


ЯН РАЗДОБУРДИН

# А Ю Р В Е Д А

ИНСТРУКЦИЯ  
ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ  
ЖИЗНИ



ТРАВОЛЕЧЕНИЕ  
И  
АРОМАТЕРАПИЯ



# **Ян Николаевич Раздобурдин**

# **Аюрведа. Траволечение**

## **и ароматерапия**

### **Серия «Инструкция по**

### **использованию жизни»**

*Текст предоставлен издательством*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=11306697](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=11306697)*

*Аюрведа. Траволечение и ароматерапия: Центрполиграф; Москва; 2015*

*ISBN 978-5-227-05984-0*

## **Аннотация**

Цикл книг «Аюрведа. Инструкция по использованию жизни» — это попытка синтезировать древние Ведические и современные медицинские знания, максимально приблизить их к нашим северным широтам и европейскому образу жизни, ибо главный принцип Аюрведы — науки о жизни — звучит на санскрите как «деша, кала, патра», или «место, время, обстоятельства». В третьей книге цикла мы рассмотрим траволечение и ароматерапию с точки зрения Аюрведы, ознакомимся с индивидуальными талантами растений. Я предлагаю всмотреться в растения глубже, пристальнее, с более открытым сознанием, чем мы делали это прежде. Книга написана максимально просто и

сжато, она будет интересна не только специалистам Аюрведы, но и широкому кругу читателей.

# Содержание

Введение	7
Часть 1. Особенности терапии в Аюрведе	13
Жить просто, мыслить возвышенно	17
Проявления дисбаланса дош и классические методы его лечения	23
Терапия для снижения Ваты	28
Терапия для снижения Питты	33
Терапия для снижения Капхи	37
Формы применения растений	41
Растения и их таланты	47
Конец ознакомительного фрагмента.	55

# Ян Раздобурдин

## Аюрведа. Траволечение и ароматерапия

© Раздобурдин Я.Н., текст, 2015

© ЗАО «Издательство Центрполиграф», 2015

© Художественное оформление, ЗАО «Издательство  
Центрполиграф», 2015

\* \* \*

*Посвящается моему героическому папе,  
прошедшему Вторую мировую войну. Он строил  
Союз от Кольского полуострова до Одессы, потом  
был единственным беспартийным директором  
завода на Украине и просто хорошим, честным,  
добрым человеком.*

*Хочу выразить благодарность Ветрову  
Игорю Ивановичу, основоположнику Аюрведы  
в России, Суботялову Михаилу Альбертовичу  
за его прекрасные лекции, Алефирову Андрею  
Николаевичу, Дмитриевой Алле Владимировне,  
Головинову Андрею Юрьевичу, Олексюк Елене,  
великим Роберту Свободе, Васанту Ладу, Давиду  
Фроули и Джону Фэйворсу, доктору Атрея, а  
также моим друзьям и соратникам: Наталье*

*Концовой, Долгиревой Светлане, Яне Галеевой,  
Швыдкому Валерию, Ольге Павленко, Миронову  
Валерию, Новикову Николаю, Асе Ескайровой,  
Морозову Сергею, Ольге Домаревой, Андрею  
Жолобову и Андрею Зубенко.*

*Сущностью всех существ является Земля.*

*Сущностью Земли является Вода.*

*Сущностью Воды являются растения.*

*Сущностью растений является человек.*

***Чхандогья Упанишада, I.1.2***

*Я хочу, чтобы все исполнилось смысла.*

***Макс Фрай. «Ключ из желтого металла»***

*Только сердцем постигается истинное  
положение вещей, ибо самое важное скрыто от  
глаз.*

***Антуан де Сент-Экзюпери. «Маленький принц»***

# Введение

Дорогой Читатель!

Цикл книг «Аюрведа. Инструкция по использованию жизни» – это попытка синтезировать древние Ведические и современные медицинские знания, максимально приблизить их к нашим северным широтам и европейскому образу жизни, ибо главный принцип Аюрведы – науки о жизни – звучит на санскрите как «деша, кала, патра», или «место, время, обстоятельства».

В третьей книге цикла мы рассмотрим траволечение и ароматерапию с точки зрения Аюрведы, ознакомимся с индивидуальными особенностями растений. Я предлагаю всмотреться в растения глубже, пристальнее, с более открытым сознанием, чем мы делали это прежде.

Книга написана максимально просто и легко, она будет интересна не только специалистам Аюрведы, но и широкому кругу читателей.

Древними мудрецами было определено, что в природе существуют три первичных источника жизни: Прана (жизненная энергия), Теджас (жизненный огонь) и Оджас (жизненная сила). Прану, энергию, пронизывающую все живое, современная медицина ни с чем не сравнивает, нет такого в ней

понятия, Теджас несколько грубо сравнивают с пищеварительными процессами организма, Оджас – с иммунитетом.

На уровне структур человеческого тела эти тонкие эквиваленты присутствуют в виде трех биологических элементов, или дош. Доши называются на санскрите «Вата», «Питта» и «Капха» и соотносятся с воздухом, огнем и водой (слизью). Их активность и подвижность предопределяет процессы роста и распада тканей организма и в зависимости от преобладания той или иной доши делит все человечество на определенные типы конституции.

Воздействие дош на тело и ум в великом ведическом труде «Аштанга Хридайам» описывается так: «Корнем дош, тканей и отходов жизнедеятельности является Вата (воздух). В своем естественном состоянии она поддерживает усилие, выдох, вдох, движение и осуществление импульсов, равновесие тканей и координацию чувств». Да, Вата – первичная и самая важная среди трех дош. Она управляет двумя другими и в целом отвечает за все процессы в организме. Поэтому нарушения Ваты обычно имеют более тяжелые последствия, чем нарушения других дош, и нередко сказываются на психике и на всем организме.

«Питта (огонь) управляет пищеварением, теплом тела, зрительным восприятием, голодом, жаждой, лучистостью кожи, цветом лица, пониманием, разумом, храбростью и мягкостью тела». Питта отвечает за все аспекты света и тепла в теле и уме. «Капха (вода) обеспечивает стабильность, такое



качество, как терпение, смазывание и крепость суставов». Капха представляет собой материальный субстрат, поддерживающий две другие доши. Она придает устойчивость эмоциональной сфере.

Когда равновесие дош нарушается в процессе нездоровой жизни, они становятся теми силами, которые вызывают болезненные процессы. Поэтому приведение их в гармоничное, близкое к врожденному типу конституции состояние, а потом и коррекция врожденного типа конституции по необходимости является главной задачей Аюрведы. То есть, проще говоря, следует не только «потушить огонь» болезни, но и проработать глубинные причины, вызвавшие эту болезнь. Исходя из этой концепции и была создана Аюрведа, «наука о жизни» с санскрита. 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 мезим при несварении. Хотя Аюрведа работает в основном с препаратами растительного происхождения, но обычный врач, использующий обычные химические препараты, должен знать, что, например, тот же аспирин очень аккуратно надо принимать людям с лидирующей Питта-дошей, так как они склонны к эрозивным процессам слизистой оболочки желудка и двенадцатиперстной кишки. Субтильным Вата-пациентам надо назначать препараты в минимальных дозах, Капхам – в боль-

ших дозировках. Если Питтам полезны лекарственные горечи, то Ватам они категорически противопоказаны. Врачу необходимо уделять достаточно внимания укреплению печени и коррекции функций желчевыводящих путей у пациентов Питта-типа, это их «больное место», для Ват в первую очередь назначать успокаивающие препараты, и так далее.

И уже на уровне первичного приема у врача Аюрведы идет попытка выявить «врагов ума» (гнев, жадность, страх и пр.), которые мешают человеку жить и зачастую обуславливают хронические болезни человека. Модный сейчас термин «психосоматика», или психические причины болезни человека, в Аюрведе был принят к сведению еще тысячи лет назад.

Аюрведа воспринимает и лечит пациента как целостный, но уникальный индивидуум в его социокультурном окружении. Этот подход позволяет применять ее всегда и везде. Скепсис о недостаточной эффективности или недейственности аюрведической терапии в западных странах не имеет основания. С другой стороны, нет никакого смысла в полной замене современной медицины Аюрведой. Гораздо важнее использование Аюрведы в случаях, где обычная медицина не справляется, как это видно при множестве хронических заболеваний. Во многих случаях аюрведические медикаменты и процедуры беспроblemно комбинируются с обычными.

Сегодня аюрведическая диагностика и лечение зачастую включают в себя также и современные методы. Желание из-

бежать этого — не на благо пациента. Необходима тесная связь между обычными и аюрведическими врачами, 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!

...И конечно, правильный образ жизни невозможно заменить ничем. Его нельзя купить ни за какие деньги, и никто другой не в состоянии обеспечить его нам. Пока мы не будем жить в гармонии с собственной природой, мы не можем рассчитывать на то, что нас сможет исцелить тот или иной терапевтический метод. В том и состоит красота и прелесть Аюрведы, что она дает нам знания, помогающие жить в гармонии. Она предлагает нам режим, соответствующий нашей конституции и затрагивающий все аспекты нашей природы — физические, психические и духовные. Но успех возможен только в том случае, если мы сами приложим усилия, затратим время, проявим настойчивость.

Эта книга посвящена в основном фитотерапии и ориентирована на практические методы лечения болезней, благодаря чему ее можно использовать как справочник по аюрведической терапии для начинающих. В книге приведены не только классические аюрведические травяные препараты, но и рецептуры из растений, рассчитанные на применение в со-

временных условиях и условиях наших, более северных широт. После выхода первой и второй книг цикла «Аюрведа – инструкция по использованию жизни», где даны философия Аюрведы, методы диагностики и описаны основные растения с их индивидуальным «целебным талантом», или «прабхавой», многие обращались ко мне с просьбой об информации по поводу лечения той или иной болезни, и написание третьей книги цикла в известной степени стало ответом на эти пожелания. В нее вошли рекомендации, касающиеся способов повышения эффективности траволечения – диеты, образа жизни, йогических методов, а также ароматерапии. Но прежде чем приступить к ее изучению, я все же посоветовал бы прочитать первые две книги цикла.

Сегодня Аюрведа, находясь на очередной стадии своего развития, адаптируется к условиям современного западного мира и в процессе создания глобальной медицины, которой предстоит объединить лучшие достижения медицинских традиций всех стран, Аюрведе принадлежит важнейшая роль. Она располагает необычайно широким спектром методов лечения, в том числе очистительных практик, которым так мало придает значения западная медицина. Мы можем обнаружить, что многое из того, что необходимо для оздоровления планеты и вступления в новую эру всемирного единства, уже содержится в этой древнейшей из всех систем врачевания.

# Часть 1. Особенности терапии в Аюрведе

*В начале все были смертными. И боги, и демоны. И тогда высший хранитель мироздания, его звали Вишну, предложил им бессмертие. Вишну сказал: «Рвите лечебные травы и бросайте их в океан». Они сделали так. Но этого было мало.*

*Тогда Вишну объяснил им второй способ получения добычи напитка бессмертия – Амриты. Предстояло богам и демонам пахтать океан, как пахтают молоко для получения масла. Взяли они огромного змея Шешу за голову и хвост, обмотали его вокруг огромной горы Мандара и вырвали гору из земли, вместе с деревьями, реками и животными, населявшими эту гору. Демоны взялись за голову змея, боги за хвост. И начали пахтать океан. С великим шумом, подобным грому, вращалась гора Мандара, и с ее вершины и склонов низвергались в воды океана огромные деревья с гнездящимися на них птицами и населявшими горные леса зверями. И вершина, и склоны горы окутались пламенем, возникшим от трения, и в том пламени гибли деревья и травы, звери, птицы и подводные обитатели. От огня, который извергал Шеша, все живые существа были уничтожены, и энергия их жизни стекала в океан, смешавшись с водами.*

Индра, лучший из всех, погасил всюду тот огонь водою, рожденной из облаков. Дожди утомили пожар, и соки деревьев и трав, росших на горе Мандара, излились в океан, чтобы дать Амрите целебную силу. Но в результате пахтанья возникло огромное количество яда. Но тут на помощь пришел Шива. Он выпил весь яд и таким образом спас всю Вселенную. Из капель яда, упавших с ладоней Шивы на землю, возникли ядовитые змеи, скорпионы и ядовитые растения.

Много чудес было, когда мы пахтали океан. Появился Каустубха, волшебный камень, сверкающий, как солнце. Он украсил грудь великого Вишну. Потом поднялся из волн океана чудесный конь Уччайхиравас, быстрый, как мысль. Его забрал себе Индра, царь богов. Затем появилось чудесное растение Париджата (разновидность жасмина), наполнившее мир благоуханием своих цветов...

И наконец, вышел из моря Дханвантари, бог Аюрведы, бог врачевания и исцеления. Он был очень юн, но отличался могучим телосложением: широкоплечий, крепкий и сильный, с длинными руками. Весь облик Дханвантари говорил о том, что он силен и крепок, как лев. Шея его, отмеченная тремя полосами, напоминала раковину. Кончики волос были умащены маслом. Глаза божества были розоватыми. Темное тело облачено в желтые одежды. В ушах сияли серьги с жемчугом, запястья украшали браслеты с драгоценными камнями. В руках он держал кувшин, до краев наполненный напитком бессмертия – Амритой.

Увидев напиток бессмертия, боги и демоны вступили в битву за него. Демоны вырвали кувшин и скрылись. Но и между самими демонами началась борьба за право первого глотка чудодейственного нектара из кувшина. Тут среди них появилась Мохини, дева божественной красоты, с лицом подобным расцветшему лотосу, с пышной грудью и тонкой талией. Она возникла неожиданно в толпе демонов, звеня браслетами и весело улыбаясь. Демоны тут же позабыли про амброзию и встали, как вкопанные, любуясь необыкновенной красотой Мохини (в образе которой явился им сам Вишну). Мохини остановила свой взор на сосуде с напитком бессмертия, и один из демонов галантно предложил ей решить, как поделить амброзию. Его поддержали все другие. Мохини улыбнулась и сказала, что и боги, и демоны трудились на равных, добывая амброзию, и потому все должны получить равную долю. Она усадила богов и демонов в два ряда и сначала стала обносить напитком богов. И испили боги Амриту. И стали бессмертными. Но одному из демонов, демону-дракону, удалось тайком испить Амриты. Увидев это, Луна и Солнце (Чандра и Сурья) сообщили новость Вишну, и тот, вновь приняв свой облик, в гневе отсек демону голову. Но было поздно, голова и хвост демона стали бессмертны. Они вознеслись на небо и стали лунными теньевыми узлами – Раху и Кету. Бессмертная голова Раху до сих пор витает где-то между Луной и Солнцем, питая к ним неуголимую ненависть. Она вечно преследует их, что-

*бы отомстить за разоблачение, и время от времени хватает их своей пастью, затмевая эти светила, хотя проглотить не может — вот отчего происходят солнечные и лунные затмения.*

*Тем временем опять началась битва. Боги, уже бессмертные, побеждали демонов. Но демоны не хотели сдаваться и, забравшись на небеса, обрушили оттуда на богов, жаждущих победы, тысячи огромных каменных глыб, и целые скалы, и горы, сотрясавшие в своем падении землю. Но и в поднебесье настигали демонов стрелы богов и губительный диск Вишну. И, не выдержав натиска богов, отступили демоны с поля битвы и ушли под землю и на дно океана...*



# Жить просто, мыслить возвышенно

*Я научилась просто, мудро жить,  
Смотреть на небо и молиться Богу,  
И долго перед вечером бродить,  
Чтоб утомить ненужную тревогу.*

*Анна Ахматова*

Среди аюрведических методов лечения довольно много простых. Для их применения пациенту не требуются предписания специалиста. Соблюдать присущее типу конституции питание, использовать лекарственные травы, придерживаться здорового образа жизни и правильного режима можно самостоятельно. Более сложные средства (сильнодействующие травяные составы, минеральные и даже химические препараты), а также специальные методы (например, хирургия) обычно необходимы лишь тогда, когда процесс заболевания зашел уже слишком далеко.

Кто мы в этой жизни? Это зависит от нашего повседневного поведения. Наши действия определяют как содержание нашего сознания, так и энергетический уровень нашего физического тела. Наши повседневные поступки – это и есть наша истинная религия: они показывают, что мы действительно ценим в жизни. В конечном счете важно то, что мы делаем, как поступаем с другими людьми и окружающей нас

природой.

В жизни любого человека очень существенно творчество. Творчество не хаотично. Оно устанавливает порядок, но не сковывающий, а, наоборот, делающий нас свободными, поскольку благодаря ему наша энергия больше не рассеивается из-за неверного или несвоевременного использования. Это то, что, как говорит Кришнамурти, дает «каждой вещи ее истинное место». Творчество – это своего рода зеркало внутри нас, отражающее глубинную красоту и упорядоченность природы. Уильям Сомерсет Моэм очень красиво сказал: «На свете только две вещи оправдывают человеческое существование – любовь и искусство». Человек не болеет, если дело его жизни, его Дхарма приносит ему не только финансовое, но душевное удовлетворение.

Болезнь – это индикатор наших неправильных действий как по отношению к другим людям, так и по отношению к собственному предназначению. Это важно понять. Об этом я постоянно говорю пациентам на консультации. Важно не просто сказать пациенту, чем питаться, какие травы принимать, когда спать ложиться, – надо попытаться вложить в сердце человека идею, что только реализация его индивидуального таланта, выполнение его предназначения позволит прожить полную во всех смыслах жизнь...

То, что мы делаем ради своего здоровья сами, намного более эффективно, чем то, что сделает для нас кто-то другой. Если же наши усилия не увенчались успехом, тогда нуж-

на помощь врача или даже госпитализация. Но после этого мы вновь окажемся в состоянии, когда мы должны будем сами заботиться о себе. Такая «мелочь», как отказ от вредных продуктов, в конечном итоге значит для нашего здоровья больше, чем прием многочисленных лекарств и бесконечные визиты к врачам.

Один из недостатков современной цивилизации – это вечная спешка, привязка к каким-то материальным целям, отсутствие у нас достаточного количества свободного времени, чтобы заботиться о своем здоровье и здоровье близких. Однако если мы действительно дорожим своим благополучием, мы найдем на это время. Бесполезно торопить жизнь, привычка спешить не приводит ни к чему хорошему. «Ешь быстро, умри молодым» – этот слоган отражает суть жизни в стиле «фастфуд», от которого происходят страшные вещи: дети начинают болеть болезнями взрослых, аллергизация населения достигла такого уровня, что чуть ли не каждый второй знаком с этой патологией, причина которой упирается в неправильное пищеварение вследствие неправильного питания. Искусство жить заключается в том, чтобы научиться всему уделять время и жить осознанно. В конечном итоге медлить – это хорошо, это означает не жалеть времени на размышления, на «медленную, но простую еду», на общение с близкими людьми. *«Бесполезно торопить жизнь. Если я живу на бегу, значит, я живу неправильно. Моя привычка спешить не приведет ни к чему хорошему. Искусство жить*

заключается в том, чтобы научиться всему уделять время. Если я пожертвую своей жизнью ради спешки, это станет невозможным. В конечном итоге медлить означает не жалеть времени на размышления. Это значит выделять время, чтобы думать. Не спеша вы успеете везде», – говорит Карлос Петрини, основатель движения «слоу-фуд».

Не следует ожидать, что щадящие натуропатические методы, в частности использование трав и аюрведических процедур, принесут нам пользу, если наша жизнь беспорядочна, если наше питание, работа и весь образ жизни с его стрессами антагонистичны этим методам. Основная трудность всех природных методов лечения состоит в том, что для достижения результата требуется определенное время, а также собственные усилия пациента. Применение растительного препарата может дать ощутимый эффект лишь через достаточно длительный промежуток времени, особенно если заболевание хроническое. Режим, соответствующий конституции человека, иной раз надо соблюдать в течение нескольких месяцев, прежде чем станут заметны существенные изменения. Травы надо заваривать и пить по времени, настойки аккуратно капать в воду, масляные процедуры делать после принятия душа: и так день за днем, неделя за неделей. Обычно для лечения хронических болезней я использую три двухмесячных курса с двухнедельными перерывами.

Основоположник Аюрведического учения в России Ветров Игорь Иванович говорил: «Никаких чудес я не делаю сам

*и не видел, чтобы их совершали другие. Никогда не наблюдал, например, чтобы от одного сеанса по мановению чьей-то руки исчезали тяжелые болезни. Я часто бываю за рубежом, общаюсь с очень крупными специалистами по Аюрведе, тибетской медицине – из них тоже никто чудес не делал и не видел. Зато простые люди в это верят и об этом говорят. Но тут надо быть реалистом. На самом деле, чтобы победить болезнь, достигшей тяжелой стадии, нужно очень много и упорно работать».*

Растительные препараты Аюрведы духовны, или саттвичны, действуют мягко и многосторонне, тогда как тот же «антибиотик-дурак» крушит всех без разбору, и чужих, и своих, вызывая дисбактериоз кишечника и других слизистых оболочек организма. Не отрицая применение антибиотиков в критических ситуациях, таких как гнойная ангина, воспаление легких, перитонит, я все же прошу сто раз подумать, прежде чем назначать антибиотик при каких-то банальных воспалительных процессах и тем более при ОРЗ, когда в организме орудует вирус, а не бактерии. На вирусы, как известно, антибиотики не воздействуют.

Счастье и горе приходят и уходят, сменяя друг друга, как зима и лето. Они возникают от соприкосновения чувств с объектами мира, поэтому нужно научиться терпеливо переносить их, оставаясь невозмутимым. Надо жить просто, мыслить возвышенно. Пользоваться травы, питаться правильно, вести себя разумно по

отношению к своему окружению. И тогда болезни минуют тебя.

# Проявления дисбаланса дош и классические методы его лечения

*Болен – лечись, а здоров – берегись.  
Русская пословица*

Аюрведа не противопоставляет себя традиционной современной медицине и ни в коем случае не рекомендует немотивированный и внезапный отказ от необходимых на данный момент медикаментов, особенно принимаемых постоянно и длительно, так же как и резкую смену образа жизни. Подобный подход является безответственным.

Сила Аюрведы – в избирательной слабости современной медицины. Кратко перечислю, в чем она сильна:

- длительное лечение хронических болезней фитопрепаратами мягкого действия с отсутствием побочных эффектов;
- болезни невыясненной этиологии и без точного диагноза;
- лечение состояний и заболеваний, для которых лечение в современной медицине не разработано, например, внутренним и наружным промасливанием, шикарным древним методом избавления от гидрофобных токсинов;
- психосоматические состояния;
- реабилитация и ведение пациента в постоперационном периоде;

- естественная омолаживающая терапия.
- индивидуальный и целостный подход к пациенту исходя из преобладающих дош в Викрити и их дисбаланса.

Дисбаланс любой из дош имеет характерные признаки.

### **Вата-дисбаланс**

Вата болеет чаще всех других дош и имеет 80 болезней. Для сравнения: у Питты – сорок, а у Капхи – двадцать. Ватные боли резкие и мигрирующие.

Дает шершавую кожу, ломкость ногтей, хруст суставов, контрактуры мышц, блуждающие боли, нарушения цвета кожи, дистрофические изменения, аномальные изменения конечностей, тики (наильственные подергивания), онемение, холод конечностей, повышенный аппетит на фоне потери веса, слабость и боли в ногах, ограничение подвижности в суставах, жесткая лодыжка, судороги, ишиас (воспаление седалищного нерва), деформация суставов, жесткость бедер, паралигии, выпадение прямой кишки, нарушения перистальтики, хромота, кифоз, карликовость, сакроилеит, аритмия, кривошея, огрубение голоса, боли в челюстях, афазия, прерывистая быстрая речь, сухость во рту, сухость глаз, боли в ушах, глухота, головные боли, дистрофические процессы третьего лицевого нерва, обмороки, тремор, икота, астения, делирий, бессонница.



## Питта-дисбаланс

Гневливость, головокружение, утомляемость, потливость, дурной резкий запах, утрата гибкости, нагноение, невнятная речь, обмороки, закисление жидких сред организма, жжение в грудной клетке, повышенная температура, ломота в теле, зуд кожи, крапивница, склонность к кровотечениям, много родинок, герпес, горечь во рту, кровоточивость десен, жажда и голод, воспалительные процессы, геморрой, проктиты, желтая окраска глаз, мочи и кала.

## Капха-дисбаланс

Бледность кожи и слизистых оболочек, отечность, холод в конечностях, локальный зуд после мочеиспускания и стула, зуд кожи, ощущение влажной одежды, ощущение постороннего предмета, замедленность действий и ответов, сонливость, избыточный вес и сон, застенчивость, нерешительность, сладкий вкус во рту, слизистое отхаркивание, слизь в кале и мутность мочи, зоб.

Не бывает *боли* без участия Ваты.

Не бывает *воспаления* без участия Питты.

Не бывает *застоя* без участия Капхи.

Любая сильная боль, особенно колики или внезапные острые боли, свидетельствуют об избытке Ваты. Любая лихорадка или воспаление, например язвезвление, указывает на

излишки Питты. Любые застойные явления, образование мокроты, отеков, гнойных полостей, кист и опухолей, служит признаком нарушения Капхи.

Согласно Аштанга Хридае Самхите, в зависимости от лидирующей доши (типа конституции) для лечения применяются следующие методы:

«Вату (воздух) лечат умеренным применением масел; щадящими потогонными и очищающими методами; сладкой, кислой, соленой и теплой пищей; масляным массажем; пребыванием в помещении; твердым руководством; смазыванием глаз; вином из зерна или сахара; теплыми 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».

«Питту (огонь) лечат употреблением ги; 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 камфоры, сандала и ветиверии; расслаблением при лунном свете; красивыми песнопениями; прохладным ветром; несдерживаемым наслаждением; общением с друзьями, с любящим сыном и привлека-

тельной женой; водоемами с прохладной водой; жилищами с обширными садами; в особенности – нежными чувствами; а также молоком и ги в качестве слабительных».

«Капху (воду) 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».

Мы видим, что аюрведические методы, традиционно используемые для приведения дош в равновесие, представляют собой целые комплексы мер. Это не наше современное: «Примите эту таблетку и приходите через неделю». Во внимание принимаются все стороны жизни. Кроме того, надо помнить, что важно не только то, что мы делаем, но и то, как мы это делаем. Мы можем применять правильные методы, но, если наше отношение к ним неправильное, нельзя ожидать, что эти методы дадут необходимый результат. Например, представители Ваты склонны все делать торопливо, хаотично, беспорядочно. Типу Питты свойственна тенденция к фанатизму и насилию, к жесткому и авторитарному образу действий. Люди, принадлежащие к типу Капхи, могут быть слишком медлительными или консервативными.

А сейчас давай рассмотрим основные методы терапии для каждой из дош.

# Терапия для снижения Ваты

К факторам современного образа жизни, увеличивающим Вату, относятся в первую очередь многочисленные поездки и путешествия, особенно воздушные. Они в буквальном смысле отрывают нас от земли, поднимая высоко в воздух. Любой способ передвижения, нарушающий наш непосредственный физический контакт с землей, даже обычная поездка в автомобиле, увеличивает Вату. Повышению Ваты способствует и высокая скорость: чем быстрее мы едем, тем больше становится избыток нашей Ваты, нашей нервной энергии. Аналогичным образом воздействуют на нас скоростные виды спорта.

Всем нам, а особенно тем, чья профессия связана с частыми поездками и высокими скоростями, следует задуматься над тем, как все это может сказаться на нашем здоровье. Компенсировать воздействие этих неблагоприятных факторов можно при помощи таких простых процедур, как массаж стоп и смазывание их кунжутным маслом, выполнение перевернутых йогических поз, хождение босиком по земле.

Сильно возбуждают Вату и средства массовой информации. На нас воздействует не только идея изменчивости и мобильности, которую они несут, но и сама их природа, их тонкие излучения. Физическое тело имеет энергетическую оболочку, которая является основой Ваты (жизненной си-

лы). Избыток волн, излучаемых телевизорами, компьютерами, вайфаями и т. п., может вызвать в ней «короткое замыкание». Мы привыкаем к постоянному присутствию возбуждающих факторов. Преобладание поверхностной информации держит наш ум в состоянии желания (пустота, увеличивающая Вату) и невозможности сосредоточиться. Многочасовая работа за компьютером вызывает перевозбуждение; в еще большей степени это относится к компьютерным играм.

Основное действие методов терапии, снижающих Вату, – питательное, согревающее, увлажняющее, успокаивающее и приземляющее. Пациенту следует применять их терпеливо, спокойно, последовательно и систематично.

## **Диета**

Рекомендуется питательная и укрепляющая диета с преобладанием сладкого, кислого и соленого вкусов. Пища должна быть теплой, тяжелой и влажной. Принимать ее нужно часто и в строго определенные часы. Для регулирования пищеварения следует использовать специи. Нужно избегать холодной воды и льда, а также возбуждающих напитков, например кофе, хотя во время еды можно выпивать немного вина.

## **Травы**

*Пищеварение.* Рекомендуемые специи: асафетида, каменная соль, чеснок, имбирь, кумин, фенхель, кориандр, кардамон, корица, аджван (сельдерей).

*Выделения.* Полезны тонизирующие послабляющие средства, увеличивающие объем кишечного содержимого: блошная трава («Исабгол») и льняное семя; мягкие послабляющие, такие как трифала («Чистол»); 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, ягоды дерезы, алтей, корень окопника, левзеи (спокойная бодрость), пальма сабаля и целебные грибы кордицепс, шиитаке, рейши.

*Ум.* Снижению Ваты способствуют следующие укрепляющие нервы травы: аир, ашваганда, харитаки, валериана, мускатный орех с теплым молоком, асафетида, базилик; полезны также ромашка, боярышник (при учащенном сердцебиении) и др.

## **Масла и массаж**

Масляная терапия специально была разработана для лечения высокой Ваты. Теплые, тяжелые масла, например кунжутное или миндальное, регулярно наносятся на тело в умеренных количествах. Лучшие места для этого – ступни, ма-

кушка головы, спина и нижняя часть живота. Массаж при конституции Ваты должен быть теплым, влажным, мягким, питающим, расслабляющим и не причиняющим боли.

Из эфирных масел для Ваты лучше теплые, успокаивающие и очищающие: сандал, аир, розмарин, апельсин, камфора, корица, анис, ромашка, имбирь, мускатный орех, гвоздика, валериана, базилик, эвкалипт. Большинство из них также хороши в качестве благовоний для ароматерапии.

### **Цвета и драгоценные камни**

Для Ваты, которая склонна к депрессии, полезны большинство цветов, включая желтый, оранжевый и белый, а также красный, но в небольшом количестве. Однако, поскольку Вата очень чувствительна, светлые и пастельные тона для нее предпочтительнее, чем яркие и блестящие. Следует избегать темных оттенков, серого, коричневого и черного цветов. Зеленый и синий следует использовать умеренно либо в сочетании с более теплыми цветами.

Поскольку драгоценные камни обычно тяжелы и обладают «приземляющим» действием, они чаще всего полезны для Ваты. Рекомендуются специальные камни, влияющие на нервную систему: изумруд, гагат, оливин, оправленные в золото. Хорошо действуют розовый кварц, желтый сапфир, топаз, цитрин и другие золотистые камни, оправленные в золото. Рубин и гранат также могут быть полезны, улучшая кровообращение и энергетику в холодные дни.

## **Йога**

Из асан рекомендуются успокаивающие и способствующие «приземлению», в частности сидячие и лежащие позы, а также прогибы спины и перевернутые позы. Полезно спокойное глубокое дыхание, например пранаяма с попеременным дыханием через правую и левую ноздрю (анулома вилома). Специальным средством для Ваты являются успокаивающие и рассеивающие страх мантры: «Рам», «Шам», «Хум», «Хрим», «Шрим».

## **Медитация**

Полезна современная йога, объединяющая в себе знание, преданность и психофизические техники. Для правильной медитативной практики в первую очередь нужно освободиться от беспокойства, страха, опасений, негатива и недоверия.

## **Образ жизни**

Важнейшими факторами являются сон в достаточном количестве, ранний отход ко сну, умеренные солнечные ванны, легкие физические упражнения. Следует избегать ветра и холода, переутомления и физических перегрузок, избытка разговоров и размышлений, соблюдать умеренность в половой жизни, не слишком много путешествовать, не подвергать себя сверх меры воздействию возбуждающих факторов,



в том числе кино, радио, телевидения.

## **Очистительные практики**

Панчакарма с преобладанием масляных процедур. При тяжелых состояниях для снижения Ваты используют различные клизмы. Для тонизирующих клизм применяют такие питательные травы, как солодка, ашваганда, шатавари, или масла, например кунжутное. Для очищающих клизм хорошо использовать травы, разгоняющие Вату: аир, имбирь, фенхель, а также каменную соль.

Полезно также введение через нос трав, очищающих Вату: аира, имбиря, базилика и др. (в виде порошков для вдыхания, отваров, лекарственных масел или лекарственного ги).

## **Терапия для снижения Питты**

Факторы, выводящие из равновесия Питту, обычно имеют раджастичную природу, природу страсти. Ценности нашего общества в основном сугубо материальны: деньги, удовольствие, слава, власть. Наше социальное поведение – это в основном действия, возбуждение, развлечения, поиск, частая смена объектов внимания. Мы должны задуматься над духовным смыслом своей повседневной жизни. Надо, чтобы здоровая и гармоничная жизнь нашего тела стала основой для развития сознания. Если мы не можем или не хотим изменить характер нашей деятельности, следует по крайней

мере знать и использовать как можно больше методов, которые могли бы компенсировать ее побочные эффекты.

Основное действие методов терапии, снижающей Питту, — охлаждающее, успокаивающее, умеренно очищающее и питающее. При их применении важны спокойствие, сдержанность и умеренность.

## Диета

Рекомендуется сбалансированная укрепляющая и облегчающая диета с преобладанием сладкого, горького и вяжущего вкусов и достаточным количеством сырых продуктов и соков. Модное сейчас сыроедение, которое я не совсем приемлю, хорошо для ярких Питт в летнее время, при наличии знакомого огородника.

Пища должна быть прохладной, тяжелой и сухой, без вкусовых крайностей и чрезмерного количества острых специй. Воду следует пить прохладной. Кофе и алкоголя лучше избегать, Питта гораздо быстрее всех остальных дош «подсаживается» на стимуляторы.

## Травы

*Пищеварение.* Горькие травы, улучшающие пищеварение: алоэ, горечавка, барбарис, золототысячник; охлаждающие или мягкие специи: куркума, фенхель, кориандр, кумин, мята.

*Выделения.* Горькие послабляющие травы: алоэ, жостер, ревень и сенна; обычно достаточно мягких послабляющих средств, таких как молоко, ги, фенхель или роза, либо послабляющих трав, увеличивающих объем кишечного содержимого, например блошной травы. «Чистола» для Питт иногда достаточно и одной 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.

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

## **Масла и массаж**

Для массажа следует использовать охлаждающие масла: например кокосовое, подсолнечное или ги. Полезны также лекарственные масла из брами или брингараджа. Их можно наносить на макушку головы, лоб и на область сердца. Специальными средствами для снижения Питты являются ароматические вещества, полученные из таких растений, как сандал, лаванда, ветиверия, хна, роза, лотос, жасмин, гардения, жимолость, ирис, фенхель, мята, хризантема, мелисса, ним, тысячелистник.

## **Цвета и драгоценные камни**

Для Питты особенно благоприятны охлаждающие цвета – белый, синий и зеленый. Желательно избегать очень насыщенных или очень ярких цветов, особенно красного. Серый и коричневый цвета использовать можно, но глубокого черного лучше избегать.

Из драгоценных камней хороши охлаждающие: жемчуг, лунный камень, чистые кристаллы кварца, изумруд, гагат, оливин, голубой сапфир, аметист, оправленные в серебро.

## **Йога**

Рекомендуются охлаждающие и успокаивающие асаны, в частности большинство сидячих или лежачих поз, стойка на плечах, охлаждающая пранаяма (ситали), лунная пранаяма, успокаивающие и охлаждающие мантры: «Ом», «Шам», «Сом», «Шум», «Шим».

## **Медитация**

Нужно освободиться от гнева, враждебности, склонности к спорам и от излишнего критицизма.

## **Образ жизни**

Следует избегать длительного пребывания на солнце, на жаре и возле нагревательных приборов. Благоприятно воздействие легкого прохладного ветра, прохладной воды, лунного света, садов, цветов и озер. Поэтому предпочтительнее отдых в горах, а не на жарком июльском пляже. Воспитывай-

те в себе манеру говорить приятное для других, быть снисходительным и умиротворенным.

## **Очистительные практики**

Панчакарма. Рекомендуются очищение с использованием препаратов алоэ и трифалы («Чистол»).

## **Терапия для снижения Капхи**

Главная причина выхода доши Капха из равновесия является такая жизнь, в которой главенствующими принципами у человека являются: «Я, Мне, Мое, Хочу, Дай». Все материальное, включая деньги, недвижимость, машины, золото, антиквариат, власть, славу, секс, то есть все, что лишено духовных ценностей и божественной искры, вгоняет людей типа Капха в землю по колени и даже глубже. Жадность, эгоизм и зависть, которые испытывают люди типа Капха, сигнализируют о том, что их главная доша вышла из равновесия. Хроническая тоска и сонливость, животное-растительное состояние и занудство, помноженное на непоколебимое упрямство, нежелание принимать решения ни по одному вопросу – все это ярко свидетельствует о дисбалансе Капхи в организме. Они никогда не должны проводить дни в лени и праздности, с пультом от телевизора в руках и единственной мыслью, что бы такое съесть.

Основное действие методов терапии, снижающей Капху, — облегчающее, стимулирующее, осушающее и очищающее. Их применение требует настойчивости, решимости и отрешенности.

## **Диета**

Используется облегчающая диета с упором на острый, горький и иногда вяжущий вкусы. Пища должна быть теплой, легкой и сухой, с добавлением горячих специй. Время от времени полезно лечебное голодание или просто пропуск приемов пищи. Не следует пить холодную воду и воду со льдом. Хороши травяные чаи, можно пить и обычный чай.

## **Травы**

*Пищеварение.* Для улучшения метаболизма рекомендуются горячие специи: красный и черный 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, мумие, гутгул, мирра, сок алоэ, калинджи, а также кордицепс и шиитаке.

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

## **Масла и массаж**

Полезен сухой и энергичный массаж, а также массаж с горчичным маслом. Хорошо также втирать спиртовые настойки или теплые травяные масла: камфорное, эвкалиптовое, коричное, гаультериевое, красного перца.

Из ароматических веществ и благовоний рекомендуются стимулирующие и очищающие – эвкалипт, розмарин, имбирь, шалфей, базилик, камфора, гвоздика, корица, кедр, ладан, можжевельник, кипарис и мирра.

## **Цвета и драгоценные камни**

Для Капхи благоприятны теплые и яркие цвета – желтый, оранжевый, золотистый и красный. Следует избегать розового, белого, а также бледных оттенков синего и зеленого. Коричневый, серый и черный цвета следует использовать умеренно.

Из драгоценных камней подходят теплые – рубин, гранат и кошачий глаз, оправленные в золото. Камни, обладающие облегчающим действием – голубой сапфир, аметист, ляпис, оправленные в золото, тоже могут быть полезны, но их следует сочетать с более теплыми камнями в жаркие дни.

## **Йога**

Полезны интенсивные упражнения с минимальным количеством сидячих поз, стойки на голове, солнечная пранаяма, бхастрика (дыхание огня), а также стимулирующие и очища-

ющие мантры, такие как «Айм», «Хрим», «Хум», «Ом».

## **Медитация**

Природе Капхи обычно соответствует йога любви и преданности (бхакти-йога) или йога служения (карма-йога). Хороши динамические медитации (бег, плавание). Для очищения ума нужно освободиться от жадности, желаний, излишних привязанностей и сентиментальности.

## **Образ жизни**

Следует выполнять интенсивные и аэробные упражнения, принимать солнечные и воздушные ванны при легком теплом ветре, избегать холода и сырости, соблюдать дисциплину, давать себе достаточную физическую нагрузку, поменьше спать и отказаться от сна в дневное время; полезны разнообразие впечатлений, путешествия, паломничества.

## **Очистительные практики**

Панчакарма с уменьшенным объемом масляных процедур, тюбажи с магнезией, сильные слабительные, дозированное голодание. Для поддержания здоровья можно систематически принимать в небольших количествах уменьшающие слизь средства: мирт, шалфей, девясил, имбирь и другие.



# Формы применения растений

*Надрав тое траву, велено перебрать начисто и высушить на ветре или в избе на легком духу, чтобы та трава от жару не зарумянула, и тое траву зашить в холстины и положить в лубяные коробки, зашить в рогожки накрепко, чтобы из тое травы дух не вышел.*

*Инструкция по сбору трав на Руси, 1650 г.*



О том, что пора просыпаться, известил бодрый соседский петух. Наскоро умывшись и собравшись, я вышел в утреннюю рассветную прохладу. Оседлал свой «Аваландж» и устремился в степь. Деревенские собаки еще спали или просто привыкли к велосипедам – основным сельским средствам передвижения, так что я крутил педали в полной тишине. Выехал на проселочную дорогу, потом свернул на тропинку и поехал по степи. Долго ли, коротко, но я увидел то, за чем я в такую рань вылез из постели: высокие и местами нагло-высокие колючие заросли татарника. Татарник – крутой товарищ, растет где вздумается. А кто на него такого колючего покусится, кроме насекомых? На нем их целый рассадник. И едят букашки-таракашки его нещадно, видно, больно он им полезен, для их букашечьего организма. И резать его в целебных целях надо тогда, когда появились дырочки на листиках. То есть набрался он силы достаточно, и его начали кушать насекомые. Татарник я использую во всех противоопухолевых настоях, так как он является **НЕТОКСИЧНЫМ** мягким иммуномодулятором и хорошо очищает кровь. Не следует путать настои и настойки. Настои – это настоей трав на кипятке, настойки – на спирте или водке. И есть еще отвары: это когда растения, чаще их корни или кору, какое-то время варят на огне.

Из татарника, донника и еще нескольких трав я варю масло, которое используется в аппликациях для рассасыва-

ния опухолей различного генеза. Для того чтобы масло лучше проникало под кожу, одно из базисных масел в этом рецепте – кунжутное. Оно лучше всех масел проникает через кожу.

Суровые колючие стебли татарника венчают несколько неподходящие ему кокетливые темно-розовые цветочки. Ими-то я целый полотняный мешок и наполнил. Работал в рукавике, так как уж больно колюч этот товарищ...

На обратном пути я заехал на узкий перешеек между морем и соленым лиманом. Там росли не менее колючий синеголовник и несколько космического вида розово-соленое растение солерос. Синеголовник также идет в противоопухолевые сборы, воздействует на мочевыводящие пути, понижает давление. Солерос хорош при запорах, особенно при ватовских. Его можно класть в настой или просто пить в порошке, то есть в измельченном виде. Но это только если ты уверен(а) в чистоте этого места. Собрав каждое растение в отдельный полотняный мешок, я утрамбовал их в рюкзак. Потом поплескался в море и двинул домой. Травы я разложил на сушку в теплом, проветриваемом, сухом, тенистом месте. Мне его выделила хозяйка мини-отеля, где мы обычно останавливаемся... Меня ждали блинчики на завтрак и целый беззаботный день отдыха на пустынном пляже...

Итак, мы с тобой разобрали пять видов применения целебных растений: настой, отвар, настойка, масло и порошок, или чурна на хинди. В форме чурны применяют распро-

страненные в Индии растения (шатавари, исабгол) и масала (смеси) специй. В классической Аюрведе не используют спиртовых настоек, а используют дракши или вина для настоя растений. Но в связи с тем, что вино эстрагирует далеко не все полезные вещества, я предпочитаю использовать водно-спиртовые экстракты. Идут они в очень малых дозах, по капелькам, но зато спирт очень хорошо эстрагирует не растворяющиеся в воде алкалоиды. При нежелании принимать спиртосодержащий препарат можно накапать его в горячую воду или чай, тогда алкоголь элиминируется.

Отдельно хочу сказать про лекарственные масла (тайлы), которые готовятся преимущественно на основе кунжутного масла и обычно применяются наружно. Использование тайл составляет уникальную особенность Аюрведы. Ни в одной другой системе траволечения нет такого разнообразия травяных препаратов на основе жирных масел. Они используются для компрессов и очень обильно при массаже. Про наружное промасливание я писал во второй книге цикла. Избыток масла смывают после массажа под душем или убирают убитаном (кашица из овсяной муки с водой).

А вот несколько ценных практических советов.

Если сомневаешься в чистоте специй, то поддержи их пару минут, перемешивая, на раскаленной сковороде до появления сильного запаха.

Настойки на водке или спирте настаивай две недели в темном месте, перемешивая каждый день. После этого следует

процедить через марлю и отжать растительное сырье.

Масла на травах настаивай трое суток, потом вари три часа на водяной бане, потом опять настаивай трое суток. После этого также следует процедить через марлю и отжать растительное сырье.

Не держи травы в целлофане. Храни их или в закупоренных стеклянных бутылках, или в бумажных мешках, или в картонных коробках.

При хранении растений, которые любят насекомые, например корень дягиля, омелу, семя льна, клади сразу пучок лаванды для профилактики заведения оных.

Если в сбор входят и корни, и травы, то метода применения такая.

Корни при необходимости отбить молотком в тканевом пакете. Все измельчить, смешать, пересыпать в стеклянную посуду. Корни отдельно, траву отдельно.

Применение: 1 чайную ложку корней с горкой залить тремя стаканами (600 мл) кипятка, прокипятить 5 минут, добавить в отвар столовую ложку с горкой травяного сбора, настоять 30 мин, выпить за три приема через час после еды. Курс приема – 2 месяца. При хорошей переносимости чая через неделю дозировка корней и травы увеличивается вдвое: столовая ложка корней и 2 столовые ложки травы на 1 л кипятка.

В жару храните дневную порцию в холодильнике.

Если совсем лениво варить корни, то можно разбить их до

состояния порошка и просто смешать с травами. Пить как обычный настой, просто заваривая кипятком. Но помни, что при этом часть целебных веществ из корней не «отдается» в настой.

Лечение хронических заболеваний – длительный процесс. Для Ват особо хороши масляные формы, которые не совсем подходят Капхам, Питтам не следует назначать дракши и спиртовые настойки, лучше отвары и настои, так что чередуй виды применения растений и используй все их формы в зависимости от ведущей доши, сезона и стадии болезни.

# Растения и их таланты

*Но и для вас найдутся здесь цветы.  
Вот майоран, вот мята и лаванда,  
Вот ноготки, что спать ложатся с солнцем  
И с солнцем пробуждаются в слезах,  
И это все – цветы середины лета...*

**У. Шекспир. «Зимняя сказка»**

*Я бреду по пустыне. Очень жарко, и хочется пить. О том, что в этом безбрежном океане барханов есть еще кто-то живой, напоминают лишь следы пустынных ящериц. Обычно это след от хвоста ящерицы, а по бокам потешные отпечатки лапок. Иногда на песке встречаются следы в виде размытых волн, которые оставили проползшие здесь змеи.*

*Уже теряя надежду, за очередной верхушкой бархана я вдруг (о, чудо!!) вижу зеленый оазис. В сочных зеленых кустарниках наблюдается что-то похожее на вход. Подойдя ближе, я вижу, что это старая каменная арка, увитая плющом. Я захожу в нее и замираю в восторге от открывающейся мне красоты зеленого мира деревьев и трав, от умопомрачительных запахов, от свежести озер, по берегам которых растут яркие, фантастической окраски цветы...*

...Книги обычно пишут, будто ты все знаешь и понимаешь в том вопросе, о котором пишут. Но эта книга не такая. Мир

целебных растений безбрежен. До сих пор известны лечебные свойства лишь малой их части. Давай вместе попытаемся раскрыть свойства растительного мира пока только этого прекрасного оазиса. В твоих силах пойти дальше и познать другие растения, их суть и волшебство. А пока давай войдем в эти зеленые ворота и углубимся в живительную зелень, узнаем, от какой болезни какая травка помогает, рассмотрим их основные свойства и определим индивидуальный талант каждого растения, так называемую «прабхаву». Давай-давай, заходи! Тебе здесь понравится ☺.

Мы рассмотрим с тобой главные свойства 199 растений. Это будут как индийские растения, так и растения наших широт. Более подробно о свойствах 77 растений и прабхаве этого авангарда растительного войска читай в первой книге цикла «Философия и травы». Помимо прабхавы я даю тебе образ растения для лучшего его запоминания ☺, который прописан сразу после названия растения.

**Аир.** Красноречивый мачо. Стимулирующее, омолаживающее, отхаркивающее, укрепляющее нервы, противоспазматическое, рвотное действие. Прабхава (ПБ) – придает красноречие и повышает мужскую силу.

**Аджван, или сельдерея семена.** Военный мотиватор. Способствует повышению целеустремленности и активизирует восходящие потоки психической энергии. Сильный стимулятор пищеварительной, дыхательной и нервной систем.



Страдающие от высокой Ваты плохим аппетитом, кишечными газами и закупоркой придаточных пазух могут принимать от 1 до 3 г порошка из семян три раза в день до еды. ПБ – улучшает функцию почек и укрепляет нервную систему.

**Адонис, или горицвет весенний.** Печаль Афродиты. Показания: функциональные невроты сердца, инфекционные заболевания, влекущие за собой ослабление сердечной деятельности, почечные заболевания с симптомами недостаточности сердечно-сосудистой системы, нервно-психические заболевания. Осторожно: ядовит! ПБ – кардиотоник плюс мочегонные свойства.

**Акация.** Воительница Робиния. Обладает гипоацидным, желчегонным, жаропонижающим, отхаркивающим, мочегонным, спазмолитическим, гипотензивным и легким слабительным действием. Показания: гиперацидный гастрит, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, воспалительные заболевания женской половой сферы, бесплодие, циститы, почечнокаменная и мочекаменная болезни, тромбофлебит, радикулит, остеохондроз, простуда. В больших дозах ядовита. ПБ – гиперацидный гастрит плюс гипертония.

**Аконит.** Борец джунгарский. Мощная стимуляция противоопухолевого иммунитета. Среди растений самый яркий борец за жизнь человека против рака. Аконитом руководит планета Сатурн – планета, не похожая ни на одну другую. Именно Сатурн сообщает борцу горький вкус, который, ес-

ли вспомнить «Чжуд-ши», обладает оригинальным динамическим действием на организм человека. В отличие от болиголова практически не гепатотоксичен при разумном применении. Аконит является одним из основных средств альтернативной онкологии. Его эффективность проверена многовековым применением, подтверждена исследованиями и не вызывает сомнений. Высокая **антиметастатическая** активность в сочетании с отсутствием побочных эффектов при правильном дозировании препарата, многоплановость патогенетического и симптоматического действия – обезболивающий, антидепрессивный, дезинтоксикационный и многие другие эффекты – ставят препараты аконита на один уровень с современными средствами классической химиотерапии. ПБ – борец в комплексном лечении рака и постоперационных состояний.

**Алоэ.** Красавица Кумари. Горький тоник, улучшающий обмен веществ; иммуностимулирующее, омолаживающее, месячногонное, слабительное, заживляющее действие. ПБ – понижая огненную Питту, является лучшим тоником для нее.

**Алтей.** Мягкий маршал. Питательный тоник; омолаживающее, смягчающее, отхаркивающее, смягчающее кожу, мочегонное, заживляющее, послабляющее действие. ПБ – целебная слизь для легких и почек.

**Амалаки.** Сиделка. Питательный тоник; омолаживающее, послабляющее, охлаждающее, желудочное, легкое вя-

жущее, ангиопротекторное действие. ПБ – санскритские названия амлы – «сиделка», оно говорит о той заботе, с которой амалаки питает тело и исцеляет ум.

**Амарант.** Бордовый красавчик. Дает мощный регенерирующий и омолаживающий эффект, укрепляет мочевыводящую, иммунную систему, силен в лечении лучевой болезни, очищении организма от амы. Он способствует повышению уровня гемоглобина и существенному увеличению количества эритроцитов в крови. Используется масло, трава и семя. ПБ – антиоксидант, восполнение полезными веществами, лечение энуреза.

**Ами зубная.** Хромоновый зонтик. Содержит хромон келлин, является спазмолитиком. Ами эффективна при лечении астмы и сердечно-сосудистой патологии. Систематический прием препаратов келлина больными, страдающими частыми приступами стенокардии, способствует значительному смягчению этих приступов, в некоторых случаях отмечалось их полное прекращение. ПБ – кардиотоник плюс спазмолитик для легких и мочевыводящих путей.

**Анис.** Бог ветра Зефир. Анис хорош как отхаркивающее и спазмолитическое средство при болезнях легких. А также при мигренях, диспепсических явлениях, метеоризме, спастическом колите, болезненных менструациях, нервной рвоте, раздражительности. ПБ – сухой, теплый, нежный ветер, убирающий лишнюю жидкость из организма.

**Арджуна.** Смельчак. Сердечный тоник, стимулятор кро-

вообращения, вяжущее, улучшающее обмен веществ, кровоостанавливающее действие. ПБ – придает смелость и укрепляет сердце.

**Арника.** Медсестра на поле боя. Является хорошим желчегонным, противовоспалительным и кровоостанавливающим средством (в особенности при маточных кровотечениях). ПБ – первая помощь при травмах, сопровождающихся кровотечениями.

**Асафетида.** Подружка нашего чеснока по кличке «Антипук»: уменьшает газообразование, понижает Вату. Оказывает стимулирующее, ветрогонное, противоспазматическое, обезболивающее, противоглистное, антисептическое действие. ПБ – улучшение пищеварения при лидирующей Вате.

**Ашваганда, подружка нашей синюхи голубой.** Королева сна. Афродитик, оказывает тонизирующее, омолаживающее, седативное, вяжущее действие, укрепляет нервы. ПБ – успокаивает и питает ткани мозга.

**Багульник.** Чарующий болотник. Учащает сердцебиение, подавляет кашель и его симптомы, расширяет коронарные сосуды, обладает мочегонным и противосудорожным действием. Поэтому эффективен при бронхитах, бронхиальной астме, гипертонии, а также коклюше. Является галлюциногеном, поэтому аккуратно с дозировкой. ПБ – легочный спазмолитик.

**Бадан.** Монгол-чай. Используют в качестве заменителя толокнянки. Особенно ценится растение за его антимикробные, вяжущие, кровоостанавливающие и ранозаживляющие свойства. Эффективно используется при лечении ОРЗ, заболеваний легких, желудочно-кишечного тракта. Применяется при лечении дерматозов. ПБ – лечение ОРЗ, гастритов и энтероколитов.

**Базилик.** Божественная защита. Потогонное, жаропонижающее, укрепляющее нервы, противоспазматическое, антибактериальное, антисептическое действие. ПБ – раскрывает сердце и ум, наделяет энергией любви и преданности.

**Барбарис.** Мудрый полководец Берберин, главный помощник печени. Улучшает обмен веществ, оказывает противолихорадочное, противоглистное, бактерицидное, противоамебное и послабляющее действие. ПБ – укрепляет печень, уменьшая Питту без возбуждения Ваты.

**Бакучи, или псоралея костянковая.** Боец Антипсор. Действие: фотосенсибилизирующее (что применяется при псориазе), улучшающее обмен веществ, мочегонное, потогонное, противопаразитарное; тонизирует и омолаживает кожу, восстанавливает ее блеск, улучшает цвет лица; улучшает рост ногтей и волос. Чрезвычайно хороша для грубой, потрескавшейся и чешуйчатой кожи, ослабленных и ломких ногтей, что характерно для повышенной Ваты и часто наблюдается у пожилых людей. ПБ – масло Бакучи, втираемое в обесцвеченные участки при лейкодерме, способствует их

излечению и восстановлению цвета кожи.

**Бала.** Дающая силу. Действие: тонизирующее, омолаживающее, афродитик, смягчающее, мочегонное, стимулирующее, укрепляющее нервы, обезболивающее, заживляющее. Тоник и расаяна для всех видов расстройств типа Ваты. Питает нервную ткань при парезе и параличе, успокаивает боль при артрите, омолаживает, питает и стимулирует сердце. При длительной лихорадке ее можно принимать с имбирем или черным перцем. ПБ – дает силу и уменьшает воспаление нервной ткани.

**Барвинок малый.** Боец Винкамин. В растении содержатся алкалоиды, которые препятствуют делению клеток. В фармакологии эти вещества искусственно синтезируют и получают эффективные противоопухолевые препараты. Ядовит, поэтому необходимо использовать аккуратно, в настойке. ПБ – спазмолитик и иммуносупрессант.

# 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.