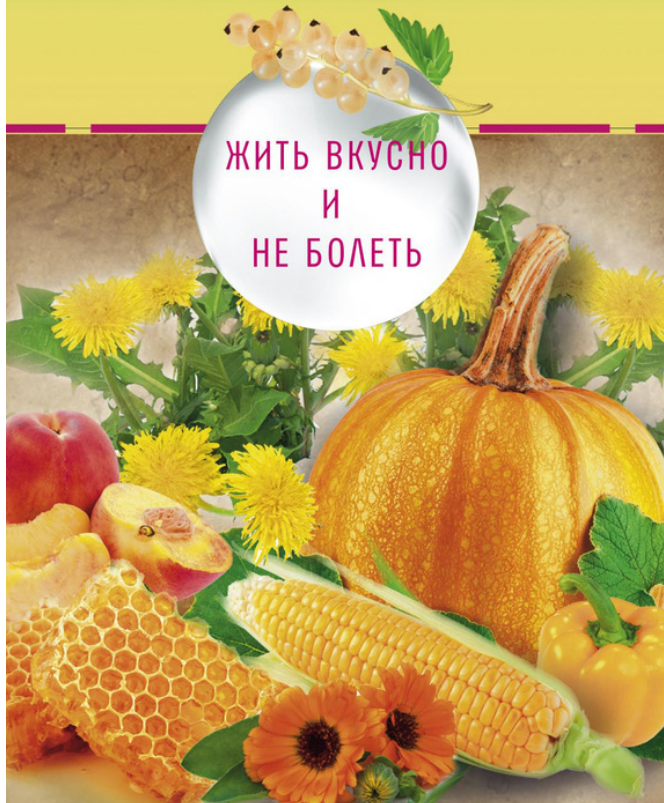


ЯН РАЗДОБУРДИН

А Ю Р В Е Д А

ИНСТРУКЦИЯ
ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ
ЖИЗНИ

ЖИТЬ ВКУСНО
И
НЕ БОЛЕТЬ



Ян Николаевич Раздобурдин
Аюрведа. Жить
вкусно и не болеть
Серия «Инструкция по
использованию жизни»

Издательский текст

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=19062826

Аюрведа. Жить вкусно и не болеть: Центрполиграф; М.; 2016

ISBN 978-5-227-06654-1

Аннотация

Ненадлежащее питание является одной из основных причин развития болезней. Пятая книга из серии «Аюрведа. Инструкция по использованию жизни» поможет вам питаться правильно. Вы научитесь определять качества пищи, выбирать продукты и блюда согласно вашему индивидуальному типу конституции. Также вы узнаете о лечении болезней органов пищеварения и вкратце ознакомитесь с Ведической кулинарией. Книга, написанная доктором Яном Раздобурдиным, – это блестящий синтез Аюрведы, славянской фитотерапии и современных медицинских исследований. Аюрведа целостна, универсальна, всегда ищет духовные причины болезни, использует индивидуальный подход, делает акцент на образе жизни и питании. Применение этой

древней медицинской системы даёт фантастические результаты. Аюрведа использовалась тысячи лет назад, всё чаще используется сейчас и будет использоваться в будущем. Сильные стороны Аюрведы – это очистительные программы, лечение болезней желудочно-кишечного тракта, эндокринной системы, суставов, кожи, репродуктивной сферы. Книга написана максимально просто и легко, она будет интересна не только специалистам Аюрведы, но и широкому кругу читателей.

Содержание

| | |
|--|----|
| Предисловие от автора | 7 |
| Основные понятия Аюрведы. Хэштег-картинка стайл | 13 |
| Определи тип своей конституции | 38 |
| Часть 1 | 48 |
| ◆ Факторы полезности пищи | 50 |
| ◆ Огонь пищеварения и ама | 56 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 60 |

Ян Раздобурдин Аюрведа. Жить вкусно и и не болеть

© Раздобурдин Я.Н., текст, 2016

© «Центрполиграф», 2016

© Художественное оформление, «Центрполиграф», 2016

* * *

*Посвящается моему любимому сыну
Ростиславу*

Хочу выразить благодарность Ветрову Игорю Ивановичу, основоположнику Аюрведы в России, доктору Ашгар, докторам Линише, Тхуласи, Агхире, Шрутхи, вайдья Каруна, врачам Аюрведы Елене Олексюк, Алле Дмитриевой, Асем Адылбаевой, великим Роберту Свободе, Васанту Ладу, Давиду Фроули, а также моим друзьям и соратникам: Ларисе Янцевой, Наталье и Сергею Концовым, Валерию Швыдкому, Ольге Павленко, Валентине Скубанович, Николаю и Елене Новиковым, Светлане Долгиревой, Асе Ескайровой, Валерию Миронову, Андрею Жолобову и Андрею Зубенко.

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

«Чарака-самхита»

Предисловие от автора

Приветствую тебя, мой дорогой Читатель!

В этой книге ты опять соприкоснёшься с прекрасной, мудрой, древней, но вечно молодой наукой Аюрведой. Это древнейшее индийское учение пользуется сейчас популярностью на всей нашей планете и в 1985 году признано Всемирной организацией здравоохранения как наиболее эффективная система восточной медицины. Медицинская система Аюрведа переводится с санскрита как «наука о жизни» или «знание длиною в жизнь». Это целостная система знаний, которая содержит целый спектр диагностических, профилактических, лечебных методов для сохранения здоровья и активного долголетия.

Ты спросишь: «Почему у нас, здесь, индийская медицина?» А потому, что исторические, культурные и языковые связи Руси и Индии очевидны. Из обширной семьи индоевропейских языков наиболее близки друг другу русский язык и санскрит (язык Древней Индии), а также наблюдается удивительное сходство дохристианских культов славян с индуизмом. И славяне, и индийцы называли книги знания Ведами. Легче понять связь наших двух культур через принятие единой изначальной культуры, из которой черпали знание обе цивилизации. Речь идет о Гиперборее, высокоразвитой цивилизации Ариев, которая находилась на Крайнем Севере

и исчезла при неясных обстоятельствах около 20 тысяч лет назад. Судя по древним источникам, исход Ариев в Индию и на территорию России (через Урал) произошёл из-за катаклизма, вызвавшего резкое похолодание. Мы, братья-славяне, успешно позабыли это древнее знание, а индийцы, в силу своей консервативности, сохранили и преумножили это знание. Честь им и хвала за это! А ещё потому, что Аюрведическая медицина РАБОТАЕТ. Тупиковые для современной медицины случаи псориаза, нейродермита, бесплодия и прочих женских болезней, болезней щитовидной железы и желудочно-кишечного тракта Аюрведа РЕАЛЬНО ЛЕЧИТ или добивается многолетних ремиссий. Я не предлагаю лечить Аюрведой пневмонию, рожистое воспаление, скарлатину, аппендицит и прочие инфекционные болезни и состояния, требующие хирургического вмешательства. С ними хорошо справляются антибиотики и скальпель. Но для обменных хронических болезней, которыми страдает большая половина человечества, Аюрведа – это разумный и обоснованный выбор, так как исцеление достигается с минимальными побочными эффектами, которыми грешит современная медицина.

Аюрведа описывает строение, принципы работы человеческого организма и его болезни. Также Ведические тексты включают в себя информацию о строении окружающего мира, включая астрологию (Джйотиш), о принципах морали и нравственности и обо всей жизни в целом. Это самые древ-

ние Священные Писания, но записаны они были около 5 тысяч лет назад. Тексты, которыми мы располагаем, – это «Чарака-самхита», «Сушрута-самхита», «Аштанга-Хридай-самхита», «Аштанга-самграха» и многие другие.

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

В этой книге я также коснусь основных принципов Аюрведы, но более подробно мы поговорим о правильном и вкусном питании, пообщаемся о вкусах, специях и кулинарии. Мы обсудим лечение болезней органов пищеварения, коснёмся духовного здоровья человека. Современная медицина забыла об истинной природе человека, забыла, что человек возник не в силу эволюции древней обезьяны, а был сотворён, как и всё сущее на нашей планете, что каждый человек индивидуален, является открытой системой и должен находиться в равновесии с природой, а самое важное – со-

временная медицина забыла объяснить человеку принципы здорового и духовного образа жизни.

Общую концепцию медицины XXI века озвучил американский биолог Лерой Худом в 2008 году. Она звучит как «4П медицина»: Preventive (профилактическая), Predictive (конституциональная, основанная на молекулярно-генетических особенностях и наследственной предрасположенности), Personalized (индивидуальная) и Participatory (активная – с осознанным участием человека в оздоровительных программах). Аюрведа содержит все эти четыре принципа.

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

Конституциональный подход – это вышеупомянутый

подход с учётом знания врождённого типа конституции – Пракрити. Индивидуальная конституция человека состоит из сочетания трех дош – Вата, Питта и Капха (воздух, огонь и вода). Доша – это единство энергии, информации и материи, определяющее психотип человека, строение его тела и особенности обмена веществ. Разное соотношение дош в организме определяет его неповторимость и индивидуальность. Нельзя давать одну и ту же таблетку «от головы» представителям разного типа конституции. И если даже и давать, то не в одной и той же дозировке. Об этом мы поговорим подробнее немного позже.

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

Активный подход обуславливает активное участие пациента в лечении. Если не поменять образ жизни и мышления, по-прежнему неправильно питаться, выпивать, курить, целыми днями валяться на диване у телевизора и вести себя как попало по отношению к своему организму, то никакая «волшебная» таблетка не поможет! Возможно, будет временный эффект, но вскоре всё вернется на «круги своя» и любимые гастрит, язва, псориаз, артрит, диабет, избыточный вес опять постучатся в дверь. Около 55 % причин неин-

фекционных заболеваний человека даёт несоблюдение правильного образа жизни. Вдумайся в это число! Грубо говоря, половину всех болячек можно убрать, если «не сидеть на попе прямо», а вести подвижный образ жизни и правильно питаться!

Главной целью этой книги является стремление помочь тебе выбрать подходящий стиль питания, основанный на принципах Аюрведы и приносящий равновесие, гармонию и здоровье в жизнь человека. Но вначале мы быстро пробежимся по основным понятиям в модном сейчас хэштег-стиле с картинками и схемами для лучшего понимания. Мне очень хотелось бы, чтобы ты, мой дорогой Читатель, понял основные принципы Аюрведы, принцип Тридоша, освоил такие понятия, как гунны (уровни качества жизни), пять первоэлементов (панчамахабхута), Дхату (ткани организма), мала (отходы организма), узнал об очистительных практиках и запомнил основные свойства главных лекарственных растений. Обо всём этом мы говорили подробно в четырёх предыдущих книгах серии «Аюрведа. Инструкция по использованию жизни».

Основные понятия Аюрведы.

Хэштег-картинка стайл

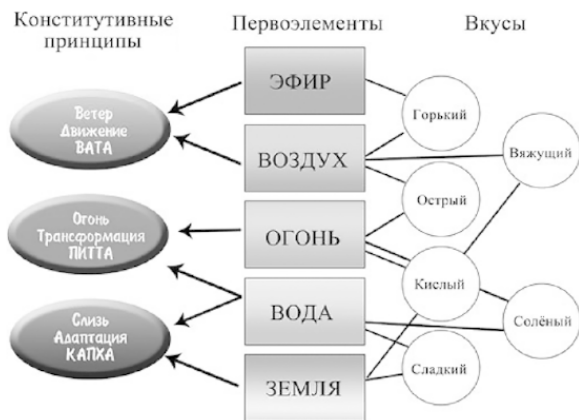
#Панчамахабхута – пять первоэлементов

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

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

Вода – это информация. Вода перемещает частицы почвы и содержащиеся в ней питательные вещества. В нашем теле кровь, лимфа и другие жидкости, омывая клетки тела и перемещаясь по сосудам, снабжают энергией все части организма, выводят отходы, регулируют температуру тела, доставляют к больным органам субстанции, необходимые для

борьбы с болезнями, а также переносят от одного органа к другому гормональные команды.



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

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

Эфир – это объём, это расстояния, отделяющие материальные предметы. Внутреннее пространство нашего тела по-

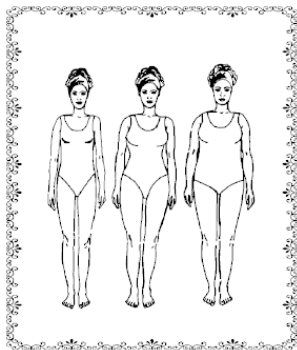
добно космическому пространству, в котором небесные тела отделены друг от друга расстояниями в миллионы километров. Именно пространство, то есть расстояние между предметами, позволяет нам отличать вещи друг от друга.

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

#Тридоша – Вата, Питта, Капха

Всё аюрведическое знание базируется на понятии Тридоша – трёх основных составляющих физического тела человека: Вата (газ, воздух), Питта (желчь, огонь) и Капха (слизь, вода). Если описать доши одним словом, то Вата – это движение, Питта – трансформация, а Капха – это стабильность. Сочетание дош в организме человека и даёт его индивидуальный конституциональный тип. Вата-доша отвечает за дыхание, сердцебиение и кровоток, деятельность мышц, нервные импульсы, движение межклеточной и внутриклеточной жидкости, поток питательных веществ и отходов, сенсомоторные

функции, естественные позывы. Питта-доша – это температура тела, цвет кожи, блеск, пищеварение, усвоение, понимание и восприятие. Капха – принцип включает в себя все ткани, устойчивость, рост, силу и исцеление, а также иммунитет, сопротивляемость, смазку и увлажнение.



В организме человека чаще всего преобладают две доши, и ведущую дошу можно выявить только при обследовании пациента. Одинаковое сочетание всех трёх дош бывает крайне редко. А вообще существует десять комбинаций трёх дош, и получается, что они образуют десять различных типов тела – это редкие монодоши Вата, Питта, Капха, наиболее часто встречающиеся бидоши Вата-Питта, Вата-Капха, Питта-Вата, Питта-Капха, Капха-Вата, Капха-Питта и Вата-Питта-Капха. В бидошах первая доша – главная. Наилучшие варианты физического здоровья в плане возрастания

дош: Вата, Питта, Капха, Вата-Питта, Питта-Капха, Вата-Капха и тридоша Вата-Питта-Капха.

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

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

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

производит питание тела, смачивание внутрисуставных полостей, защиту желудка от пищеварительных соков, придаёт телу физическую силу и прочность.

#Махагуны – уровни жизни

Люди живут в трёх энергетических уровнях. Эти три уровня, или качества (на санскрите «гуны»), определяют наш жизненный путь. Это гуны благости (Саттва), страсти (Раджас) и невежества (Тамас). Саттва описывается как чистая, просветляющая, благодатная. Она является потенциалом сознания, поэтому пассивна и только поддерживает процесс творения, а также весь материальный мир в целом. Сам акт творения идёт исключительно за счёт активности и деятельности Раджаса, или страсти. Третья гуна, Тамас, стремится разрушить сотворяемый мир и противостоит акту развёртывания вселенной.



Основные слова для Саттвы, Раджаса и Тамаса – это, соответственно, удовлетворённость, боль и лень. В соответствии со священным текстом Бхагавад-гиты, человек в Саттва-гуне бескорыстен, постоянно испытывает счастье и стремится к знанию. Гуна Раджаса появляется на фоне преобладания материальных желаний. Люди в этом состоянии пытаются осуществить свои давние либо невыполнимые желания, что вновь и вновь вызывает страдания. Страсть – это, с одной стороны, созидание, но с другой – извечная погоня за личной выгодой. Люди в страсти делят мир на попираемых и попираемых. Деньги и секс – вот главные вещи в этой гуне. В Тамасе люди объаты ленью и апатией, совершают поступки, совершенно не задумываясь о последствиях. Люди, живущие в подобном состоянии, скатываются всё ниже по спирали, погружаясь в разочарование, пьянство и иллюзии. Жизнь в Тамасе даёт только страдание.

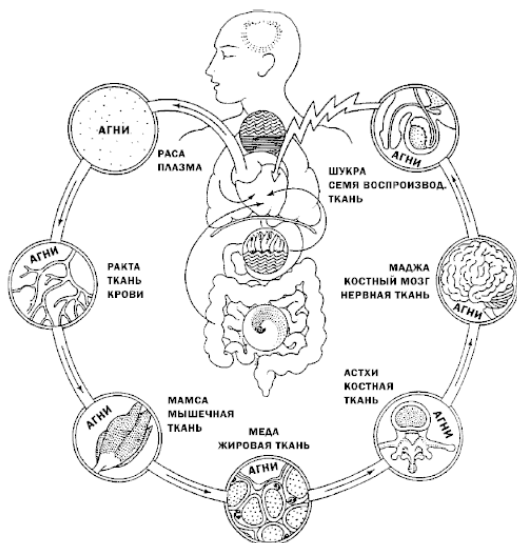
Жизнь в Раджасе в конечном итоге преподносит суету и разочарование.

Жизнь в Саттве награждает спокойствием, раскрытым каналом интуиции и внутренней радостью.

#Дхату – ткани

Когда процесс переваривания пищи подошёл к концу, из питательного хилуса начинается формирование тканей орга-

низма. Согласно Аюрведе, человеческий организм состоит из семи Дхату (тканей).



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

Капха отвечает за все ткани в целом, поскольку она явля-

ется основной субстанцией организма, а в особенности – за пять Дхату: плазму, мышцы, жир, костный мозг и репродуктивную ткань. Питта порождает кровь, пот, а Вата – кости.

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

УпаДхату – это вторичные ткани, которые происходят из Дхату.

Из Расы появляется грудное молоко и менструальная кровь.

Из Ракты появляются сухожилия и кровеносные сосуды.

Из Мамсы появляются кожа и мышечный жир.

Из Меды появляются связки и суставы.

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

#Шротас – каналы

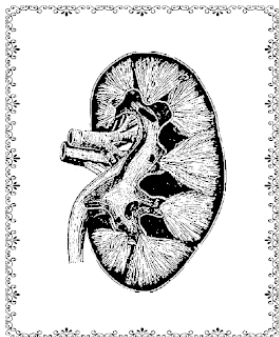


Аюрведа рассматривает человеческое тело не как отдельное образование, прочно отгороженное от внешней среды кожными покровами, а как пористую структуру, пронизанную множеством различных каналов. Эти каналы существенно отличаются по своим размерам, свойствам, качествам и плотности. Система плотных каналов физического тела носит название «шротас». Энергетические каналы, по которым циркулируют тонкие составляющие нашего тела, традиционно называются «нади». Болезнь с точки зрения важности функционирования канальных структур (как шрот, так и нади) – это, прежде всего, нарушение циркуляции по каналам. По каналам циркулируют или двигаются от

места к месту вещества, доши и Прана, а также отходы. Каналы образуют системы, которые не всегда совпадают с анатомическими и физиологическими понятиями современной медицины. Если движение по этим каналам или циркуляция в них в силу каких-либо внешних или внутренних факторов нарушается, в канале накапливаются транзитные вещества, нарушается метаболизм ткани, что в конечном итоге приводит к возникновению и накоплению нерастворимых токсинов (ама). Поэтому, чтобы ткани и органы тела были здоровы, совершенно необходимо заботиться о чистоте магистральных каналов, прежде всего – кишечника. Для этого в соответствии с типом конституции нужно своевременно и в полном объеме проводить очистительные процедуры.

#Мала – отходы

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



Нарушения в Пуришаваха шротах развиваются при подавлении позывов к дефекации, приёмах больших количеств пищи или прежде, чем предыдущая порция переварилась, особенно если человек имеет слабое пищеварение. Деятельность мочевыделительной системы (Мутраваха шроты) нарушается при приёме питья, пищи или сексуального контакта при наличии позывов к мочеиспусканию, но подавлению последнего. В конечном итоге это приводит к образованию камней и истощению. Потоотделение через Сведаваха шроты нарушается при чрезмерных физических нагрузках, длительном пребывании на жаре, употреблении холодного и горячего, пребывании в гневе, печали, страхе.

#Тонкие эквиваленты дош – Прана, Теджас, Оджас

Соответственно, это эквиваленты Ваты-, Питты Капхи-дош. Прана – это жизненная энергия. Теджас – жизненный огонь (не путать с Агни, Теджас – более тонкая субстанция). Оджас – жизненная сила. Доши являются более грубыми производными этих тонких «двойников». Если есть проблема с Праной, то будет проблема с Вата-дошей, и наоборот. То же происходит и с другими парами. Защитные силы организма связаны с тем, как функционируют Прана, Теджас и Оджас. Если взять наш иммунитет, а именно Т-росток белой крови, то Т-хелперы (помощники) – это Прана, Т-киллеры (убийцы) – это Теджас, а Т-супрессоры (подавляют врагов организма) – это Оджас.

Прана проявляется как в теле человека, так и в телах всех живых существ. Она находится и внутри нас, и в окружающем пространстве. Это наша индивидуальная частица единой космической энергии, благодаря которой мы существуем. Прана поддерживает все функции тела, двигаясь по энергетическим каналам (нади), и переносится в организме красными кровяными тельцами – эритроцитами. Теджас отвечает за трансформацию всех процессов в нашем теле.



Он отражает как нормальное, так и ненормальное функционирование Агни и Питты. Оджас, о котором уже упоминалось, бывает восполняемый из Шукры и невосполняемый. Невосполняемый Оджас (Параоджас) расходуется с каждым ударом сердца. Когда человек болеет или находится в стрессе, Параоджас расходуется быстрее. Параоджас даёт нам силу в экстремальных ситуациях. Он позволяет расходовать неприкосновенный запас энергии, когда жизни угрожает опасность.

#Качества веществ – Гурвадигуна

Ачарья Чарака обнаружил, что все вещества, так же как и все мысли и действия, обладают определёнными качествами (гунами). Чарака распределил двадцать основных качеств на десять противоположных пар. Эти противоположные силы функционируют вместе.



- Холодное/Горячее
- Маслянистое/Сухое
- Тяжёлое/Лёгкое
- Грубое/Тонкое
- Плотное/Текущее
- Неподвижное/Подвижное
- Тупое/Острое
- Твёрдое/Мягкое

- Шероховатое/Гладкое
- Мутное/Ясное

Как применить эти качества для описания дош?

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

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

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

Поэтому:

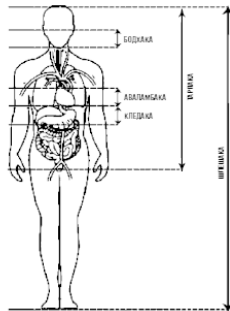
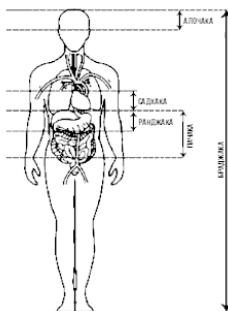
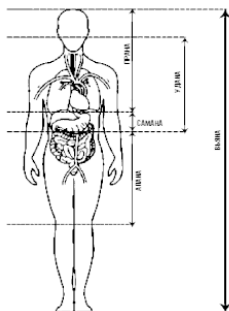
- *Холодное* уменьшает Питту и увеличивает Вату и Капху.
- *Горячее* уменьшает Вату и Капху и увеличивает Питту.
- *Маслянистое* уменьшает Вату, увеличивает Капху и Питту (немного).
- *Сухое* уменьшает Капху, Питту (немного) и увеличивает Вату.
- *Тяжёлое* уменьшает Вату (значительно), Питту (немного) и увеличивает Капху.
- *Лёгкое* уменьшает Капху, увеличивает Вату (значительно) и Питту (немного).

Эти три пары гурвадигуна – самые главные и имеют прикладное значение. Постарайся их запомнить.

| Субдоши и их описание | Симптомы дисбаланса |
|---|--|
| БАТА | |
| Прана-Вата (жизненная энергия). Отвечает за вдох, глотание | Беспокойство, тревога, сухой кашель, ухудшение памяти, икота |
| Удана-Вата Расположена в горле и легких, контролирует речь, воспроизведение информации по памяти, зевоту и рвоту | Сухость глаз, боли в горле, тонзиллиты, недостаток воодушевления, слабость, утомляемость, боль в ушах, заикание, обиды, перевозбуждение |
| Самана-Вата Отвечает за перистальтику кишечника, гармонизирует интеллект и эмоции, переход от пищеварения к усвоению питательных веществ | Активная или вялая перистальтика, дефицит энергии, обезвоживание, неусвоение пищи, понос, газы, невосприимчивость информации, логорея |
| Апана-Вата Направлена вниз, концентрируется в толстом кишечнике, отвечает за мочеиспускание, дефекацию, эякуляцию и роды | Запоры, сахарный диабет, менструальные расстройства, выкидыш, боли в пояснице, трудные роды |
| Вьяна Распространенный воздух, действующий через нервную и кровеносную системы. Отвечает за доставку питания к клеткам и выведение отходов, осязание, зевоту, тонус кровеносных сосудов | Трансформирует избыток доши в тепловую слабость, вызывает хруст суставов, артрит, нервозность, частое моргание, вегетососудистую дистонию, затруднение физических движений |
| ПИТТА | |
| Алочака-Питта Отвечает за зрение | Болезни глаз |
| Садхака-Питта Находится в области сердца, отвечает за сознание, чувство удовлетворения | Нерешительность, непонимание цели |
| Пачака-Питта Находится в области желудка. Отвечает за огонь пищеварения, активность пищеварительного сока и ферментов | Снижение или увеличение огня пищеварения, болезни желудочно-кишечного тракта |
| Ранджака-Питта Находится в области печени, отвечает за синтез эритроцитов, сжигание токсинов и биохимию крови | Болезни печени, гневливость |
| Браджака-Питта Отвечает за здоровую кожу, её «сияние», тактильную чувствительность | Угревая сыпь, нарывы, фурункулы |

| Субдоши и их описание | Симптомы дисбаланса |
|--|---|
| КАПХА | |
| Тарпака Спинномозговая жидкость, находится в синусах мозга и отвечает за увлажнение глаз и слизистой оболочки носа, даёт внутреннюю радость и удовлетворение | Сухость слизистых, раздражительность |
| Бодхака Слюна, отвечает за вкусовое восприятие, пищеварение | Склонность к перееданию, аллергии, застойные явления, сахарный диабет |
| Аваламбака Жидкости перикарда и лёгких (сурфактант-фосфолипиды) | Мучительные болезни области груди, застойные явления в области груди, астма, нехватка любви |
| Кледака Желудочный сок (слизь) | Замедленное пищеварение |
| Шлешака Суставная жидкость | Слабость, опухание, ригидность суставов |

#Субдоши и симптомы дисбаланса



#Очистительная терапия – Панчакарма

Панчакарма переводится с санскрита как «пять действий» и включает в себя очистительные процедуры, такие как лечебная рвота (вамана), послабление (виречана), клизмы (басти), очищение через нос (нася) и кровопускание (рактамокшана). Лечение необходимо проводить в клинических условиях, очень осторожно и под постоянным наблюдением опытного врача во избежание осложнений. Первым действием будет терапевтическая рвота (вамана). Она помогает решить многие хронические проблемы дыхательной и эндокринной системы, кожи и суставов, связанные с избытком слизи. Процедура рвоты более актуальна при дисбалансе Капхи и требует определённой подготовки, имеет противопоказания и обязательно должна проводиться в условиях стационара. На территории России и в Украине существуют ограничения для проведения ваманы.



Насья – метод очищения и лечения через слизистую оболочку носа органов и тканей головы и грудной клетки с помощью пара, масел и порошков из трав, вводимых в носовые ходы. Производится после массажа шеи и плечевого пояса.

Третья процедура, которая использует слабительные средства, называется виречаной. В домашних условиях – это очищение с помощью мягких слабительных.

Четвёртое действие – басти. Это лекарственные клизмы и ванночки, которые могут оказывать как очищающее, так и питающее действие. Басти бывают масляные (анувасана-басти) и на водной основе (нируха-басти). Существуют комплексы масляных и травяных клизм: йога-басти (3 травяных, 5 масляных клизм), кала-басти (6 травяных, 10 масляных клизм) и карма-басти (8 масляных, 12 травяных клизм). Капхам можно делать басти с мёдом и солью, в этом случае снижается отёчность нижней половины тела.

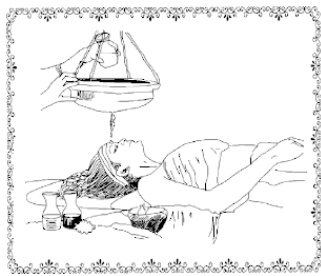
Наконец, рактамоکشана – это лечебное кровопускание. Приобретающая сейчас заслуженное распространение и популярность гирудотерапия является заменой классического лечебного кровопускания.

Для решения не очень серьёзных проблем или в качестве симптоматической терапии возможно применение только некоторых из этих действий. Но, будучи применёнными вместе, пять действий Панчакармы дополняют друг друга и позволяют не только избавиться от недугов, но и не допустить их появления в будущем.

Перед назначением очищения обязательно проводятся подготовительные процедуры (пурвакарма). Они включают в себя стимуляцию пищеварения и метаболизма (дипана), начальное пережигание и элиминацию токсинов в пределах желудочно-кишечного тракта (пачана), что занимает обычно около недели. Традиционно для этих целей используют смеси острых специй «Ашта чурна», «Трикату», «Вайшванара чурна», порошок или свежий корень имбиря. Затем начинают глубокое внутреннее пропитывание лекарственными маслами на основе топлёного коровьего масла (ги), внешнее умещение (абхъянга) кунжутным или другими маслами и прогревание (сведана) в течение семи дней. Хотя пурвакарма обычно предшествует основным очистительным процедурам панчакармы, промасливание и прогревание могут применяться отдельно.

#Абхьянга – аюрведический масляный массаж

Абхьянга – это важная часть ежедневного распорядка дня, рекомендуемого Аюрведой для достижения общего здоровья и благополучия. Его пользу весьма убедительно описывают традиционные аюрведические тексты. Вот что сказано в одном из них: «Каждый день дарите своему телу полный масляный массаж. Он питает кожу, успокаивает Вату, снимает усталость, увеличивает выносливость, дарует наслаждение жизнью и спокойный сон, улучшает внешний вид и сияние кожи, продлевает жизнь и питает все части тела».



Классическая абхьянга делается в четыре руки от 40 до 60 минут тёплым маслом. Начинается абхьянга обязательно с промасливания и массажа головы. В общем-то все процедуры панчакармы должны начинаться с промасливания голо-

вы. Движения рук массажистов во время массажа синхронные и плавные, за сеанс тело человека впитывает от 100 до 250 мл масла.

Масло, применяемое в абхьянге, готовится индивидуально с учётом текущей конституции пациента. В этом массаже многое имеет решающее значение: синхронность, сила давления рук, скорость движений, масло, прохождение по меридианам и мармам (биологически активным точкам тела). Базовое, универсальное, кунжутное масло для абхьянги насыщается дополнительными компонентами: эфирными, растительными маслами, маслами, настоянными на травах, – это в большей степени способствует успеху. Чаще всего используют кунжутное масло, также масла «Дханавантри», «Кширабала» и другие.

В домашних условиях промасливание сводится к нанесению масла на влажную кожу после душа или до него. В классике – до душа, но если хочется походить в масле, то можно и после душа. Для людей Вата-типа лучшим для этой цели является кунжутное масло, для Питт – кокосовое масло, для представителей лидирующей Капха-доши – кукурузное или горчичное масла. Промасливание после душа производится от основания черепа до кончиков пальцев рук и ног, суставы массируются вкруговую, кости – вдоль, особенно тщательно разминают кисти и стопы. Подмышечные впадины и пах можно не промасливать. Делать промасливание надо на коврике, который «не ездит» по полу, чтобы не упасть. Делая

это на ночь, надевай после процедуры пижаму или ночную рубашку из натуральной ткани, утром – нижнее бельё из натуральных материалов.

Если масло доставляет днём какой-то дискомфорт и утром есть лишних полчаса, то можно промаслиться до душа по той же схеме, но начать процедуру с промасливания головы. Потом 10 минут побыть в масле и смыть его аюрведическим шампунем с головы, а с тела – убтаном из нутовой или овсяной муки. Делается он так: 3 столовые ложки муки надо залить, помешивая, тёплой водой и довести до состояния сметаны. Этот убтан наносится на тело, и затем его надо смыть под горячим душем, но стараться не смывать всё масло, чтобы оно осталось на коже. На волосы убтан не наносить! Когда принимаешь душ, то не следует лить горячую воду на голову.

Абхьянга хороша для Вата-доши и Вата-состояний. Хорошо помимо тела промасливать голову и особенно уши. Для ватовских состояний особенно важно промасливать стопы, уши и голову, так как это органы Ваты. В холода для этого лучше брать тёплое кунжутное масло, летом – кокосовое. Конечно, эта процедура несколько странная для нашего менталитета и образа жизни, но поверьте: она того стоит. Так как все применяемые сейчас медициной методы очищения (сорбенты, клизмы и пр.) выводят водорастворимые токсины, и только промасливание выводит жирорастворимые, или гидрофобные, так называемую аму. При сильном накоплении

амы вначале следует провести очищение организма и возжечь огонь пищеварения, если он ослаблен, а потом уже делать промасливание тела.

Вот так по-быстрому мы пробежались по основным понятиям. Но этого крайне мало для серьёзного изучения Аюрведы. Читай первоисточники 😊.

Определи тип своей конституции

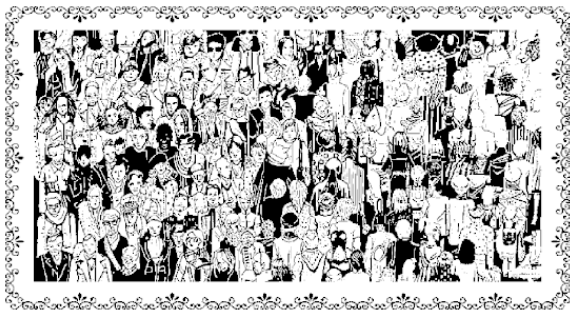
– А ты кто такой, скажи, пожалуйста?

– А ты кто такой?

– Нет, кто ты такой, я спрашиваю?!

– А ты кто такой?!

Диалог Паниковского и Балаганова из «Золотого телёнка» Ильфа и Петрова



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

Большинство людей относятся к типам с двойной дошей. Результаты теста могут выглядеть так: Вата – 15, Питта – 25, Капха – 5. Если ты, к примеру, набрал именно такое количество баллов, ты принадлежишь к типу Питта-Вата. У людей, которые относятся к типу с тройной дошей, все три окончательных балла приблизительно одинаковы.

Заполни каждый раздел и подсчитай общую сумму, чтобы заполнить количество баллов для каждой доши. Учитывай характерные симптомы за последние пять лет, а не за последний месяц. В результате проделанной работы ты сможешь подобрать диету и образ жизни для себя согласно рекомендациям Аюрведы.

Таблица определения дош

| | Вата | Питта | Капха |
|-----------------|--|---|--|
| Строение тела | Худощавое, с плоской грудной клеткой | Сухое, умеренно развитое тело | Крупное, иногда полное тело, большая грудь |
| Рост | Высокий или низкий рост | Средний рост | Высокий и плотный или низкий и коренастый |
| Вес | Небольшой, сложно набрать в весе | Нет проблем с прибавлением или потерей веса | Значительный, прибавляет вес легко, но испытывает трудности с потерей веса |
| Живот | Худой и плоский | Средний | Большой, обвислый |
| Строение костей | Лёгкие и тонкие, узкие плечи и бедра | Средние плечи и бедра | Крупные широкие бедра и плечи |
| Суставы | Выступающие, узловатые, хрустят | Пропорциональные | Крупные, хорошо сформированные, двигаются легко |
| Бедра | Стройные, худощавые | Средние, у женщин часто талия не выражена | Массивные, крупные. У женщин часто выражена талия |
| Вены | Выступают | Слегка видны | Неразличимы под кожей |
| Мышцы | Тонкие, слабо развитые, слегка выступающие сухожилия | Крепкие, хорошо развитые | Твёрдые, хорошо развитые |
| Кожа | Сухая, шершавая, легко трескается | Мягкая, блестящая, маслянистая, легко краснеет, подвержена преждевременным морщинам | Плотная, бледная, мягкая, светлая, красиво маслянистая |
| Загар | Не обгорают | Обгорают быстро | Умеренное пребывание на солнце даёт красивый ровный загар |
| Волосы | Тонкие, грубые, мелковьющиеся, чёрные, часто с секущимися концами и перхотью | Мягкие, тонкие, блестящие, рыжие или светлые, склонность к преждевременной седине и облысению | Густые, тёмные, тяжёлые, плотные, волнистые, блестящие |
| Форма лица | Удлиненное, костлявое, угловатое | Сердцевидное | Круглое, большое, полное |
| Шея | Тонкая, очень длинная или очень короткая | Средняя | Плотная, часто со вторым подбородком |

| | Вата | Питта | Капка |
|-----------------------|--|---|---|
| Уши | Маленькие, неправильной формы, мочки маленькие | Правильной формы, среднего размера и плотности, мочки средней величины | Правильной формы, мясистые, мочки большие |
| Глаза | Слишком маленькие или слишком большие, глубоко посаженные, темно-карие или серые, тусклые, взгляд бегающий | Средние, симметрично расположенные, светлые, голубые, синие, зеленые, иногда с желтоватыми склерами, взгляд пронзительный | Большие, ясные, спокойные, голубые или светло-карие, притягивающие |
| Ресницы | Короткие, редкие | Средней длины | Густые |
| Брови | Тонкие | Средние | Густые |
| Зубы | Неправильной формы, выступающие, часто нездоровые | Желтоватые, среднего размера, ровные, иногда кровоточат десны | Белые, крупные, крепкие, ровные |
| Рот | Маленький | Средний | Крупный |
| Губы | Тонкие, поджатые, часто трескаются | Ровные, часто воспаляются | Полные, крупные, ровные, влажные |
| Нос | Тонкий, маленький, с небольшими ноздрями, иногда слишком большой для лица | Среднего размера | Большой, широкий, ноздри крупные |
| Руки | Короткие или длинные | Средние, пропорциональные | Крупные, пропорциональные |
| Ногти | Хрупкие, ломкие, грубые, разной формы, с заусенцами | Пропорциональные, правильной формы, мягкие, но прочные | Плотные, толстые, пропорциональные |
| Потовыделение | Минимальное, без запаха | Обильное, особенно в жару, резкий запах | Умеренное, но может появляться даже без физической нагрузки, приятный запах |
| Аппетит | Нерегулярный | Устойчивый, плохо переносят голод | Пониженный, ровный, могут легко пропустить приём пищи |
| Пищеварение | Нерегулярное, бывает метеоризм | Хорошее | Стабильное, иногда замедленное |
| Вкусовые предпочтения | Сладкое, кислое, соленое, сухое, тёплое | Сладкое, горькое, острое, вяжущее, жирное, холодное | Вяжущее, горькое, острое, сладкое, мягкой консистенции |

| | Вата | Питта | Капка |
|---------------------------------|--|---|--|
| Жажда | Изменная, непостоянная | Бывает часто | Не замечают |
| Любимая деятельность | Путешествия, искусство | Спорт, политика, бизнес | Покой, вкусная пища, торговля |
| Предпочтения в погоде и климате | Обожают тёплый климат | Любят прохладу | Не любят холод и сырость |
| Предпочитаемое окружение | Широкие пространства | Пребывание возле воды, в горах | Уют, комфорт |
| Сон | Лёгкий, прерывистый | Глубокий, но короткий | Глубокий и непрерывный, любители поспать |
| Мочиспускание | Небольшое количество, но часто | Среднее количество, относительно часто | Большое количество, редко |
| Стул | Нерегулярный, склонность к запорам, твёрдый, сухой | Регулярный, может быть неоформленным | Замедленный, обильный |
| Уровень активности | Очень высокий, неутомимый, фонтанируют идеями | Активны, но организованы | Вялые, мечтательные |
| Походка | Скорее быстрая | Со средней скоростью | Скорее медленная |
| Выносливость | Быстро истощаются, необходимо время на восстановление | Хорошо управляемая | Хорошая жизнеспособность и выносливость |
| Секс | Интенсивный, но быстро расходует силы, много фантазирует | Сильный темперамент, желания и действия согласованы | Устойчивое желание, медленно вовлекается, но потом долго может удерживать страсть и увлечённость |
| Голос | Тихий, слабый, может быть хриплый | Чистый, звонкий | Мягкий, ласкающий слух, мелодичный |
| Речь | Быстрая, склонность к болтливости | Острая, ясная, точная | Медленная, обдуманная, возможно затруднённая |
| Мышление | Поверхностное, меняющееся, мало применимое на практике | Точное, логическое, планируемое | Спокойное, медленное, стабильное, организованное |
| Память | Быстро запоминают, плохо удерживают | Быстро запоминают, хорошо удерживают длительное время | Медленно запоминают, хорошо удерживают |

| | Вата | Питта | Капха |
|----------------------------------|---|--|--|
| Убеждения | Часто меняют | Крепкие, определяют поведение | Глубокие, устойчивые, неизменные |
| Воля | Легко отказываются от задуманного | Доводят начатое до конца | Средняя воля |
| Чувствительность к раздражителям | Шум, боль, сквозняк, холод | Яркий свет, насыщенные цвета, жара | Прикосновения, эмоции |
| Креативность | Ярко выражена | Связана в основном с научными и техническими изобретениями | Преимущественно в области бизнеса |
| Работа | Творец | Интеллектуал | Хороший исполнитель |
| Эмоции | Опасение, беспокойство, сомнение, неуверенность и стеснительность | Сердитость, критика, амбиции, практичность | Забота, быстрое восстановление хорошего настроения, самоудовлетворенность, апатия, завистливость |
| Образ жизни | Беспорядочный, активный | Занятый, хорошо организованный, реализация планов | Стабильный, размеренный, множество привычек |

Конечный подсчет очков:

Вата _____

Питта _____

Капха _____

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

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

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

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

Питта-Вата: Николь Кидман, Тим Рот.

Капха-Вата: Мэрилин Монро, Лив Тайлер.

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

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

Касательно аппетита, люди Вата-типа всегда озабочены едой, но аппетит у них непостоянен: сильный голод может завтра смениться отсутствием интереса к пище. Люди, страдающие головокружениями или обмороками, когда нет возможности перекусить между приёмами пищи, также относятся к Вата-типу. Строгий пост не приносит им радости,

потому что их организм не запасается достаточным количеством энергии, чтобы выдержать длительные ограничения в пище.

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

Представители Капха-типа обычно испытывают постоянное, но умеренное чувство голода, хотя могут быть склонны к перееданию на нервной почве. Они могут прекрасно пропустить приём пищи, не испытывая никакого физического недомогания, поскольку запасают много энергии в предчувствии периодов нехватки пищи.

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

Люди Питта-типа могут при необходимости и пропустить завтрак, особенно если преследуют какую-то цель, но ко времени обеда становятся вспыльчивыми и по-настоящему успокаиваются, только хорошо поев. Иногда, если они слишком долго ничего не ели, их мучит изжога. Они увлекаются

стимуляторами и могут злоупотреблять кофе и чаем – как по утрам, чтобы стряхнуть остатки сна, так и в течение дня, чтобы поддерживать высокий уровень энергетических затрат. Сословие Капха-типа лучше всего чувствует себя после лёгкого завтрака – например, съев какой-нибудь фрукт, а иногда рады и вовсе пропустить завтрак. Обычно они не слишком огорчаются, пропустив даже и обед. В силу их природы стимуляторы их не привлекают, но утром они могут насладиться чашечкой кофе или чаю, чтобы помочь себе мобилизоваться.

При рассмотрении типов пищеварения следует сказать, что всякий человек, чей кишечник не опорожняется регулярно раз в день без напряжения или приёма слабительных, может считать, что страдает запорами. Состояние, при котором три раза в день или чаще имеет место жидкий стул, можно считать поносом.

Здоровый кишечник должен срабатывать один-два раза в день безо всякой помощи в первой половине дня, желательно до завтрака.

Некоторые люди Вата-типа всю жизнь страдают запорами, причём кал у них, как правило, твёрдый и тёмный, по типу «овечьего»; часто образуются газы или вздутие живота. У других представителей этого типа имеют место перемены в поведении кишечника, когда периоды запоров сменяются периодами жидкого стула или поноса. Многие люди Ватати-па знают по опыту, что для хорошего пищеварения важны

хорошие привычки в еде. При запорах люди чистого Вататипа нередко реагируют только на сильнодействующие слабительные, такие как сенна или касторовое масло.

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

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

Доши раскрывают индивидуальный тип конституции человека. Каждый человек имеет свой тип пищеварения. Поэтому важно узнать, какие доши у тебя лидируют.

Часть 1

Правильно питаться

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

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

Процесс пищеварения проходит в три стадии. Во время первой во рту и в желудке из пищи извлекаются элементы воды и земли. На этой стадии главенствует Капха в ви-

де щелочных выделений – слюны и секретов слизистой желудка. У людей с Капха-конституцией эти секреты могут быть избыточны, вследствие чего наблюдаются тошнота, отрыжка со слизью, чрезмерное слюноотделение и плохой аппетит. Злоупотребление сладким и солёным увеличивает количество этих секретов и может вызвать те же симптомы.

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

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

◆ Факторы полезности пищи

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

«Чарака-самхита»

В традиционной Аюрведе есть направление анна-виджна-на, что можно перевести с санскрита как «знание о пище» или «диетология». Там нет описания какой-либо одной универсальной диеты, которая может решить все проблемы. Питание рассматривается дифференцированным образом, согласно типу конституции и прочим правилам. Об этом мы и поговорим в этой книге. Лично я придерживаюсь РАЗУМНОГО, по обстоятельствам, не напрягающего окружающих вегетарианства и не приветствую сыроедение в наших и более северных широтах, впрочем, классическая Аюрведа этого также не приветствует. Сыроедение разве что Питтам хорошо или бидошам с яркой Питтой. Если ты где-то в Таиланде, или Южной Индии, или летом на даче, посиди себе на здоровье на сырых фруктах и овощах месяц-другой, но долго этого делать не стоит. Но в зимнее время люди, особенно представители Вататипа, должны кушать термически обработанные продукты. Вате нужны тяжёлые, обрабо-

танные термически корнеплоды. С мясом та же история. Если ребёнок не хочет есть мяса, пусть не ест его. Но тогда родителям надо жёстко отслеживать белок в рационе ребенка (молочные продукты, бобовые, орехи). Это также касается взрослых вегетарианцев в месяцы, когда Солнце идет по воздушным знакам, особенно январь— февраль. И, несмотря на глобализацию, и то, что в домах у нас хорошо топят, на Крайнем Севере вегетарианство несколько под вопросом. Чукча, живущий в суровых условиях, не может быть вегетарианцем. И если худенькая сыроедка из Воркуты с лидирующей Вата-дошей рассказывает мне о постоянных простудах, слабости, сердцебиении, плохих ногтях, скудных менструациях и прочих проявлениях ватовского дисбаланса, я советую ей начать есть мясо и побольше термически обработанных продуктов. Ахимса-ахимсой (ненасилие), но в этом случае мясо должно использоваться как лекарство.

Необходимо стараться придерживаться родового питания. Стараться есть то, что ели твои бабушки и дедушки, и не частить с экзотическими продуктами. Ферменты для переваривания непривычной пищи начинают вырабатываться только через три поколения. Я не думаю, что моя бабушка из Архангельска бананы ела на завтрак. Также необходимо ограничить сложно приготовленные блюда. Если ты ешь мясо, то старайся есть его отдельно от быстрых углеводов (картофель, вермишель, каши). Молоко – это отдельная ЕДА. И оно должно быть от «знакомой» коровы, то есть от прове-

ренной молочницы... Но вернёмся к классическим правилам питания.

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

- Свойства или качества пищи – её пракрити или природа (тяжесть-лёгкость, сухость-маслянистость, теплохолод и т. д.).

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

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

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

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

• Время – кала (вид и объём пищи зависят от времени дня, сезона года, возраста). Для всех основным приёмом пищи должен быть обед.

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

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

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

1. Деша – место – не следует есть сухую пересоленную пищу в пустыне.

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

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

4. Матра – мера продуктов – не стоит есть ги и мёд в одинаковых объёмах.

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

6. Доша – тип конституции – жаркой Питте не стоит объ-

едаться острой и солёной пищей.

7. Самскара – процедура – приготовление пищи в ненадлежащей посуде неразумно.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

◆ Огонь пищеварения и ама

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

Корней Чуковский

В нашем теле горит самый что ни на есть настоящий огонь, который в Аюрведе называется Агни. Это именно он переваривает всю попадающую в наш желудок пищу и превращает ее в составляющие нашего тела. Агни – это и естественная кислота желудка, и щелочь, и ферменты тонкого кишечника, поджелудочной железы и печени. Их действие расщепляет пищу и стимулирует пищеварение. В каждой ткани, в каждой клетке присутствует Агни, ибо он необходим для поддержания питания тканей и сопротивляемости организма. Агни разрушает чуждые микроорганизмы и токсины в желудке и кишечнике – так он защищает собственную флору в этих органах.

Восприятие вкусов и запахов, интеллект, понимание, чут-

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

Тринадцать видов Агни делятся на Бхут-Агни, Дхату-Агни и Джатхар-Агни. Бхут-Агни – это пять видов огня, которые связаны с пятью первоэлементами (Земля, Вода, Воздух, Огонь, Эфир). Находятся в печени в виде веществ, преобразующих пищу в первоэлементы организма. Дхату-Агни – это семь видов огня в тканях организма, согласно семи видам тканей тела. Соответствует определённым аминокислотам и ферментам, необходимым для питания тканей и процессов метаболизма в них. Но мы будем больше всего говорить про огонь пищеварения и его надлежащее поддержание. До тех пор, пока огонь пищеварения действует нормально, процессы переваривания пищи, ее всасывание и усвоение будут происходить беспрепятственно. Если огонь пищеварения слаб, то будут слабы и все остальные виды Агни.

Итак, разрешите представить **Джатхар-Агни**, самый главный огонь – огонь пищеварения! Он находится в желуд-

ке и тонком кишечнике. Этот главный огонь обеспечивает энергией все остальные виды Агни. Важно не только должным образом есть, но и заботиться о поддержании Джатхар-Агни, чтобы он был достаточным для извлечения из пищи необходимых питательных веществ. Если у человека хорошо работает пищеварение, то он считается здоровым. Признаки нормального Джатхар-Агни: хорошее пищеварение, кровообращение и цвет лица, приятный запах изо рта и от тела, достаточный уровень энергии и сопротивляемости болезням. При нарушениях Агни пищеварение и кровообращение ослабевают, кожа приобретает нездоровый оттенок, тело неприятно пахнет, в кишечнике образуются газы, беспокоят запоры, снижается уровень энергии и нарушается иммунитет. Чрезмерный огонь пищеварения называется Тикшна-Агни, ослабленный огонь пищеварения – Манда-Агни, непостоянный – Вишама-Агни. Если огонь пищеварения идеален, то это называется Сама-Агни. При Тикшна-Агни преобладают Питта-процессы, они сопровождаются жжением в области желудка, изжогой, жаждой, поносами, склонностью к гастритам, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, гневливостью. Манда-Агни сопровождается несварением, тяжестью, слюноотделением, рвотой, отёками, простудами, привязкой к кому-либо или чему-либо и обусловлен повышенной Капхой. При Вишама-Агни преобладает ветренная Вата и бывают запоры, непостоянный аппетит, боли в животе, страхи, метеоризм, а иногда и поносы.

При Ама-Агни все доши находятся в балансе, аппетит нормальный и устойчивый, возникает регулярно и легко утоляется натуральной, без избытка специй, соли и сладости пищей. Перистальтика регулярная, вздутие кишечника и газообразование наблюдаются редко. Обычно высоки острота чувственного восприятия и ясность ума.

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.