

Юлия Крушанова

Врач аюрведы, интегративной и антивозрастной  
медицины, патофизиолог

# детская АЮРВЕДА

Питание  
и воспитание  
детей для  
заботливых  
родителей



Лидер Рунета

Юлия Крушанова

**Детская аюрведа. Питание  
и воспитание детей для  
заботливых родителей**

«Издательство АСТ»

2023

УДК 613.95  
ББК 51.28

**Крушанова Ю. Б.**

Детская аюрведа. Питание и воспитание детей для заботливых родителей / Ю. Б. Крушанова — «Издательство АСТ», 2023 — (Лидер Рунета)

ISBN 978-5-17-157201-3

Один из принципов Аюрведы гласит, что каждый ребенок уникален, неповторим и имеет свою определенную конституцию. В книге представлен подробный разбор конституций тела по Аюрведе, с помощью которого вы сможете узнать о способностях и возможностях тела вашего ребенка, а также научитесь лучше понимать его поведение и эмоции. Автор предлагает читателям глубокое понимание аюрведических принципов и дает рекомендации по восстановлению и сохранению здоровья ребенка. С помощью этого пособия вы поймете, как реагировать на сигналы организма ребенка, научитесь подбирать подходящие способы лечения, а также узнаете, как поддерживать его иммунитет. Приложение с подробными рекомендациями по питанию для каждого типа дисбаланса Агни поможет вам составить рацион питания ребенка так, чтобы его организм был крепким и здоровым. В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

УДК 613.95

ББК 51.28

ISBN 978-5-17-157201-3

© Крушанова Ю. Б., 2023  
© Издательство АСТ, 2023

## Содержание

Введение	6
Типы детей по Аюрведе	6
Пять элементов и их отношение к трем типам	7
Черты и отклонения типов Вата, Питта, Капха	9
Как определить тип конституции ребенка	11
Как использовать результаты опросника	14
Как определить тип пищеварения у ребенка	15
Почему важно относиться к ребенку как к особой живой системе	19
Беременность	20
Правила естественного образа жизни для беременной женщины	20
Планирование зачатия и беременность	22
Забота о пищеварении во время беременности и при подготовке к зачатию	22
Нервная система перед зачатием и во время беременности	23
Конец ознакомительного фрагмента.	26

# Юлия Крушанова

## Детская аюрведа. Питание и воспитание детей для заботливых родителей

*Благодарим Анну Дорогавцеву и Анну Скидоненко за помощь в  
подготовке книги по лекциям Юлии Крушановой.*

© Крушанова Ю.

© ООО «Издательство АСТ»

### **Важно!**

Имеются противопоказания, перед применением проконсультируйтесь со специалистом.

Предоставленная информация носит образовательный характер, не заменяет консультацию специалиста, диагностику и лечение любого заболевания.

Ресурс не несет ответственности за использование и трактовку предоставленной информации. Используя информацию, вы соглашаетесь с тем, что ресурс не несет ответственности за принятие любого решения и никак не связан с ним.



## Введение

### Типы детей по Аюрведе

Аюрведа смотрит на человека, и на ребенка в том числе, как на целостную личность с конкретным набором качеств.

Один из принципов Аюрведы звучит так: каждый ребенок уникален, неповторим и имеет свою определенную конституцию, что объясняет особенности его здоровья, поведения и эмоционального облика.

Существует три основных типа детей по Аюрведе:

- **Вата** – осенний или воздушный тип;
- **Питта** – летний или огненный тип;
- **Капха** – весенний или водный тип.

Данные типы базируются на основных природных элементах: **Эфир** (Пространство), **Воздух**, **Огонь**, **Вода** и **Земля**. Чтобы яснее представить себе эти типы, вспомните о качествах сезонов:

- лето – жаркое, душное, влажное;
- осень – холодная, сухая, ломкая, ветреная, переменчивая;
- весна – холодная, растекающаяся, наполненная влагой.

Согласно Аюрведе, Дошами называются первичные жизненные силы, которые создаются в результате взаимодействия элементов: Эфира, Воздуха, Огня, Воды, Земли. **Доши**<sup>1</sup> подобны волшебным феям, которые управляют физиологией и эмоциями каждого человека. Они:

- определяют наши индивидуальные особенности – облик, характер, пристрастия: от выбора пищи до манеры общения;
- управляют всеми процессами тела – создание, разрушение, выведение отходов;
- регулируют наше настроение – страх, раздражение, жадность;
- отвечают за высшие чувства – любовь, сострадание, понимание.

---

<sup>1</sup> Согласно Аюрведе, Дошами называются первичные жизненные силы, которые создаются в результате взаимодействия элементов: Эфира, Воздуха, Огня, Воды, Земли.



## Пять элементов и их отношение к трем типам

**Вата** рождается из сочетания **Эфира** и **Воздуха**. Холод и сухость завладевают природой ветреной осенью и морозной зимой, поэтому мы можем назвать ее осенним или воздушным типом. В нашем теле Вата отвечает за подвижность, пульс, процессы выделения, дыхание, циркуляцию жидкостей, а также за творческое мышление, полет мысли, любовь к путешествиям.

**Питта** создана из Первоэлементов – **Огня** и **Воды**. Жара интенсивно проявляет себя в летний сезон, и мы можем сказать, что Питта – это горячий или летний тип. В организме она отвечает за пищеварение, работу печени, зрение, состояние кожи, а также за стремление к порядку и контролю, лидерские качества.

**Капха** соединяет в себе **Воду** и **Землю**. Подобно весне, которая наполнена текучестью, плавностью и тяжестью, эта доша также обладает качествами холода, водянистости, вязкости, мутности. Из-за общих качеств мы можем назвать Капха-дошу весенним или водным типом. Она отвечает за рост, построение тканей тела, силу, стабильность, водный баланс, а также за устойчивость, спокойствие и уверенность. За детский возраст ответственна именно Капха-доша.

С точки зрения Аюрведы, каждый ребенок, как и взрослый, обладает определенным набором качеств, его аюрведический тип определяет то, в какой пропорции соотносятся эти качества и какие из них являются основными в его теле и характере.

Изначальная пропорция качеств уникальна для любого человека. Она определяется при зачатии и называется **Пракрити**. То, какую комбинацию дош получит ребенок, зависит от сезона, времени суток, эмоционального состояния, отношений родителей, их пракрити и текущего состояния дош (Викрити) в момент зачатия. Пракрити определяет общее строение тела, скелет, темперамент человека, которые остаются неизменными всю его жизнь. Тип конституции влияет на то, как именно мы мыслим, как работает наше пищеварение, как мы тратим деньги, насколько выносливы, какую погоду любим, как спим и едим, к каким заболеваниям склонны.

Однако другие черты в процессе жизни (и даже во внутриутробный период) подвергаются изменениям, так как доши постоянно движутся и стремятся выйти из равновесия. На баланс дош влияют сезон, погода, особенности местности, социум, образ жизни, питание, физическая активность, пищеварение, мысли, чувства и эмоции. Текущее состояние здоровья и соотношение дош, так называемая вторичная природа или даже болезнь, называется **Викрити**.

Для того чтобы быть здоровым, мы должны постоянно поддерживать равновесие – оберегать ту самую, изначально данную нам пропорцию дош. Не нужно стремиться к равному соотношению Ваты, Питты, Капхи, однако необходимо сохранять гармоничный баланс дош, имевший место при вашем зачатии, – Вашу Уникальную Пракрити.

Когда наше Викрити равно нашему Пракрити, мы пребываем в превосходном состоянии здоровья, ощущаем ясный ум, испытываем уравновешенные эмоции. Это подтверждает тот факт, что мы находимся в гармонии как с внутренним миром, так и со внешней средой.

**Наша задача – приближать Викрити к Пракрити!**



## **Черты и отклонения типов Вата, Питта, Капха**

### **Черты здорового ребенка типа Вата (осенний, воздушный тип):**

- стройность, хрупкое телосложение;
- малое количество мышечной ткани, худощавость;
- спутанные, жесткие, кудрявые волосы;
- живость ума;
- грация и хорошая координация движений;
- творческие и артистические способности;
- способность схватывать на лету, хорошая краткосрочная память.

### **Отклонения, характерные для ребенка типа Вата:**

- часто холодные руки и ноги, не любит холод и ветер;
- сбивчивая речь, торопится с ответом;
- относительно слабая иммунная система;
- действует порывисто, быстро устает, долго восстанавливается;
- хватается то за одно, то за другое, забывает, мечется, испытывает недостаток внимания, гиперактивный;
- нерегулярный аппетит;
- чуткий сон, склонность к бессоннице;
- много говорит;
- сухая, шершавая кожа;
- малый вес и истощение;
- тревожный, беспокойный;
- головные боли, часто что-то болит;
- угловатость в движениях.

### **Черты здорового ребенка типа Питта (летний, горячий тип):**

- нормальная температура тела, теплое тело;
- средняя комплекция;
- сильная пищеварительная система, отличный аппетит, острое чувство голода;
- светлая, легко обгорающая или розоватая кожа, веснушки, родинки;
- мягкие светлые или рыжие волосы;
- острый ум, доходчивое изложение мыслей;
- мотивированный, напористый;
- любовь к порядку, стремление к лидерству, нахождению на виду;
- хорошая память;
- спортивный, любовь к спорам и соревнованиям;
- предприимчивый и наблюдательный.

### **Отклонения, характерные для ребенка типа Питта:**

- высыпания, кожные воспаления;
- изжога, боли в желудке;
- проблемы со зрением;
- высокая температура при ОРВИ;
- враждебность, раздражительность, гневливость;
- желание контролировать, манипулировать;
- слишком сильное стремление к лидерству;

- плохая переносимость жары и духоты.

**Черты здорового ребенка типа Капха (весенний, водный):**

- сильное, крепкое тело;
- здоровые суставы;
- крепкое, крупное телосложение;
- большие сила и выносливость;
- склонность к задумчивости, медлительности;
- гладкая кожа, склонная к жирности;
- медленно раздражается;
- спит крепко и долго;
- густые, волнистые волосы, твердые ногти;
- долго обучается, долго помнит;
- вялое пищеварение, невыраженное чувство голода;
- сильная иммунная система;
- рассудительность, уравновешенность;
- щедрость, привязчивость.

**Отклонения, характерные для ребенка типа Капха:**

- лишний вес;
- сниженное, чересчур вялое, замедленное пищеварение;
- тяга к сладкому и выпечке;
- избыток слизи – частые насморки, влажный кашель;
- излишние разрастания, аденоиды;
- апатичность;
- одержимость, привязчивость, жадность;
- закрытость;
- склонность к перееданию;
- долгий сон.

## Как определить тип конституции ребенка

Лекция А. Дорогавцевой «Как определить конституцию ребенка» из курса «Аюрведа для детей» Школы Ю. Крушановой поведает вам нюансы проявления Ваты, Питты и Капхи в детском возрасте:



Существует пять основополагающих характеристик для понимания аюрведической конституции ребенка:

- интеллект;
- поведение;
- эмоции;
- тело и физиология;
- физическая подготовка.

### Как пользоваться опросником

Вы можете самостоятельно провести диагностику конституции ребенка по опроснику «Аюрведическая конституция у детей». Опросник-таблица составлен Анной Дорогавцевой и Асей Эспендорф.

Ссылка на опросник в виде таблицы:



Также вы можете воспользоваться инструкцией «Как скопировать шаблон опросника на ваш “Google Диск”»:



Мастер-класс «Как заполнять детский опросник по дошам»:



**Важно!** Заполнять таблицу лучше в совместной беседе, как показано на видео «Как заполнять детский опросник». Это будет полезно и вам – для лучшего понимания своего чада, и ребенку – так он будет учиться наблюдать и анализировать. Если ребенок маленький, вы можете заполнить таблицу самостоятельно.

Необходимо понимать, что точно определить черты ребенка в каждой категории будет сложно или даже невозможно, так как дети интенсивно растут и постоянно меняются. Выберите наиболее подходящие ответы, чаще проявляющиеся, характерные для его текущего возраста.

Может случиться и так, что ни одно определение не подойдет вашему ребенку, – в таком случае не отмечайте ничего. Если же ему свойственны несколько пунктов, то поставьте галочки везде, но старайтесь все же понаблюдать и выбрать те, что наиболее характерны и чаще проявляют себя.

Еще здесь важно сравнивать ребенка с другими детьми того же возраста. Так вы сможете лучше увидеть: крупного у вас малыш телосложения или нет, выносливый или не очень, быстрый или скорее медлительный и т. д.

Главная цель заполнения опросника – выявить доминирующие качества в вашем ребенке.

Когда вы отметите все пункты, таблица подведет итог в каждом разделе, вычислит сумму, нормирует ее – и в самой нижней ячейке вы увидите уникальное соотношение дош для вашего ребенка – его конституцию.

Однако помните, что, пока ребенок растет, растет его и ваша наблюдательность, формируется и расширяется аюрведическое мышление, поэтому, даже получив первичную оценку по тесту, будьте готовы, что позже ваше суждение может измениться.

Опросник позволит взглянуть на физические и психические черты ребенка с точки зрения аюрведы. В каждом из нас проявлены все три доши, поэтому нормально, что вы в процессе заполнения будете отмечать и Вата, и Питта, и Капха-черты. Редко случается так, что удастся выявить одну ведущую дошу.

**Всего существует 10 сочетаний дош – 10 видов конституции человека:** три моно-типа, когда наиболее ярко проявлена одна доша, а две другие слабо выражены; шесть двойственных типов, когда сильно выражены две доши, а третья менее проявлена; тройственный тип, или тридоша, – в нем все доши проявлены примерно в равной степени.

**Возможные сочетания дош:**

- Вата;
- Питта;
- Капха;
- Вата-Питта;
- Вата-Капха;
- Питта-Вата;
- Питта-Капха;
- Капха-Питта;
- Капха-Вата;
- Вата-Питта-Капха.

## **Как использовать результаты опросника**

Определение аюрведической конституции поможет раскрыть потенциал вашего ребенка, указать на его слабые стороны, даст возможность поддержать и защитить его, предугадать и предотвратить развитие болезни, быть внимательнее к первым симптомам дисбалансов и быстро возвращать равновесие.

Полезно отдельно проанализировать каждый раздел (интеллект, поведение, эмоции, тело и физическая подготовка), поразмыслить, как отмеченные вами качества влияют на жизнь ребенка. Такая работа даст вам массу преимуществ не только в деле сохранения здоровья ребенка, но и в общем его развитии, обучении и воспитании. Вы станете лучше понимать мотивацию детских поступков, раскроете для себя свое чадо с новых сторон. На годовом обучении мы подробно разбираем конституции, качества, проявления дош и как учиться управлять ими во благо здоровья.

## Как определить тип пищеварения у ребенка

Согласно Аюрведе, хорошее здоровье, долголетие и сбалансированный пищеварительный огонь (**Агни**) идут рука об руку. И наоборот, дисбаланс и болезни являются последствиями нарушения Агни.

Определить Агни у ребенка можно так же, как и у взрослого человека. Для этого оцените стул ребенка, имеет ли место газообразование, раздувается ли животик, какой у малыша аппетит:

– если стул больше склонен к сухому или же он неравномерный (то сухой, то нормальный), присутствует метеоризм, животик раздут – то смотрят в сторону Вишама-agni (пищеварение по Вата-типу), особенно если при уменьшении количества жидкости ситуация усугубляется;

– если у ребенка есть постоянная тенденция к накоплению слизи, запоры сопровождаются не сухим стулом, а характерен редкий стул нормальной консистенции, имеет место медленное переваривание; или же бывает объемный стул со слизью, опорожнение кишечника идет понемногу, но стул не сухой и не жидкий, а плотный – это Манда-agni (пищеварение по Капха-типу);

– если стул имеет тенденцию к жидкому (даже регулярный, но часто жидкий), бывает покраснение/раздражение/жжение ануса, случается частый стул (после каждого приема пищи происходит дефекация) – это Тикшна-agni (пищеварение по Питта-типу).

**Агни** – краеугольный камень аюрведической концепции здоровья.

### При качественном Агни будет:

- адекватное качество и количество желчи;
- своевременное расслабление желчных и панкреатических протоков во время приема пищи;
- достаточное количество панкреатического сока и наличия всего спектра;
- ферментов, необходимых для усвоения пищи;
- здоровая слизистая на протяжении всего ЖКТ;
- полноценная выработка необходимых пищеварительных гормонов;
- адекватная секреция соляной кислоты;
- сбалансированная работа всех систем пищеварения, подобно симфоническому оркестру.

Если человек обладает сильным агни, то может употреблять любую пищу, при этом не испытывать дискомфорта и не наносить вреда организму (сможет «гвозди переваривать»).

Это большая редкость сегодня и обычно встречается у молодых здоровых людей, которые занимаются спортом.

Но в большинстве случаев Агни не сбалансирован, и у человека появляются:

- вздутие;
- боли в кишечнике, колики;
- рефлюксы;
- спазмы кишечника;
- сонливость, лень после еды и заторможенность.

Пища может быть здоровой и качественной, но проблема не только в качестве, сочетаемости или количестве пищи, а также в силе пищеварительного огня. В результате плохо пище-

варения разрастается патогенная микрофлора в кишечнике. Продукты метаболизма патогенной микрофлоры, в свою очередь, влияют на нашу нервную систему, вкусовые пристрастия, уровень энергии и настроение. Плохая всасываемость микронутриентов приводит к дефициту витаминов и минералов.

#### **Признаки сбалансированного Агни:**

- наличие нормального аппетита;
- не кружится голова, нет тахикардии до или после еды;
- хорошо чувствуются вкусы;
- хорошее пищеварение;
- утренний нормальный стул после пробуждения до завтрака;
- нет укачивания в транспорте;
- нет чувства тошноты от неприятных запахов (бензина, например);
- стабильный вес;
- отсутствует метеочувствительность;
- иммунитет всегда уверенно защищает от вирусов и бактерий (если встречается новая инфекция, то заболевание проходит не тяжело);
- нормальная адаптивная реакция, высокая жизнестойкость;
- характерен оптимизм, энергичность, жизнелюбие;
- быстрое восстановление сил (6–7,5 часов сна).

#### **Признаки несбалансированного Агни:**

- стойкий налет на языке;
- неприятный запах изо рта;
- расстройство пищеварения (метеоризм, спазмы, боли в животе, изжога, сонливость после еды);
- раздражительность, если не поели вовремя;
- нестабильный аппетит;
- дисбаланс иммунной системы;
- сложности в концентрации внимания (невозможно выразить четко свои мысли, систематизировать, запоминать и усваивать информацию, плохая память);
- несбалансированность эмоций (депрессия, агрессия).

Бывают разные периоды нашей жизни, поэтому важно отслеживать свои состояния и понимать, как Вы или ребенок себя чувствуете – как человек со сбалансированным Агни или с дисбалансом.

#### **Четыре типа Агни:**

**1. Вишама-агни** – беспорядочный, нестабильный аппетит и пищеварение (при подавлении Агни Вата-дошей).

**2. Тикша-агни** – повышенный метаболизм, очень активный обмен веществ, излишняя секреция пищеварительных гормонов, соляной кислоты (*при подавлении Агни Питта-дошей*).

**3. Манда-агни** – обычно нарастает к концу зимы и приносит дискомфорт ранней весной. Повышенное слезообразование, сниженный обмен веществ, сниженная активность эндокринных желез, недостаточная выработка пищеварительных гормонов, слабая активность со стороны желчного пузыря, недостаточная кислотность желудка (*при подавлении Агни Капха-дошей*).

**4. Сама-агни** – сбалансированный обмен веществ и метаболизм без подавления какой-либо дошей.



Началом нарушения пищеварительного огня является накопление одной из дош (Ваты, Питты или Капхи) в пищеварительном тракте. Со временем дисбаланс Агни приводит к накоплению токсинов (Амы) – продуктов неполноценного метаболизма и эндотоксинов патогенной микрофлоры, которые еще больше ухудшают Агни. В результате получается замкнутый круг. Поэтому начинать нужно со стороны активизации Агни и поддерживать его регулярно.

Проведите диагностику и определите какой тип пищеварения присутствует в данный период жизни у Вас и у детей. Чем больше симптомов Вы отмечаете, тем более выражен определенный тип дисбаланса Агни.

### **Вишама-агни**

Связан с избытком Вата-доши в ЖКТ (Вата холодная, подвижная).

#### *Признаки:*

- много признаков дисбаланса со стороны пищеварительной системы (газы, колики, запор с «овечьим» стулом, чувствительность к сырой пище);
- трудно набрать вес;
- нерегулярный аппетит;
- легко можете забыть принять пищу;
- сухие кожные покровы, слизистые;
- тугоподвижность суставов; боли, связанные с опорно-двигательной системой;
- язык покрыт коричнево-серым налетом;
- желание сладкой, острой и жареной пищи;
- эмоциональная неустойчивость.

### **Тикша-агни**

Связан с избытком Питта-доши в ЖКТ (Питта горячая, подвижная).

#### *Признаки:*

- склонность к повышенной кислотности желудка;
- чувствительная и тонкая слизистая ЖКТ (диарея, колиты, воспалительные процессы на протяжении всего ЖКТ);
- чувствительны к острой и кислой пище;
- характерна изжога, чрезмерное выделение желчи;
- позывы на опорожнение кишечника сразу после еды;
- склонность к гипогликемии (головокружение, резкое падение настроения, влажные ладони);
- раздражительность при чувстве голода (сложно заснуть на голодный желудок);
- сухость ротовой полости;
- приливы жара (перед сном особенно);
- периодические всплески угревых высыпаний, гистаминовые реакции;
- пристрастие к сладкому;
- раздражительность, ревность, зависть, всепоглощающий контроль и перфекционизм, критичность к себе и окружающим, резкость в суждениях и критике.

### **Манда-агни**

Связан с избытком Капха-доши в ЖКТ (Капха влажная, медлительная, холодная, стабильная – «гасит» огонь пищеварения).

**Признаки:**

- пониженный метаболизм, склонность к набору жировой массы;
- ферментативная недостаточность;
- эмоциональная тяга к еде без чувства голода;
- сонливость, тяжесть после еды;
- регулярный стул, но может быть и склонность к запорам с мажущим стулом;
- атопический дерматит, грибковые заболевания кожи или слизистых;
- накопление избыточной слизи в дыхательных путях;
- склонность к отечности, удержанию жидкости;
- тошнота после еды;
- белый налет на языке;
- тоска, лень, обиды, депрессивное состояние.

**Сама-агни**

Смотрите выше признаки сбалансированного Агни.

Типы агни могут меняться в зависимости от возраста, эмоционального и физического состояния, места проживания, времени года, объема и качества пищи.

*В конце книги в разделе «Приложение» вы найдете подробные рекомендации и списки продуктов для всех типов дисбаланса Агни.*

У детей, и особенно у младенцев, практически всегда можно ориентироваться на стул (см. разделы «Беременность» и «Период кормления», там представлена дополнительная информация о стуле ребенка – норма и симптомы, которые должны насторожить). Если вы отмечаете все вышеописанные проявления нездорового Агни сразу, то можете оценить, какие симптомы присутствуют чаще всего.

Следует иметь в виду, что когда проводится работа со здоровьем ребенка, необходимо научиться проявлять гибкость и при этом реагировать быстро.

По мере взросления у детей ситуация может меняться достаточно стремительно – от Тикшна-агни к Вишама-агни, от Вишама-агни к Манда-агни – особенно когда начинает вводиться прикорм либо происходят другие изменения в питании.

Кроме того, чем младше ребенок, тем сильнее он реагирует на эмоциональное состояние матери (понервничала, недоспала). Если же малыш на грудном вскармливании, то изменение ситуации тем более быстро заметно.

## **Почему важно относиться к ребенку как к особой живой системе**

Дети – это не маленькие взрослые, это особая система со своими законами, у них непрерывно идут процессы созревания, вплоть до конца пубертатного периода:

- пищеварительная система созревает к 8–11 годам;
- гормональная система – к окончанию полового созревания;
- в норме нервная система должна полностью созреть к пубертатному периоду. Если этого

не произошло, то мы получаем так называемых «сложных подростков», которые, вместо того чтобы направить свое желание окончательной сепарации от родителей на исследование нового/альтруистического, уходят в нигилизм, полное отрицание, – все это проявления незрелости нервной системы.

Главной задачей является обеспечить детям условия для своевременного созревания всех систем, закрывая вовремя любые дефициты, организуя естественный режим дня и здоровый образ питания.

С одной стороны, с детьми процесс коррекции происходит проще: когда родители начинают что-то менять – они откликаются очень быстро, тело выстраивается, баланс возвращается.

Но, с другой стороны, детская система здоровья очень легко выходит из равновесия. Если разбалансировка произошла единожды (поздно легли спать разово), то все вернется в нормальное состояние естественным путем. Когда же потрясения происходят постоянно (регулярный поздний отход ко сну), то, к сожалению, закрепляется новый статус всей системы, и она оказывается вынуждена подстраиваться – и в результате мы получаем уже проявления болезни.

В качестве примера можно привести такой факт: занятия по гимнастике заканчиваются вечером в 20:30 – ребенок на регулярной основе интенсивно тренируется в вечернее время, приходит голодный и ужинает близко ко сну, а также поздно ложится. Все это неминуемо приводит к возникновению болезни, так как системно нарушаются законы природы. В итоге получается, что это ребенок существует для гимнастики, а не гимнастика для ребенка. Вопрос решается благополучно, если ставить в приоритет не занятия, которые ребенок должен посещать, а самого ребенка, его здоровье и благополучие<sup>2</sup>!

---

<sup>2</sup> Опросник и вводная часть составлены по материалам книги «Аюрведа для детей» Кави Радж.

## **Беременность**

### **Правила естественного образа жизни для беременной женщины**

Неправильное питание и образ жизни разрушительно воздействуют на плод. Во время беременности важно избегать избытка Ваты и Питты. Для образования новых тканей наибольшую важность представляет питающая пища – в ней богато представлен элемент Земля. Для такой пищи характерны сладкий (но речь не о сладостях!) и кислый вкусы, которые оказывают наибольшее анаболическое действие. Сладкий вкус питает и охлаждает, а кислый увеличивает количество тканей, однако оказывает и согревающее действие, поэтому с ним следует быть осторожнее. Соль, особенно рафинированная поваренная и морская, порождает много тепла в теле. Заменяйте ее природной каменной. В целом, соленый вкус должен быть ограничен для беременной женщины.

Акцент в питании делается на протокол анти-Вата. Однако, если имеют место инсулинорезистентность или быстрый набор веса, тогда рекомендуется питание по протоколу анти-Капха в течение всей беременности. Также этот протокол актуален для 2–3-го триместров беременности.

При нервной возбудимости можно делать масляный массаж всего тела (Абхьянга). Детям и младенцам в том числе также можно проводить эту процедуру: с кунжутным маслом, с каплей эфирного масла лаванды, после смывать лишнее масло убитом (крупномолотой овсяной или нутовой мукой).

Во время грудного вскармливания используем анти-Вата принципы питания, это позволяет избежать метеоризма и нарушений в микрофлоре. В случае инсулинорезистентности также придерживаемся принципов анти-Вата (термически обработанная еда), но продукты выбираем из списка анти-Капха. Это важно в первые 4 месяца грудного вскармливания.

#### **Общие правила питания беременной:**

- не голодать, не соблюдать посты – питаться регулярно, при возникновении голода;
- не употреблять острую, кислую, горячую и согревающую, тяжелую, сухую, старую, раздражающую пищу;
- отдавать предпочтение сладкому вкусу (не сладости и изобилие меда и фруктов!), легко усвояемой, питательной, приятной на вкус пище, которая мягко поддерживает пищеварение, соответствует сезону и типу пищеварения беременной женщины;
- не употреблять алкоголь, воду со льдом, холодные напитки.

Беременную женщину называют «дау-хрида», что означает «двусердечная». Сердце ребенка бьется уже с четвертой недели, а к четырем месяцам развито полностью. В период беременности стоит быть очень внимательной к интуиции, ощущениям, предпочтениям и неприятию, которые испытывает женщина. Окружающим людям также важно выполнять все желания будущей матери – это позволит малышу полноценно развиваться.

#### **Правила образа жизни для беременной женщины:**

- избегайте позднего отхода ко сну – оптимально ложиться спать до 22:00 или даже раньше, если ощущаются слабость и сонливость;
- дневной сон не рекомендован беременной, за исключением летнего периода;

- спать следует на постели умеренной мягкости, не слишком высокой и не слишком жесткой;
- не подвергайте себя физическим перегрузкам, йогическим позам с наклонами вперед, брюшным практикам, а также заботам, переноске тяжестей, путешествиям, интенсивным интимным отношениям, глубоким массажам;
- следует делать то, что приносит чувство счастья и радости, гармонизирует;
- очень благоприятно украшать себя одеждой (однако стоит избегать интенсивных тонов и резких переходов, особенно ярко-красного), драгоценностями и бижутерией (можно использовать звенящие браслеты, бубенчики, колокольчики, специальные кулоны бола – нежный звон приятен для малыша и развивает его слух);
- отличными занятиями считаются наблюдение за прекрасным, любование, чтение духовной литературы, медитации;
- масляные массажи хороши для периода беременности, так как масла успокаивают Вату.

**В последний месяц беременности рекомендации несколько меняются:**

- пищу следует употреблять более стимулирующую и согревающую, умеренно острую;
- требуется следить, чтобы не было метеоризма (избыточного газообразования), поддерживать пищеварение и микрофлору;
- особенно важно не сдерживать естественные отправления (мочеиспускания, газы, испражнения), чтобы не выводить из баланса Вата-дошу, не направлять ее движение вверх;
- полезно делать регулярные массажи всего тела, а также вагинальные масляные массажи и компрессы<sup>3</sup>.

**Доши во время беременности**

В 1-м триместре особенно опасна Вата (см. подробнее в разделе «*Нервная система перед зачатием и во время беременности*»), во 2–3-ем триместрах – контролируем Капху, а в конце 3-го триместра – опять возможен избыток Ваты.

---

<sup>3</sup> Правила естественного образа жизни для беременной женщины составлены по материалам книги Ханса Хейнриха Ринера «Новая энциклопедия аюрведы».

## Планирование зачатия и беременность

Считается, что зачатие лучше всего планировать на период осени либо начала зимы, когда организм максимально наполнен питательными веществами, согласно природным ритмам.

### Общие принципы и анализы

Планируя зачатие, необходимо проверить организм – сдать минимальный набор анализов:

- жирорастворимые витамины;
- общий белок;
- железо, ферритин;
- витамины B12, B9;
- гомоцистеин.

Если по анализам выявлен дефицит витаминов, минералов, микроэлементов – их необходимо скорректировать за месяц до планируемого зачатия. На коррекцию может уйти несколько месяцев. Восполнение дефицитов подразумевает, в первую очередь, выстраивание питания и образа жизни, а также нормализацию пищеварения.

Кроме того, если имеются признаки избытка Вата-доши (нервозность, тревожность, бессонница, общая эмоциональная нестабильность), следует привести в порядок нервную систему – дать организму возможность снизить активность эмоциональных реакций.

### Подготовка мужчины к зачатию

То же самое, что указано выше, касается и мужчины. Готовиться к зачатию должна не только женщина. Здоровье будущего отца играет немаловажную роль, поэтому ему также заблаговременно следует сдать анализы на все основные дефициты:

- жирорастворимые витамины;
- общий белок;
- общий анализ крови, ферритин (для контроля анемии);
- витамины B12, B9;
- гомоцистеин;
- СРБ/фибриноген.

Если по анализам и симптоматике выявлено воспаление, до зачатия необходимо пройти курс «Дашамул Гхан Вати» (на ночь по 2 таблетки в течение 1–2 месяцев), после чего повторно сдать анализы на воспаление (общий анализ крови с СОЭ, СРБ/фибриноген).

Минимум в течение месяца мужчине нужно компенсировать все дефициты витаминов и микроэлементов, проконтролировать результат по анализам. Далее потребуются еще 1 месяц на накопление новой спермы, в течение которого следует продолжать поддерживать правильный режим дня и питания. И только к концу 2-го месяца, когда окажутся восполнены все дефициты и снизится уровень воспаления, можно приступать к зачатию.

## Забота о пищеварении во время беременности и при подготовке к зачатию

И мужчине, и женщине рекомендуется заботиться о силе пищеварения (Агни), в первую очередь: активно поработать с оттоком желчи как минимум за 1 месяц до начала беременно-

сти, чтобы избежать интоксикации, токсикоза и отеков. Необходимо также обеспечить нормальную кислотность, здоровую микрофлору и ферментативную активность поджелудочной железы обоим будущим родителям. Заботу о здоровом пищеварении можно и нужно продолжать на фоне зачатия и далее – во время беременности.

После зачатия для поддержки желчеоттока рекомендован прием бесспиртового настоя корня одуванчика (либо можно самостоятельно готовить чай из корня одуванчика: 1 ст. л. без горки заварить в термосе на 1/2 л горячей воды, оставить настояться на ночь, процедить, принимать по 100 мл в 3 приема, за 30 минут до еды в теплом виде).

Корень одуванчика полезен во время беременности и при склонности к увеличению Вата-доши, что может характеризоваться следующими симптомами:

- часто подташнивает, мутит;
- бывает расстройство желудка;
- беспокоят боли справа налево под ребрами;
- стул по типу Вишама-агни (беспорядочное пищеварение) – сухой, «овечий» кал, запоры, натуживание при дефекации;
- вздутие, метеоризм.

Все это говорит о недостаточности парасимпатической нервной системы: слишком активная симпатика подавляет функции желудка, тормозит секрецию ферментов, соляной кислоты и слизи, сужает кровеносные сосуды, подавляет перистальтику.

Во время беременности нужно с особым вниманием следить, чтобы симпатическая нервная система не уходила в повышенный тонус, иначе это будет не только нарушать работу пищеварительной системы (опорожнение кишечника, усвоение витаминов и питательных веществ), но и провоцировать токсикоз, гипертонус матки.

Прием корня одуванчика хорош при всех ситуациях, когда активна симпатическая нервная система. Его можно применять и при обычных укачиваниях, и при токсикозе во время беременности.

В случае запоров и сухого стула при подготовке к зачатию – нежелательно использовать слабительные в виде касторового масла. Можно применять сироп «Сафи» (дозу подбирайте индивидуально – так, чтобы стул нормализовался, но не возникла диарея). Также можно использовать отвар Трипхала. Ниже будет подробное описание, как именно принимать этот препарат.

## Нервная система перед зачатием и во время беременности

Нужно обращать внимание на контроль Вата-доши.

**Важно!** В 1-ом триместре наибольший вред дает избыток Ваты:

- приводит к спазму протоков;
- интоксикации;
- гипертонусу матки;
- спонтанным выкидышам на ранних сроках;
- забирает ресурсы В6, В9, В12;
- способствует повышению гомоцистеина;
- нарушению оттока желчи;
- токсикозу и плохому усвоению жирорастворимых витаминов.

Когда имеют место высокий уровень стресса, большой расход эмоциональных сил и, соответственно, потеря магния и витаминов группы В – особенно важно контролировать состоя-

ние нервной системы (Вата-дошу) и, соответственно, дефициты магния и группы В, а также использовать препараты, перечисленные ниже, если есть более серьезные показания.

Применяйте все известные вам техники гармонизации Вата-доши: режим дня, антистресс и дыхательные практики, масляные процедуры, цвето- и ароматерапию, а также, конечно, правильное питание и питьевой режим. Инструментов у нас много, на большом полугодовом курсе очень подробно изучаются нюансы их применения. Однако в течение беременности питание может быть организовано и по протоколу анти-Капха, при наличии Манда-агни, подавленного пищеварения. Этот вопрос зависит от типа пищеварения в данный момент.

### **Поддержка нервной системы препаратами**

**Магний.** Антистресс-эффект, поддержка нервной системы.

Форма магния имеет значение:

- цитрат – при склонности к запорам;
- глицинат – при сильном возбуждении нервной системы, бессоннице;
- треонат – при тревожности;
- малат – при недостатке энергии в первой половине дня, принимают эту форму после завтрака;
- оротат – для поддержки сердечной мышцы;
- комбинация магния оксида и магния цитрата – при остеопорозе;
- аспартат, таурат – при тахикардии, аритмии, повышенном давлении (например, врач может рекомендовать прием калия аспарагината и магния аспарагината).

Средняя суточная поддерживающая доза магния для взрослых – 400 мг (форма магния выбирается исходя из симптомов). Можно суточную дозу разбить на 2 приема – 200 мг после ужина, 200 мг на ночь. Можно принимать 400 мг только на ночь.

Если уже есть Вата-проблемы на фоне приема данной дозы, то разрешается увеличить дозировку – в некоторых случаях до 1000–1500 мг (под контролем специалиста!). Но не стоит превышать дозу в 800 мг самостоятельно, так как есть риск возникновения мышечного онемения на периферии, особенно если параллельно имеется дефицит кальция.

**Витамины группы В.** Профилактически, для баланса нервной системы.

Можно принимать комплексные препараты всех витаминов группы В профилактически (по схеме: 2 недели прием, 2–3 недели перерыв, потом снова 2 недели прием и т. д.).

Это особенно важно, когда Вата-доша активна: в начале беременности и в конце, при симптомах, в осенний и зимний сезоны. В большинстве случаев почти всем современным людям требуется дотация этих витаминов.

**L-теанин** (аминокислота). Хорошо убирает тревожность. Результат будет замечен уже в течение получаса. Если вас беспокоит постоянная тревожность, держите всегда при себе L-теанин. Препарат не вызывает сонливости, можно принимать и тем, кто за рулем, не вызывает заторможенности мышления, голова остается ясной. Аминокислота L-теанин убирает излишнюю эмоциональность и возбудимость симпатической нервной системы.

Рекомендуемая дозировка во время беременности и грудного вскармливания – от 400–600 мг в сутки при нервной возбудимости. Лучше принимать в сублингвальной форме по 100 мг под язык, рассасывать можно и ситуационно. Если после приема в течение 1–1,5 часов предполагается кормление ребенка, то успокаивающее действие будет распространяться и на малыша.

Кроме того, L-теанин можно принимать детям (при наличии показаний).



Суточная доза:

- от 1 года до 3 лет – 100 мг;
- с 3 до 6 лет – 200 мг;
- с 6 до 12 лет – до 300–400 мг (в зависимости от веса);
- взрослым – до 800 мг;
- во время беременности и грудного вскармливания – до 400–600 мг.

Также существуют комплексные гомеопатические препараты на основе цветочных эссенций для баланса нервной системы, от нервного напряжения и бессонницы. Применяются:

- при сложностях с засыпанием;
- частых пробуждениях;
- лабильной нервной системе;
- повышенной нервозности;
- используется с 6 лет (таблетки для рассасывания, капли принимать согласно инструкции);
- можно принимать параллельно с магнием.

**Однако не следует принимать все вместе!** Если вы выбираете комплексный гомеопатический препарат, то отдайте предпочтение одному варианту. Имейте в виду, что в среднем через 1–1,5 месяца эффект от такого препарата может снижаться. Препараты и гомеопатические средства помогают решить ситуацию временно, дают поддержку и передышку. Под прикрытием препаратов у вас появляется возможность наладить работу нервной системы, разобраться, в чем причина повышенной возбудимости у мамы и ребенка, какие есть предпосылки для таких реакций.

Экстракты адаптогенов и грибов, которые помогают снять нервное напряжение и дополнительно поддержать отток желчи, используются, когда нужно привести в порядок печень, эмоциональный баланс и сон.

Женщинам во время беременности и в послеродовой период рекомендуется принимать в качестве меры предосторожности против головокружения, метеоризма, тошноты и одышки аюрведические препараты, имеющие в составе следующие растения: *Elettaria cardamomum* (**Ela**), *Zingiber officinale* (**Visva**), *Terminalia chebula* (**Abhaya**), *Trachyspermum roxburghianum* (**Ajaji**), *Solanum virginianum* (**Brihati**), *Cuminum cyminum* (**Jikaram**), *Piper cubeba* (**Jinoshanam**), *Swertia chirata* (**Bhunimba**), *Elaeocarpus serratus* (**Rudraksha**), *Cedrus deodara* (**Suradara**), *Cinnamomum camphora* (**Carpura**), *Rosa centifolia* (**Himambu**). Аюрведические препараты с таким составом обеспечивают мгновенный результат при низком кровяном давлении, предменструальном синдроме и коликах. Такие препараты обычно в своем названии имеют отсылку к Дханвантари – почитаемый в аюрведе основоположник медицины.

Следует помнить, что **спокойная мама = спокойный ребенок**

## **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.