистотой речи, ясностью ума и терпимостью». Так что только мудрая *осознанность* даёт качественную *трансформацию* пищи умственной и телесной.

Толстый кишечник выводит отходы (мала), но иногда этот процесс нарушен, и происходит задержка стула в виде запоров. Это бывает очень часто. Запоры умственные и на физическом плане могут провоцировать враги ума: страх (сухие



спастические запоры Вата-типа), излишняя привязка к ситуации, материальным вещам (жадность) или к человеку (вожделение). Ачарья Чарака об этом: «Из-за затмения разума люди потокают себе в чувственных наслаждениях, направленных на мёртвые материальные объекты. Они подавляют свои естественные нужды и занимаются бесполезной и рискованной деятельностью. Невежественные личности привязаны к временным материальным объектам, но мудрый – к вечности, потому что его разум чист». Вот. И только *непривязка* даёт качественное и регулярное *выведение* отходов.

Я бы не ставил, конечно, психосоматические причины заболеваний желудочно-кишечного тракта на первое место, на первом месте всё-таки будут физические источники болезней из первого раздела книги (неправильное питание, подавление естественных позывов и пр.). Но причины психосоматического характера нужно обязательно учитывать в комплексном лечении. Поэтому на консультации я всегда пытаюсь выяснить причину стрессорного фактора, который вызвал язвенную болезнь желудка или другое заболевание.

*Тонкое тело организма надо очищать молитвой, медитацией, пребыванием в одиночестве в лесу или у воды.* И включением разума, в конце концов, а не следованием за беспокойным умом. Метания последнего частенько ведут не в ту сторону. О контроле ума разумом мы говорили в первой книге цикла, и есть море другой литературы по этому вопросу.

Но вернёмся к телу. Очень важно понимать, что любую

терапию, помимо попытки сразу погасить острые симптомы заболевания, необходимо начинать с **очистительных практик** (при наличии признаков амы) и объяснения пациенту **надлежащего для него питания** согласно типу конституции, болезни и сезону. Запомни, что все очистительные практики желательно привязывать к убывающей Луне, а восполнение полезными веществами – к растущей. И помним о сезонности. Наиболее успешным будет очищение и лечение печени весной, сосудов – летом, дыхательной системы, кожи и кишечника – осенью, почек и суставов – зимой. Соблюдение сезонных и лунных ритмов позволяет добиться максимального успеха в очистительной терапии (**шодхане**) и избежать возможных осложнений.

# Фенхель – сладкий пожарный



Шатапушпа или мадхурика на санскрите, *Foeniculum vulgare* на латыни. Острый, сладкий, горький вкусы, охлаждающий, маслянистый, лёгкий по свойствам. Уравновешивает Вату и Капху, уменьшает Питту.

Действие: повышает секрецию пищеварительных желёз, оказывает желчегонное, спазмолитическое и диуретическое действие, а также регулирует моторную деятельность ки-

шечника, оказывает некоторый антибактериальный эффект. Также хромоны фенхеля действуют успокаивающе на центральную нервную систему и улучшают зрение, увеличивают образование ферментов, если жевать после еды. Говорят, что после смены кожи змеи трутся о стебли фенхеля и их до этого мутные глаза оживают и проясняются. По действию фенхель похож на анис, но менее острый и горячий. То есть он усиливает огонь пищеварения, но при этом не повышает кислотность желудочного сока.

В комплексе с кориандром и кумином снимает боль при мочеиспускании, нормализует функции мочевого пузыря, оказывает охлаждающее действие на организм при аллергии, прекрасный тоник для слабого желудка у детей и пожилых людей.

Сок фенхеля отличается высокими кроветворными свойствами и поэтому особенно полезен при менструальных нарушениях. В этом случае его применяют отдельно или вместе с морковным или свекольным соками. В сухом виде входит в состав смеси против анемии «Ракта».

ВПК= или ВК=, П<sup>-1</sup>

*Прабхава – сладкий пожарный, когда разгорелся агни.*

Осторожно: при склонности к поносам, беременности и кормлении грудью, эпилепсии.

---

<sup>1</sup> Сокращение В, П, К с плюсами и минусами показывает на увеличение или уменьшение дош Вата, Питта, Капха при применении этого растения. Знак равенства, соответственно, – это индифферентность этой доши к данному растению.

# Запоры

*Блажен, кто рано поутру  
Имеет стул без принужденья!  
Тому и пища по нутру,  
И все доступны наслажденья!*

*Приписывается А.С. Пушкину*

Нормализация состояния кишечника является основой лечения всей пищеварительной системы. Поэтому в Аюрведе перечень заболеваний пищеварительной системы обычно начинается именно с расстройств толстого и тонкого кишечника. При запоре в организме задерживаются отходы пищеварения. При поносе не усваиваются необходимые питательные вещества. Лечение запора и поноса является основой терапии других заболеваний, так как с этими страданиями связаны большинство расстройств Ваты и многие расстройства Питты. Как запор, так и понос обусловлены избытком или скоплением субдоши Апана-Вата – нисходящего потока воздуха. Запор вызывается чрезмерной сухостью, понос – чрезмерной подвижностью Апана-Ваты.

Пищеварительный тракт на санскрите звучит «кошта». Кстати, «кошты» на украинском – это материальные ценности. ☺ Так что трудно недооценить ценность работы желудочно-кишечного тракта для здоровья и жизни человека в

целом. **Кошта** начинается в ротовой полости и заканчивается анусом. Кишечник, нижний отдел кошты, бывает четырёх типов.

**Крура** – сухой, склонный к запорам, при этом в организме преобладает Вата, требует высоких дозировок слабительных. Лучше применять масляные формы (касторка с молоком или имбирным чаем).

**Мриду** – мягкий, требует малых дозировок мягких слабительных, преобладает Питта.

**Мадхьяма** – средний, преобладает Капха, требует средних дозировок слабительных.

**Сама** – доши ВПК в балансе, стул нормальный, слабительные не требуются.

При мягком состоянии толстой кишки кал рыхлый или маслянистый, может быть неоформленным, два раза в день. Это состояние более характерно для Питта-конституции, поскольку именно Питте присуща маслянистость. Дефекация у Питт происходит быстро, они *не тужатся* при этом. В случае запоров здесь помогают мягкие послабляющие средства, например молоко. Промежуточное состояние толстой кишки присуще Капхе. Капхи слегка тужатся, стул при этом состоянии регулярный, оформленный, один раз в день. Жесткое состояние толстой кишки свойственно Вате. Стул в этом случае сухой и твердый. Процесс дефекации может происходить долго и *с потугами*. Запоры нередко бывают хроническими и упорными, для их лечения на какое-то время могут

потребоваться сильнодействующие слабительные.

На физическом плане основная причина запоров – анатомические дефекты, неправильное питание с употреблением трудноусваиваемой пищи. Среди прочих факторов – длительный утренний сон и подавление позывов к опорожнению кишечника. Современный образ жизни, когда люди быстро встают и мчатся на работу, подавляет естественные позывы. Секс утром приводит к ослаблению Апана-Вата субдоши и поэтому также может усугубить запор. Способны вызвать запоры и психические факторы: бессонница, нервозность, волнение, страх, печаль, а также факторы медицинского характера: приём синтетических лекарств, особенно мочегонных, постельный режим.

Согласно Аюрведе, при нормальной функции толстого кишечника налёт на языке отсутствует (допустим лишь тонкий белый налёт), кишечник регулярно опорожняется по утрам, перистальтика не затруднена, а кал легче воды (если кал тонет, это может быть признаком скопления амы и плохого пищеварения).

Симптомы острого состояния, помимо наличия запора как такового, – это толстый налёт на языке, сильное вздутие живота, газы, боли в брюшной полости, возможны головные боли, неприятный запах изо рта, лихорадка. При остром состоянии обычно показано применение сильных слабительных средств (касторовое масло, сенна, крушина и ревень), клизмы, голодание или лёгкая диета. Но не всегда запоры

и токсины следует устранять с помощью сильных слабительных и кишечных орошений, поскольку это может ослабить тонус толстой кишки и привести к зависимости от названных средств. Да и само их воздействие на пищеварительный тракт (довольно сильное и нередко травматическое) может нарушить функции других органов, а также усугубить Вату.

Рассмотрим пути устранения запоров с точки зрения Аюрведы, согласно которой пищеварение можно улучшить с помощью специй, мягких послабляющих средств и масел. Эти средства, тонизирующие толстую кишку и улучшающие её функцию, безопаснее, чем сильные и быстродействующие слабительные, поэтому им и следует отдавать предпочтение при длительном лечении.

При хронических запорах курс рассчитан на 1–2 месяца (в зависимости от тяжести состояния) с последующим двухнедельным перерывом и возможным его повторением. Прежде всего необходимо изменить рацион питания: включить в него достаточное количество маслянистой или увеличивающей объём кишечного содержимого пищи (гхи, молочных продуктов, орехов, цельных круп, отрубей, сырых или термически обработанных овощей и фруктов). Полезны свежавыжатые соки – сливовый, виноградный, вишнёвый, свекольный. Последний надо подержать пару часов в холодильнике до употребления. Возможно, потребуется увеличить потребление растительных масел, из которых весьма эффективны кунжутное, кукурузное и оливковое. Хоро-



шо пить молочную сыворотку (баттермилк) 1–2 раза в день после еды. Нормализации стула может способствовать хороший завтрак с употреблением маслянистой или послабляющей пищи (например, овсяной каши с гхи и запаренными сухофруктами). Что касается образа жизни и режима, то следует вставать на рассвете (это время считается временем Ваты и толстой кишки) и опорожнять кишечник. Перистальтику с утра усиливает стакан теплой воды или травяного чая. Полезны йогические позы и лёгкий массаж нижней части живота с кунжутным маслом. Опорожнять кишечник лучше сидя «в позе орла» – это более естественная, чем сидение на унитазе, поза, способствующая ослаблению спазмов и застоя в кишечнике и улучшающая очищение. Тем более нельзя сидеть на унитазе подолгу с книжкой.

Специальным средством для лечения хронических запоров и удаления токсинов из толстой кишки является вышеупомянутый аюрведический состав «Трифала», или «три плода» на санскрите, в который входят плоды трёх тропических деревьев – амалаки, харитаки и бибхитаки. Этот состав подходит для лечения запоров всех трёх типов, хотя при острых состояниях он не всегда эффективен. Трифала улучшает аппетит и не подавляет огонь пищеварения. Будучи регулятором обмена веществ, она уменьшает ожирение при избыточном весе, а при пониженном способствует кровообразованию, росту мышечной и нервной ткани. Экстракт трифалы с высоким содержанием действующих веществ – это

основная составляющая препарата «Чистол». В большинстве случаев хорошим средством лечения хронических запоров является свежий сок алоэ (по 1–2 чайных ложки 3 раза в день), оказывающий как очищающее, так и увлажняюще-смазывающее действия. Однако в сравнении с трифалой он в несколько меньшей степени тонизирует толстую кишку и лучше подходит для Питтовских запоров, так как алоэ «охлаждает». В Индии также применяются лечебные вина «Абхая аришта», «Дракша асава» по 15 мл после еды, касторовое масло и другие препараты.

## **Дифференцированное лечение запоров**

Таким образом, запоры, особенно хронические и в пожилом возрасте, чаще представляют собой нарушения Вата-доши. Причиной их могут быть также высокая Питта (жар, иссушающий каловые массы) или высокая Капха (застой из-за избытка слизи в толстой кишке). Основной причиной хронического запора считается недостаток жидкости в организме, что постепенно ведёт к иссушению толстой кишки. При лечении этого состояния, похожего на запор Вата-типа, используют увлажняюще-смазывающие или увеличивающие объём кишечного содержимого слабительные, например семена льна, подорожника блошного или овального («Исабгол»). «Исабгол» пригоден для длительного применения. Поскольку Вата сосредоточивается преимущественно

в толстом кишечнике, её повышение проявляется сухостью толстой кишки и скоплением кишечных газов, а также вздутием живота и запорами. Задняя часть языка бывает покрыта коричневатым налётом. Могут наблюдаться неприятный запах изо рта, отхождение газов, боли, ложные позывы, беспокойство, головная боль.

**Запоры Вата-типа.** Принимаются специи, регулирующие пищеварение (асафетида, имбирь, кардамон, фенхель) или готовые смеси «Хингваштака чурна», «Ашта чурна». Их хорошо давать не только взрослым, но и детям. А также применяются гхи, кунжутное, оливковое, подсолнечное, кукурузное масла по столовой ложке 1–2 раза в день до еды за 5–10 минут. Хорошо зарекомендовало себя при сухих и холодных Ватовских запорах масло чёрного тмина (по 1 чайной ложке 2–3 раза в день), порошок или чурна «Сукхдата». В процессе снеханы (внутреннего промасливания) применяется гхи с 25 мл и далее по нарастающей. Максимальную дозу гхи определяет врач.

Утром можно делать масляную клизму (100 мл кунжутного масла на 100 мл слегка тёплой воды), которую нужно держать 20 минут. Или можно просто сделать масляную микроклизму (**матра басти**) 50 мл на ночь. При сильном дисбалансе Ватадоши можно ввести в анус утром 200 мл тёплого кунжутного масла, подержать несколько минут и после этого попытаться опорожнить кишечник. Но не держать тёплое масло долго! При хронических запорах можно курсом 5–7

дней поделатъ клизмы из отвара 2 ложек «Дашамула чурна» на 0,5 литра воды с добавлением 200 мл кунжутного масла. Эти назначения делает врач, который будет контролировать весь процесс лечения. Не стоит заниматься самолечением.

Да, многие пожилые люди страдают Ватовскими запорами, так как старость – это время Ваты, поэтому для них актуален Ватовский подход к этому вопросу. Так как для Ваты полезен солёный вкус, можно принимать отвар или порошок растения солерос, которое в обилии растёт на наших крымских солончаках. Из сильных слабительных лучше использовать касторовое масло: 2–3 чайные ложки с 0,5 стакана тёплого молока перед сном. Касторовое масло из кишечника не всасывается. Но принимать его лучше эпизодически или не более 3 дней кряду. При классическом Ватовском крура-кошта касторовое масло принимается в чистом виде минимум 4 чайные ложки (20 мл), при этом стул будет один раз, но твёрдый. Или 30-50 мл на приём, этот объём послабит несколько раз, но будут газы. При бидоше Вата-Питта лучше давать «прохладные» масла (подсолнечное или льняное), «Пиппальяди гхрита», «Эрандабрушта харитакитайла». Также хороша смесь трифалы и гхи – «Трифала гхи». Особенно детям.

**Запоры Питта-типа.** Запоры этого типа «горячие и печёночные», они характерны для лихорадочных и стрессовых состояний, поэтому мы их «охлаждаем» соком алоэ и производим фитоподдержку печени. Часто помогает стакан мо-

лока на ночь. Запор Питта-типа сопровождается изжогой, раздражительностью, гневливостью, жаждой, потоотделением с дурным запахом, ощущением жжения и характерным симптомом – покраснением языка с жёлтым налётом на нём. Запах изо рта при этом неприятный, лицо может покраснеть, могут беспокоить головные боли, бессонница, кошмарные сновидения. Тут слабительное номер один – «Авипатика чурна». Хотя также подходят трифала и сок алоэ. Курс приёма сока алоэ – не более 2–3 недель, повторный курс только после двухнедельного перерыва. Сок алоэ противопоказан при маточных кровотечениях, как, впрочем, и при всех остальных видах кровотечений, острых заболеваниях мочевыводящих путей. Его препараты представляют опасность при кровоточащем геморрое, особенно в холодные или очень жаркие дни. Ещё Авиценна указывал на то, что «в холодные дни поить сабуром опасно, ибо тогда сабур, каков бы он ни был, нередко послабляет кровью». «Трифалу» можно пить гораздо дольше, обычно это двухмесячные курсы с двухнедельными перерывами. Хорошо работает домашнее средство – холодный настой (**фанта**) изюма, не путать с «Фантой», которая газировка. Для приготовления правильной фанты горсть изюма промываем кипятком, замачиваем в стакане воды комнатной температуры, час настаиваем, затем отжимаем чистой рукой, процеживаем и даем это выпить пациенту. Из китайских смесей для Питтовских запоров подходит «Фан фэн тун шэнь пянь». Эти горошинки также пре-

красно понижают температуру при простуде.

**Запоры Капха-типа.** Сопровождаются ощущением тяжести, вялостью, утомляемостью и другими симптомами высокой Капхи. Стул обильный, белесоватый или со слизью, образуется из-за застойных явлений и избытка слизи в толстой кишке, поэтому мы не жалеем острых специй, принимаем чёрный, красный перец, имбирь, фенхель, кардамон, мускатный орех, смесь «Трикату» и, так же как и при Ватовских и Питтовских запорах, принимаем «Чистол» на ночь или с 5 до 7 утра, если хотим усилить его воздействие. Помните, что в «Чистоле» уже есть чуть-чуть порошкообразного экстракта алоэ, поэтому сок алоэ и «Чистол» вместе назначать не стоит. Капховское и Капха-Ватовское состояние толстого кишечника обычно сопровождает явление гипотиреоза с вялым пищеварением, и при этой сопутствующей проблеме хорошо назначить водно-спиртовой экстракт «Универсум» с биодоступным йодом и ксантострумарином растения дурнишник.

Многие Капхи чудесно переносят по 1 чайной ложке смеси специй «Трикату плюс», по несколько раз в день, да еще и запивают замечательным чаем из специй – «Масала чай». И в перерывах поедают имбирные конфеты. Чувствуют себя отлично, опорожнение происходит 2–3 раза в день, вес не прибавляется (хотя без физических нагрузок худеют с трудом).

При Вата- и Питта-типах запоров в перерыве между кур-

сами хорошо принимать порошок семени льна на ночь, особенно поздней весной. Хорошо пить настой семян укропа плюс ромашка в равных частях. Для Капх можно добавлять в этот настой равную часть тмина обычного или калинджи. Отмечен мягкий слабительный эффект у славного китайского иммуномодулятора – гриба шиитаке. Из содержащих сенну слабительных хотел бы отметить мягкие сбалансированные рецептуры «Анулома ДС» и вышеуказанную «Сукхдату». Долго применять нельзя, как и другие наши слабительные травы рецепторного воздействия (крушина, ревень, жостер и пр.). Длительно в сборах применяются алтей лекарственный, буквица лекарственная, кипрей узколистный, лён обыкновенный, липа, лопух, льнянка обыкновенная, мята перечная, мелисса лекарственная, подорожник большой или блошный, репейничек (он же репешок) обыкновенный, ряска маленькая, стальник пашенный, цетрария исландская, шалфей.

И в заключение этой главы даю всенародно любимую очистительную смесь: курага, инжир, чернослив и изюм – каждого компонента по 100 г. Всё перекручивается в мясорубке, смешивается с мёдом (100 г) и листьями сенны (100 г), которые необходимо заранее запарить кипятком. Принимать каждый день по 1 столовой ложке на ночь на протяжении 3 недель. Не больше. Смесь хранить в холодильнике.

Кишечник может быть в мягком, жёстком и среднем состоянии. В зависимости от этого процесс дефекации мо-

жет быть разным. Вата-доша наиболее всего склонна к запорам. Из послабляющих растений следует выделить харитакки в «Трифале», алоэ, триврит в «Авипати чурна», подорожник блошный («Исабгол»), составляющие смеси «Трикату» – чёрный, горький перец и имбирь.



# Чёрный перец – ОМОН



На санскрите чёрный перец носит название маричи – имя Солнца. На латыни – *Piper nigrum*. Санскритское название растению дано за то, что оно содержит много солнечной энергии. Чёрный перец сжигает аму и очищает пищеварительный тракт, прекрасно стимулируя пищеварение за счёт сильного разжигания огня пищеварения. Острый на вкус, уменьшает Капху.

Чёрный перец значительно уменьшает негативные проявления холодной или обильной пищи. С мёдом является сильным отхаркивающим и очищающим от слизи средством, прекрасно высушивает выделения. Однако чёрный перец имеет раджасическую природу, поэтому при неумеренном применении может вызывать раздражение. Применяется наружно в виде лекарственного масла с гхи при аллергии и фурункулах (щепотка порошка на чайную ложку). В этой же форме лекарственного масла может применяться в нос для уменьшения застойных явлений в придаточных пазухах, уменьшения головных болей, и даже описано применение гхи с перцем в нос при эпилептических припадках. Смесь чёрного перца и соли – отличное средство для чистки больных зубов. При охриплости голоса попробуй медленно рассосать смесь из 1 чайной ложки гхи с  $\frac{1}{4}$  чайной ложки молотого чёрного перца. При диарее поможет употребление 2 раза в день по стакану разбавленной водой простокваши с двумя щепотками чёрного перца.

Показания к применению: хроническое несварение, высоко-

кий уровень холестерина, накопление амы, пониженный обмен веществ, ожирение, закупорка придаточных пазух носа, повышение температуры тела, перемежающаяся лихорадка, холодные конечности, холодные артриты и артрозы, профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы.

КВ—, П+

*Прабхава – ОМОН: залетает в бандитское логово и фиксирует врагов мордой в пол. Особо отличившихся уничтожает.*

Осторожно: все Питтовские состояния, но действует мягче, чем его ядрёный коллега – красный перец. Противопоказания для приёма внутрь: острые воспаления почек и мочевого пузыря, язва желудка и двенадцатиперстной кишки, аллергические заболевания и анемии.

## Поносы

*Несёт меня мистраль в дальнюю даль...*  
*Песня*

При поносе, или **атисара** на санскрите, отмечается частый водянистый или неоформленный стул. В тяжёлых случаях это приводит к обезвоживанию организма, падению жизненной энергии и создаёт угрозу для жизни. Понос могут вызвать внешние факторы: употребление тяжёлой или трудноусваиваемой пищи – излишне маслянистой или водянистой, сверх меры сухой или жирной, слишком грубой, горя-

чей или холодной. Понос может быть следствием неправильного сочетания продуктов (например, молока с мясом или рыбой), употребления пищи до того, как была переварена предыдущая порция, нерегулярности в питании и употребления непривычных продуктов. Вызвать понос могут загрязнение пищи и воды, токсичные вещества в пище, паразитные инвазии, кишечная форма гриппа, сезонные факторы, а также эмоциональные потрясения, например паника.

Обычно понос связан с Питтой, поскольку при этой неприятности происходит нарушение огня пищеварения джатхар-агни плюс дисбаланс Самана-Вата субдоши, которая даёт повышенную активность кишечника. А далее в процесс вовлекаются нарушения Апана-Вата и Прана-Вата субдош. Прана-Вата определяет нарушение регуляции кишечника центральной нервной системой, а Апана-, как и Самана-Вата, повышает перистальтику кишечника, а также теряет присущее ей свойство сухости: вместо того чтобы обычным путём высушивать кал и придавать ему оформленный вид, возбужденная Апана разлагает его и смешивает с водой, которая устремляется из тканей в просвет кишечника.

Понос, обусловленный Вата-дошей, обычно бывает пенистым, пациент болезненно, шумно и часто извергает из себя малые количества кала. Когда подключается Питта, исторгаемый материал приобретает тёмно-желтый, голубоватый или красноватый оттенок из-за присутствия желчи, больной чувствует жажду, слабость и жжение в области ануса. По-

нос при избытке Капхи бывает белым и слизистым, большим по объёму, сравнительно холодным и безболезненным. Есть ещё более тяжёлые виды диареи: смешанный, психосоматический, ама-тип. Их лечить труднее.

Изначально, когда причиной поноса становится стресс, провоцирующий Вату, лечение направлено на её успокоение мускатным орехом, ашвагандой, валерианой, пустырником или другими способами. Но если понос вызван накоплением токсинов (амой), первая помощь состоит в том, чтобы ждать и наблюдать, поскольку такое очищение является естественным и прерывать его можно только при опасности обезвоживания организма. Если подавить понос до выведения амы из пищеварительного тракта, остаточная ама будет и дальше закупоривать каналы, приводя к возбуждению Апаны и усугублению проблемы. Именно в силу этой причины при поносе с амой, сопровождаемом обложенным языком, вздутием живота, ощущением тяжести и болью, хорошо давать мягкое слабительное, особенно харитаки – растение, которое «выскребает» аму из тканей тела и в то же время перерабатывает её. Такое очищение выводит и все избыточные доши, тем самым устраняя ближайшую причину недомогания. Можно также дать капсулу «Чистола» или две капсулы «Трифалы» для усиления выведения амы из организма. Вот такой странный для современной медицины рецепт. Как ты знаешь, сейчас принято давать в этих случаях таблетки, уменьшающие перистальтику кишечника и подавляющие естественный вы-

ход амы из организма...

Так что позволение поносу пройти самому по себе выводит из организма аму и избыток Ваты, и рецидив болезни становится менее вероятным. И только если есть угроза обезвоживания или когда пациент слишком слаб, слишком молод или слишком стар, а также если пациентом является беременная женщина, то можно успокоить Апану, и выведение отходов должно быть прекращено. В таких случаях хорошо попить чай из корок граната, чай с порошком мускатного ореха или выпить настойку зелёных корок грецкого ореха.

Во время острого поноса с выходом амы больному также можно давать только слабый чай из молотого имбиря с добавлением кумина до тех пор, пока большая часть амы не будет выведена. Затем (или же сразу, если амы не было изначально) к чаю можно добавить жидкую рисовую кашу, запивая её молочной сывороткой. Молочная сыворотка имеет вяжущий, кислый и сладкий вкус и уравнивает все три доши. Все лекарства от поноса нужно давать перед едой, чтобы легче было успокоить Апану. Молочная сыворотка с каменной солью и лимонным соком успокаивает Вату; с мёдом или сахаром – успокаивает Питту; с «Трикату» – Капху. Как только у больного появится желание поесть, его нужно накормить лёгкой пищей и опять напоить сывороткой. Если свежей сыворотки не оказывается под рукой, её можно заменить свежей нежирной простоквашей (кефиром, домашним йогуртом или другими кисломолочными продуктами), раз-

бавленными водой не менее чем наполовину. Неразбавленная простокваша (йогурт и т. д.) обладает свойствами, увеличивающими амбу, и её нужно остерегаться.

Итак, вяжущие растительные средства, такие как кора дуба, корки граната, малина, кровохлёбка, настойка зелёной кожуры грецкого ореха, не следует применять в начале лечения, чтобы не задерживать токсины в организме. Показано недолгое голодание с использованием харитаки или сжигающих токсины трав (специй и горечей). Чаще всего при подозрении на пищевую токсикоинфекцию рекомендуется сразу выпить состав «Трикату» ( $\frac{1}{3}$  чайной ложки на стакан кипятка). Я всегда беру эту смесь в путешествия. Иногда этого достаточно для прекращения поноса. При продолжении пробежек в туалет становятся полезны вяжущие и противопаразитарные травы (гранат, полынь обыкновенная и горькая, виданга). Хороший противопоносный рецепт из западной фитотерапии – взятые поровну мускатный орех, лист малины, лист коровяка и корень алтея.

При частом опорожнении кишечника необходимо контролировать питьевой режим. Можно сделать аналог аптечных растворов, назначаемых при потере жидкости. Для этого в литре кипячёной воды надо развести  $\frac{1}{2}$  чайной ложки соды, 1 чайную ложку соли, 4 чайные ложки сахарного песка. Пить жидкость надо не большими объёмами, а по 3–4 глотка каждые полчаса.

Рекомендуются продукты, улучшающие всасывание в тонком кишечнике. Полезна вышеупомянутая нежирная простокваша в сочетании с лёгкой диетой, включающей цельные крупы, рисовый отвар, каши из маша или кичади (маш с рисом). Из специй хороши имбирь, чёрный перец, кориандр и кардамон, эффективны мускатный орех и чай из корицы.

Если понос протекает в тяжёлой форме, с водянистыми выделениями и держится несколько дней, к вяжущим травам для восстановления утраченной энергии назначаются тонирующие растения: ашваганда, левзея, женьшень.

Из готовых форм при токсикоинфекции с поносом я применяю обычно «Баэль», при хронических поносах при слабости селезёнки (дефиците переваривания) – «Шэнь лин бай чжу вань» + «Цзян пи вань», при медвежьей болезни – «Сяо яо вань».

## Дифференцированное лечение поносов

**Понос Питта-типа.** Необходима диета, снижающая Питту, с исключением горячих специй, особенно чеснока и перца, а также всех алкогольных напитков. Противопоказана маслянистая, жирная и жареная пища, а также масляный массаж. Живот нужно держать в прохладе. При фитотерапии в первую очередь используются горькие травы, во вторую очередь, в качестве вспомогательных, – вяжущие. Под-



ходят типичные горькие травы, такие как корень барбариса (27 капель настойки «Берберис» на 50 мл воды), полынь или золототысячник. Из вяжущих – лист малины, калган (лапчатка прямостоячая), кора дуба, кровохлёбка. В Индии назначают препараты «Билвади гулика», «Пийюш валии раса».

**Понос Вата-типа.** Назначается диета для снижения Ваты, а также ветрогонные специи: имбирь, кардамон, фенхель, асафетида. Хорошее средство – сыворотка молока (баттермилк), особенно в сочетании с щепоткой порошка мускатного ореха. Из других аюрведических трав эффективны корка граната, настойка зелёной коры грецкого ореха, «Травяной состав для улучшения всасывания пищи», пажитник (шамбала), кутаджа, «Арджуна».

**Понос Капха-типа.** В кале есть примесь слизи. Лечение состоит в соблюдении снижающей Капху диеты. Следует избегать молочных продуктов, масел, других жиров, сладкого, кондитерских изделий и хлеба. А лучше поголодать несколько дней на горячей воде. Хорошо помогают горячие специи – красный и чёрный перец, асафетида, сухой имбирь и другие травы, усиливающие пищеварительный огонь (зира). Можно есть старый рис, мёд, пить сыворотку молока. Применяются отхаркивающие и стимулирующие пищеварение травы – аир, мирт, базилик и шалфей, а также аюрведические составы «Трикату плюс», «Гангадхар чурна».

## Дизентерия

Дизентерией в Аюрведе называют обычно все поносы, имеющие инфекционную причину, независимо от того, простейшая бактерия или какой другой паразит вызвал заболевание. Хотя также берутся во внимание все повышающие Ватадошу причины, которые «вытаскивают» Капху в кишечник и «проталкивают» вниз со спазмами и болью. При этом кал бывает с примесью слизи крови, всегда с амой. В отличие от обычного поноса тут больше потуг, но кала меньше.

При неинфекционной причине страдания тактика следующая: 3–4 дня пациенту даётся касторка по 20 мл с горячей водой, параллельно принимаются харитаки и пиппали для улучшения пищеварения. Также используется «Гангадхар чурна» по 3 г с горячей водой.

Специальное аюрведическое растение для лечения инфекционного вида заболевания – кутадж и составы на основе этой травы. Для профилактики можно употреблять в пищу чеснок. Весьма эффективен настой полыни обыкновенной или чернобыльника в течение недели. Можно употреблять в пищу свежий портулак (распространённый сорняк) или принимать его же, но в виде настойки по 25 г ( $1/2$  рюмки) на 100 мл воды 3–4 раза в день. В той же дозировке можно принимать настойку зелёных корок грецкого ореха. Также для лечения дизентерии используются травы с антибактери-

альными и противовоспалительными свойствами: чиретта, катука, барбарис, ним (маргоза), тысячелистник, золототысячник, кровохлёбка, аир, мирт и пр. В том случае, если не срабатывают травы, надо прибегнуть к приёму антибиотиков или антибактериальных препаратов типа «Нифуроксозид», который я также рекомендую брать с собой при путешествиях в жаркие страны. Хотя в Индии успешно используют препарат из серы и бхасм металлов «Панчамрит парпати».

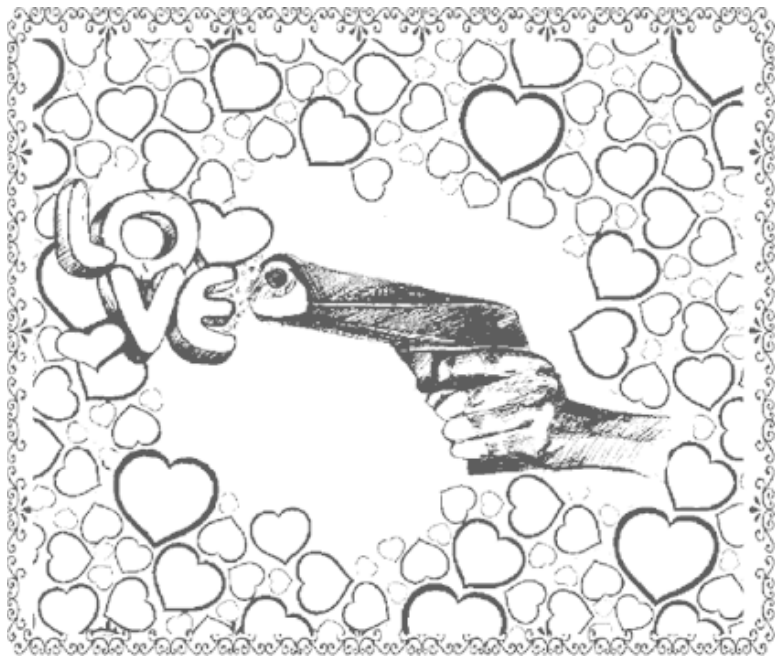
При поносе не следует сразу назначать закрепляющие средства и антибиотики. Особенно при наличии признаков амы в организме. Дай аме выйти из организма. Хорошо поможет однодневное голодание и питьё чаёв с соответствующими специями. Если понос продолжается, необходимо бороться с обезвоживанием, принимать вяжущие и противомикробные специи и травы.

## **Имбирь – универсальное оружие**

Шунти (*Zingiber officinale*) – острый, согревает. Сухой имбирь успокаивает Вату и Капху, возбуждает Питту больше, чем свежий. Поэтому сухого надо класть в имбирный чай меньше. Оказывает стимулирующее, потогонное, отхаркивающее, ветрогонное, противорвотное, болеутоляющее воздействие на организм. Повышает агни и сжигает аму.

Имбирь великолепно лечит большинство кожных и ал-

аллергических заболеваний, бронхиальную астму, нарушение мозгового кровообращения. Имбирь укрепляет сосуды и улучшает память. Восстанавливает иммунитет, повышает психическую устойчивость в стрессовых ситуациях, устраняет спазмы в кишечнике. Кроме того, прекрасно активизирует пищеварение. Имбирный чай восстанавливает силы при физической и психической усталости, лечит простудные и лёгочные заболевания в связи с тем, что увеличивает усвоение кислорода лёгочной тканью. Улучшает деятельность щитовидной железы при гипотиреозе. Имбирь – прекрасное средство от поноса. Его надо применять именно в начале поноса, чтобы сжечь токсины, и лишь после этого допустим приём вяжущих трав для закрепления кишечника. Имбирь рекомендуется добавлять к слабительным средствам при лечении запоров. Запор наиболее часто связан с дисбалансами Вата-доши, а большинство слабительных при длительном применении, в конце концов, Вату нарушают ещё больше. Имбирь как раз помогает снизить этот побочный эффект слабительных средств. Для лечения запоров у представителей Капха-типа имбирь может применяться в чистом виде.



В Индии имбирный чай с лимоном – самый популярный зимний напиток. Кстати, бодрит утром намного лучше, чем кофе. Также входит в состав смесей «Трикату», «Трикату плюс» и в состав смеси «Ашта чурна», балансирующий все три доши, но особенно Вату.

Применение имбиря показано при синдроме мальабсорбции (нарушении всасывания) – он входит в «Травяной состав для улучшения всасывания пищи», который применяется при этом синдроме.

Интересен эффект имбиря при лишнем весе: в сочетании с соком алоэ он улучшает питание тканей, что ведёт к уменьшению чувства голода. Полезен будет имбирь в комплексном лечении артрита, так как при этом состоянии необходимо выводить токсины из организма. Применение имбиря при простудах является аюрведической классикой. Имбирь может применяться как чай, а можно сделать из него пасту с тёплой водой и обмазать на ночь грудную клетку. Действует так же, как и горчичник, но не обжигает кожу, поэтому эту пасту на теле можно оставлять на всю ночь.

ВК—, П+

*Прабхава – идеальная специя для зимних холодов и простуд.*

Осторожно: хотя имбирь и уравнивает все три доши, людям Питта-конституции следует употреблять его в очень умеренных количествах. И при беременности также. Противопоказан при гастритах и язвенной болезни желудка, кровотечениях, гипертонии, геморрое, заболеваниях печени, желчнокаменной болезни, высокой температуре, воспалительных заболеваниях кожи, опухолях желудочно-кишечного тракта.

## Гастрит

*Умоляю вас, вы не ешьте на ночь сырых*

*помидоров, чтобы не причинить вреда желудку.  
Ильф и Петров. «Золотой телёнок»*

Повышенная кислотность желудочного сока (**амлапитта**) является признаком выхода из равновесия Питты и обычно указывает на избыток Питты в тонком кишечнике. Появляются изжога, отрыжка кислым, иногда тошнота и рвота. Повышение Питты происходит за счёт повышения субдоши Пачака-Питта.

Причиной обычно являются переедание, питание несочетаемыми продуктами, фастфудом, злоупотребление пряной, кислой или жирной пищей, алкоголем. Неумеренное потребление сладостей, в том числе пирожных, тортов с маргарином, повышает кислотность, поскольку сахар, особенно при неправильном сочетании с другими продуктами, вызывает в желудке брожение с образованием кислоты.

Это состояние предшествует гастриту, и им уже надо заниматься. Обычно в этих случаях назначают ранитидин или омепразол, которые резко снижают кислотность желудка и, если пациент не меняет образ жизни и питания, плавно переводят его в раздел «вечных пациентов» у гастроэнтеролога. А достаточно на первых порах лишь «сесть» на Питта-сбалансированное питание, наладить стул и коротким курсом попить травы.

Следующим этапом идёт гастрит. В Аюрведе гастрит называется **урдхвага амлапитта**, и этот термин ещё обозначает движение повышенной Питты вверх. Обратный этому

процесс, когда повышенная Питта движется вниз, называется **адхога амлапитта**.

Урдхвага амлапитта бывает, конечно, чаще у людей с лидирующей Питта-дошей. Это так называемые люди типа А. Это начальники, работоголики и перфекционисты, которые умеют работать много, интенсивно и долго, но не умеют расслабляться. Когда происходит увеличение Питты в организме, то это большой шанс заработать себе гастрит. Также причинами развития гастрита могут быть пищевые отравления, нерегулярное питание, алкоголь, курение, злоупотребление нестероидными противовоспалительными препаратами (аспирин, индометацин, ибупрофен), аллергия и аутоиммунные процессы. Проявляется в остром состоянии рвотой, головной болью, кислой отрыжкой, потением, изжогой, пекущими голодными болями или ощущением пустого желудка, лихорадкой и зудом.

Адхога амлапитта проявляется поносом, чувством жажды, ощущением жжения в эпигастрии, потением, тошнотой, ухудшением пищеварения и даже обмороками. С современной точки зрения это скорее дуоденит и панкреатит (воспаление тонкого кишечника и поджелудочной железы).

Современная медицина по причинному (этиологическому) фактору делит это заболевание на микробный и немикробный типы. Но, несмотря на обилие причин и классификаций хронического гастрита, надо выделить два главных причинных фактора. Это спазм пилорического отдела желудка



(там, где желудок переходит в двенадцатиперстную кишку) и нарушение выработки защитной слизи, покрывающей внутреннюю стенку желудка.

Спазм пилорического отдела желудка может быть вызван и длительными стрессами, и инфекционными заболеваниями, и неправильным питанием, и изменением кислотности желудочного содержимого. Помимо этого вышеупомянутые причины вызывают блокировку секреции полноценного желудочного сока с нормальным содержанием соляной кислоты. Усиливаются молочнокислое и уксуснокислое брожение в желудке. Это и вызывает мучительную изжогу. Чем сильнее пилороспазм, тем более выражена тошнота, при этом возникает обратная перистальтика желудка, заброс (рефлюкс) пищевого содержимого желудка в пищевод или рвота, которая приносит кратковременное облегчение. На этом фоне начинают размножаться болезнетворные бактерии, включая *Helico bacter pylori*, которая является притчей во языцех у всех гастроэнтерологов и считается чуть ли не главной причиной развития гастрита и язвенной болезни желудка. Поэтому при гастритах смело назначаются антибиотики, которые не только подавляют рост хеликобактера, но и усугубляют дисбактериоз в желудочно-кишечном тракте. Не отрицая важности участия хеликобактера в развитии поверхностного хронического гастрита, признавать его как первопричину всех гастритов считаю неверным, так как это даёт право назначать приём антибиотиков всем без разбору. Хеликобак-

тер лишь сопутствует гастриту. Поэтому в аюрведических противогастритных препаратах часто бывают странные для нашего понимания имбирь, чёрный и красный перец. Да-да! Они идут в микродозах, но успешно убивают тот же хеликобактер. Из наших трав можно «погонять» микробов желудка берёзой, девясилом, зверобоем, календулой, кориандром, лабазником, лопухом, листом грецкого ореха, чабрецом, шалфеем, миртом, кориандром.

Если ещё учитывать тот факт, что слизистая оболочка желудка продуцирует не только недостаточное количество соляной кислоты, но и недостаточное количество слизи, которая защищает внутреннюю оболочку желудка от самопереваривания и раздражающего действия уксусной и молочной кислот, то естественно, что эпителиальные клетки слизистой оболочки желудка будут просто погибать, и на этом месте будут образовываться эрозии, что будет ещё больше раздражать болевые рецепторы, усугубляя тонус парасимпатической нервной системы. Хотя бывают случаи, когда из-за ослабленного огня пищеварения (манда-агни) и наличия слишком большого количества слизи также может развиваться гастрит. Этот гастрит протекает по застойному Капха-сценарию и вызывается тем, что из-за недостаточной выработки соляной кислоты в желудке также развивается болезнетворная флора.

Поэтому важнейшими шагами в лечении хронических гастритов с повышенной кислотностью, а по факту с «извра-

щённой кислотностью» необходимо считать:

- устранение невроза, что обеспечит оптимальный уровень центральной регуляции секреции пищеварительных желёз;
- нормализацию моторики желудка, желчевыводящих путей и всего желудочно-кишечного тракта, включая борьбу с запорами;
- восстановление защитного барьера и регенераторной способности слизистой оболочки желудка.

Нервную систему можно привести в порядок с помощью иглорефлексотерапии, массажа, посещения психолога, расслабляющих трав (хмель, мелисса, пустырник, боярышник, зверобой, пион, донник, душица, синюха голубая, джатаманси, валериана (тагара), ашваганда), препаратов «Ментат», «Нит рэст», «Слип велл», «Рестон» (женский препарат) и «Кардимап» при сопутствующей сердечной патологии.

Пассажи пищи по желудочно-кишечному тракту помогают производить анис, земляника, иссоп, календула, кардамон, мелисса, мята, петрушка, ромашка, укроп, фенхель, золототысячник, льнянка, сельдерей, триврит, ревень, «Трифала», «Чистол», «Авипати чурна», «Ливомап». При поносах назначают ежевика (лист), грецкий орех (лист), шалфей, корки граната. В период ремиссии хороши растения, повышающие секрецию: аир, душица, золототысячник, имбирь, кориандр, одуванчик, подорожник, цикорий.

Слизистую оболочку желудка спасают шатавари, буквица,

гравилат, кипрей, лопух, трава овса, сушеница, алтей, календула, коровяк, просвирник (мальва), лён, липа, медуница, ромашка, подорожник, ятрышник, чага.

Но вернёмся к нашим начальным баранам, то есть к **повышенной кислотности**. При этом страдании назначается диета, снижающая Питту, с включением таких кислотно-нейтрализующих продуктов, как молоко или гхи, жидкой каши из риса басмати или любых нешлифованных видов риса. Следует избегать бананов, поскольку у них кислый эффект после переваривания (випак), а также продуктов, кислых на вкус: маринадов, йогуртов, вин и т. д. И больше зелени! С мая в салатах и зелёных коктейлях – укроп, петрушка, базилик, сельдерей, руккола, любисток, листья салата! Помни, что почти вся листовая зелень и неуглеводистые овощи ощелачивают организм, а мясные продукты окисляют. Так что вегетарианство тут очень даже показано. Хотя бы на время. А после еды хорошо пожевать семена фенхеля. В Индии в ресторанах они стоят на столах. При изжоге также можно съесть 4–5 орешков миндаля, хорошо разжевав их. Или просто выпить стакан воды. Или стакан кипяченого прохладного молока. При изжоге на фоне несварения (когда много всего съел, особенно несочетаемых продуктов) можно пожевать 1–2 бутончика гвоздики или выпить горячей имбирной воды, пожевать нежареные семена подсолнечника.

Из трав применяются сок алоэ (аккуратно зимой и при кровотечениях), шатавари, амалаки, солодка, алтей, горечав-

ка, золототысячник, барбарис, а также раковины стромбидов или коралловый кальций – все эти средства обладают смягчающими свойствами и горьким вкусом.

С утра, особенно летом, хорошо пить следующую смесь, которая понижает кислотность, улучшает пищеварение и помогает переносить жару. Берём стакан кефира, а лучше простокваши от знакомой коровы, полстакана воды, щепотку соли,  $\frac{1}{2}$  чайной ложки кумина (зиры) и всё это смешиваем в блендере или вручную. Принимаем утром до завтрака или вместо завтрака, если ты худеющая Капха. ☺

Если идёт заброс кислого содержимого желудка в пищевод (гастроэзофагальный рефлюкс), это может вызвать эзофагит (воспаление слизистой оболочки пищевода). В этом случае кушать надо дробно, не укладываться после еды, а немного походить или посидеть после неё. Хороши слизиеразрушающие, обволакивающие травы: лён, овёс, алтей, корень ятрышника и питьё на слизистой основе до еды (овсяный и прочие кисели). Также принимается 1 чайная ложка «Ави-пати чурна» с водой.

Причиной повышенной кислотности может быть слабость пищеварения. Брожение застоявшейся в желудке пищи вызывает ощущение жжения. Чаше такое расстройство встречается у представителей типов Ваты и Капхи. Показаны составы, усиливающие пищеварительный огонь, – «Ашта чурна» (асафетида, трикату, каменная соль, кумин, чёрный тмин, аджван) для Капхи и «Исабгол» для Ваты. Последний

представляет собой порошок семян подорожника овально-го (блошного) и принимается по  $1/2$  чайной ложки с любым вкусным раствором до еды и перед сном. Можно использовать «Хингувачади чурна» с асафетидой.

Питтовское повышение кислотности хорошо купируется семенем льна. Необходимо разбить семя льна в кофемолке, но не до состояния порошка, а так, только разбить. Залить стаканом кипятка столовую ложку, настоять 1 час, хорошенько взболтать и выпить за час до сна. Если по вкусу не особо противно, можно сделать целый литр такого раствора и выпить его за три раза за полчаса до всех приёмов пищи.

Для этих целей также можно использовать картофельный сок розовокорого картофеля, например сорт «крымская роза». Картофель моют под холодной водой со щёткой и ошпаривают кипятком. Перемалывают на мясорубке вместе с кожурой или используют соковыжималку. Пить его по 50–100 мл перед каждым приёмом пищи. Весной и ярким Ватам картофельный сок пить не стоит, так как он обладает вяжущим вкусом, что не подходит для Вата-доши и весны, являющейся временем Ваты.

При наличии **гастрита** необходимо к лечению добавить вышеуказанные доступные в твоём регионе травы, в Крыму я кладу в такие сборы календулу, зверобой, пустырник, синюху голубую, лаванду, мяту, Melissa, тысячелистник, астрагал, сушеницу, зопник (железняк), веронику, просвирник (мальву), овса траву, алтея и лопуха корень, мягкие спазмо-

литики: анис, фенхель, укроп, орегано (душицу), кардамон (действует на все три доши). И попить сбор следует уже более длительным курсом. Хороший знахарский сбор приводит в своей книге травник Ю.А. Комаров: подорожник, мята по 4 части, тысячелистник, чабрец, донник по 2 части, мать-и-мачеха, липовый цвет, льняное семя, укроп, фенхель по 1 части.

Используются также индийские препараты «Сукумара гхрита», «Камдудха раса» с гудучи и железом (Северная Индия), «Дхатри лаух» с амлой и бхасмой железа и другие.

Я часто применяю при гастритах кишечный тоник «Ави-патика чурна» или «Авипатикар» в таблетках. Он понижает Питту и мягко послабляет. Если со стулом всё нормально, то 1–2 чайные ложки порошка или 2 таблетки на ночь. В случае наличия запоров – по 2 таблетки 3 раза в день до еды.

Если воспалительный процесс при гастрите прогрессирует, то появляются эрозии слизистой оболочки желудка (предязвенное состояние). И если в дальнейшем идёт заброс кислого содержимого желудка в двенадцатиперстную кишку (адхога амлапитта), то развивается воспаление головки двенадцатиперстной кишки – бульбит, с последующим образованием изъязвления, если не убрать раздражающий фактор. И далее воспаление опускается в двенадцатиперстную кишку (дуоденит). В этих случаях необходимо подключать акации цветы, веронику, татарник, язвенник, сосудистые растения: вереск, цвет софоры и гречихи, корень со-

лодки (стимуляция надпочечников). При нарушении барьерной функции тонкого кишечника хороши мелколепестник канадский, энотера (ослиник), ежевика (лист), коровяк скипетровидный.

В связи с тем, что спиртовые настойки несколько раздражают слизистую оболочку, при **гастродуоденитах**, когда воспаляются и желудок, и двенадцатиперстная кишка, препараты «Центурион» и «Берберис» необходимо использовать в малых дозировках от 7 до 17 капель на рюмку воды (50 мл) 3 раза в день до еды. Или капать их в горячие настои трав. Можно класть в сборы трав, которые входят в состав настоек. Это идеальное сочетание, перекрывающее кучу проблемных моментов при заболеваниях области треугольника: печень – тонкий кишечник – поджелудочная железа. Мы говорили об этом в первой книге цикла «Философия и травы». Это такие растения, как фенхель, золототысячник, лист инжира, лён, цикорий, барбарис (корень), бессмертник, полынь обыкновенная, мята, репешок. Только следует стараться не переборщить при этом с горькими травами (полынь, барбарис особенно).

Кушать хорошо жидкие каши из нешлифованных сортов риса, пшеницы, ячменя, огурцы, запеченную тыкву и яблоки. Очень хороши монодиеты. Осторожно с картошкой, всеми паслёновыми, пастой, булками и прочей углеводистой пищей.



Из общих советов:

- Не следует гулять по жаре.
- Не кушать быстро и не пропускать приёмы пищи.
- Кушать 4–5 раз в день.
- Избегать тяжёлой пищи, курения, алкоголя, кофе, крепкого чая, стрессов.
- Запивать препараты целым стаканом воды.
- Избегать кислой, острой и солёной пищи.

Домашние индийские советы:

- Кислый лимонный сок с водичкой убирает вздутие живота и тошноту. Как это ни странно, он ощелачивает среды организма.
- Жевание семян фенхеля очень хорошо при гастрите и несварении. Не забудь до этого обжарить фенхель минутку на раскалённой сковороде.
- Отвар столовой ложки трифалы со столовой ложкой гхи или мёда также лечит гастрит.
- При гастрите хорошо принимать на ночь полстакана сыроворотки с щепоткой асафетиды, куркумы и  $1/2$  чайной ложки порошка пажитника.
- $1/2$  чайной ложки порошка кумина кипятить в 2 литрах воды 2 минуты. Пить, как обычную воду, в течение дня для лечения гастрита и повышенной кислотности. Принимать курсом.

- Смешать по полстакана молока и воды, насыпать туда чайную ложку имбиря. Кипятить на слабом огне, пока не упарится до половины объёма. Профильтровать. Принимать один раз в день до еды при хроническом гастрите. Напиток нормализует агни и бьёт болезнетворных микробов.

**При гастритах с пониженной кислотностью**, атрофических гастритах, помимо вышеперечисленных растений, можно дать курсом продающиеся в аптеках «Ацидин-пепсин» и соляную кислоту. Применяются «Сян ша лю цзунь вань» или «Шэнь лин бай чжу вань». Показано пить капустный сок, сок алоэ, масло облепихи по чайной ложке за 10 минут до еды. И побольше горечи (золототысячник, бессмертник, полынь обыкновенная (чернобыльник)), но осторожно для ярких Ват, им излишняя горечь в сборах противопоказана. Хороши настойки «Аирсан», «Санлайт», «Берберис», которые ещё и на страшные хеликобактерии воздействуют. Антимикробной активностью также обладают тысячелистник, чабрец, соссурея, берёзовый лист, манжетка, зверобой, сушеница. В связи с тем, что при хроническом атрофическом гастрите большую роль играют аутоиммунные процессы, показаны к назначению череда, овёс (трава), лабазник, элеутерококк (последний недолгими курсами в тёмное время года), целебные грибы шиитаке, кордицепс, чага. Тот же травник Ю.А. Комаров даёт простой, но элегантный сбор: пижма 1 часть, дымянка, лист земляники, цвет календулы по 2 части,

плоды рябины обыкновенной 3 части.

Очень хорошо кушать гречневую кашу, клюкву, черемшу, рябину черноплодную, редьку, чернику, показаны хлоридные охлаждённые газированные воды за 15–20 минут до еды. В прогностическом плане эта форма гастрита даже серьёзней, так как чаще оказывается предопухолевым состоянием.

Из пранаям хорошо при этих заболеваниях делать «Анулома вилома» (раздельное дыхание) и «Капала бхати» («Светящийся череп»). О них я писал во второй книге цикла «Философия, диагностика...». Успокаивают и уравнивают.

Спокойно и уравновешенно убираем спазм выходного отдела желудка, правильно кушаем, нормализуем кислотность и защитные свойства слизистой оболочки желудка. Не так страшен хеликобактер, как его малюют, но его удаление, или эрадикацию (модное слово в медицине), произвести надо. ☺

## **Кумин – помощник старцам**

Зира, шугандан (Cuminum) имеет слегка горьковатый и острый вкус. По свойствам лёгкий, сухой, согревает. Уравнивает все три доши. Действие: болеутоляющее, отхаркивающее, мочегонное средство, ветрогонное, спазмолитическое, мягкое слабительное, глистогонное, снижает процессы брожения и гниения в кишечнике.



Кумин – семена с ароматным запахом, хорошо действует на все три доши. Кумин часто употребляется в аюрведической кулинарии благодаря своему, только ему присущему вкусу и чудесным лечебным свойствам. При любых жалобах по поводу расстройства пищеварения можно просто сказать: «Закрой глаза и съешь кумин!» Кумин мягко разжигает пищеварительный огонь и улучшает всасывание полезных ве-

ществ в кишечнике. Входит в состав смеси «Сита», применяемой при лихорадке, аллергии, циститах, болях в желудке, тошноте и несварении.

При лихорадке залить чайную ложку смеси «Сита» стаканом кипятка, настоять 10 минут и выпить за один раз. При болях в желудке сделай смесь из  $1/3$  чайной ложки молотого кумина, щепотки асафетиды и щепотки каменной соли. Тщательно разжуй эту смесь и запей стаканом тёплой воды. При тошноте или расстройстве желудка облегчение принесёт чай, приготовленный из чайной ложки семян кумина и щепотки молотого мускатного ореха, настоянного в 1 стакане кипятка в течение 10 минут. При вагинальных инфекциях, сопровождающихся белыми выделениями, попробуй следующий состав: 1 чайную ложку семян кумина, 1 чайную ложку гхи, 1 чайную ложку мелко нарубленного корня солодки залить  $1/2$  литра кипящей воды и настаивать 10 минут. Затем процедить, охладить до температуры тела и использовать для спринцевания. Чтобы уменьшить болезненность во время менструации, медленно разжевать ложку поджаренных без масла на чугунной сковороде семян кумина. Жарить следует до появления выраженногопряного запаха. После разжевывания семян выпить столовую ложку сока алоэ.

ВПК=

*Прабхава – лучший помощник пищеварения для пожилых людей.*

Противопоказания: гастрит с повышенной кислотностью,

желчнокаменная болезнь в стадии обострения, постинфарктные и постинсультные состояния, тромбофлебит, беременность (можно минимум).

## Язвенная болезнь

*За чужой счёт пьют даже трезвенники и  
язвенники!*

*Кинофильм «Бриллиантовая рука»*

Язвенная болезнь (ЯБ) поражает слизистую оболочку, выстилающую желудок, или двенадцатиперстную кишку. Она сопровождается болями, ощущением жжения в области желудка. При язвенной болезни желудка чаще беспокоят голодные боли, двенадцатиперстной кишки – боли после приёма пищи. Последнее явление в Аюрведе называется **паринамашула**.

Как правило, язвы возникают вследствие психических факторов, при стрессах, беспокойстве или переутомлении, но причиной их также могут быть нарушения в питании со злоупотреблением острой и кислой пищей, алкоголем и курением. Чаще ЯБ бывает у мужчин.

Язвенная болезнь чаще является состоянием Питты: избыток кислоты застаивается в желудке и «разъедает» слизистую оболочку, вызывая воспаление. Однако не всегда причиной развития язвенной болезни является избыток желудочной кислоты или органических кислот извне. Зачастую

первопричина ЯБ обусловлена высокой Ватой и возникает на фоне повышенной чувствительности нервной системы и склонности к излишним тягостным размышлениям. В других случаях нарушение целостности слизистой желудка может наблюдаться при обычной или пониженной кислотности и быть следствием недостаточной выработки защитной слизи (Капхи) в желудке. Недостаточная секреция желудочного сока приводит к застою пищи в желудке, что сопровождается брожением, нарушением слизистой оболочки и в конечном итоге – образованием язвы.

Обращаю твоё внимание на хроническое течение язвенной болезни и её цикличность. Действительно, язвенная болезнь характеризуется чередованием обострений и ремиссий. Обострения, как правило, случаются весной и осенью. Это очень важный факт. Он указывает, в какой период нужно проводить противорецидивное лечение.

ЯБ может осложняться снижением веса, так как нарушается всасываемость полезных веществ, кровотечениями. Причём опасны малые кровотечения, которые практически не заметны в стуле, и поэтому проводится анализ кала на скрытую кровь.

Общие принципы лечения язвенной болезни.

Показана щадящая диета с употреблением мягкой пищи – цельных круп и легкоусваиваемых продуктов. Алкоголя и курения следует избегать. До улучшения состояния из питания исключаются жареная еда, специи, маринады,

уксус и другие продукты с резким вкусом. Бананы и паслёновые (помидоры, картофель) употребляются с осторожностью. Лечение подобно тому, что применяется при повышенной кислотности, но всем предписаниям нужно следовать более строго. Необходимо также избегать приёма лекарственных препаратов, содержащих железо, нестероидных противовоспалительных средств.

Утром и вечером хорошо до еды пить сок кинзы или настой кориандра (чайная ложка семени кориандра без горки на стакан кипятка). Можно пить чай «Сита» (см. приложения). Хорошо пить огуречный сок. Медитация, йога, расслабляющая музыкотерапия, иглорефлексотерапия, массаж очень даже показаны.

Для успокаивающего воздействия на слизистую желудка используют смягчающие травы – алоэ (сок), шатавари, корни солодки, алтея, окопника, калгана. Пожалуй, самое простое и эффективное домашнее средство – сок алоэ. Обычно хорошо помогает «Антацидный состав» (амалаки, шатавари, солодка, имбирь, горечавка), препараты «Алсарекс», «Алтоцид», регулирующие кислотность и защищающие слизистую желудка. Хорошо понижает кислотность и борется с запорами «Авипати чурна». Из наших трав применяются настои сушеницы, цвета акации, вероники, клевера, гречихи, просвирника, татарника, язвенника, вереска, руты, цветов или плодов софоры. При высоком нервном тоне назначаются джатаманси, брами, ашваганда, валериана, липа, ду-



шица, кипрей, мелисса, мята, лабазник, синюха голубая, сушеница, хмель.

Болезнь можно контролировать комплексными препаратами «Панчатикта гутгул гхрита», «Сукумара гхрита». Принимаются дважды в день по 2 чайных ложки, запить тёплой водой. Дозировка может меняться в зависимости от пищеварительной силы пациента. При слабом пищеварении это может быть дозировка от  $\frac{1}{2}$  чайной ложки до целой. Боль хорошо убирает препарат «Шанкх вати».

Микробов, включая хеликобактер, можно погонять (эрадикаровать) нимом, настойками аира, арники, берёзовых почек, а также сборами с валерианой, девясилом, зверобоем, липой, душицей, мятой, фенхелем, шалфеем, цетрарией. Очень хорошо работает чай с порошком гриба чаги. Для лучшей репарации тканей применяем масла «Трифала гхрита» и усиливающее регенерацию облепиховое масло. Также восстанавливает организм шиладжит (мумиё), но только в стадии ремиссии.

## **Дифференцированное лечение язвенной болезни**

При **язвенной болезни Питта-типа** назначается лёгкая, снижающая Питту диета. Полезны горькие травы – алоэ, барбарис, горечавка, чиретта, катука, а из препаратов – «Махасударшан», «Шатавари», «Ню хуан цин вэй вань».

Из трав китайской медицины хороши коптис, шлемник байкальский и гардения. Входят в препарат «Цин вэй хуан лян», который успокаивает «жар желудка».

В нашей фитотерапии используются «золотая печать», горечавка, иван-чай, дербенник и барбарис. Хорошее средство – горечавка, барбарис и солодка в равных частях (1 чайную ложку порошка из смеси трав отварить минутку в чашке воды, настоять, принимать перед едой). Но можно принимать как порошок, просто запивая водой, если есть уверенность в чистоте продукта. Горячую Питту успокаиваем прохладным пустырником и препаратами кальция. Защиту слизистой оболочки и снижение агрессии пищеварительных соков обеспечивают алтей, анис, буквица, кипрей, лабазник, лён, медуница, сушеница, цетрария исландская.

При **язвенной болезни Вата-типа** излишне сухая или лёгкая пряная пища могут обострить состояние. Однако злоупотребление холодной или сырой пищей также может ухудшить состояние при данном типе ЯБ, угнетая пищеварительный огонь. Нерегулярное питание, небрежность в питании могут привести к тому, что желудочная кислота будет выделяться то в недостаточном, то в излишнем количестве.

При язвах Вата-типа боли выражены сильнее, а ощущение жжения меньше. Нередко пациент испытывает ощущение зябкости, пустоты в голове или беспокойства. Тепло, прикладываемое к животу, вызывает облегчение. Если оно не помогает, то весьма вероятно, что состояние связано с Пит-

той. Могут наблюдаться и другие проявления Ваты – сердцебиение, бессонница, вздутие живота и запор.

Лечение предусматривает прежде всего соблюдение лёгкой диеты. Можно использовать специи, но осторожно. Помогают препараты, улучшающие пищеварение и снижающие Вату: «Ашта чурна», «Лаванбаскар», но, если язык у пациента сухой, потрескавшийся или красный, их нужно использовать с осторожностью и принимать с тёплым молоком или с гхи. Также особенно хорош масляный экстракт «Семь королей», в который входят зверобой, календула, сушеница и прочие травы. И обязательны мягкие успокаивающие ашваганда, шатавари + тёплые растения, такие как корень валерианы, корень синюхи голубой, цветы боярышника и прочие вышеперечисленные. Цвет боярышника должен пахнуть селёдкой. На ночь при запорах хороша «Трифала» с теплой водой или микроклизмы с кунжутным маслом, или дать чайную ложку касторки в стакане тёплого молока. Из китайских помощников – «Сяо яо вань».

При **Капха-конституции язвенная болезнь** встречается гораздо реже, так как представители Капхи более устойчивы к эмоциональным стрессам. При язвенной болезни этого типа повышена продукция слизи, отмечаются тошнота, отсутствие аппетита. Боль тупая с ощущением тяжести. Среди психических причин – горестные переживания, жадность или излишняя привязка к чему-либо или кому-либо. В Индии при таком типе ЯБ иногда назначают рвотную терапию.

Рекомендуются специи, усиливающие пищеварение, в том числе красный и чёрный перец, сухой имбирь, гвоздика, такие препараты, как «Трикату». Необходимо строгое соблюдение дозировки! Порошки специй даём на кончике столового ножа и при малейшем дискомфорте снижаем дозу!

Применяем «Алтоцид», «Чай ху шу гань вань», настойки «Центурион», «Санлайт», «Берберис», настойку корня аира в больших дозировках – до 27 капель на приём. Предупреждение: если нет уверенности в том, что болезнь вызвана не Питтой, или отмечается хотя бы малейшее жжение в желудке, горячие специи использовать аккуратно. В таких случаях нужно проводить терапию, уменьшающую Питту.

# 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.