

ЯН РАЗДОБУРДИН



НАТУРОПАТИЯ АУТОИММУННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

АУТОИММУННЫЙ ТИРЕОИДИТ
РЕВМАТОИДНЫЙ АРТРИТ · ПСОРИАЗ

Ян Н. Раздобурдин

**Натуропатия аутоиммунных
заболеваний. Аутоиммунный
тиреоидит, ревматоидный
артрит, псориаз**

«Центрполиграф»

2022

УДК 615.89
ББК 53.59

Раздобурдин Я. Н.

Натуропатия аутоиммунных заболеваний. Аутоиммунный тиреоидит, ревматоидный артрит, псориаз / Я. Н. Раздобурдин — «Центрполиграф», 2022

ISBN 978-5-227-09998-3

До сих пор не найдена причина возникновения аутоиммунных заболеваний, когда организм человека, как змей Уроборос, пожирает сам себя. Когда-нибудь медицина узнает, почему возникают эти процессы, а до тех пор людям, страдающим от этой группы недугов, необходимо лечение, лучше всего то, которое выведет их в долгую ремиссию. Здесь и приходит на помощь метод Яна Раздобурдина, сочетающий в себе подходы Аюрведы, Традиционной китайской медицины и Современной нутрициологии. Индийская Аюрведа целостна, универсальна, использует конституциональный подход, делает акцент на образе жизни и питании. Сильные стороны Аюрведы – это очистительные программы, омоложение организма, лечение аутоиммунных болезней, проблем желудочно-кишечного тракта, суставов и кожи. Китайская медицина сильна в симптоматическом лечении и работе с энергетикой. Современная нутрициология прекрасно и доказательно восполняет недостаток полезных веществ в теле, что даёт базу для более полного воздействия фитопрепаратов. За интеграцией древней восточной медицины и современной нутрициологии – светлое будущее. В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

УДК 615.89
ББК 53.59

ISBN 978-5-227-09998-3

© Раздобурдин Я. Н., 2022

© Центрполиграф, 2022

Содержание

Вступление	7
Лик убийцы	11
Классификация АИЗ	14
Системные аутоиммунные заболевания	15
Аутоиммунные заболевания с преимущественным поражением суставов	16
Аутоиммунные заболевания органов эндокринной системы	17
Аутоиммунные заболевания крови	18
Аутоиммунные заболевания нервной системы	19
Аутоиммунные заболевания печени и желудочно-кишечного тракта	20
Аутоиммунные заболевания кожи	21
Аутоиммунные заболевания почек	22
Аутоиммунные заболевания сердца	23
Аутоиммунные заболевания лёгких	24
Восток-Запад, интеграция	25
Причины восстания	28
Важно знать об Аюрведе	33
Основные понятия, хэштег-картинка стайл	33
#Панчамахабхута – пять первоэлементов	33
#Тридоша – Вата, Питта, Капха	35
#Дхату – ткани	36
#Шротас – каналы	38
#Мала – отходы	39
Определи тип своей конституции	41
Огонь пищеварения и ама	48
Лучший способ очищения организма	53
Очищение	53
Панчакарма	59
Пурвакарма – подготовка к панчакарме	59
Панчакарма – основная терапия	60
Пашчаткарма – выход из панчакармы	62
Теория шести вкусов как профилактика АИЗ	63
Питание и травы для Ваты	63
Питание и травы для Питты	65
Питание и травы для Капхи	66
Баня – аналог сведаны (потения) из панчакармы	68
Сезонное очищение	70
Конец ознакомительного фрагмента.	71

Ян Раздобурдин

Натуропатия аутоиммунных заболеваний. Аутоиммунный тиреоидит, ревматоидный артрит, псориаз

© Раздобурдин Я.Н., текст, 2022

© «Центрполиграф», 2022

© Художественное оформление, «Центрполиграф», 2022

* * *

Хочу выразить благодарность моим соратникам: Елене Олексюк, Игорю Шкатову, коллективу издательства «Центрполиграф», Наталье Концовой, Николаю и Елене Новиковым, Татьяне Ушачевой, Светлане Унжаковой, Асе Эскайровой, Инне Вивич, Максиму Стромило, Алексею Демскому, Андрею Зубенко, Елене Прудниковой, своему мудрому брату Матвею, моей 96-летней мамочке Диане Соболевой, вечному двигателю нашей семьи сестре Маше и, конечно, особая благодарность моей жене Ольге, которая помогает мне и поддерживает все мои начинания.

Книга посвящается всем борцам.

За своё здоровье, за благую истину и свободу мысли.

Из-за приверженности одной стороне вопроса трудно достичь истину. Ведь доводы и возражения, изрекаемые как неоспоримые, не приведут к полноценному суждению...

Чарака-самхита

Учителя открывают дверь. Вы входите самостоятельно.

Китайская пословица

Бог наказал людей болезнями, но подарил им противоядие в виде трав, чтобы поняли люди, сколь велика его сила.

Парацельс

Вступление

Дорогой Читатель, я приветствую тебя!

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 так это нравится. Работать с травами, собирать их в горах, степях и лесах и, конечно, помогать людям.

Я везде учился и учусь, жизненная позиция Ученика позволяет достичь многого и не позволяет зависнуть в серых буднях. Я учился в России, в Крымском медицинском, в РУДН, на Украине, 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 древняя индийская 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. Индийцы в силу своей консервативности сохранили все методы своей традиционной медицины, все рецепты, которым тысячи лет, а наше вековое наследие целительных практик кануло в Лету. Написал я в ключе Аюрведы восемь книг. Они вошли в серию «Аюрведа – инструкция по использованию жизни», и в процессе подключил ещё мудрость Традиционной китайской медицины. Несколько лет была пауза, и вот созрела девятая книжечка про аутоиммунные заболевания.

Аюрведическая, как и Традиционная китайская медицина, имеет *чёткую систему и работает* при аутоиммунных заболеваниях. Тупиковые для современной медицины случаи аллергии, ослабленного иммунитета, нейродермита, псориаза, бесплодия, болезней суставов, щитовидной железы и желудочно-кишечного тракта древняя медицина *реально лечит* или добивается многолетних ремиссий. А если не лечит, то классно дополняет и снимает побочные эффекты современных западных методов лечения.

Я не предлагаю лечить Аюрведой и ТКМ пневмонию, рожистое воспаление, скарлатину, аппендицит, острые и терминальные состояния, проблемы, требующие хирургического вмешательства, тут хорошо справляются антибиотики, гормоны и скальпель. Но для обменных, длительно текущих, аутоиммунных хронических болезней, которыми страдает большая часть человечества, восточная медицина – это разумный и обоснованный выбор, так как исцеление достигается с минимальными побочными эффектами, которыми грешит современная медицина.

Сегодня в Китае и Индии диагностика и лечение зачастую включают в себя также и современные западные методы и прекрасно с ними сочетаются. Желание избежать этого идет не на благо пациента. Необходима тесная связь между обычными врачами и врачами нетрадиционной медицины, для чего обязательно понимание ими основ и терминологии обеих систем медицины. Аюрведа ни в коем случае не рекомендует пациенту внезапный отказ от необходимых ему на данный момент современных медикаментов, особенно принимаемых постоянно и длительно, так же как и резкую смену стиля жизни. Подобный подход является безответственным!

Аюрведа, это целостное медицинское и философское знание, подходит к лечению человека *индивидуально*, согласно его типу конституции, а не назначается всем одна таблетка и к тому же в одной дозировке: аспирин от простуды, «Но-шпа» от боли в животе, а «Креон» при несварении.

Но если Аюрведа даёт широкие, чёткие и размашистые мазки в написании картины и лечении болезни, то полутона в фитотерапии и диагностике заболеваний даёт Китайская медицина. Поэтому помимо Аюрведы меня так привлекла медицина Поднебесной. ТКМ, или Традиционная китайская медицина, даёт полутона, тонкие штрихи в диагностике и назначении тех или иных лекарств. Она даёт *синдромальный*, целостный подход к заболеванию, учит клинически и критически мыслить.

И третью методу натуропатии – Современную нутрициологию (СН) – я взял в работу из-за огромной **биохимической доказательной базы**, необычайно красивого и мощного восполнения дефицитов плюс стиля питания, который чудесно дополнял аюрведические каноны, будучи ближе к менталитету современного западного обывателя. К сожалению, не всегда тропические продукты и диетика подходят к стилю проживания в «холодной» части планеты. Также СН дает понятие микробиоты кишечника, вернее, даже ключи по нормализации микробиоты при помощи правильного питания... И вот, используя трио этих медицинских, я получил больше инструментов по работе с пациентами. Такие дела...

Много раз я начинал девятую книгу. И каждый раз, как Алиса, падающая в кроличью нору, терялся в обилии информации, несоответствий и подходов в лечении аутоиммунных заболеваний, или АИЗ. По сути говоря, никто ведь в мире шумно не лечит аутоиммунку. Только симптоматику. Обезболивающие, противовоспалительные, цитостатики... И замещающая терапия, когда организм уже вошёл в гипофункцию и дефицитное состояние, как при аутоиммунном тиреоидите (АИТ) с гипотиреозом. И я терялся, я отступал в сторону от написания девятой книги и снова и снова работал с пациентами с АИЗ, и набирал опыт, и искал выход в зачастую безвыходных, патовых ситуациях. Народ с ревматоидным артритом (РА) – это одни из самых тяжёлых пациентов. Они страдают от болей в суставах, этот тяжёлый недуг деформирует пальцы рук, ног. И красивые, обычно худенькие и умненькие девушки теряют гибкость суставов, внешнюю привлекательность, и на это так мучительно смотреть и чувствовать их боль. Пациенты с распространённым псориазом волей-неволей становятся отщепенцами и вынуждены носить длинную одежду даже в летнюю жару... Страдания людей с системными коллагенозами просто неизмеримы.

И через некоторое время у меня сложилась система курации подобных больных. В основном это были случаи псориаза, РА и АИТ. Потому что в остальных случаях фитотерапия и натуропатия в целом являются лишь сопроводительным методом помощи и ко мне такие пациенты редко доходят. Сразу хотел уточнить, что БАДы, с которыми я работаю, делятся на парафармацевтики и нутрицевтики. **Парафармацевтики** – это растительно-минеральные и биологические составы, в основном из Аюрведы и ТКМ, а **нутрицевтики** – это витамины, аминокислоты и также минералы из современной нутрициологии. И хотя к БАДам сейчас несколько немодно применять слово «лечат», но тем не менее парафармацевтики больше лечат, а нутрицевтики больше восполняют дефициты. К парафармацевтикам относятся антибиотики и антисептики натурального происхождения, регуляторы функциональной активности органов и систем, иммуномодуляторы, которые регулируют работу иммунной системы, ферментные препараты; адаптогены – препараты, способные увеличивать неспецифическую стрессорную сопротивляемость организма, регуляторы чувства голода, мобилизаторы жира из «депо» (или термогеники), детоксикаторы,двигающие кровь препараты и т. д.

Также сразу обозначу, что нет единого алгоритма для работы с аутоиммунным заболеванием. Всё очень индивидуально. И всегда лечится человек, а не его болезнь и не его анализы. Но я всё же не буду соблюдать интригу, которая обычно присутствует в книгах подобного рода, и скажу сразу, что крайне важным в лечении всех АИЗ является надлежащее питание + периодическое очищение организма + симптоматика + восполнение дефицитов + попытка воздействия на все триггеры (причины).

Именно Аюрведа очень понятно и просто объясняет правила питания согласно типу конституции, сезону и текущему состоянию организма. И если ТКМ не особо уделяет внимание очистительным практикам, то Аюрведа имеет прекраснейший инструмент для ежегодного очищения – панч-карму, или «пять очистительных действий». ТКМ больше делает акцент на восполнении страдающем при АИЗ иммунитете (поврежденной ци) и симптоматических проявлениях тех или иных заболеваний.

ТКМ использует синдромальный подход, который более чётко выделен, чем в Аюрведе. И имеет прекрасные почечные препараты по работе с аутоиммунной патологией. Синдромальный способ лечения – это когда растение (препарат) назначается согласно конкретному комплексу симптомов, включая, помимо проявлений болезни, диагностические характеристики (качество пульса, языка и прочее). Плюс иголки, прогревание и прочие методы рефлексотерапии, которые нормализуют течение ци по каналам тела.

Современная нутрициология (СН) также уделяет много внимания «детоксам» при АИЗ, но фишки панчакармы обуславливают более полное очищение организма от токсинов. Плюс СН больше уделяет внимания восполнению ферментных и детоксикационных систем организма при помощи натуральных препаратов прямо с начала лечения. Элиминационные (уничтожающие токсины) диеты есть также, но инструментов очищения в Аюрведе больше. И что касается Аюрведы, в ней несколько другой подход: сначала производится очищение организма и разжигание огня пищеварения для уничтожения токсинов (амы), потом и в процессе этого даются лечебные препараты, а уже потом расаяны – восполняющие и улучшающие обмен веществ травы и минералы. Также СН для курации АИЗ использует широко известный нынче АИП (аутоиммунный протокол в питании), который, кстати, имеет корни в древнем способе питания, или «палеопитании» наших предков. И некие способы лечебного питания в СН я применяю всё чаще, так как элиминационная диета при панчакарме возможна лишь в условиях клиники, и в плане социального удобства современные варианты более актуальны. В любом случае всё это подбирается под человека со всем его симптомокомплексом болячек, исходя из тяжести состояния, сезона и типа его конституции. Касательно конституционального подхода, Аюрведа тут впереди планеты всей по простоте и удобству применения.

Я тебя запутал, дорогой товарищ? Не волнуйся, далее всё будет подробно и предметно описано.

Итак, докладываю. Интегративный подход к помощи страдающим АИЗ имеет хорошие результаты. Главное – не воспринимать любую медицину как догму и пытаться комплексно помочь пациенту. Это первично, а не споры, кто кого круче лечит. Современные или древние методы? Растения или химия? Всё по месту, времени и обстоятельствам («деша, кала, патра» на санскрите). Это разумно, друзья. Когда, например, начинают спорить представители натуропатии и традиционной медицины, то я вспоминаю чудесные слова поэта Владимира Вишневского:

Как в консерватории,
на пиру созвучий,
скрипачи заспорили,
чьи бандиты круче...

Поэтому и стероидные гормоны, и цитостатики, и прочие тяжёлые в плане побочных эффектов препараты, возможно, необходимы на той или иной стадии аутоиммунного заболевания. Но лучше до этого не доводить и максимально стараться идти путем щадящего природного лечения.

Также натуропатия используется для снижения побочных эффектов химиопрепаратов, если уже без этих препаратов никак нельзя, плюс для уменьшения синдрома отмены стеро-

идных гормонов и прочей симптоматики, когда делаются попытки убрать химиопрепараты. Например, когда убираются стероиды, то назначаются препараты солодки. Она имеет легкие гормоноподобные свойства. При длительном назначении нестероидных противовоспалительных препаратов (НПВСП) лучше давать не ингибирующий протонный насос химиопрепарат, который при долгом применении может вызвать рак толстого кишечника, а что-то более гуманное, растительное, которое будет прикрывать слизистую оболочку желудка от агрессии НПВСП. А при отмене НПВСП – дать обезболивающие растительные аналоги типа смолы гугула идвигающие кровь препараты из ТКМ, большие дозировки Омега-3, которые помогают снижать болевой синдром. И так далее. Подробнее мы будем об этом говорить в разделах, посвящённых лечению отдельных заболеваний.

Итак, мой дорогой Читатель, предлагаю тебе приступить к прочтению этой книги. В первой её части я дам основы и прикладные в плане АИЗ понятия Аюрведы и ТКМ, потом основы современного натуропатического подхода, а далее уже пойдём по конкретным заболеваниям. Кто раньше читал мои книги, знает, что одной сухой медициной я не занимаюсь. Стараюсь копнуть и психологию, и вопросы духовности, и прочие вопросы #счастиявжизне. ☺

Книга удобоварима для всех, так как я максимально постарался не усложнять тексты и терминологию. Пишу коротко, как и прошлые свои книги. В виде пособия для практического использования.

Лик убийцы

*Не взирай на этот мир со страхом и отвращением. Смело смотри
в лицо тому, что тебе предлагают боги.
Морихэй Уэсиба, создатель айкидо*

В иммунной системе выделяют врождённый и приобретённый (специфичный) иммунитет. Врождённый иммунитет неспецифичен, он не направлен против конкретных «врагов», плохих микробов, вирусов и т. д. Он – первая линия защиты: при попадании в организм «врагов» через царапину включается иммунный ответ, запускается воспалительный процесс. Приобретённый иммунитет злопамятен – он запоминает конкретных нападающих и вырабатывает против них антитела. Антитела, или иммуноглобулины, – это белки, которые распознают чужие последовательности аминокислот, блокируют их и посылают сигнал иммунной системе атаковать. Не путать с аутоантителами. Аутоантитела – это антитела, которые посылают сигнал атаковать против своих же белков органов и тканей.

Итак, аутоиммунные заболевания (АИЗ) – это большая группа болезней, которые можно объединить на основании того, что в их развитии принимает участие агрессивно настроенная против своего же организма иммунная система. Иммунная система организма теряет ориентацию, утрачивая способность бороться только с чужеродными веществами, и начинает вырабатывать аутоантитела против собственных тканей.

В иммунной системе организма существуют клетки-лимфоциты, которые борются с чужеродными агентами. Т-хелперы (Th-1) выделяют воспалительные вещества цитокины для борьбы с внутриклеточными врагами (вирусами). Другие Т-хелперы (Th-2) секретируют цитокины, участвующие в защите организма от внеклеточных возбудителей, например бактерий и паразитов, и они же участвуют в аллергических реакциях. При АИЗ идет рост Th-1 клеток, что блокирует рост Th-2 клеток. Чем больше дисбаланс, тем больше воспаление. А есть еще Th-17 лимфоциты. Их дисбаланс вызывает наиболее неприятные АИЗ. Они выделяют противовоспалительные интерлейкины-17 и -22, которые в норме борются с поверхностными инфекциями на слизистых оболочках, коже. Контролируют всех этих товарищей Т-регуляторы. При поломке последних идет рост Th-17 и прочих хелперов, что и вызывает АИЗ. То есть лечение АИЗ направлено на укрепление Т-регуляторов и уменьшение в теле противовоспалительных веществ. В растительном царстве много таких героев, но, к сожалению, они не так сильно воздействуют на эти вещи, как химические препараты (НПВП, стероидные гормоны, цитостатики). Но стандартное лечение АИЗ цитостатиками и прочей химией дает тяжёлые осложнения. Цитостатики бьют и хорошие, и плохие Т-клетки. Так что только специалист должен их назначать.

Т-клетки важны для запуска аутоиммунного процесса, однако позже, когда в воспалительный каскад вовлекаются всё новые и новые иммунные клетки (макрофаги, например), они отходят на второй план. В-лимфоциты и плазматические клетки синовиальной оболочки суставов также участвуют в патогенезе ревматоидного артрита. Аутоантитела, продуцируемые В-лимфоцитами, уже много лет используются в качестве биомаркеров в диагностике того же ревматоидного артрита, и их называют ревматоидным фактором (РФ).

При микробной (инфекционной) инициации АИЗ, когда воспаление доходит до стадии некроза (омертвения ткани), некротическая ткань тоже становится антигеном, вредным агентом, на который в организме опять развиваются антитела и вновь возникает воспаление. В свою очередь, антитела и воспаление снова разрушают эту ткань. Так образуется бесконечный болезненный и разрушительный круг. Микроба, вируса, грибка уже давно нет, а болезнь «порочного круга» продолжает разрушать организм. Чтобы вылечить аутоиммунное заболева-

ние, необходимо, прежде всего, попытаться остановить воспаление на любой стадии вплоть до стадии некроза. Сильнейшими противовоспалительными являются гормоны преднизолон, дексаметазон и прочие кортикостероиды. Но гормоны предназначены для короткого времени действия. А если их применять длительно, они вызывают тяжёлые болезни и уродуют человека. Да, стероидный гормон продлевает жизнь людям с РА, до изобретения преднизолон считавшимся неизлечимыми, однако длительное применение больших доз этого гормонального препарата чревато тяжёлыми последствиями. Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, атрофия надпочечников, остеопороз, гипертония, ожирение, снижение иммунитета – вот далеко не полный перечень осложнений при гормональной терапии. В медицинском сообществе всё ещё ведутся баталии о целесообразности применения кортикостероидов при АИЗ. Также хорошо снижают воспаление нестероидные противовоспалительные препараты (НПВП), но они повреждают эпителий желудочно-кишечного тракта и токсично действуют на кровь, паренхиматозные органы и работают лишь на симптом.

С учётом огромного разнообразия аутоиммунных заболеваний, а также их проявлений и характера течения изучают и лечат эти болезни самые разные специалисты. Какие именно – зависит от симптомов болезни. Так, например, если страдает только кожа (пузырчатка, псориаз) нужен дерматолог, если лёгкие (фиброзирующий альвеолит, саркоидоз) – пульмонолог, суставы (ревматоидный артрит, анкилозирующий спондилоартрит) – ревматолог и т. д. Однако существуют системные аутоиммунные заболевания, когда поражаются разные органы и ткани, например, системные васкулиты, периаартерит, склеродермия, системная красная волчанка и т. д. (или же заболевание выходит за рамки одного органа). В таких ситуациях чаще всего заболевание лечит врач, специализация которого связана с самыми яркими проявлениями болезни, или несколько разных специалистов.

Прогноз болезни зависит от множества причин и сильно разнится в зависимости от разновидности заболевания, его течения и адекватности проводимой терапии. Лечение аутоиммунных заболеваний направлено на подавление агрессивности иммунной системы, которая уже не различает своё и чужое. К вышеперечисленным средствам можно добавить ещё относительно недавно изобретённые моноклональные антитела, которые действуют максимально целенаправленно на отдельные звенья воспаления. За этим будущее.

Пациенты часто задают вопросы: как можно подавлять свою же иммунную систему, как я буду жить с несовершенным иммунитетом? Подавлять иммунную систему при аутоиммунных болезнях можно, не при всех конечно, да и интенсивность лечения будет зависеть от вида болезни. Врач всегда взвешивает на чашах весов, что опаснее: болезнь или лечение, и только потом принимает решение. Так, например, при аутоиммунном тиреоидите подавлять иммунную систему не нужно, а при системном васкулите просто жизненно необходимо! Люди живут с подавленным иммунитетом долгие годы. Да, возрастает частота инфекционных заболеваний, но это своего рода плата за лечение болезни. Также часто спрашивают, можно ли принимать иммуномодуляторы. Они бывают разные, большинство из них противопоказано лицам, страдающим аутоиммунными болезнями, однако некоторые иммуномодуляторы могут быть полезны, например моноклональные антитела западной медицины или целебные грибы в натуропатии.

Наиболее распространёнными аутоиммунными заболеваниями являются аутоиммунный тиреоидит, псориаз, ревматоидный артрит и сахарный диабет I типа. Последний однозначно лечится только инсулинзаместительной терапией. Ну и плюс симптоматика. Поэтому в этой книге будут освещаться вышеуказанные первые три АИЗ. Также я взялся за эту книгу потому, что фитотерапия и нутрициология являются мощным и безвредным средством лечения аутоиммунного воспаления. Растительные средства не только устраняют осложнения, вызываемые противовоспалительными препаратами, но и хорошо помогают в **комплексной** терапии как в период обострения, так и вне его. Помимо патогенетического воздействия они также имеют другие приятные свойства. Это босвеллия, гуггул, шалфей, кордицепс, чёрный тмин, куркума

(куркумин), веделия китайская, мята перечная, шлемник байкальский, перилла, барбариса корни, целаструс, астрагал, резвератрол из винограда и прочих ягод, икарин (горянка), вяз японский и так далее. Касательно очистительных программ и надлежащего питания, то это то, что мы можем использовать каждый день для безопасного *самолечения* при полном отсутствии побочных эффектов!

В этой книге часто будет упоминаться низкоуровневое (системное) воспаление. Это хронический воспалительный процесс, связанный с активацией врождённой иммунной системы и характеризующийся повышенным уровнем циркулирующих воспалительных медиаторов воспаления (цитокинов) и повышенной инфильтрацией клеток иммунитета (макрофагов) в различных периферических тканях. Этот вид воспаления не надо путать с обычным гнойным ярким локальным воспалением (аппендицит, пневмония, гнойные раны, фурункулёз). Это более подострое, вялотекущее воспаление без гнойных проявлений. Термин «низкоуровневое воспаление» часто используется в связи с развитием сердечно-метаболических заболеваний при ожирении. Данное воспаление часто провоцируется нездоровой микробиотой кишечника и может способствовать развитию сахарного диабета, хронических болезней почек, жирового гепатоза печени, аутоиммунных заболеваний.

Существует огромное количество АИЗ. Современная фармакология предлагает массу различных противовоспалительных препаратов, но они имеют ряд отрицательных свойств. Достичь хорошего лечебного эффекта можно при сочетании медикаментозного лечения с фитотерапией.

Классификация АИЗ

*Палочки должны быть перпендикулярны.
К/ф «Два капитана»*

Не в формате этой книги подробно описывать всё обилие АИЗ. Тем более что речь в ней пойдёт о наиболее часто встречающихся в моей практике псориазе, ревматоидном артрите и АИТ. Но тем не менее кратко дам современную классификацию АИЗ.

Системные аутоиммунные заболевания

К данной группе относятся болезни аутоиммунного происхождения, которые поражают две и более системы органов и тканей, например мышцы и суставы, кожу, почки, лёгкие и т. д. Некоторые формы заболевания приобретают системность только при прогрессировании болезни, например ревматоидный артрит, другие могут сразу поражать много органов и тканей.

Основные системные аутоиммунные болезни:

- системная красная волчанка;
- системный склероз (склеродермия);
- полимиозит и дермаполимиозит;
- антифосфолипидный синдром;
- ревматоидный артрит (не всегда имеет системные проявления);
- синдром Шегрена;
- болезнь Бехчета;
- системные васкулиты (это группа разных отдельных болезней, объединённых на основании воспаления сосудов).

Аутоиммунные заболевания с преимущественным поражением суставов

Данные болезни лечат ревматологи. Иногда эти болезни могут поражать много различных органов и тканей. Это:

- ревматоидный артрит;
- спондилоартропатии (группа различных заболеваний, объединённых на основании ряда общих признаков).

Аутоиммунные заболевания органов эндокринной системы

К данной группе болезней относят такие известные заболевания, как аутоиммунный тиреоидит Хашимото, болезнь Грейвса (диффузный токсический зоб), сахарный диабет I типа и др. В отличие от многих аутоиммунных заболеваний именно этой группе болезней не требуется проведение иммуносупрессивной терапии. Большинство пациентов наблюдаются эндокринологами или семейными врачами (терапевтами).

Аутоиммунные заболевания крови

Данной группой болезней специализированно занимаются гематологи. Наиболее известными заболеваниями являются:

- аутоиммунная гемолитическая анемия;
- тромбоцитопеническая пурпура;
- аутоиммунная нейтропения.

Аутоиммунные заболевания нервной системы

Очень обширная группа болезней. Лечение данных заболеваний – прерогатива неврологов. Наиболее известными аутоиммунными болезнями нервной системы являются:

- рассеянный склероз;
- синдром Гиена – Баре;
- миастения Гравис.

Аутоиммунные заболевания печени и желудочно-кишечного тракта

Данные заболевания лечат, как правило, гастроэнтерологи, реже – врачи общетерапевтического направления. Сюда относятся:

- аутоиммунный гепатит;
- первичный билиарный цирроз;
- первичный склерозирующий холангит;
- болезнь Крона;
- язвенный колит;
- целиакия;
- аутоиммунный панкреатит.

Аутоиммунные заболевания кожи

Лечение аутоиммунных заболеваний кожи – прерогатива дерматологов. Наиболее известными заболеваниями являются:

- пемфингоид;
- псориаз;
- дискоидная красная волчанка;
- изолированные васкулиты кожи;
- хроническая крапивница (уртикарный васкулит);
- некоторые формы алопеции;
- витилиго.

Аутоиммунные заболевания почек

Данная группа разнообразных и нередко тяжёлых болезней изучается и лечится как нефрологами, так и ревматологами. Сюда относятся:

- первичные гломерулонефриты и гломерулопатии (большая группа болезней);
- синдром Гудпасчера;
- системные васкулиты с поражением почек, а также другие системные аутоиммунные заболевания с поражением почек.

Аутоиммунные заболевания сердца

Данные болезни лежат в сфере интересов как кардиолога, так и ревматолога. Некоторые болезни лечат преимущественно кардиологи, например миокардиты; другие заболевания – исключительно ревматологи (васкулиты с поражением сердца). Сюда относятся:

- ревматическая лихорадка;
- системные васкулиты с поражением сердца;
- миокардиты (некоторые формы).

Аутоиммунные заболевания лёгких

Данная группа болезней очень обширна. Болезни, поражающие только лёгкие и верхние дыхательные пути, лечат в большинстве случаев пульмонологи, болезни системного характера с поражением легких – ревматологи. Сюда относятся:

- идиопатические интерстициальные болезни лёгких (фиброзирующие альвеолиты);
- саркоидоз лёгких;
- системные васкулиты с поражением лёгких и другие системные аутоиммунные болезни с поражением лёгких (дерма- и полимиозит, склеродермия и др.).

Вот такая куча-мала АИЗ. И это ещё упрощённый вариант классификации.

Восток-Запад, интеграция

В мудрости Востока и Запада мы видим уже не враждебные, борющиеся силы, но полюса, между которыми раскачивается жизнь.
Герман Гессе

Раскачка жизни, исходя из эпиграфа, происходит на территории «большой» России, или её постсоветского пространства. Россия, друзья, – это не Запад и не Восток. Это их связующее звено. Идёт ли она в сторону Запада? Не думаю. Особенно в последнее время. Восточным чисто путём? Также возникают большие сомнения. Так что же она есть на самом деле, Рассея наша?

Страна, раскинувшаяся на добрую часть Евразии, не является ни тем ни другим. Она – серединка, инь планеты, идёт собственным путём и в войнах всех чихвостит. Иногда жёстко и по-янки, иногда тихой сапой, холодной зимой и своими необъятными иньскими просторами.

Умствования и технические кунштюки душа России воспринимает и заимствует по большей части у Запада, мудрствования – у Востока. Люди в России думают сердцем, а не головой, а на оккультном языке это означает, что их природа подчинена виталу, то есть чувственному началу. Историк Бердяев писал ещё до революции о загадочной русской душе: *«Никакая философия истории, славянофильская или западническая, не разгадала ещё, почему самый безгосударственный народ создал такую огромную и могущественную государственность, почему самый анархический народ так покорен бюрократии, почему свободный духом народ как будто бы не хочет свободной жизни? Эта тайна связана с особенным соотношением женственного и мужественного начала в русском народном характере»*.

Вот и кидает нас, неопределившихся, то в одну, то в другую сторону. Во второй половине прошлого века в западном и иже с ним мире пошло массовое увлечение религиями Востока, их народной медициной и боевыми искусствами. Но заимствовать у своих соседей господа европейцы научились ещё со времён крестовых походов, да и Россия всегда обильно брала и слева, и справа. Хотя Рим плотно зашёл в Россию ещё в Древней Руси, только Пётр первый резко обратил лицо страны в сторону Запада. И пошло, и поехало.

Историю пересказывать не буду, я всё больше про медицину хочу поговорить. Ни для кого не секрет, что сейчас множество людей пользуется услугами китайских, индийских, тибетских и прочих восточных специалистов. И, несмотря на различные основы философско-медицинских концепций Востока и Запада, между ними возможен взаимодополняющий обмен методиками диагностики, лечения и профилактики заболеваний. Даже на уровне государства ТКМ, Аюрведа и в целом фитотерапия признаны как альтернативный метод лечения. К сожалению, пока только на словах. ТКМ больше пользуется популярностью в РФ, а Аюрведа – на Украине. Есть такая тенденция.

Западная медицина – это привычные нам лекарства, обследования и процедуры. К восточной медицине относят сложившиеся традиции Китая, Индии, Тибета, Японии и некоторых других стран, которые включают в себя не только информацию о причинах возникновения и методах лечения болезней, но и целую философию. Западная медицина более симптоматична, восточная – более конституциональна и причинна. Хотя, если копнуть поглубже, сходство между этими двумя медицинами в том, что обе они в конечном итоге видят связь между структурой и функцией организма. Но обилие узких специалистов западной медицины зачастую не воздействует на человека в целом, а лечит очень векторно и не совсем экологично (бережно) по отношению ко всему организму пациента, ко всем тканям и органам.

Конечно, в экстренных случаях лучше прибегнуть к классической, западной медицине, включая хирургию и другие средства. Восточная же медицина больше направлена на профи-

лактику и лечение хронических болезней, на восстановление баланса и гармонии между всеми происходящими в организме процессами. Предпочтение отдается натуральным препаратам и методам физиотерапии. Лекарства изготавливают из ингредиентов растительного, животного, а иногда и минерального происхождения, в отличие от современных лекарственных препаратов, которые в подавляющем большинстве синтезируются искусственным путём и могут быть чужеродны организму человека. Именно эта натуральность и привлекает внимание к восточной медицине.

Итак, для восточной медицины характерно целостное, психосоматическое видение человека, а в западной медицине, напротив, исследование организма сводится к изучению его составляющих частей, наблюдается разделение психического и соматического в человеке, акцент с духовных оснований смещается на телесность. В частности, Традиционная китайская медицина представляла тело человека как поток энергии, перемещающейся по специальным каналам, не имеющим точных анатомических соответствий. Основной задачей этой медицины является обеспечение достаточного количества энергии ци и её равномерное, незатруднённое течение по всем каналам, при этом акцент делается на поддержании нормального функционирования организма.

Касательно индийской древней медицины Аюрведы, то в ней я почерпнул конституциональный подход в лечении человека. Знание изначальной конституции человека (пракрити), его предрасположенности к заболеваниям, а также диагностика текущего состояния (викрити) позволяют подбирать те травы или лекарственные композиции из них, которые в силу своих лечебных и энергетических особенностей компенсируют избыток или недостаток определённых первоэлементов (про них см. ниже).

Одна из главных и уникальных особенностей растений, согласно и ТКМ, и Аюрведе, – их энергетика. В Аюрведе понятие энергетики трав и специй включает: вкус, вирию (эффекты нагревания и охлаждения), випак (действие после переваривания), а также прабхаву (специфическое действие, лечебный талант растения, не поддающийся анализу).

И не могу, конечно, не упомянуть о столь бурно ворвавшейся в жизнь западного обывателя и достаточно быстро дошедшей к нам нутрициологии. В 1970 году Лайнус Полинг опубликовал первую книгу под названием «Витамин С и простуда», где призывал американцев принимать по 3000 мг витамина С ежедневно, то есть дозу, грубо говоря, в 50 раз превышающую допустимую суточную норму. Книга стала национальным бестселлером. Через несколько лет более 50 миллионов американцев – то есть один человек из четырёх, живущих в США, – следовали совету Полинга. Потом выяснилось, что это миф и не так уж и безопасно сидеть на лошадиных дозах аскорбинки, но с 70-х начался бум пищевых добавок, который продолжается и поныне. Потом был бум антиоксидантов, витамина А, о которых также потом выяснились нехорошие вещи. Витамин А, например, в большой дозировке может вызывать рак у заядлых курильщиков, антиоксиданты также небезопасны в этом плане и требуют разумного применения. Но тем не менее мировой рынок пищевых, или биологически активных, добавок сильно вырос за эти годы и сейчас составляет миллиарды долларов. И это действительно крупные инструменты по восполнению дефицитов и даже лечению хронических заболеваний. Главное, чтобы их назначал специалист. Проще говоря – врач. Я сам их активно использую наряду с древними рецептурами, которым 2–3 тысячи лет. Они прекрасно работают и восполняют дефициты тела, подкручивают естественные детоксикационные системы организма и дополняют лечебные схемы.

Таким образом, интеграцию трёх альтернативных медицины (хотя, по сути, Аюрведа и ТКМ являются традиционными медицинами) я считаю очень даже жизнеспособной структурой. Из всех геометрических фигур треугольник считается самой устойчивой. ☺

Все три направления я использую на всех трёх этапах работы с пациентом: очищение – лечение – восполнение. Об этом мы и будем говорить в разделах лечения отдельных АИЗ.

Отношение к восточной медицине в среде западных специалистов явно неоднозначное: от полного отрицания до необоснованного преувеличения её возможностей. Эти крайние точки зрения обусловлены отсутствием понимания западными специалистами сущности и основ китайской и индийской медицины, а также тем, что современное естествознание давно переросло натурфилософские основы ТКМ, которые не подтверждаются современными научными данными и, естественно, отвергаются специалистами.

Существует мнение, что древняя народная медицина абсолютно бездоказательна. И врачи современной медицины говорят, что опыт восточной медицины эмпиричен и не имеет доказательств. Ну да, научных статей народные врачеватели не пишут. Со всякими «рандомизированными-двойными плацебо» исследованиями, результаты которых потом могут кардинально поменяться (было такое неоднократно). А я скажу, что эмпирика (опыт) древней медицины имеет систему и рецептуры, которым тысячи лет. И я использую методы натуропатии, руководствуясь в первую очередь здравым смыслом и доверием к методам, которые имеют столь долгий опыт применения. Хватает лишь трезвого взгляда на день сегодняшней, чтобы понять, что нынче в науке столько белых пятен, что мама не горюй. Бесценный опыт прошлых лет позволил сделать интересные выводы в плане сравнения двух систем мышления и возможностей интеграции. Ведь, несмотря на настоящий клад знаний, которым обладает китайская медицина (как, впрочем, и другие древние натуропатические медицинские системы), главную трудность представляет именно формирование «второй системы мышления» у западного врача, выстраивания единой системы представлений и понятий, позволяющей наиболее эффективно сочетать методы обеих медицинских систем.

Например, совершенно по-разному стоит вопрос по отношению к патогенному началу, вызывающему болезнь. В этом видится одно из важных различий между «западным» и «восточным» подходом вообще к различным природным явлениям. Западная медицина, прежде всего, старается ответить на вопрос: «*Что* вызвало болезнь? Вирус или бактерия, аутоиммунный или опухолевый процесс?» и так далее. Для китайской медицины (и вообще восточных медицинских систем) эти моменты не так уж важны. Важно другое – *как* проявляет себя патогенное начало и какую реакцию вызывает оно в организме человека. Каким образом проявляет себя патоген? И не столь уж важно, чем он является – климатическим фактором, или инфекционным агентом, или токсином. Главное, что ведёт себя он как «жар и яд», или «ветер и холод», или он вызывает истощение и дефицит, или, наоборот, привносит в организм патогенный избыток. Соединение этих двух образов мысли воедино могло бы значительно расширить горизонты познания и увеличить возможности представителя западной медицины. Если специалист ТКМ и обычный будут работать в тандеме, то, например, выявление вирусов, ведущих себя как «жар и яд», поможет назначить *нетоксичные* китайские рецепты против вируса.

Могут ли сосуществовать медицина сегодняшнего дня с восточной натуропатией в современном мире? Могут и должны. Но для этого надо поставить во главу угла здоровье нации и человека, а не интересы фармкомпаний, НИИ и управленцев всех звеньев здравоохранения. И совмещать древнее и самое современное в условиях банальной поликлиники. Но это лишь мечты вслух.

Восток и Запад в какой-то точке могут быть совместимыми. В плане медицины моя философия – в этой главе. У каждой медицины есть своя область применения. Современная западная высокотехнологичная медицина – это медицина болезней, поскольку мы интересны для нее только тогда, когда уже болеем и это подтверждают результаты анализов и других исследований. Восточная медицина, наоборот, изначально ориентирована на сохранение здоровья, на профилактику, восстановление и лечение психосоматических и хронических заболеваний.

Причины восстания

*Без ветра дерево не шатается.
Русская пословица*

Весь мир ждёт лекарства от аутоиммунных заболеваний. Более 50 миллионов американцев страдают от той или иной формы аутоиммунного заболевания. Дополнительно усугубляет её тот факт, что количество людей с аутоиммунными заболеваниями растёт каждый год, и мы находимся на пороге настоящей эпидемии. Врачи редко способны идентифицировать и устранить коренные причины, которые привели к атаке собственной здоровой иммунной ткани.

Особенность аутоиммунных заболеваний состоит в том, что практически ни для одного из них мы за долгие годы исследований и экспериментов не научились достигать стойкой ремиссии. Текущие решения сводятся либо к поддерживающей терапии (АИТ, СД I типа), либо к попыткам отсрочить конечную стадию заболевания, на что, к примеру, нацелены препараты от рассеянного склероза. В качестве лечения врачи часто полагаются на иммунодепрессанты, кортикостероиды, чтобы погасить реакции иммунной системы. Эти препараты, к сожалению, не всегда эффективны, и у них имеется много побочных эффектов.

Так почему иммунитет выходит из-под контроля?

Посмотрите на список лауреатов Нобелевской премии по физиологии и медицине, начиная с первого года ее вручения в 1901 году, – вы удивитесь количеству наград, присуждённых за открытия в области иммунной системы. Неудивительно: наш иммунитет устроен настолько сложно, что многие его механизмы по-прежнему не описаны. Например, учёные не могут дать однозначного ответа на вопрос о взаимосвязи между ростом социального благополучия населения и обилием аутоиммунных заболеваний. Существует много версий происходящего. Вероятно, эти теории покажутся вам сложными для восприятия, но надо понимать, что аутоиммунные состояния – актуальная проблема, с каждым новым поколением число людей, страдающих из-за «восстания иммунитета», будет лишь расти.

Одно из объяснений – сходство отдельных белков, являющихся частью вирусов или бактерий, со структурами на поверхности наших собственных тканей. В результате выходит трагическая неразбериха: «полицейские», Т-клетки иммунитета, используя описание «преступника» – информацию об антигене, – нападают на «добропорядочных граждан» – клетки кожи, поджелудочной и щитовидной железы, мышечную и суставную ткань и другие структуры тела, вызывая такие недуги, как псориаз, аутоиммунный тиреоидит, миастению, ревматоидный артрит и т. д. Предположительно, это происходит из-за злоупотребления антибиотиками, которое приводит к затяжным бактериальным инфекциям, что в сочетании с патологией иммунитета приводит к **ошибкам в работе системы «свой – чужой»**.

Следующая версия – это так называемая **гигиеническая теория**. Якобы любовь к излишней чистоте и стерильности вредит детям. Бесконечная стерилизация бутылочек, обработка любых домашних поверхностей антисептиками, кипячение детских вещей и тотальный контроль за чистотой. Вся эта ситуация усугубилась с появлением нынешнего вируса-квартируса. Никогда мы так тщательно не мыли руки, поверхности и прочее. Конечно, кишечная инфекция – не лучшее событие в жизни малыша, но, с другой стороны, изоляция растущего организма от окружающей среды, согласно этой теории, приводит к поломке иммунной системы. Неслучайно деревенские дети, привыкшие с малых лет контактировать с домашними животными и много времени проводить на улице, болеют аллергией и аутоиммунными заболеваниями реже городских.

Также популярным направлением в современной медицине является **борьба с паразитарными заболеваниями** – считается, что по вине этих червячков, уютно обосновавшихся

в нашем желудочно-кишечном тракте или желчных протоках, мы страдаем от необъяснимой усталости, кожного зуда, несварения желудка или чрезмерной худобы. Но сосуществование человека и паразитов на протяжении веков определяло правильный баланс нашего иммунитета. Подобно тому, как кишечные бактерии способствуют перевариванию пищи, паразиты ответственны за поддержание иммунной системы в тонусе. В подтверждение гипотезы приводится следующий факт: искоренение одного из видов паразитарной инфекции во Вьетнаме (нематодоза) привело к стремительному росту случаев аллергии на пылевых клещей среди детей.

Далее – «**синдром дырявого кишечника**», или leaky gut syndrome. Согласно теории, выдвинутой в 2000 году итальянским врачом Алессио Фасано, нарушение проницаемости кишечника, вызванное патологической активностью белка зонулина, приводит к сахарному диабету I типа и целиакии (болезни кишечника, связанной с патологией переваривания некоторых белков). Если зонулин чрезмерно активен, в кишечник через щели в эпителии попадает слишком много антигенов, то иммунная система не справляется с наплывом неопознанных «гостей» и начинает убивать всех подряд, в том числе свой собственный эпителий. Неслучайно такие серьезные аутоиммунные патологии, как болезнь Крона и неспецифический язвенный колит, по поражают именно нижние отделы желудочно-кишечного тракта, проявляясь воспалением слизистой и нижележащих слоев.

Аналогичная версия есть и в **Аюрведе**. **Нарушение агни (огня пищеварения) вызывает накопление амы**, что с точки зрения Аюрведы инициирует массу болезней, в том числе и аутоиммунные заболевания. Ама – это накопившиеся в теле метаболические токсины, которые покрывают ворсинки и лакуны тонкого кишечника, препятствуя процессу пристеночного пищеварения и нормальному усвоению питательных веществ, сопровождается слабостью, общим недомоганием и раздражительностью. В просвете тонкого кишечника вместо полезных веществ начинают всасываться токсины, что ведёт к аллергиям и сбою защитных сил организма. В конечном счёте причины аллергии упираются в некорректную работу тонкого кишечника. То есть при нарушении процесса пищеварения в просвете кишечника в организм всасывается то, что ему не надо, и не всасывается то, что организму необходимо. Сквозь образовавшиеся «дырки» в нарушенном эпителии кишечника в организм проникают крупные молекулы аллергенов, которые и делают своё чёрное дело. Эти крупные иммунные комплексы при наследственной предрасположенности рано или поздно и запускают процесс аутоагрессии. Вот поэтому в Аюрведе при лечении АИЗ так много внимания уделяется детоксикационным практикам и работе с кишечником специями, травами и прочим.

В Аюрведе тяжёлые заболевания включают дисбаланс всех трех дош, нарушение семи тканей (плазма, кровь, мышечная, жировая, костная, внутрикостный мозг, репродуктивная ткани) и впоследствии нарушения оджаса (аналога иммунитета – экстракта всех семи тканей). Лучшее, что можно сделать при подобных тяжёлых заболеваниях, – это провести панчакарму (полное очищение организма с помощью пяти аюрведических процедур, таких как вамана (рвотные), биречана (слабительные), басты (клизмы), насья (лечение через нос), рактамокшана (кровопускание)). После чего в зависимости от вида заболевания назначают расаянотерапию. Расаяны омолаживают ткани и восстанавливают их функцию.

Ревматоидный полиартрит (на санскрите носит название амавата, буквально переводится «грязный ветер») возникает тогда, когда ветер, Вата, разносит токсины, аму, по всему телу, и они оседают в суставных сумках суставов. То есть важнейшей первопричиной является неправильное питание + нарушение огня пищеварения + сдерживание естественных позывов, что и создает аму. Среди прочих причин: наследственность, изнурение от чрезмерной работы, непосильные физические нагрузки и избыточно частый секс, сильное беспокойство и эмоциональные потрясения. Истощение и сильные эмоции возбуждают Вату, что становится причиной возникновения РА, а в последующем и его обострений. Это в полной мере относится и к АИТ, и

к псориазу. Немаловажную роль также играют привычные интоксикации, как алкоголь и курение, что губит печень, нарушает Вату и одновременно создает аму.

В **ТКМ** (Традиционной китайской медицине) про причины АИЗ говорится чисто конкретно по конкретным болезням. ☺ Это **проблемы ци, или жизненной энергии**. Ну и назначается синдромальное лечение и препараты (методы), регулирующие ци. Например, ревматоидный артрит относится к **синдромам застоя крови и энергии** (синдром Би).

Основными причинами возникновения его считается:

- ослабление иммунной системы организма;
 - влияние на организм вредных факторов (например, природный фактор – жар или холод);
 - застой крови и слизи (флегмы) в организме (накопление амы с точки зрения Аюрведы).
- К застою приводит неправильное питание, переедание, злоупотребление алкоголем, эмоциональное переутомление, травмы.

Основываясь на причинах возникновения ревматоидного артрита, врачи ТКМ разработали принципы лечения:

- выведение холода и влажности (токсинов) или жара из организма;
- устранение застоя крови, ци и прочих застоев;
- укрепление костей, суставов, почки (иммунитета).

Все это проводится при помощи травяных и минеральных препаратов, рефлексотерапии.

Ну и в любом случае все АИЗ – это некий **генетически обусловленный дефект** в иммунной системе, которому нужны какие-то провоцирующие факторы (триггеры), которые запустят этот процесс.

С точки зрения **современной нутрициологии** (СН) самыми частыми триггерами являются:

- пищевая непереносимость (непереносимость глютена, лактозы, казеина сои и т. д.), связанная с вышеуказанным «синдромом дырявого кишечника»;
- хронические инфекции: кариес, тонзиллиты, инфекции ЖКТ, вирус Эпштейна – Барра, цитомегаловирус, вирус герпеса, вирусы гепатита В, С, болезнь Лайма;
- стресс (острый и хронический): при псориазе и АИТ явно;
- гормональная перестройка, доминирование эстрогенов (переходный возраст, беременность, приём КОК (контрацептивов), стимуляции в протоколах ЭКО). По последним веяниям уже и эндометриоз начали относить к АИЗ;
- приём некоторых лекарственных препаратов, избыток токсинов, тяжёлых металлов;
- дефицит витаминов, особенно витамина D (рецепторы к витамину D есть в каждой иммунной клетке, на фоне дефицита витамина D иммунная система не может работать адекватно, кроме того, у пациентов с аутоиммунными заболеваниями часто имеется генетический дефект рецептора витамина D, таким людям нужен максимально высокий витамин D, исходя из результатов анализов);
- дефицит нутриентов: длительный дефицит йода (но при дебюте АИТ самостоятельно йод не принимаем, поговорим об этом более подробно), железа (создаёт гипоксию в тканях), селена, цинка, хрома, меди и пр.

Так что триггеров множество. Используя древние знания и современную нутрициологию, работаем по всем направлениям и прежде всего ликвидируем хроническое воспаление путём очистительных практик и правильного питания, восстанавливаем работу надпочечни-

ков, желудочно-кишечного тракта, восполняем все дефициты для нормальной работы сложнейших биохимических каскадов организма и полноценной работы естественных детоксикационных систем.

И всё больше исследований устанавливает, что стресс, травма детства, страхи, беспокойство и другие психологические факторы могут играть роль мощнейшего триггера в развитии АИЗ. В одном исследовании пациенты с ревматоидным артритом часто сообщали о том, что испытывали эмоции из-за пренебрежительного отношения к ним в детстве, от насилия в тот же период. У меня есть пациенты, псориаз которых был инициирован после стресса на войне, смерти близкого человека, во время службы в армии, при отчислении из института. И поэтому я уделил несколько глав психосоматическим триггерам АИЗ в этой книге.

Да, сейчас, в эпоху нынешней модной болезни, особенно много случаев возникновения АИЗ на фоне общей тревожности людской популяции. Последняя история с ковидом напоминает грандиозную аферу общечеловеческого масштаба по уменьшению этой самой популяции. Уже только самый ленивый не высказал своё мнение по поводу эпидемии «короны», но я всё же скажу, что вся эта история дурно пахнет и я лично не принимаю участия в массовых психозах и дискуссиях по этому поводу. Выполняю масочные ритуалы, профилактирую вражину, потихоньку дистанционно и всяко помогаю народу (в лечении вируса-квартируса преуспели китайцы). Особенно в постковидной астенизации (ослаблении организма). Но манипулировать моими страхами по этой теме черному ядовитому ПАУЧКу не позволяю. Устал уже, может, от этих попыток манипуляций мной. ☺

ПАУЧОК – это Планетарная Афера Уменьшения Человечества и Общего Контроля. Власть всегда манипулирует нами то страхом, то конфеткой. Сама создаёт и сама поддерживает тонус кайфушек и страшилок. Убивашек и оживашек. И в твоих силах участвовать в этом эмоционально или отстранённо-холодно-разумно к этому относиться. И, как «Яблочко», песню, рекомендую сжимать в зубах мой неизменный лозунг: «Веди здоровый образ жизни и повышай неспецифический иммунитет!» Ну не болеют люди короной или переносят его бессимптомно, если кортизол нормальный (гормон надпочечников), да тестостерон хороший, да и в целом крепкий иммунитет. Занимайся своим здоровьем! Это в наших с тобой силах. И забей на все атаки масс-медиа на твой ум.

Черпай силы в природе. Убегай из мегаполисов хотя бы на время. К морям-океанам, в леса, горы и прочие пампасы. Бери прану (ци) из природы. Обнимай деревья, валяйся под солнышком, ныряй в чистые водоёмы своей полосы, плавай, ходи в баню. Растирай пальцами полынь и вдыхай лето: горькое, терпкое и солнечное. Ходи босиком по траве, гальке, когда не сильно больно.

В целом здоровье – это прежде всего духовная зрелость, покой ума, умение брать судьбу в свои руки, ответственность перед собой и другими. И если твоё заболевание, и в том числе аутоиммунное, неизлечимо, то носи его со смирением и помогай другим. Многие целители и святые имели неизлечимые болезни тела, но с честью прошли свой жизненный путь и через страдание научились исцелять других...

Несмотря на усилия врачей, лечение аутоиммунных заболеваний – процесс долгий и не всегда успешный, поэтому важно рассмотреть все возможные причины «восстания иммунитета». Существует три основных фактора, которые способствуют развитию всех аутоиммунных заболеваний. Это:

- генетическая предрасположенность;
- «синдром дырявого кишечника» с последующим накоплением токсинов (амы);
- травмирующая организм ситуация (стресс, интоксикация, инфекция, дефицит, гормональная перестройка и пр.).

В разделах болезней мы обсудим, как работать с этими вещами.

Важно знать об Аюрведе

Основные понятия, хэштег-картинка стайл

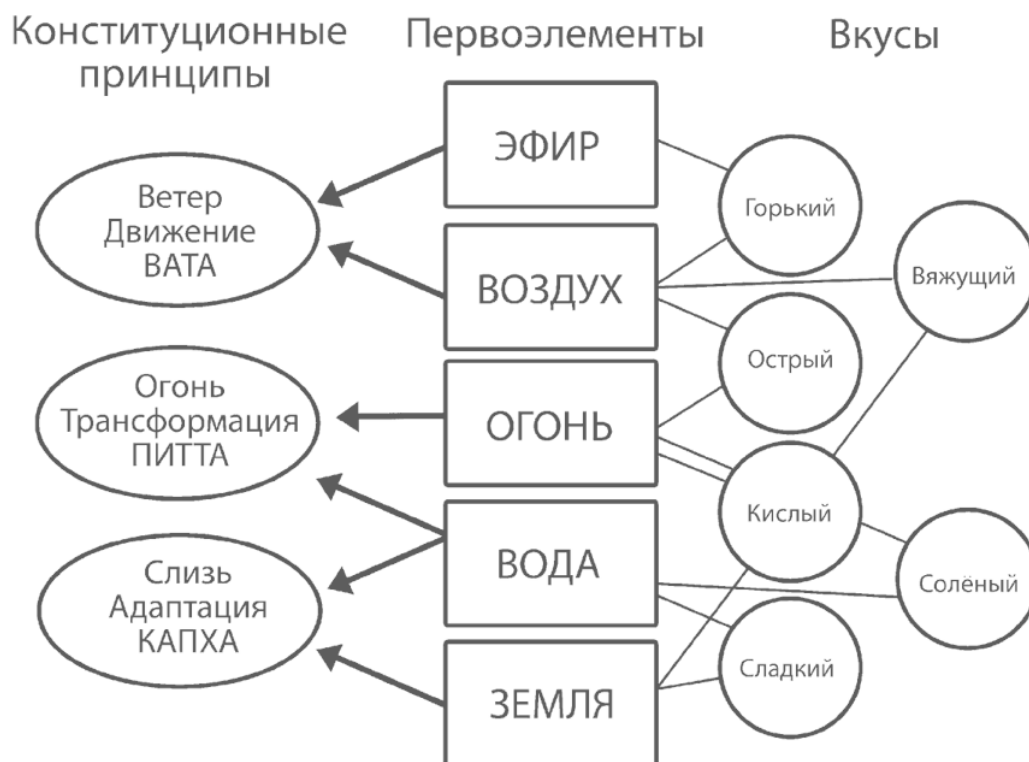
*Странствие предстоит долгое, но мы непременно возвращаемся
туда, откуда пускаемся в путь.*

Васант Лад

В этом разделе мы рассмотрим основы Аюрведы. Сколько существует человечество, столько оно прибегает к помощи природы – использует травы и другие натуральные средства в лечении тех или иных заболеваний. Аюрведа, как самая древняя медицинская система, за 5000 лет накопила огромный опыт врачевания с помощью фитотерапии, знания о влиянии растений на человеческий организм и, как следствие, тысячи рецептов. Аюрведический подход к природе растений значительно шире и глубже, чем в любой другой медицинской системе. Множество факторов нужно учитывать при изготовлении лекарства из трав, минералов и продуктов животного происхождения. Аутоиммунные заболевания Аюрведа лечит при помощи детоксикации организма, или пяти очищающих действий (панчакармы), различных натуральных средств лечения (чикитса), поддержания надлежащего огня пищеварения (джатхар-agni), укрепления жизненных сил (оджаса) и омоложения (расаяна). Ключевые концепции Аюрведы в хэштег-стиле ниже.

#Панчамахабхута – пять первоэлементов

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



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

Вода – это информация. Вода перемещает частицы 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.

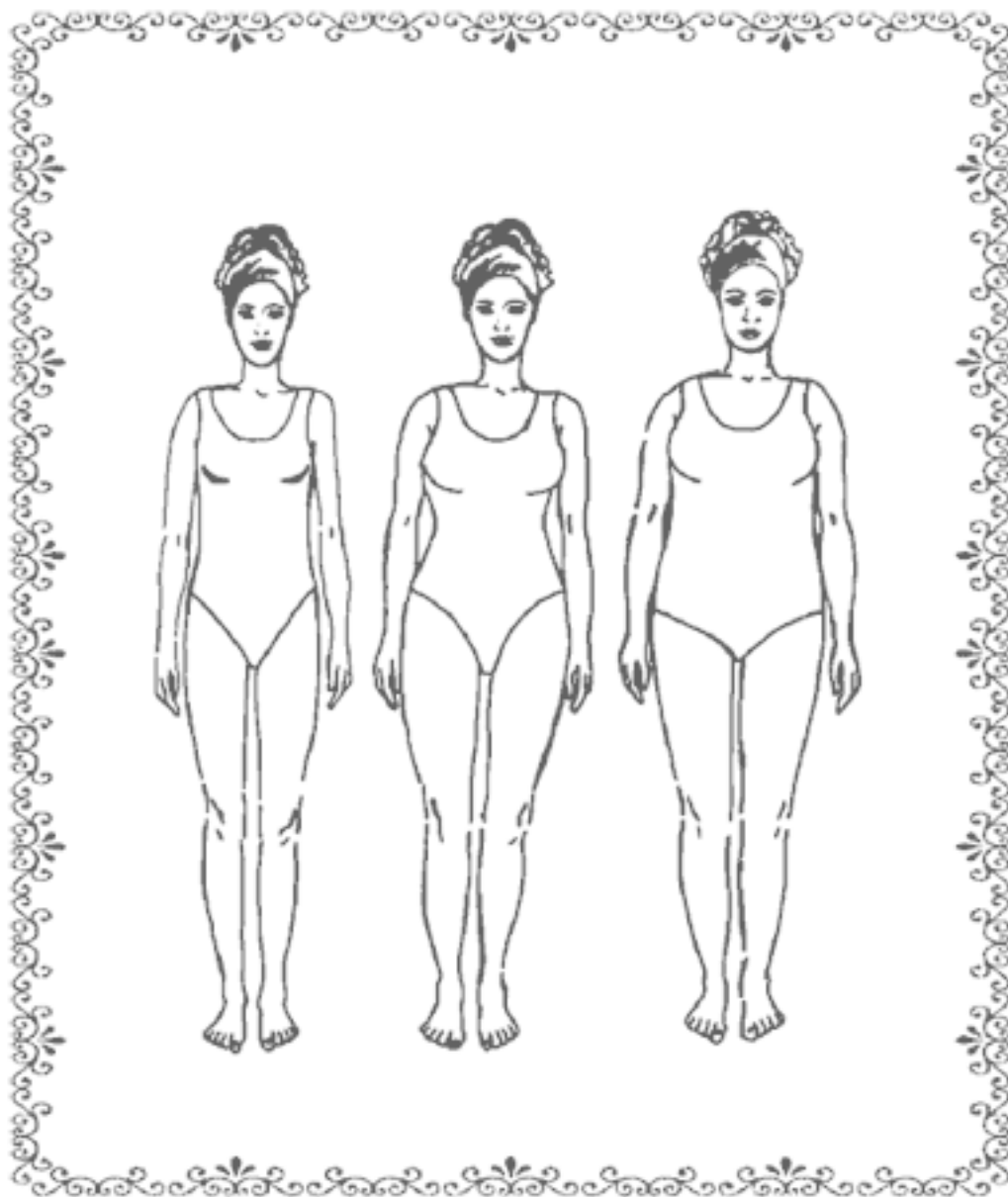
Огонь – это трансформация. Огонь организма переваривает пищу, частично превращая её в жир (долговременные запасы энергии) и мышцы, а также перегоняя её в доступную энергию. Огонь – это основа нервной деятельности, включая и высшие её формы – такие как чувства и мысли.

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.

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

#Тридоша – Вата, Питта, Капха



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

В организме человека чаще всего преобладают две доши, и ведущую дошу можно выявить только при обследовании пациента. Одинаковое сочетание всех трёх дош бывает крайне редко. А вообще существует десять комбинаций трёх дош, и получается, что они

образуют десять различных типов тела – это редкие монодоши Вата, Питта, Капха, наиболее часто встречающиеся бидоши Вата-Питта, Вата-Капха, Питта-Вата, Питта-Капха, Капха-Вата, Капха-Питта и Вата-Питта-Капха. В бидошах первая доша – главная. Наилучшие варианты физического здоровья в плане возрастания дош: Вата, Питта, Капха, Вата-Питта, Питта-Капха, Вата-Капха и тридоша Вата-Питта-Капха.

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

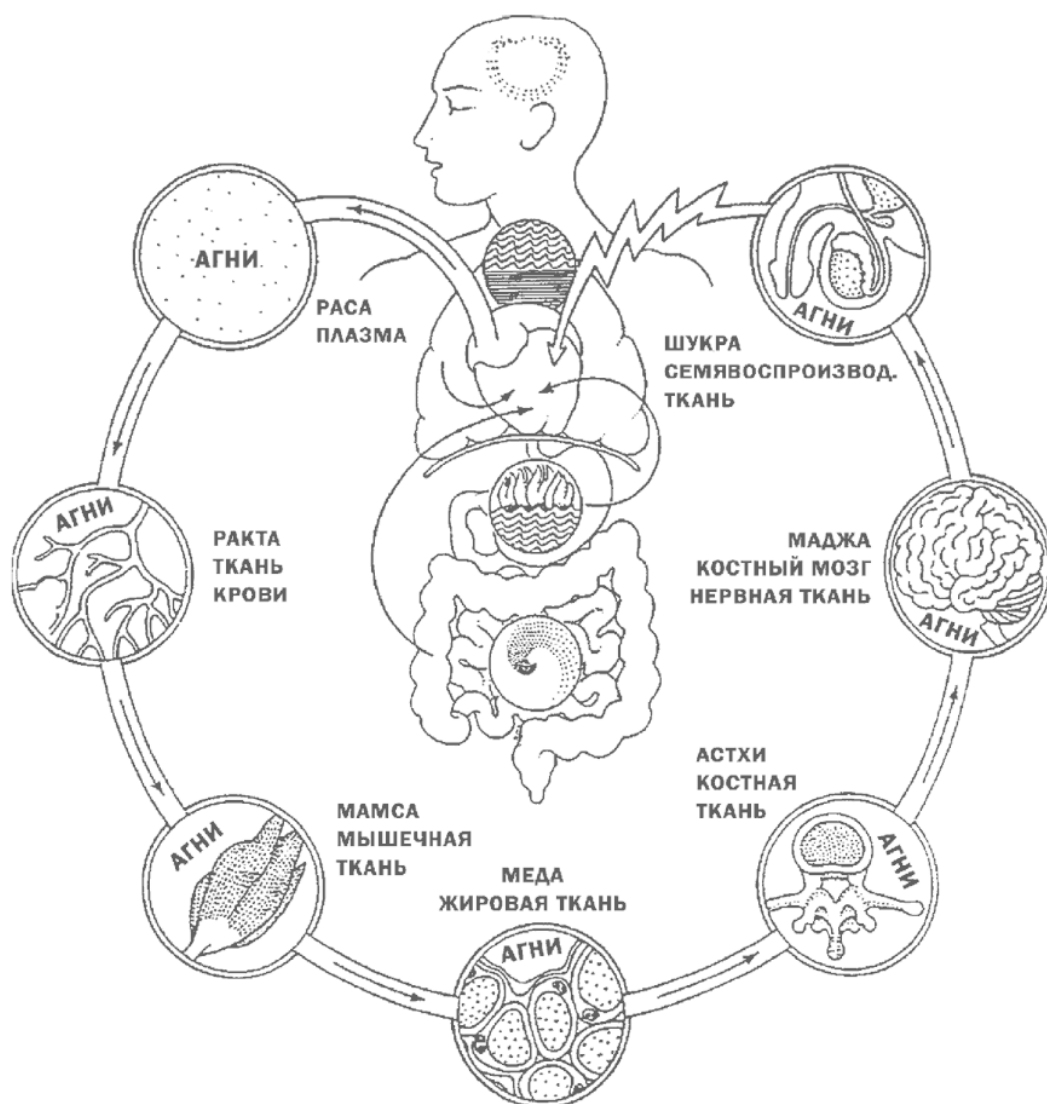
Вата-доша локализуется в теле ниже пупка, включая ноги, Питта – от пупка до груди, Капха – от груди и выше. И у каждой доши есть свои центры, или «дома»: у Ваты – толстый кишечник, Питты – тонкий кишечник и желудок, дом Капхи – лёгкие. Когда доши накапливаются в своих домах без меры, начинается их дисбаланс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

Согласно ачарье 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 полостей, защиту желудка от пищеварительных соков, придаёт телу физическую силу и прочность.

#Дхату – ткани

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

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



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

Из первой ткани образуется вторая, из второй третья и так далее до седьмой ткани – шукры. А из шукры образуется восполняемый **оджас**, или восполняемая жизненная сила. Есть ещё невосполняемый оджас, который мы получаем с рождением. И он зависит от того, насколько правильно нас зачали родители. Таким образом, если произойдёт сбой на каком-то этапе формирования тканей, то изменения коснутся всех остальных дхату. А неправильное питание, которое напрямую связано с первой дхату – расой, отразится на всех остальных тканях.

Упадхату – это вторичные ткани, которые происходят из дхату.

Из расы появляется *грудное молоко* и *менструальная кровь*.

Из ракты появляются *сухожилия* и *кровеносные сосуды*.

Из мамсы появляются *кожа* и *мышечный жир*.

Из меды появляются *связки* и *суставы*.

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

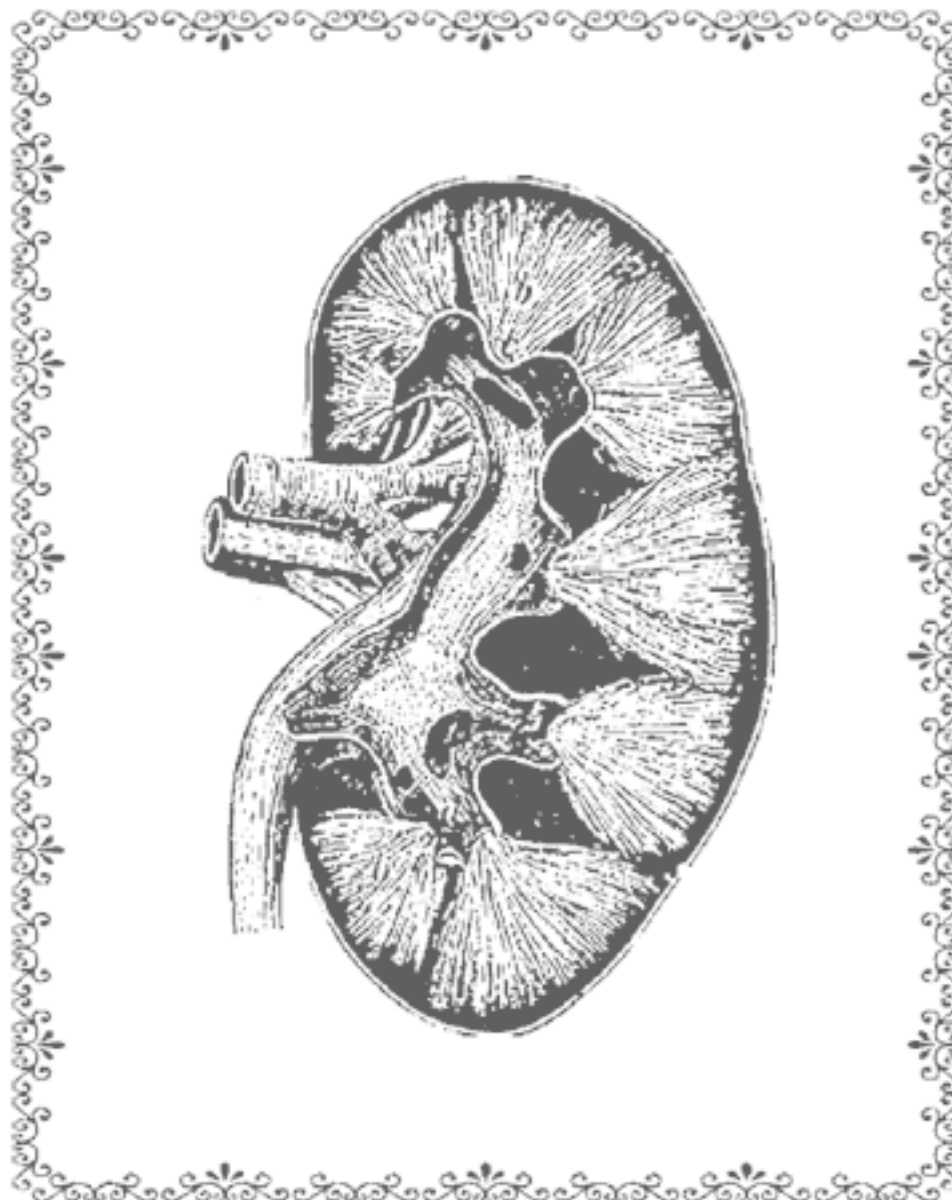
#Шротас – каналы



Аюрведа рассматривает человеческое тело не как отдельное образование, прочно отгороженное от внешней среды кожными покровами, а как пористую структуру, пронизанную множеством различных каналов. Эти каналы существенно отличаются по своим размерам, свойствам, качествам и плотности. Система плотных каналов физического тела носит название **шротас**. Энергетические каналы, по которым 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 из-за 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 (амы). Поэтому, чтобы ткани и органы тела были здоровы, совершенно необходимо заботиться о чистоте магистральных каналов, прежде

всего – кишечника. Для этого в соответствии с типом конституции нужно своевременно и в полном объеме проводить очистительные процедуры.

#Мала – отходы



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

Нарушения в пуришаваха-шротах развиваются при подавлении позывов к дефекации, приёмах больших количеств пищи или прежде, чем предыдущая порция переварилась, особенно если человек имеет слабое пищеварение. Деятельность мочевыделительной системы (мутраваха-шроты) нарушается при приеме питья, пищи или сексуальном контакте при наличии позывов к мочеиспусканию, но подавлении последнего. В конечном итоге это приводит

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

Определи тип своей конституции

- А ты кто такой, скажи, пожалуйста?
- А ты кто такой?
- Нет, кто ты такой, я спрашиваю?!
- А ты кто такой?!

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



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

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

	Вата	Балл	Питта	Балл	Капха	Балл
Строение тела	Худощавое, с плоской грудной клеткой		Сухое, умеренно развитое тело		Крупное, иногда полное тело, большая грудь	
Рост	Высокий или низкий рост		Средний рост		Высокий и плотный или низкий и коренастый	
Вес	Небольшой, сложно набрать в весе		Нет проблем с прибавлением или потерей веса		Значительный, прибавляет вес легко, но испытывает трудности с потерей веса	
Живот	Худой и плоский		Средний		Большой, обвислый	
Строение костей	Лёгкие и тонкие, узкие плечи и бёдра		Средние плечи и бёдра		Крупные широкие бёдра и плечи	
Суставы	Выступающие, узловатые, хрустят		Пропорциональные		Крупные, хорошо сформированные, двигаются легко	
Бёдра	Стройные, худощавые		Средние, у женщин часто талия не выражена		Массивные, крупные. У женщин часто выражена талия	
Вены	Выступают		Слегка видны		Неразличимы под кожей	
Мускулы	Тонкие, слабо развитые, слегка выступающие сухожилия		Крепкие, хорошо развитые		Твёрдые, хорошо развитые	

	Вата	Балл	Питта	Балл	Капха	Балл
Кожа	Сухая, шершавая, легко трескается		Мягкая, блестящая, маслянистая, легко краснеет, подвержена преждевременным морщинам		Плотная, бледная, мягкая, светлая, красиво маслянистая	
Загар	Не обгорают		Обгорают быстро		Умеренное пребывание на солнце даёт красивый ровный загар	
Волосы	Тонкие, грубые, мелко вьющиеся, чёрные, часто с секущимися концами и перхотью		Мягкие, тонкие, блестящие, рыжие или светлые, склонность к преждевременной седине и облысению		Густые, тёмные, тяжёлые, плотные, волнистые, блестящие	
Форма лица	Удлиненное, костлявое, угловатое		Сердцевидное		Круглое, большое, полное	
Шея	Тонкая, очень длинная или очень короткая		Средняя		Плотная, часто со вторым подбородком	
Уши	Маленькие, неправильной формы, мочки маленькие		Правильной формы, среднего размера и плотности, мочки средней величины		Правильной формы, мясистые, мочки большие	
Глаза	Слишком маленькие или слишком большие, глубоко посаженные, тёмно-карие или серые, тусклые, взгляд бегающий		Средние, симметрично расположенные, светлые, голубые, синие, зелёные, иногда с желтоватыми склерами, взгляд пронзительный		Большие, ясные, спокойные, голубые или светло-карие, притягивающие	
Ресницы	Короткие, редкие		Средней длины		Густые	
Брови	Тонкие		Средние		Густые	
Зубы	Неправильной формы, выступающие, часто нездоровые		Желтоватые, среднего размера, ровные, иногда кровоточат дёсны		Белые, крупные, крепкие, ровные	
Рот	Маленький		Средний		Крупный	
Губы	Тонкие, поджатые, часто трескаются		Ровные, часто воспаляются		Полные, крупные, ровные, влажные	

	Вата	Балл	Питта	Балл	Капха	Балл
Нос	Тонкий, маленький, с небольшими ноздрями, иногда слишком большой для лица		Среднего размера		Большой, широкий, ноздри крупные	
Руки	Короткие или длинные		Средние, пропорциональные		Крупные, пропорциональные	
Ногти	Хрупкие, ломкие, грубые, разной формы, с заусенцами		Пропорциональные, правильной формы, мягкие, но прочные		Плотные, толстые, пропорциональные	
Потовыделение	Минимальное, без запаха		Обильное, особенно в жару, резкий запах		Умеренное, но может появляться даже без физической нагрузки, приятный запах	
Аппетит	Нерегулярный		Устойчивый, плохо переносят голод		Пониженный, ровный, могут легко пропустить приём пищи	
Пищеварение	Нерегулярное, бывает метеоризм		Хорошее		Стабильное, иногда замедленное	
Вкусовые предпочтения	Сладкое, кислое, солёное, сухое, тёплое		Сладкое, горькое, острое, вяжущее, жирное, холодное		Вяжущее, горькое, острое, сладкое, мягкой консистенции	
Жажда	Изменчивая, непостоянная		Бывает часто		Не замечают	
Любимая деятельность	Путешествия, искусство		Спорт, политика, бизнес		Покой, вкусная пища, торговля	
Предпочтения в погоде и климате	Обожают тёплый климат		Любят прохладу		Не любят холод и сырость	
Предпочитаемое окружение	Широкие пространства		Пребывание возле воды, в горах		Уют, комфорт	
Сон	Лёгкий, прерывистый		Глубокий, но короткий		Глубокий и непрерывный, любители поспать	
Мочеиспускание	Небольшое количество, но часто		Среднее количество, относительно часто		Большое количество, редко	

	Вата	Балл	Питта	Балл	Капха	Балл
Стул	Нерегулярный, склонность к запорам, твёрдый, сухой		Регулярный, может быть неоформленным		Замедленный, обильный	
Уровень активности	Очень высокий, неугомонны, фонтанируют идеями		Активны, но организованны		Вялые, мечтательные	
Походка	Скорее быстрая		Со средней скоростью		Скорее медленная	
Выносливость	Быстро истощаются, необходимо время на восстановление		Хорошо управляемая		Хорошая жизнеспособность и выносливость	
Секс	Интенсивный, но быстро расходует силы, много фантазирует		Сильный темперамент, желания и действия согласованы		Устойчивое желание, медленно вовлекается, но потом долго может удерживать страсть и увлечённость	
Голос	Тихий, слабый, может быть хриплый		Чистый, зычный		Мягкий, ласкающий слух, мелодичный	
Речь	Быстрая, склонность к болтливости		Острая, ясная, точная		Медленная, обдуманная, возможно затруднённая	
Мышление	Поверхностное, меняющееся, мало применимое на практике		Точное, логическое, планируемое		Спокойное, медленное, стабильное, организованное	
Память	Быстро запоминает, плохо удерживает		Быстро запоминает, хорошо удерживает длительное время		Медленно запоминает, хорошо удерживает	
Убеждения	Часто меняет		Крепкие, определяют поведение		Глубокие, устойчивые, неизменные	
Воля	Легко отказываются от задуманного		Доводят начатое до конца		Средняя воля	
Чувствительность к раздражителям	Шум, боль, сквозняк, холод		Яркий свет, насыщенные цвета, жара		Прикосновения, эмоции	

	Вата	Балл	Питта	Балл	Капха	Балл
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, Слинг.

Питта-Вата: Николь Кидман, Тим Рот.

Капха-Вата: Мэрилин Монро, Лив Тайлер.

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

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

Касательно аппетита, люди Вата-типа всегда озабочены едой, но аппетит у них непостоянен: сильный голод может завтра смениться отсутствием интереса к пище. Люди, страдающие головокружениями или обмороками, когда нет возможности перекусить между приёмами пищи, также относятся к Вата-типу. Строгий пост не приносит им радости, потому что их организм не запасается достаточным количеством энергии, чтобы выдержать длительные ограничения в пище.

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

Представители Капха-типа обычно испытывают постоянное, но умеренное чувство голода, хотя могут быть склонны к перееданию на нервной почве. Они могут прекрасно про-

пустить приём пищи, не испытывая никакого физического недомогания, поскольку запасают много энергии в предчувствии периодов нехватки пищи.

Ватам обычно трудно эффективно работать, если они не позавтракали, и ближе к полудню они начинают ощущать тревогу или сонливость. Многие люди этого типа замечают, что пища в них быстро «перегорает», а потому стараются завтракать плотно, но большинство чувствует себя лучше, имея лёгкий завтрак, а затем ранний обед или перекус перед обедом.

Люди Питта-типа могут при необходимости и пропустить завтрак, особенно если преследуют какую-то цель, но ко времени обеда становятся вспыльчивыми и по-настоящему успокаиваются, только хорошо поев. Иногда, если они слишком долго ничего не ели, их мучит изжога. Они увлекаются стимуляторами и могут злоупотреблять кофе и чаем – как по утрам, чтобы стряхнуть остатки сна, так и в течение дня, чтобы поддерживать высокий уровень энергетических затрат.

Сословие Капха-типа лучше всего чувствует себя после лёгкого завтрака – например, съев какой-нибудь фрукт, а иногда рады и вовсе пропустить завтрак. Обычно они не слишком огорчаются, пропустив даже и обед. В силу их природы стимуляторы их не привлекают, но утром они могут насладиться чашечкой кофе или чая, чтобы помочь себе мобилизоваться.

При рассмотрении типов пищеварения следует сказать, что всякий человек, чей кишечник не опорожняется регулярно раз в день без напряжения или приёма слабительных, может считать, что страдает запорами. Состояние, при котором три раза в день или чаще имеет место жидкий стул, можно считать поносом. Здоровый кишечник должен срабатывать один-два раза в день безо всякой помощи в первой половине дня, желательно до завтрака.

Некоторые люди Вата-типа всю жизнь страдают запорами, причём кал у них, как правило, твёрдый и тёмный, по типу «овечьего»; часто образуются газы или вздутие живота. У других представителей этого типа имеют место перемены в поведении кишечника, когда периоды запоров сменяются периодами жидкого стула или поноса. Многие люди Вата-типа знают по опыту, что для хорошего пищеварения важны хорошие привычки в еде. При запорах люди чистого Вата-типа нередко реагируют только на сильнодействующие слабительные, такие как сенна или касторовое масло.

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

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

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

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 переваривания 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 джатхарагни, 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 нездо-

ровый 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 (у китайцев – пустота поджелудочной/селезёнки), 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. **Манда-агни** сопровождается несварением, тяжестью, слюноотделением, рвотой, отёками, простудами, привязкой к кому-либо или чему-либо и обусловлен повышенной Капхой. При **вишама-агни** преобладает ветренная Вата и бывают запоры, непостоянный аппетит, боли в животе, страхи, метеоризм, а иногда и поносы. При **самаагни** 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-агни. Непереваренная пища становится патогенным фактором, вызывающим накопление токсинов, шлаков, или амы, в организме.

Агни и ама прямо противоположны друг другу. Агни – острый, лёгкий, тонкий, горячий, сухой. Ама – тяжёлая, отупляющая, 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 джатхар-агни, бхут-агни (в печени) и дхату-агни (агни в тканях);
- накопившиеся 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, 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, возникает неприятный запах, тошнота, зеленоватая рвота, тяжесть, снижение агни, плохой аппетит, повышение кислотности, кислый и горький вкус во рту, понос, усталость, лихорадка, сыпь, гастрит, гастродуоденит, энтероколит.

Если ама смешивается с Капха-дошей, 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 всасыва-

ются 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 к жировой ткани, 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. Фастфуд и другая «мусорная пища», бытовой алкоголизм, химизация сельского хозяйства и животноводства, трансжиры, 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 обычно агни высок и устойчив. Питта-доши и «гвозди переваривают». Но если представитель Питта-доша ест продукты, чрезмерно повышающие огонь пищеварения, курит, выпивает и вечно гневается, то тикшна-agni буквально напалмом выжигает слизистую оболочку желудка и кишечника, вызывая язвенную болезнь желудка, двенадцатиперстной кишки, панкреатиты, панкреонекрозы.

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.

А как правильно поддерживать агни?

Внимание! Я тебе сейчас скажу самое важное, чего делать не надо: ***то, что тушит огонь пищеварения*** в буквальном смысле, – это ***питьё 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 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 пьём с пироженкой (а сладкий вкус охлаждает ещё больше), компотики сладкие, молоко холодное с булочкой. В наш рацион вошли плотно напитки со льдом. И это не есть хорошо. Чай пить надо где-то через час после еды, а то и позже. Ярким

Питтам 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, а особенно горячую воду, ты отметишь внезапное улучшение пищеварения и то, как твоё тело хорошо чувствует себя во время еды и после неё.

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 проведённые очистительные процедуры.

Итак, пищу следует принимать вовремя. 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, лёгкой и приятной уму, полужидкой (сухая еда 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, в идеале, 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 ладошки, сложенные вместе.

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

Пищу готовить 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**) сравнивается в «Аштанга Хридае» 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, кисломолочные продукты с курицей и бананами. Дыня ни с какими продуктами не сочетается, её надо есть отдельно. Нельзя применять мёд, топленое 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 дремы, затем немного пройтись или послушать приятную музыку, посмотреть на что-то приятное, радующее ум, но не очередной американский боевик или новости про войну и прочие апокалипсисы.

Регулярно надо кушать каши, гречу, 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), выращенная 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. Из азиатских смесей в этом случае хорошо работает тайский «Том ям».

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

Если агни в норме, то сохранению его равновесия способствуют мягкие специи – кардамон, куркума, кориандр и фенхель, европейская смесь «Прованские травы».

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

Почему я так подробно рассказывал тебе про огонь пищеварения? А потому, что в Аюрведе именно его нарушение является **главным триггером в появлении аутоиммунных заболеваний**. Как и в современной нутрициологии. Как это ни странно звучит, но изначальный сбой в организме, из-за которого инициируется, например, аутоиммунный тиреоидит, лежит в кишечнике.

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.

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 дочиستا 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 усвоению питательных веществ. В просвете тонкого кишечника вместо полезных веществ начинают всасываться токсины, что ведёт к аллергиям. В конечном счёте многие причины аллергий упираются в некорректную работу всего кишечника. Это, конечно, несколько упрощенное видение проблемы, но в нутрициологии все это более предметно описано с современной точки зрения при синдроме повышенной проницаемости кишечника, низкоуровневом воспалении кишечника, синдроме избыточного роста микроорганизмов микробиоты. Если процесс накопления амы продолжается, то в дальнейшем это может вызвать экзему, псориаз, прочие аутоиммунные заболевания, артриты, повышение холестерина, гипертонию, опухолевые процессы и ещё массу болезней.

Методы очищения кишечника, приводящиеся в современной литературе, на практике оказываются не только неэффективными, но и ведут к разбалансированию Апанаваты (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 этого необходимо более серьёзное очищение. Очень похожее образование накапливается и в нашем кишечнике и впоследствии в тканях организма. Поэтому для его удаления Аюрведа и предлагает нижеприводимые методы.

Итак, приступим к очищению.

Очищение

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 регулярная 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 или на смене сезонов в конце весны и в конце лета.

Разумный пост в весенний период полезен практически всем, у кого есть даже небольшие признаки накопления токсинов (амы). Для этого нужно есть больше клетчатки (свежей охлаждающей зелени, сырых продуктов летом и приготовленных овощей в холода и межсезонье) + сорбирующих токсины каш и отрубей: всё это способствует очищению крови. Пища должна быть промасленной больше за счет растительных масел, особенно качественного оливкового. С наступлением тёплой погоды, в межсезонье, когда начинает «таять» Капха, а переваривающие способности поджелудочной железы слабы, 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, горько-острые индийские 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, асафетида и горчица), тёплые специи (кардамон, базилик) и прохладные (кумин, кориандр и фенхель (смесь «Сита»). При наличии пиппали готовится классическая смесь «Трикату». Эта острая смесь принимается с мёдом на кончике ножа, в виде чая или кладётся в пищу. Есть и препарат в капсулах.

Также используются:

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

Очень мягко работает препарат «Амритотхарам кашайам», предназначенный для баланса Вата- и Питта-дош. Оказывает омолаживающее действие, улучшает функцию печени, нормализует аппетит, улучшает пищеварение в целом, избавляет от запоров, купирует вос-

палительные процессы. Содержит харитаки, амлу и имбирь. Также применяется «Шаддхара» (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 также используются сок алоэ, «Тикта» и «Махасударшан». Тем, кто любит метод «сделай сам», можно смешать в равных частях горечавку, барбарис, куркуму и принимать этот порошок с мёдом (так как сильная горечь) 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 и не иметь особых дефицитов, особенно если воздержание от пищи длится больше нескольких дней. Голодание хорошо проводить перед применением основных процедур очищения: 3 дня максимум 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 хорошо разбавленный лимонный сок (лимонная вода), особенно в сочетании с имбирной водой, весьма хорош для этой цели. Это только тем, у кого желудок крепкий, и под контролем врача. Достаточно безопасно и применимо без консультации периодическое однодневное «интервальное» голодание.

Воздержание от пищи иногда сочетается с приёмом трав, усиливающих пищеварительный огонь. Можно использовать острые и горькие травы, составы «Трикату», «Пачак вати», «Амапачана», «Авипатикар» при кожных проявлениях. Лечебное голодание эффективно на начальном этапе лечения болезней, оно способствует удалению токсинов и разжиганию пищеварительного огня. После восстановления аппетита голодание следует прекратить, поскольку длительное воздержание от пищи может подавить огонь пищеварения. 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 слабительное 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 препараты 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 ч. л. два или три раза в день, лучше с небольшим количеством специй – имбиря, чёрного перца или куркумы. Нежелательно принимать при склонности к кровотечениям и в дни менструации.

Помимо вышеуказанных, мягкие слабительные «Авипатика чурна» или «Авипатикар» в таблетках (особенно если есть изжога и высокая кислотность), «Сукхдата», «Анулома ДС» 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, кетчупы, 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, гречку, овсянку, проросшую пшеницу, старый мёд в малом объёме, 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 оливковое и сухие (горчичное и льняное), морскую соль. Домашнюю простоквашу, творог (лучше в виде запеканки), мягкие сорта сыра – в первой половине дня в очень 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. В дальнейшем ты увидишь, что есть некие разночтения с современным аутоиммунным протоколом, который рекомендуют современные нутрициологи при аутоиммунных заболеваниях.

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 – потение в паровой бане 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. Каши должны быть жидкими! Можно (но нежелательно!) пить компот из сухофруктов без сахара, свежавыжатый грейпфрутовый или арбузный сок.

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

3. И только последним этапом проводится виречана – применяются сильные слабительные или слабительные в большой дозировке.

Такие как вышеперечисленные «Авипатика чурна», «Анулома ДС», «Сукхдата» и касторовое масло в больших дозировках. Дозу определяет врач исходя из типа конституции и состояния пациента на данный момент. Делается это однократно! От унитаза в этот день далеко отходить не стоит. Замечу, что при ревматоидном артрите и псориазе виречану лучше проводить касторовым маслом.

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 виречаны, надо кушать как при втором этапе. Выход из виречаны 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 нужно 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 этапность: очищение – лечение – восполнение.

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. Дипана, пачана, снехана

и виречана успешно применяются в комплексном лечении бронхиальной астмы, атеросклероза, нейродермита, псориаза, экземы, ревматоидного артрита и ещё массы заболеваний.

Панчакарма

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

Да, действительно, слова «Аюрведа» и «панчакарма» звучат вместе. Ибо «панча карма», или «пять действий», – это важнейшие процедуры в Аюрведе. Ачарья Сушрута писал, что пять действий – это вамана (лечебная рвота), виречана (слабительная терапия), басты, или васты (клизмы), рактамокшана (кровопускание) и насья (введение лекарств через нос). 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. Но, друзья, эти действия крайне желательно производить в условиях аюрведической клиники и желательно в Индии, в той самой климатической зоне, которая располагает к классической панчакарме.

Итак, классика жанра в индийских клиниках. 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 панча-кармы.

Пурвакарма – подготовка к панчакарме

Подготовка состоит из 3 частей: разжигание огня пищеварения (пачана), промасливание (снехана) и прогревание (сведана). 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. приложение). 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»), все равно по умолчанию кладут специи. Жара, микробы, понимаете. ☺ Так же постоянно длится в Индии и прогревание (сведана). Климатотерапия в полном объёме. ☺

2. Снехана

Промасливание может быть внутренним и наружным. Увеличивает Капху в организме. Внутреннее промасливание производится путём приёма масла внутрь, а также путём **ануvasана басты** (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. Имеет противопоказания. Нельзя при острой лихорадке, артрите (в том числе обострении ревматоидного артрита) и острых инфекциях.

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.

К снехане также можно отнести процедуры басти: **кати, гриву, нетру, 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.

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.

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 литров тёплого молока, чтобы максимально повысить Капху. Человек «фонтанирует» бурно и много, до появления желчи в рвотных массах. 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 Питтатипа.

После ваманы человек чувствует необычайную лёгкость и чистоту мыслей. Вамана почти всегда используется для лечения псориаза.

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, мадхьяма – средние дозы для Капха-людей и тикшна – большие дозировки для Ват.

Основное показание – кушта (кожные болезни).

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.

Показаниями надлежащего послабления при Пита-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 практически при всех заболеваниях, смазывающий и укрепляющий эффект анувасана басти проявляется всегда. Компоненты басти готовят непосредственно перед процедурой.

Капайя, 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 малы из толстого кишечника. Чарака пишет, что этот вариант басти способен очистить весь организм. Нируха басти часто делается из 400 мл водного отвара десяти корней («Дашмулы»), с небольшой добавкой кунжутного масла (30 мл).

Утгара – уретральная и вагинальная басти. Проводится только после процедур нируха басти. Утгара басти назначается в случае проблем с мочеполовой и репродуктивной системами.

Басти необходимо выполнять после еды через час. Матра басти – утром или днём, осенью и летом можно вечером. Не ранее чем на 4-е сутки после виречаны.

4. Насья – оздоровление посредством ввода лекарств через нос

Заболевания головы и болезни, локализующиеся 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.

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 гирудотерапией – лечением пиявками. Использо-

ются медицинские пиявки *Hirudo medicinalis*. Обычно используются женские особи (меньше в размере).

Важно помнить, что очищение нельзя проводить в условиях погодных крайностей – резких подъёмов температуры, внезапных похолоданий, бурь и другого буйства стихий. Панчакарма также категорически противопоказана маленьким 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, кичади 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», также отодвигают старость «Амрит калаш», «Брахмивати», «Шиладжит», «Шива гутика».

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. Так что это больше метод для специализированных клиник Аюрведы.

Теория шести вкусов как профилактика АИЗ

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

Ненакоплению амы также способствует питание с соблюдением потребления продуктов с надлежащими для конкретного человека вкусами.

В Аюрведе выделяют сладкий, кислый, солёный, острый, горький и вяжущий вкусы. Каждый вкус состоит из двух элементов (см. рис. на с. 36). Аюрведическая теория вкусов помогает понять, почему мы становимся тем, что мы едим. Вкус является для тела тем же, чем являются эмоции для ума. Ощущение вкуса на языке вызывает определённые эмоции. На теории шести вкусов базируется вся ведическая фитотерапия и диетология. Сладкий вкус состоит из элементов Земля и Вода. По своим качествам он тяжёл, холоден и маслянист. Кислый вкус (Земля и Огонь) тяжёл, горяч и маслянист. Солёный вкус состоит из элементов Вода и Огонь. Он тяжёлый, согревает (насыпь соли в ранку и всё поймёшь), увлажняет. Острый вкус состоит из элементов Огонь и Воздух. По своим качествам он лёгкий и сухой, оказывает согревающее действие. Горький вкус состоит из элементов Воздух и Эфир, он лёгкий и сухой, оказывает охлаждающее действие. И наконец, вяжущий вкус состоит из элементов Воздух и Земля. В небольших количествах он уменьшает секреторные выделения, укрепляет и очищает ткани тела. При избытке он подавляет деятельность секреторных желёз и сушит ткани, что вызывает запоры.

На санскрите вкусы звучат так:

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

- 1, 2, 3-й вкусы – повышают Капху и понижают Вату.
- 4, 5, 6-й вкусы – понижают Капху и повышают Вату.
- 1, 5, 6-й вкусы – понижают Питту.
- 2, 3, 4-й вкусы – повышают Питту.

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

Питание и травы для Ваты

Питание для Ваты

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

Поэтому нуждается в:

- питании, повышающем Капху: маслянистой, тяжёлой, тёплой пище;
- сладком, остром, солёном вкусах;

- питании небольшими порциями, четыре раза в день;
- предпочтении в приготовленной пище;
- небольшом разнообразии продуктов питания;
- мягком применении соли и специй (куркума, фенхель, кардамон, гвоздика, корица, имбирь, чёрный перец, мускатный орех);
- овощах: овощи желательны чтобы были лёгкими, приготовленными, использоваться с зерновыми кашами, сезонные салаты из свежих овощей должны быть достаточно промаслены, зимой едим квашенья;
- фруктах: фрукты должны быть сочными и питательными (виноград, бананы, гранаты);
- зерновых: из зерновых предпочтительнее цельнозерновые (рис, овёс, пшеница);
- всех молочных продуктах;
- жирных сортах белого мяса (курица, рыба, индейка);
- маслах: масла должны быть зимой тёплыми и тяжёлыми (топлёное масло гхи, кунжутное масло), летом можно использовать лёгкие масла: оливковое, подсолнечное, миндальное, горчичное масло.
- разнообразных сладостях без фанатизма.

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

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

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

Травы для Ваты

Пищеварительная система. Рекомендуемые специи: асафетида, каменная соль, чеснок, имбирь, кумин, фенхель, кориандр, кардамон, корица, аджван (сельдерей). Для нормализации стула полезны тонизирующие послабляющие средства, увеличивающие объём кишечного содержимого: блошная трава («Исабгол») и льняное семя; мягкие послабляющие, такие как «Трифала»; масляные слабительные, например касторовое масло.

Энергия

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

Фитоподдержка функций ума

Снижению Ваты в дисбалансе способствуют следующие укрепляющие нервы травы: аир, ашваганда, харитакки, валериана, мускатный орех с тёплым молоком, асафетида, базилик; полезны также ромашка, боярышник и др.

Питание и травы для Питты

Питание для Питты

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 четыре раза в день;
- сладких фруктах, фруктах охлаждающего характера (арбуз, апельсины, ананас, яблоко, дыня, ягоды, виноград, бананы, гранат, авокадо);
- зелёных овощах и листовой зелени;
- практически всех зерновых;
- бобовых при хорошем огне пищеварения;
- всех орехах;
- прохладных маслах: подсолнечное, оливковое, миндальное, кокосовое и топлёное масло – гхи (является хорошим для всех трёх дош);
- всех несолёных молочных продуктах в малом объёме;
- сладостях (охлаждают);
- прохладных специях (фенхель, кардамон, орегано, куркума, кориандр, кумин);
- охлаждающих напитках и соках (яблоко, гранат, виноград, овощные смеси).

Избегать переизбытка, 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).

Симптомами дисбаланса Питты является чрезмерный жар в теле, склонность к воспалительным реакциям, кожным заболеваниям, изжога, гастрит, язвенная болезнь желудка, чрезмерная потливость, чрезмерное чувство голода и жажды, агрессивность, раздражительность, понос, обильные менструации, сопровождающиеся чувством жжения.

Согласно «Аштанга Хридае 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 ветивера; 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».

Травы для Питты

Пищеварительная система. Горькие травы, улучшающие пищеварение: алоэ, горечавка, барбарис, золототысячник; охлаждающие или мягкие специи: куркума, фенхель, кориандр, кумин, мята. Для нормализации стула – горькие послабляющие травы: алоэ, жостер, ревень и сенна; обычно достаточно мягких послабляющих средств, таких как молоко, гхи, фенхель или роза, либо послабляющих трав, увеличивающих объём кишечного содержимого, например блошной травы. «Чистола» для Питт иногда достаточно и 1 капсулы на ночь.

Энергия

Успокаивающие и охлаждающие тоники: шатавари, бала, амалаки, шафран (сафлор), сок алоэ, солодка, гудучи; полезны также корень окопника, солодки, левзеи, одуванчика, лопуха и др.

Фитоподдержка функций ума

Охлаждающие и успокаивающие травы: пустырник, брами, брингарадж, сандал, роза, шлемник, пассифлора, мята, хризантема.

Питание и травы для Капхи

Питание для Капхи

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

Капха нуждается в:

- лёгкой, сухой, тёплой пище небольших объёмов;
- острым, вяжущем и горьком вкусах;
- трёхразовом питании, но можно пропустить завтрак, и ужин должен быть лёгким;
- горячем или тёплом питье (имбирный чай);
- сухофруктах;
- свежих овощах (капуста, редис, редька, болгарский перец, помидоры, свёкла) и овощ-

ных рагу;

- кашах: ячменная, пшённая, кукурузная, овсяная, гречневая;
- всех бобовых;
- семечках и немасляных орехах;
- лёгких маслах: кукурузное, горчичное, подсолнечное;
- козьем молоке и молочной сыворотке;
- только курином мясе в небольшом объёме;
- разнообразных специях, которых можно использовать много.

Избегать продуктов питания сладкого, солёного и сильно кислого вкуса, холодной, жирной, тяжёлой еды, холодных, особенно газированных, напитков, молочных продуктов, картофеля, бананов, авокадо, мяса, яиц, масляных орехов, а также ограничить сладкие фрукты и цельнозерновые.

Согласно «Аштанга Хридае Самхите», «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; курением трав и особенно удовольствием от физической нагрузки».

Травы для Капхи

Пищеварение. Для улучшения метаболизма рекомендуются горячие специи: красный и чёрный перец, сухой имбирь, горчица, гвоздика, корица, чеснок; для снижения влечения к сахарам и жирам используются горькие травы: алоэ, куркума, барбарис, горечавка.

Энергия

Острые или горькие тоники: чеснок, корица, шафран (сафлор), имбирь, корень девясила, мумиё, гутгул, мирра, сок алоэ, калинджи, а также кордицепс и шиитаке.

Фитоподдержка функций ума

Стимулирующие и повышающие ясность ума травы: аир, брами, базилик, гутгул и мирра; полезны также шалфей, мирт, шлемник, буквица.

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. Если рассматривать овощи, то лучше подойдут мягкие, сочные. В целом надо снизить горький и вяжущий вкусы в еде. Также Вату будет увеличивать холодная, ветреная погода, на неё отрицательно влияет быстросменяющийся темп жизни, а вот монотонные, однообразные занятия могут её успокоить. Южные страсти в отношениях не прибавят Вате равновесия – ей нужны тёплые, ровные отношения без всяких выяснений и, не дай бог, криков. Вата очень раздражается от громких звуков.

Теперь возьмём Питту и посмотрим на её характеристики: горячая, немного влажная (маслянистая), лёгкая, подвижная, острая. Ясно, что всё горячее будет повышать Питту. К горячему будут 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. Дурную до работы Питту необходимо «оттаскивать от станка» из-за её склонности к работоголизму. Сглаживать гневливость и других питтовских врагов ума.

Ну а Капхе – ничего холодного и мокрого, только согревающее и подсушивающее. Необходимо снизить сладкий и солёный вкусы в пище. И по жизни «волшебный пендель»: больше движения, динамических нагрузок и меньше сна. Боремся с ленью, плаксивостью и излишними привязками к чему или кому-либо.

Как видишь, конституциональный подход больше будет профилактировать АИЗ в плане ненакопления амы и поддержания надлежащего огня пищеварения в период ремиссий, или это помощь избежания триггеров, которые могут дернуть начало АИЗ. Элиминационная диета в Аюрведе (начало лечения в период очищения) скорее должна браться из панчакармы или из аутоиммунного протокола (см. «Современная нутрициология об аутоиммунных заболеваниях»).

Знание теории трёх дош можно приложить ко всем областям нашей жизни: к физическому здоровью и психическому состоянию, к взаимоотношениям, климату, к продуктам питания определённых вкусов. Конституциональное питание, основанное на теории шести вкусов, будет способствовать ненакоплению амы и тем самым профилактике АИЗ.

Баня – аналог сведаны (потения) из панчакармы

Понимаете, по пятницам мы с друзьями ходим в баню. Это у нас такая традиция...

Наша с друзьями переделанная фраза из «Иронии судьбы, или С лёгким паром»!

Каждый человек должен потеть! Именно с потом из организма выводятся токсины и яды. Когда запах пота неприятен – это сигнал о токсической нагрузке тела. Как избавиться от этого запаха? Первое, что приходит в голову, – использовать антиперспиранты, дезодоранты и духи. Но в этом случае мы можем нанести вред здоровью. Антиперспиранты блокируют поры, останавливают потоотделение, и токсины по лимфатическому бассейну начинают накапливаться в теле. У женщин чаще всего это происходит в молочных железах, что усугубляет дисгормоноз и в итоге может привести к мастопатии.

При дальнейшем накоплении токсинов удар может идти по коже (акне, гнойничковые высыпания, экзема), суставам (артриты), слизистым (молочница), органам дыхания (бронхиты, отиты, гаймориты и пр.). Поэтому лучше использовать специальные дезодоранты, да и просто мыться почаще, и воду пить, и кушать правильно, чтобы работали все естественные детоксикационные системы организма. И конечно, потеть каждый день удобным для тебя способом. Будь то физнагрузка, секс, а лучше всего – баня. Хотя бы раз в неделю.

Существует более трёхсот теорий, пытающихся объяснить причины старения человеческого организма. Учёные-гематологи установили, что уже к 25 годам количество циркулирующей в мышцах крови уменьшается почти наполовину. И с каждым годом такое кровоснабжение катастрофически ухудшается. Особенно у тех, кто занят сидячей работой, не потеет, не дружит со спортом. А это опасно. Ведь здоровье, сопротивляемость организма инфекциям во многом зависят от кровообращения. Академик А.А. Богомолец писал о необходимости управлять состоянием внутренней среды, в которой находятся клеточные элементы, найти методы её систематического оздоровления, очищения, обновления. Учёный рекомендовал «бороться с застоями крови в отдельных местах организма» и для этого применять гимнастику, паровую баню и массаж, благодаря которым усиливается обмен веществ между тканями и кровью, улучшается питание клеток, выделение отходов.

Да! Баня – это лучший метод для пассивной тренировки сосудов и иммунитета.

О русских банях писали многие иностранные путешественники.

Олеарий (немецкий учёный, 1603–1671), совершивший путешествие в Московию и Персию в 1633–1639 годах, писал, что русские крепко держатся обычая мыться в бане... а потому-то во всех городах и селениях у них множество общественных и частных бань. Олеарий, кстати, упоминает, что русские пришли к заключению, что Лжедмитрий – чужестранец, потому что он не любил бани. «Русские, – сообщает Олеарий, – могут выносить сильный жар, от которого они делаются все красными и изнемогут до того; что уже не в состоянии оставаться в бане, они выбегают голые на улицу, как мужчины, так и женщины, и обливаются холодной водой, зимою же, выбежав из бани на двор, валяются в снегу, трут им тело, будто мылом, и потом снова идут в баню».

Русская баня – это парадоксальное сочетание обжигающего жара, нещадного массажа веником по ж-ж-ж и ледяного холода – могучих раздражителей капилляров, это блестящая идея стимуляции естественных защитных и целительных механизмов человека. Также приветствуется хамам и сауна. Сауна больше подходит Капхам, хамам – Ватам и Питтам. Питтам подходит всё, главное – не перегреваться.

Доктор Макферрин говорил: «Здоровый человек выделяет через поры своей кожи в три с половиной раза больше отходов, чем через прямую кишку и почки». Щедрый жар бани прекрасно выводит токсины вместе с потом через кожу, на которой находится до 2 млн потовых желёз.

Регулярные термопроцедуры способствуют ускорению обменных процессов, а значит, помогают избавиться от лишних килограммов. Главное в банных процедурах – не перегружать организм (береги сердце и сосуды).

Посещай баню 1 раз в неделю.

Прежде чем отправиться в парилку, постой под тёплым душем.

Во время процедуры откажись от употребления сока, морса, киселя, кефира и пей травяной чай и воду.

Первый раз находиться в парной рекомендуется до первого потоотделения (не дольше 10 минут). Затем выйди в предбанник и отдохни. Потом – снова душ и парная.

Во второй заход можно посидеть чуть дольше, но не до полного изнеможения. После второго захода рекомендуется прыгнуть в бассейн, зайти еще раз, а затем выпить травяного чайку. Я мастер спорта по чаям и делаю их по сезону и пожеланиям коллектива. Коль лениво делать чай, просто пей горячую или тёплую воду. Лучше пропотеешь.

Если на коже герпес или какие ещё высыпания, то баня под вопросом, тем более прыжки в холодный бассейн. Также с бассейном надо быть осторожным людям с пустотой ян (внутренним холодом или Капха-Вата дисбалансом).

Для лучшего потоотделения можно растереть тело смесью соли и мёда.

Я же обычно промасливаю кожу перед вторым-третьим заходом, чем добавляю Аюрведы в исконно российский процессинг. Использую любые жирные масла, которые мне на данный момент нравятся по запаху: кунжутное, имбирное, конопляное, макадамии, авокадо и пр. Хорошо промасливайся и потей под маслом, это усиливает процесс детоксикации и хорошо умягчает кожу.

Обязательно надевай головной убор в парилке, даже в хамаме. Голову перегревать нельзя, даже в особо холодное и сопливое время.

В случае наличия доброкачественных опухолей в баню можно, но кратенько. Не приветствуется долгий глубокий перегрев, когда валяешься в ванной.

Если ты поймал продрому (самые начальные проявления ОРЗ) в бане, то простуда может исчезнуть. Но если потекли сопли и болит горло, баня под большим вопросом.

На исходе длительных холодных бронхитов с долгим мокрым кашлем и гипотермией в баньку без бассейна, но с ароматным веником – самое то!

Итак, баня – это прекрасный, соответствующий нашей ментальности способ регулярной детоксикации тела, что профилактирует накопление амы и может использоваться в комплексном лечении АИЗ в период ремиссии. Ты прекрасно понимаешь, что во время обострения аутоиммунного процесса сильно «жариться» не стоит. Разве что хамам.

Как написано в одном древнем трактате, десять преимуществ дает омовение: ясность ума, свежесть, бодрость, здоровье, силу, красоту, молодость, чистоту, приятный цвет кожи и внимание красивых женщин. Отметим, что тот, кто понимает толк в парной бане, ходит в баню не столько чтобы помыться, сколько погреться и пропотеть. И пообщаться с друзьями. ☺

Сезонное очищение

Лучше плыть по волнам природы, чем бороться с ними.
Дипак Чопра

В ключе профилактики ненакопления амы не могу не упомянуть о сезонном очищении тела. Каждый сезон по-своему влияет на баланс дош. **Ритучарья** – это комплекс ежедневных процедур и, конечно, стиль питания и питья, который рекомендуется выполнять, для того чтобы приспособиться к смене времён года. Несмотря на то что описанные в ритучарье времена не являются одинаковыми для всех широт, каждый может выработать свою собственную ритучарью, основанную на климатических условиях места пребывания.

Для средней полосы наиболее близка такая 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.

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», «Тришун». Если придерживаться этих правил, то зимний сезон можно миновать без обычных простудных болезней.

Февраль – март. В конце зимы на убывающей луне (2 недели) необходимо пропить медовую воду, которая готовится следующим образом: взять 1 ч. л. 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-людей, серебро или золото для Питта-типа людей, золото или медь для Капх. Медовая вода расслабляет желчевыводящие протоки, включая внутripечёночные, что позволяет выводить 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. Для сезонного очищения и укрепления печени используем «Ливомап», «Чай ху шу гань вань», «Ху ган пянь», «Джигрина», «Трифала».

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.