



**САН  
ЛАЙТ**

# **БОЛЬШАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ АЮРВЕДЫ**



**1000  
ЦЕЛИТЕЛЬНЫХ СОВЕТОВ**

Народная книга здоровья

Сан Лайт

**Большая энциклопедия Аюрведы.  
1000 целительных советов**

«Издательство АСТ»

2015

УДК 615.8  
ББК 53.584

**Лайт С.**

Большая энциклопедия Аюрведы. 1000 целительных советов /  
С. Лайт — «Издательство АСТ», 2015 — (Народная книга  
здоровья)

ISBN 978-5-17-096115-3

Аюрведа – знание о человеке и его здоровье, которому более 5000 лет! Базовые процедуры Аюрведы (диагностика по дыханию и пульсу, лечебные диеты, ванны и обливания) прочно вошли в медицинскую практику всех стран. Но Аюрведа хранит еще множество рекомендаций и наставлений, которые еще станут частью медицины будущего. У вас в руках книга, написанная человеком, много лет изучавшим законы этого учения у великих учителей Индии и живущим по ее принципам. Это наиболее полный курс для тех, кто хочет познакомиться с Аюрведой. Вы узнаете, как облегчить состояние при различных заболеваниях, очистить ум, наполнить тело энергией, поймете, какая пища будет полезна именно вам, как обрести гармонию. Большое количество рецептов помогут найти дорогу не только к здоровью и активному долголетию, но и к успеху.

УДК 615.8  
ББК 53.584

ISBN 978-5-17-096115-3

© Лайт С., 2015  
© Издательство АСТ, 2015

# Содержание

Предисловие	7
Часть 1	9
Глава 1	9
Пракрити – человеческая конституция	9
Три доши	10
Вернуться к изначальной гармонии	11
Аюрведический тест для определения типа конституции	13
тела	
Как определить тип своего тела	19
Глава 2	20
Шесть стадий заболевания	20
Шлаки, Ама	22
Как избавиться от шлаков	23
Классификация болезней в Аюрведе	24
Конец ознакомительного фрагмента.	25

# **Сан Лайт**

## **Большая энциклопедия Аюрведы.**

### **1000 целительных советов**

© Сан Лайт, 2015

© ООО «Издательство АСТ», 2016

\* \* \*

#### **Книга в помощь на каждый день!**

Очень много ценных рекомендаций, рецептов, практической философии. Без сомнения, книга достойна того, чтобы постоянно, каждый день использовать рекомендации из нее.

*Екатерина, Тверь*

#### **Никакой воды, только практика!**

Главное внимание в книге уделено практике. Все объясняется предельно кратко и понятно. Философия только самая необходимая. Много рецептов. Очень полезное издание.

*Николай, Кострома*

#### **Одна из лучших книг по Аюрведе!**

Отлично для тех, кто решил разобраться, что такое Аюрведа. Аналогов данной книги по информации не нашла.

*Елизавета, Владивосток*

#### **Самая полная энциклопедия!**

Если вы хотите получить представление о том, что такое Аюрведа, – эта книга для вас. Освещены все важнейшие аспекты. Очень много полезных советов и рецептов. То есть можно сразу начать применять знания в жизни.

*Зинаида, Саратов*

#### **Одна книга заменит десять!**

Если вы хотите разобраться, что такое Аюрведа, и начать ее практиковать, не надо покупать много книг. Эта одна вполне заменит толстые тома. Очень много информации, все аспекты освещены – и здоровье телесное, и питание, и гармонизация сознания, и энергетика. Я давно интересуюсь

этой темой и много книг уже прочел, но пользуюсь только этой. Кстати, и разбирающийся в Аюрведе здесь найдет много полезного.

*Константин, Москва*

## Предисловие

Аюрведа разработала продуманную систему управления здоровьем на различных стадиях жизни: принципы поддержания здоровья и терапевтических мер, связанных с физическим, эмоциональным, умственным, социальным, а также духовным развитием.

Не может быть психического здоровья без здоровья физического, и наоборот. В Аюрведе болезни, которые могут быть определены как ментальные – мысли или чувства, – столь же важны, как и заболевания физического тела.

При исцелении необходимо восстанавливать естественный баланс ума и тела. Гармонизация жизни – главный профилактический и терапевтический принцип Аюрведы.

Аюрведа применима к каждому живому существу, это настоящая наука жизни. Ведическая философия наделяет жизнью гораздо большее количество вещей, чем обычно считают на Западе: например, такие сущности, как воздух, ветер, огонь, земля, планеты, звезды, в соответствии с индийской доктриной, обладают сознанием, подобно живым существам.

Основная предпосылка Аюрведы – Вселенная является частью единого Абсолюта. Все, что существует в обширной внешней Вселенной (макрокосме), также проявляется во внутреннем космосе человеческого тела (микрокосме).

Здоровое человеческое тело, состоящее из сотен миллионов клеток, находится в гармонии – как и бесконечная самовосстанавливающаяся Вселенная. В «Атхарваведе» сказано: «Человек – воплощение Вселенной. В пределах человека существует такое же разнообразие, как и во внешнем мире. Точно так же внешний мир столь же разнообразен, как люди».

Другими словами, все люди – живой микрокосм Вселенной, а Вселенная – живой макрокосм людей.

Аюрведа рассматривает каждого человека как уникала, с уникальной конституцией ума и уникальным набором обстоятельств жизни, все из которых должны рассматриваться как средства исцеления – духовного и физического. Это представление находится в полном согласии с современной холистической наукой, которая рассматривает людей как неотъемлемую часть Вселенной с уникальным набором ДНК.

Теоретическая сторона Аюрведы говорит о жизни в гармонии с природой и естественными законами и ритмами.

Ее практическая сторона – специально подобранные принципы здоровой жизни, разумно регулируемая диета и распорядок дня, методы для снятия напряжения, упражнения, позволяющие взять под контроль свою жизнь и обрести отличное здоровье.

Основная цель аюрведической науки – обретение состояния совершенного здоровья для отдельного человека, общества и окружающей среды.

Природа наделена разумом. Законы разума управляют ростом всех живых существ и регулируют все: от крошечного мира атомов до огромного мира галактик.

Человеческий организм – часть природы. Он может быть совершенно здоровым, используя врожденные механизмы самоисцеления.

Здоровье – наше естественное состояние. Каждый день наш организм подвергается нападению миллионов бактерий, вирусов, аллергенов, канцерогенных веществ, и все же наша иммунная система обладает возможностями, чтобы справиться со всеми вредоносными воздействиями и поддерживать здоровье.

Однако стресс, ненормальный образ жизни, неправильное питание, усталость ослабляют иммунную систему, и в теле развивается болезнь.

Каждую секунду тело приспосабливается к бесчисленным, постоянно изменяющимся параметрам окружающей среды, поддерживая гомеостатический баланс.

Независимо от характера воздействия, направленного на разрушение этого баланса, организм знает, что именно требуется для поддержания самого себя в состоянии работоспособности.

Самость, Я, называемое в Аюрведе внутренним измерением человеческой природы, – центральный пункт нашего существа.

Это истинный внутренний центр всех жизней. Мысль, чувства, речь, действие и отношения – все это происходит именно здесь, в глубинах индивидуальности.



## Часть 1

### Аюрведа для тела

## Глава 1

### Конституция человека

#### Пракрити – человеческая конституция

Согласно Аюрведе, конституция человека закладывается при зачатии. Эта конституция называется *пракрити*. Сам термин *пракрити* в переводе с санскрита означает «натура», «природа», «основа», «творческий потенциал». Основная конституция человека определяет его матрицу бытия и продолжительность жизни. На протяжении всей жизни поддерживается именно то соотношение *дош*, которое было во время зачатия. Это изначальная матрица человека. Разные люди могут иметь различную комбинацию *дош* и обладать разной конституцией, или *пракрити*. Этим объясняются тонкие различия между людьми: почему каждый человек уникален и почему два человека по-разному реагируют на одинаковые раздражители. Ваша *пракрити* уникальна, как отпечатки пальцев и ДНК. Таким образом, чтобы понимать человека, необходимо определить его *пракрити*.

В идеале, конституция человека на протяжении жизни должна оставаться неизменной. К сожалению, дело обстоит не совсем так. Человек подвергается постоянному взаимодействию с окружающей средой, которое затрагивает его матрицу в любое время дня и ночи. Тело постоянно стремится поддерживать динамическое равновесие с окружающей средой. Текущее состояние организма называется *викрити*. Хотя *викрити* отражает способность приспосабливаться к условиям жизни и всегда изменяется, она должна соответствовать *пракрити*, или врожденной конституции. Если текущая пропорция *дош* отличается от конституционной пропорции, это признак энергетического несоответствия, которое, в свою очередь, ведет к болезням. Чем дальше *викрити* от *пракрити*, тем сильнее болезнь. *Викрити* человека можно улучшать с помощью питания, лекарств, упражнений и медитации.

Концепция *пракрити* и *викрити* может быть иллюстрирована температурой тела. У здорового человека средняя температура тела – примерно 36,6 градуса. Хотя разные люди могут иметь разную температуру тела, ее девиации у здоровых людей происходят в пределах нормы. Зимой температура тела может слегка понижаться, но очень незначительно. Точно так же бег трусцой в жаркий день может временно повысить температуру тела, но тоже незначительно. При усталости или простуде температура тела повышается уже существенно. Это признак того, что температура выходит за пределы нормы. Для возвращения ее в привычные границы существуют различные лекарства. Но такое возвращение происходит насильственно; методы посвященческой медицины позволяют добиться тех же результатов естественно, не разрушая тело химикатами и не подвергая его воздействию ядов. Температура тела в данный момент может рассматриваться как *викрити*, и различие между *пракрити* (нормальной температурой) и *викрити* (температурой в данный момент) определяет необходимость медицинского вмешательства.

## Три доши

Практически во всех древних традициях утверждается, что мир состоит из пяти элементов – земли, воды, огня, воздуха, эфира, которые соответствуют пяти состояниям материи – твердое, жидкое и т. д. В аюрведической медицине считается, что пять элементов объединяются и формируют три *доши*, которые представляют три принципа функционирования тела человека и нейроэндокринной системы. В Чарака-самхите говорится: «Человек состоит из шести сущностей – земли, воды, огня, воздуха, эфира и сознания. Земля – это облик человека, вода – его влага, огонь – его тепло, воздух – прана, эфир – его аура, а его внутренняя сущность – любовь». Слово *доша* фонетически близко к слову *душа*, и древние славяне говорили о трех видах душ в организме человека – душа с природой воды, душа с природой огня и с природой воздуха. Согласно Аюрведе, *вата-доша* состоит из элементов воздуха и эфира, *питта-доша* – из элементов огня и воды, а *капха-доша* – из элементов воды и земли.

Во время нашего зачатия три *доши* объединяются и формируют наш неповторимый тип организма и личность, ее сильные и слабые стороны – иными словами, нашу внутреннюю природу (известную как *пракрити*). Эта триада соответствует эктоморфно-мезоморфно-эндоморфной системе физиологической классификации (соматипам), разработанной американским психологом Уильямом Шелдоном, и экстравертно-центровертно-интровертной системе психотипологии, предложенной швейцарским психотерапевтом Карлом Густавом Юнгом.

Согласно учению Аюрведы, сохранять внутренний энергетический баланс мы можем путем поддержания определенного режима питания, физических упражнений, умственной деятельности и медитации, которая соответствует изначальной *пракрити*.

Принятые нами решения могут способствовать сохранению внутреннего равновесия, но могут и внести дисгармонию или стать причиной заболевания. Каждый из нас, в зависимости от различных типов конституции, по-разному реагирует на одни и те же стимулы – будь то мороженое, кусок пиццы, симфонический концерт, диета по Брэггу, спор с начальником или откровение от любимого человека. Например, если при рождении мы получили конституцию, которая в основном находится под влиянием *ваты*, мы автоматически предрасположены к тревоге, и потому будем совсем иначе реагировать на кофеин в чашке кофе по сравнению с более спокойным типом *капха*.

Прежде чем продолжить, давайте разберемся, какая *доша* (или какие две *доши*) доминирует в вашей конституции. Людей, находящихся под влиянием только одной *доши*, очень немного, и у большинства есть основная *доша*, а также вторая, менее сильная. Полностью сбалансированная конституция, где все три *доши* находятся в полном равновесии, – совсем большая редкость.

Согласно аюрведической медицине, существуют десять основных типов тела:

***Вата*.** Наделенные стройным, жилистым, костлявым телосложением и чувствительным характером, люди с конституцией тела *вата* крайне чувствительны к своему окружению – они нетерпимы к громким и резким звукам, физическому дискомфорту и сквознякам. Радостные, творческие, интуитивные, легкие на подъем, разговорчивые и склонные к переменам, такие люди, похожие на птиц колибри, могут удивлять окружающих своей непредсказуемостью. Под давлением они тревожатся, возбуждаются или испытывают страх.

***Питта*.** Умные, прямые, сосредоточенные люди с конституцией *питта* иногда удивляют окружающих своей настойчивостью, работоспособностью и выносливостью. Уверенные в себе и альтруистичные по природе, обладающие методичным и решительным разумом, люди *питта* любят преодолевать препятствия и целеустремленно подходят к решению любых проблем. Они отличаются средним телосложением и теплой кровью, не выносят жару. В условиях стресса они злятся, становятся критичными или резкими.

**Капха.** Этот тип конституции характеризуется крепким, солидным телосложением и спокойными, тихими и приятными манерами. По природе добрые и сострадательные, такие люди реагируют на давление извне, зарываясь головой в песок – они становятся упрямыми и молчаливыми. Их движения медленны, ровны и изящны, как у лебедя. Большинство людей скажут о человеке с конституцией *капха*, что он «расслабленный» или «ленивый».

**Вата-питта.** Подобно людям с чистым типом конституции *вата*, люди *вата-питта* обычно худы, разговорчивы, легки на подъем, хотя они более сосредоточенны и предприимчивы и не такие нервные. Поскольку тепло *питты* стимулирует кровообращение, они более терпимы к холоду.

**Питта-вата.** Этот тип конституции обладает более сильным, средним телосложением, как у конституции *питта*, быстрыми движениями и выносливостью. Таких людей можно назвать настойчивыми и самоуверенными. Они любят сталкиваться с трудностями и решать проблемы. Однако в неуравновешенном состоянии и при стрессах они пугаются и злятся, а также становятся напряженными, неуверенными и сердитыми.

**Питта-капха.** Такие люди обычно обладают крупным телом, свойственным типу *капха*, они сильны, сосредоточенны и обладают манерами типа *питта*. Люди типа *питта-капха* от природы энергичные и живые (*питта*), а также выносливые и спортивные (*капха*). Обычно они обладают критическим настроением и склонностью к гневу, свойственным *питте*, а не спокойствием и безмятежностью *капхи*.

**Капха-питта.** У таких людей сильная мускулатура, но чуть больше жира, чем у людей типа *питта-капха*, что делает их внешне более округлыми. Уровень энергии у них стабильный, они склонны быть более расслабленными, ленивыми и не такими активными, как люди *питта-капха*.

**Вата-капха.** Наделенные худым, жилистым телосложением типа *вата* и спокойным, расслабленным характером *капхи*, люди этого типа обычно отличаются ровным темпераментом, но в условиях стресса склонны к тревоге и беспокойству. При необходимости они умеют действовать быстро и эффективно, но имеют и склонность откладывать дела на потом. И *вата*, и *капха* – холодные *доши*, поэтому у таких людей часто наблюдается медленная и нерегулярная работа органов пищеварения. Кроме того, они плохо переносят холодную погоду.

**Капха-вата.** Этот тип конституции отличается более медленными движениями, чем *вата-капха* и, обычно, более крепким телосложением. Такие люди спокойнее и расслабленнее, чем люди с конституцией *вата-капха*, обладают большей выносливостью и склонностью к занятиям спортом. Они также страдают от проблем с пищеварением и от холодной погоды.

**Вата-питта-капха.** Если ваш тип конституции оказался редким случаем равновесия между всеми тремя *дошами*, это и хорошо, и плохо одновременно. Пока вам удастся сохранять баланс, вы будете отличаться хорошим здоровьем, иммунитетом и долголетием. Однако если внутреннее равновесие нарушается, вернуть три *доши* в состояние баланса иногда под силу только волшебнику.

Мы не в состоянии изменить пропорции *дош*, с которыми родились, но для того, чтобы стать цельной личностью, нам следует усвоить уроки каждой из *дош* и воплотить их в жизнь. Не думайте, что одна *доша* лучше другой – они просто разные. *Вата* характеризуется спонтанностью, чувственностью, воображением, творчеством и интуицией; *питта* дает нам разум, уверенность, дисциплину и напор; тогда как от *капхи* мы получаем способность быть верными, симпатию, любовь, способность прощать, храбрость и спокойствие.

## Вернуться к изначальной гармонии

Восстановить баланс *дош* в своем организме не означает изменить пропорции *ваты*, *питты* и *капхи*, с которыми мы родились. Напротив, мы должны постараться вернуть их состо-

яние к гармоничному изначальному положению. Полному, округлому человеку типа *капха* практически невозможно превратиться в худощавого, жилистого человека *вата*. Люди с конституцией *питта* (среднего телосложения), *капха* (полные) и *вата* (худые и стройные) в глазах природы одинаково красивы; будем надеяться, что когда-нибудь и нам удастся увидеть красоту в любом человеке и с радостью принимать различия между людьми разных типов. Как сказал однажды Аристотель: «Совершенный человек – это все люди мира, вместе взятые». Каждый из нас, со своей неповторимой конституцией и взглядами, может очень много сделать для улучшения всего мира.

Итак, базовые типы наших тел неизменны, но *доши* при этом находятся в постоянном движении. Когда мы смотрим комедийный фильм, слушаем вальс Штрауса, наблюдаем за облаками в небе, катаемся на водных лыжах или жуем бутерброд – наш внутренний баланс *дош* изменяется соответственно. Даже если у нас практически чистая конституция *капха*, которая характеризуется спокойным характером, мы все равно можем испытывать гнев или страх (реакция, свойственная *питте* или *вате*), в зависимости оттого, какая *доша* выходит из равновесия. Любое желание, любая мысль, любой раздражитель проявляют наше внутреннее состояние *дош*. Аюрведическая медицина достигла совершенства в способности распознавать эти мимолетные нарушения баланса, которые впоследствии могут обернуться серьезными расстройствами или заболеваниями, если на них вовремя не обратить внимание. В соответствии с Аюрведой, изменить внутренний баланс *дош* могут различные продукты, лекарственные травы, физические упражнения, медитация, управление своим дыханием и другая деятельность.

**Избыток капхи** вызывает дисбалансы, связанные с тяжестью, вялостью, депрессией, завистью, жадностью, закупорками, избытком слизи (например, бронхиты, синуситы и воспаление легких), диабетом, высоким уровнем холестерина и отеками.

**Избыток питты** проявляется в виде гнева, раздражительности, возмущения, самокритики, высокой температуры, воспаления, приливов, изжоги, сильного голода и жажды, язвы желудка или двенадцатиперстной кишки, раздражения или воспаления кожи и аллергии.

**Избыток ваты** может привести к беспокойствам, тревоге, боли, судорогам, ощущению холода, спазмам, повышенному артериальному давлению, запорам, газам, сухости кожи, пониженной выносливости и другим расстройствам нервной системы.

**Принципы уравнивания ваты.** *Вата доша* считается «царем» среди *дош* в том смысле, что когда она восстанавливает свой баланс, *питта* и *капха* также, следом за ней, тянутся к состоянию равновесия. Ключом к успеху является упорядоченность в еде, отдыхе, физических нагрузках и медитации. *Вата доша* выходит из равновесия вследствие чрезмерной стимуляции, умственного напряжения, истощения по причине нехватки сна. Избегайте алкогольных напитков, кофе, чая и табака. *Вата* по своей природе холодна, поэтому людям с преобладанием *ваты* следует регулярно питаться теплой и хорошо сбалансированной пищей; пейте много теплых напитков; держите тело в тепле; утром, до похода в душ, полезен массаж с кунжутным маслом; побольше отдыхайте и избегайте слушать громкую музыку, смотреть фильмы со сценами насилия и много времени проводить перед экраном телевизора.

**Принципы уравнивания питты.** Люди с преобладанием *питты* склонны к тому, чтобы до предела заставлять себя работать, поэтому ключ к успеху в возвращении равновесия этой *доши* – умеренность. Людям с преобладанием *питты* следует выделить регулярное время на отдых и медитацию. Прохладный воздух остужает *питту* – пусть температура в вашей спальне не превышает 19 °С. Пейте побольше прохладных (безо льда) напитков. Люди под влиянием *питты* любят природу – долгие, безмятежные прогулки в одиночестве по берегу моря или в горах могут сотворить чудо: успокоить ум и вернуть уравновешенность. Аппетит у людей *питты* обычно как у волка – старайтесь постепенно уменьшать размеры своих порций, пока не дойдете приблизительно до двух горстей пищи за один раз. Алкогольные напитки

только еще больше разжигают огонь *питты*, поэтому их следует избегать, как и кофеина и табака.

**Принципы уравнивания *капхи*.** Поскольку *капха доша* по своей природе тяжелая и вялая, ключ к успеху в восстановлении баланса этой *доши* – стимуляция. Необходимо ежедневно делать зарядку, чтобы уменьшить застой и предотвратить образование в организме токсинов. Людям с конституцией *капха* свойственно эффективное накопление энергии и быстрое накопление веса. Людям, находящимся под влиянием этой *доши*, следует максимально разгрузить свой рацион от сладкого – рафинированный сахар, пирожные и торты, мороженое, белый хлеб приносят в их организм хаос и разрушение. *Капха доша* обладает холодными свойствами, поэтому лучше избегать холодных и сырых погодных условий, а также холодной пищи и напитков. Между приемами пищи можно пить горячий имбирный чай, который согреет организм и поможет работе пищеварения.

## Аюрведический тест для определения типа конституции тела

С точки зрения Аюрведы, первый шаг к диагностике и лечению любого связанного со здоровьем состояния заключается в определении индивидуального конституционного типа. Этот тип определяется соотношениями *дош* и *гун* в организме. Показатель *доша/гуна* отражает тип энергии, свойственный человеку. Знание аюрведического конституционного типа позволит лучше понимать структуру организма и физиологию, а также быстро реагировать на посылаемые организмом сигналы.

Приведенная далее анкета разделена на три части. Отвечая на первые 20 вопросов, относящиеся к *доше вата*, внимательно прочитайте каждое утверждение и поставьте цифру от 1 до 6, ориентируясь на то, что вам больше подходит.

0 – мне не подходит

3 – иногда мне подходит

6 – чаще всего мне подходит (почти все время)

В конце запишите сумму полученных очков. Например, если вы выбрали для ответа на первый вопрос цифру 6, для ответа на второй вопрос – цифру 3, а для ответа на третий вопрос – цифру 2, то сумма будет:  $6 + 3 + 2 = 11$ . Суммируйте полученные очки – и вы получите ваше *вата*-число. Потом ответьте на 20 вопросов относительно *питты*, а затем – относительно *капхи*.

Когда вы закончите, у вас останется три числа. Тип вашего тела определяется путем сравнения этих чисел.

Для определения объективного физического образа ваш выбор будет очевиден. Для определения поведенческой картины и ментального образа, что является более субъективными характеристиками, вы должны отвечать в соответствии с тем, как вы ощущаете и как вы поступаете в своей жизни чаще всего или, по крайней мере, как вели себя за последние несколько лет.

Часть 1: БАТА				
		не подхо- дит	ино- гда подхо- дит	чаще всего подхо- дит
1	Я действую быстро и решительно	0 1 2 3 4 5 6		
2	Мне не удастся сразу хорошо запоми- нать предметы, для этого мне требует- ся время	0 1 2 3 4 5 6		

3	Мне свойственно испытывать энтузиазм и оживление	0123456
4	Я отличаюсь стройностью и не набираю вес быстро	0123456
5	Мне всегда удавалось очень быстро запоминать новое (предметы, людей, информацию)	0123456
6	При ходьбе моя походка легкая и быстрая	0123456
7	Я с трудом принимаю решения	0123456
8	Газообразование и запоры – мои проблемы	0123456
9	У меня холодные руки и ноги	0123456
10	Я часто беспокоюсь и сержусь	0123456
11	Я хуже, чем большинство людей, переношу холодную погоду	0123456
12	Я говорю быстро, и мои друзья упрекают меня в болтливости	0123456
13	Мое настроение быстро меняется, мне свойственна повышенная эмоциональность	0123456
14	Я часто испытываю трудности с засыпанием; у меня редко наблюдается глубокий сон	0123456
15	Моя кожа очень сухая, особенно зимой	0123456
16	Мой ум весьма подвижен, подчас неугомонен, у меня богатое воображение	0123456
17	Я быстро и активно двигаюсь; моя энергия поступает рывками	0123456

18	Я легко возбуждаюсь	0123456		
19	У меня непостоянный режим сна и приема пищи	0123456		
20	Я быстро обучаюсь, но быстро забываю материал	0123456		
Часть 2: ПИТТА				
		не подхо- дит	ино- гда подхо- дит	чаще всего подхо- дит
1	Я считаю себя очень рациональным человеком	0123456		
2	В своих поступках я стараюсь быть абсолютно точным, мои действия четкие и упорядоченные	0123456		
3	У меня сильный ум, и мне свойственны властные манеры	0123456		
4	Я чувствую дискомфорт или легко устаю при жаркой погоде – чаще, чем другие люди	0123456		
5	Я легко дышу	0123456		
6	Я быстро раздражаюсь и злюсь, хотя и не всегда это показываю	0123456		
7	Я чувствую дискомфорт, если пропускаю прием пищи или прием пищи задерживается	0123456		
8	Приведенные ниже высказывания (одно или более) описывают мои волосы: – ранняя седина или облысение – тонкие, хрупкие, прямые – светлые, рыжие, песочного цвета	0123456		



9	У меня хороший аппетит; если я хочу есть, я могу съесть достаточно много	0123456		
10	Многие люди приписывают мне упрямство	0123456		
11	Мои испражнения происходят регулярно. Мне более свойственно испытывать расслабление желудка, чем запор	0123456		
12	Я легко теряю терпение	0123456		
13	Я вникаю в детали	0123456		
14	Я весьма легко сержусь, но так же быстро успокаиваюсь	0123456		
15	Я очень люблю холодную пищу и холодные напитки	0123456		
16	Я предпочту, чтобы в помещении было слишком жарко, чем слишком холодно	0123456		
17	Я не переношу очень горячую и приправленную пищу	0123456		
18	Я не отличаюсь терпимостью	0123456		
19	Мне нравится принимать решения, и когда я хочу чего-либо добиться, то предпринимаю для этого все усилия	0123456		
20	Мне свойственно критически относиться к себе и к другим людям	0123456		
Часть 3: КАПХА				
		не подхо- дит	ино- гда подхо- дит	чаще всего подхо- дит
1	Мне свойственно делать все не спеша и неторопливо	0123456		

2	Я быстрее, чем другие люди, набираю вес, и медленнее его сбрасываю	0123456
3	Я обладаю мирным и спокойным характером – меня трудно разозлить	0123456
4	Я могу легко, без ощущения неудобств, пропускать время приема пищи	0123456
5	Я испытываю предрасположенность к образованию излишней слизи, флегмы; несварению желудка, астме или свищам	0123456
6	Для того чтобы чувствовать себя нормально на следующий день, мне нужно спать как минимум восемь часов	0123456
7	У меня очень глубокий сон	0123456
8	По характеру я человек спокойный, меня нелегко вывести из себя	0123456
9	Я обучаюсь не так быстро, как другие люди, зато у меня крепкая память	0123456
10	Мне свойственно толстеть – я легко накапливаю жир	0123456
11	Прохладная и сырая погода раздражает меня	0123456
12	Мои волосы толстые, темные и волнистые	0123456
13	У меня гладкая, мягкая, иногда бледная кожа	0123456
14	У меня крупное, плотное строение тела	0123456
15	Мне подходят следующие характеристики: спокойный, добросердечный, отзывчивый и прощающий	0123456

16	Я медленно усваиваю пищу, поэтому после еды я ощущаю тяжесть	0 1 2 3 4 5 6
17	Я ощущаю в себе жизненные силы и физическую выносливость, испытываю постоянный приток энергии	0 1 2 3 4 5 6
18	У меня обычно медленная, размеренная походка	0 1 2 3 4 5 6
19	Обладаю склонностью к пересыпанию; валяюсь в кровати, проснувшись; обычно утромдвигаюсь медленно	0 1 2 3 4 5 6
20	Ем медленно; в своих поступках не спешу и отличаюсь методичностью	0 1 2 3 4 5 6

### Как определить тип своего тела

Теперь, сложив полученные числа, вы можете определить тип своего тела. Хотя существует всего три *доши*, помните о том, что Аюрведа определяет с их помощью десять комбинаций, из которых вытекают десять различных типов тела. Если у вас число, получившееся после какой-либо одной таблицы, намного превышает остальные два числа, то ваша конституция, вероятно, определяется именно этой *дошей*.

**Люди с конституцией одной доши.** *Вата, питта* или *капха*. Вам свойственна конституция одной *доши*, если у вас число, получившееся после какой-либо одной таблицы, в два раза или несколько менее превышает остальные два числа (например, *вата* – 90, *питта* – 45, *капха* – 35); однако здесь допустим и меньший разброс. У таких людей черты *ваты*, *питты* или *капхи* заметны особенно ярко. Следующая *доша*, стоящая «на втором месте» по набранным очкам, показывает ваши природные черты, но ее характеристики будут проявляться уже не столь отчетливо. Если никакая отдельно взятая *доша* отчетливо не доминирует, то ваша конституция относится к типу двух *дош*.

**Люди с конституцией двух дош.** *Вата-питта* или *питта-вата*; *Питта-капха* или *капха-питта*; *Вата-капха* или *капха-вата*. Если вы относитесь к одному из приведенных выше типов, у вас ярко выражены черты сразу двух *дош*. Та, которая «набрала» больше очков, будет в вашем теле преобладать, но учитывать следует сразу обе *доши*. К таким типам относятся большинство людей. Типичный пример такого распределения: *вата* – 80, *питта* – 90, *капха* – 20. Если ваш результат схож с этим, то вы относитесь к *питта-вата*-типу. Если все три числа примерно равны друг другу, то ваша конституция относится к типу трех *дош*.

**Люди с конституцией трех дош.** *Вата-питта-капха* Данный тип считается самым редким. Проверьте свои ответы еще раз или попросите ответить на анкету за вас одного из своих друзей. Вам следует также ознакомиться с описаниями *ваты*, *питты* и *капхи*, приведенными в данной главе, чтобы определить, какая или какие две *доши* оказывают на вас большее воздействие.

## Глава 2

### Победить болезнь

#### Шесть стадий заболевания

Согласно Аюрведе, болезнь – это конечный результат длительного процесса, который можно обнаружить и скорректировать на любой стадии. Современная медицина распознает только две стадии болезни. Первая из них – это та, на которой болезнь уже можно обнаружить. Вторая стадия – осложнения, то есть когда болезнь нарушает работу тканей и органов тела и становится практически необратимой.

Аюрведой выделяются шесть стадий развития болезни, среди которых стадия видимого заболевания и стадия осложнений занимают два последних места. Еще задолго до того, как появятся первые внешние симптомы, аюрведический врач может распознать и удалить болезнь. Этот процесс тщательно изучен и его стадии детально описаны. Основными действующими факторами в развитии болезни являются токсины (*ама*) и подвижность *дош*.

Процесс заболевания начинается с нарушения равновесия *дош*. Сезонные и временные нарушения равновесия – обычное дело, и они вполне естественны. Проблемы возникают в том случае, если вовремя не исправить возбужденное состояние. При нормальном течении событий *доши* претерпевают трехстадийный цикл изменений: от накопления к возбуждению и затем к успокоению. Например, *питта* начинает нарастать и накапливаться в конце весны. Она возбуждается в жаркие летние месяцы и естественным образом успокаивается с наступлением прохладной осенней погоды.

Если увеличенная *доша* не успокаивается естественным образом в результате смены времен года, то она претерпевает дальнейшие изменения и результатом этого может стать болезнь.

В аюрведических канонах описываются шесть этапов развития болезни.

**Накопление.** Первая стадия называется стадией накопления. В это время токсины и шлаки (*ама*), которые возникли в результате нарушенного пищеварения, собираются в желудочно-кишечном тракте.

Это состояние ассоциируется со слабым пищеварительным огнем (*агни*) и с избытком одной из *дош*. *Ама*, обусловленная избытком *капхи*, накапливается в желудке. *Ама*, обусловленная дисбалансом *питты*, накапливается в тонком кишечнике. *Ама*, обусловленная дисфункцией *ваты*, накапливается в толстом кишечнике. Присутствие *амы* нарушает деятельность *дош* и проявляется незначительной, но все же вполне различимой симптоматикой. Тем не менее, человек почти никогда не реагирует на эти симптомы, так как они самостоятельно проходят через несколько часов.

Это самая ранняя стадия, на которой можно устранить любое зарождающееся нарушение здоровья. Уже на этой стадии опытный аюрведический врач способен почувствовать дисбаланс в вашем пульсе, и, быть может, вы и сами сумеете его обнаружить.

Переизбыток *ваты* может проявляться в виде запора, вздутия живота или газов в толстой кишке. Нарастание *питты* ощущается как жар в пупочной области, и его можно заметить по слегка желтоватому оттенку белков глаз или темно-желтому цвету мочи. Это сопровождается сильным голодом и тягой к сладкому. О переизбытке *капхи* свидетельствует чувство тяжести, апатия и потеря аппетита.

На этой стадии человек еще вполне здоров, и при увеличении *доши* клеточный разум создает отвращение к причинному фактору и стремление к противоположным качествам, которые могут восстановить равновесие. Например, если вы три дня подряд ели пирожные и в теле увеличилась *капха*, мысль о том, чтобы съесть еще чего-нибудь, вряд ли будет вас привле-

кать – скорее, ваше тело будет стремиться к горячей и острой пище, которая будет противодействовать *канхе* и «сожжет» ее. Следует прислушиваться к мудрости тела и не увеличивать дисбаланс.

**Возбуждение.** Как только нам станет лучше, мысли об изменении питания и образа жизни обычно оставляют нас. Мы продолжаем игнорировать предупреждающие сигналы организма и накапливаем *аму*. В конце концов, количество переходит в качество, *ама* становится активной в местах своего накопления (пищеварительном тракте), и начинается третья стадия болезни.

Накапливающаяся *доша* продолжает нарастать в соответствующей области организма. *Канха* пытается подняться в легкие, *питта* – в желудок и желчный пузырь, а *вата* – проникнуть в боковые отделы живота.

Болезнь на этой стадии можно почувствовать. Избыток *питты* на второй стадии может вызвать изжогу, повышение кислотности в желудке и даже тошноту. Избыток *ваты* может вызывать боль в боках или пояснице и одышку.

**Распространение.** Переполнившая место своего образования, желудочно-кишечный тракт, *ама* переносится *дошами* в ткани, поступая в кровоток и общую систему циркуляции тела вместе с питательными веществами в процессе метаболизма. *Ама* начинает распространяться из места своего накопления. Теперь процесс заболевания уже достиг такого этапа, когда одного лишь устранения причинного фактора будет недостаточно. Необходима очистительная программа – *панчакарма*, или аналогичные очистительные мероприятия, для того чтобы вернуть *доши* в соответствующие им места и вывести *аму* из организма.

**Отложение.** Возбужденная *доша* проникает в органы, ткани или системы, которые оказались ослабленными из-за прошлой травмы, генетической предрасположенности, эмоциональных стрессов, подавленных эмоций или других факторов. *Ама* собирается в ослабленных из-за плохого иммунитета тканях и клетках, нарушая работу клеточного разума. Там она вызывает функциональные структурные нарушения. На этой стадии происходит дебют дегенеративных заболеваний и возникает угроза серьезных инфекций. Какие именно ткани и органы тела станут мишенью для *амы*, обусловлено целым рядом факторов. Это наследственность, влияние прошлого образа жизни и питания, стресса, химических загрязнений и радиации, травм. Таким образом, «семена» болезни дают первые всходы. Если это состояние не прервать на данном этапе, то оно разовьется в проявленное заболевание.

**Проявление.** На этой стадии «семена» болезни «прорастают» и появляются первые видимые симптомы, которые используются западной медициной для классификации и диагноза, и человеку становится ясно, что он заболел. Заболевание подавляет способность организма поддерживать свои защитные и прочие функции. Но поскольку в современной медицине нет точного и полного понимания причин заболевания, лечение часто направлено на избавление от симптомов, а не от причин. Даже в том случае, если удастся временно облегчить симптомы, болезнь, как правило, возвращается или находит другой способ проявления.

**Изменения в тканях, ведущие к структурным нарушениям.** На пятой стадии можно поставить общий диагноз, на шестой – дифференциальный диагноз. На этой стадии детально проявлены все группы симптомов, и поэтому не возникает никаких сомнений в природе заболевания. Для этой стадии характерно серьезное нарушение функций клеток и сильное повреждение энергетических каналов. Болезненные эффекты могут усиливаться в результате побочного действия лекарств. На этой стадии многие болезни не поддаются полному излечению. Например, когда возбужденная *питта* проникает в стенку желудка на пятой стадии, это может проявляться в виде язвенной болезни, а на шестой – в виде прободения язвы и кровотечения, и возможно, даже в виде опухоли. Функция нарушается уже на пятой стадии, а на шестой болезнь поражает структуру ткани, равно как и окружающие ткани и системы.

## Шлаки, Ама

*Ама* формируется из недопереваренной и неусвоенной пищи и ядовитых частиц, которые забивают каналы в теле. Некоторые из этих каналов имеют физическую природу и включают в себя кишечник, лимфатическую систему, артерии и вены, капилляры и генитально-уринальный тракт. Другие каналы имеют нефизическую природу; они называются *нади*, по ним течет жизненная энергия человека. Первые признаки появления *амы* – налет на языке или чувство постоянной усталости.

Как только *доши* выходят из равновесия, увеличивается нагрузка на огонь пищеварения (*джатхар-агни*). Ослабленный *джатхар-агни* обладает сниженной способностью преобразовывать пищу в питательные вещества. Вследствие этого формируется *ама*, и ткани тела не получают достаточного питания. Биологический огонь тела, который управляет превращением материи в энергию, подразделяют на тринадцать основных типов. Центральный огонь, именуемый *джатхар-агни*, управляет пищеварением и усвоением пищи. Другие виды *агни* осуществляют местные процессы переваривания и питания (в клетках, тканях и органах). Когда *агни* устойчивый и здоровый, организм переваривает, всасывает и усваивает все, что съедается, и затем удаляет отходы. Но когда *доши* возбуждены из-за плохого питания, нездорового образа жизни или отрицательных эмоций, они воздействуют на *агни*, который становится неуравновешенным. Когда *агни* расстраивается или ослабевает, пища не переваривается должным образом.

Спектр болезней, вызываемых *амой*, – от диареи, дизентерии и жара до хронических заболеваний, таких как ревматический артрит, колиты, нарушения работы мочеполовой системы, диабет, анемия и цирроз печени. Болезнь, которой подвергнется человек в результате скопления *амы*, зависит от его генетической предрасположенности, общего состояния организма и индивидуальной конституции.

*Ама* является первопричиной большинства простудных состояний, лихорадки и гриппов, а также хронических заболеваний, характерных для слабой аутоиммунной системы – они охватывают диапазон от аллергий и сенной лихорадки до астмы, артрита и раковых заболеваний.

*Ама* не дает телу никакого питания, но так как она сама происходит из неусвоенной пищи, то обладает большой внутренней энергией. Наличие *амы* ведет к образованию антител. *Ама* вступает с антителами во взаимодействие, в результате чего образуется крайне отрицательный комплекс, разрушающий организм. Этот комплекс в виде осадка остается в тканях. Ткани воспаляются, армия белых кровяных телец активизируется. Вырабатываются защитные вещества химической природы, направленные против бактерий, но *ама* – не бактерия! В результате эти вещества начинают сами разрушать ткани, вызывая боли, приводя к образованию язв и поражению клеток.

Во всех ситуациях, где имеются подобные признаки *амы*, лечение в первую очередь должно быть направлено на ее устранение. Лечить две *доши* простым и непосредственным образом, если им сопутствует *ама*, невозможно. Например, проведение тонизирующей и омолаживающей терапии возможно только после того, как из организма удалена *ама*.

Для того чтобы предотвратить образование *амы*, следует придерживаться несложных правил. Избегайте переедания, позволяйте пище полностью усвоиться. В этой связи не рекомендуется заставлять есть ребенка, потому что якобы настало время завтракать, обедать или ужинать. Если ребенок не хочет есть, значит, ему этого в данный момент не требуется! Ребенок никогда сам себя не уморит голодом. Дождитесь, когда он сам попросит есть – и тогда дайте ему полезную в энергетическом отношении пищу.

Другая рекомендация связана с постоянным потреблением в небольших количествах пищи, поддерживающей пищеварительный огонь (*агни*). Совершенно недопустимо питаться

нерегулярно, обедаясь сегодня и постясь на завтра. Холодных напитков и мороженого следует по возможности избегать, поскольку они тушат *агни*.

*Агни* и *ама* по своим характеристикам противоположны. *Ама* – холодная, мокрая, тяжелая, затуманенная, с дурным запахом и нечистая. Природа *агни* – горячая, сухая, легкая, прозрачная, благоухающая и чистая. Чтобы лечить *аму*, необходимо усилить *агни*.

## Как избавиться от шлаков

*Ама* снижается травами, которые обладают горьким или острым, едким вкусом. Горький вкус, определяемый избытком первоэлементов воздуха и эфира, помогает отделить *аму*, которой присуще качество тяжести, из тканей и органов, в которых она находится. Этот вкус катализирует и тем самым ослабляет лихорадку, к которой приводит присутствие *амы* в тканях организма. Этот вкус стимулирует метаболические процессы, благодаря которым чужеродный материал подвергается распаду. И он помогает разрушить *аму*.

Острый, едкий вкус, определяемый наличием первоэлементов огня и воздуха, сжигает и искореняет *аму*. Он обладает теми же свойствами, что и *агни*, и, усиливая *агни*, переваривает *аму*. Обычно в начале используют горький вкус с тем, чтобы приостановить развитие *амы*, в последующем прибегают к острому, едкому вкусу для оживления метаболизма с тем, чтобы *ама* израсходовалась и не могла восстановиться. Горький вкус сам по себе может быть недостаточен для того, чтобы полностью разрушить *аму* или должным образом восстановить *агни*.

*Ама* усиливается веществами, которые имеют сладкий, соленый или кислый вкус. Сладкий вкус, подобно *аме*, является холодным, тяжелым и мокрым. Соленый вкус также тяжелый и мокрый. Соленый и кислый вкусы, посредством присущим им качеств жара и влажности, могут усилить лихорадку и токсический жар крови, который обычно сопутствует *аме*.

Терпкий (вяжущий) вкус оказывает смешанный эффект на *аму*. Его связывающий элемент в своем действии на ткани и отделяемое может способствовать удержанию *амы* в организме. В то же время он может использоваться для лечения мембран, поврежденных инфекционными состояниями, обусловленными *амой*. Поэтому этот вкус следует использовать как добавление к горькой и острой терапиям.

Поскольку главной характеристикой *амы* является тяжесть, то ее лечат, главным образом, травами и диетой, природой которых является легкость. Часто полезно рекомендовать голодание до тех пор, пока не очистится язык и не вернется аппетит. *Ама*, как первичный фактор заболевания, определяет ценность и широкое использование таких видов терапии, как голод, использование диет, лишенных слизевого компонента, и детоксификации, к которым прибегают при лечении многих различных заболеваний. Эти виды лечения могут оказаться полезными также в том случае, если конституция пациента не выяснена.

Дипак Чопра дает следующие рекомендации для удаления *амы* из организма. Этот метод весьма эффективный и полезный. Все, что вам предлагается делать – это как можно чаще пить горячую воду в течение дня, желательно через каждые полчаса. Применение только одного этого метода принесло огромную пользу многим людям, страдающим хронической усталостью, а также другим длительным расстройствам здоровья.

Иногда для улучшения пищеварения и устранения *амы* рекомендуется периодически воздерживаться от твердой пищи в течение всего дня и только пить воду. Это даст вашему желудочно-кишечному тракту 24-часовой отдых. В этот промежуток времени из вашего организма выйдут шлаки, после чего пищеварительный огонь запылает вновь, еще сильнее, чем прежде. Вы можете употреблять все, но только при условии, что это жидкости. К их числу принадлежат: горячая вода, свежие фруктовые и овощные соки и бульоны или травяной чай. Особо полезен домашний кефир, который Аюрведа называет *ласси*. Его можно приготовить как сладким, так и соленым.

## **Классификация болезней в Аюрведе**

Существует несколько классификаций болезней. Все болезни можно разделить на две категории – (1) телесные болезни и (2) ментальные болезни. Помимо этих двух групп болезни делятся на вызванные внутренними причинами и внешними причинами. Болезни также классифицируются на излечимые, трудноизлечимые и практически неизлечимые, по дисбалансу *дош*



## **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.