

Юлия Крушанова

Врач аюрведы, интегративной и антивозрастной  
медицины, патофизиолог

# детская АЮРВЕДА

Питание  
и воспитание  
детей для  
заботливых  
родителей



# **Юлия Борисовна Крушанова**

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

### **Серия «Лидер Рунета»**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=69804652](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69804652)*

*Детская аюрведа. Питание и воспитание детей для заботливых  
родителей: Издательство АСТ; М.; 2023  
ISBN 978-5-17-157201-3*

### **Аннотация**

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 A4 сохранен издательский макет книги.

# Содержание

Введение	7
Типы детей по Аюрведе	7
Пять элементов и их отношение к трем типам	9
Черты и отклонения типов Вата, Питта, Капха	12
Как определить тип конституции ребенка	16
Как использовать результаты опросника	22
Как определить тип пищеварения у ребенка	24
Почему важно относиться к ребенку как к особой живой системе	33
Беременность	35
Правила естественного образа жизни для беременной женщины	35
Планирование зачатия и беременность	40
Забота о пищеварении во время беременности и при подготовке к зачатию	42
Нервная система перед зачатием и во время беременности	44
Конец ознакомительного фрагмента.	50

# 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 оста-

ются 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 изменению, 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 Эппендорф.

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 до-  
шам»:



**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.

Выбирайте 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 Ка-

пха-черты. Редко случается так, что удастся выявить одну ведущую дошу.

**Всего существует 10 сочетаний дош – 10 видов конституции человека:** три монотипа, 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, преду-

гадать 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/раздраже-



ние/жжение ануса, случается частый стул (после каждого приема пищи происходит дефекация) – это Тикшна-агни (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 плохого пищеварения 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 пищеварения;
- 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 от-

слеживать 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 слизеобразование, 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, кото-

рые 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, коли-ты, 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 настроение, 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 убитаном (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, йоговским 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**

---

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

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.

# 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 эмоциональ-



ная 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 потребуется еще 1 месяц на накопление новой спермы, в течение которого сле-

дует 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 беременности, 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 характери-

зоваться 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 касторо-

вого 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 B6, B9, B12;
- 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 со-

стояние 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 полуторагодовом 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 современ-

ным людям требуется дотация этих витаминов.

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



чень, 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.