

Васант Лад. Домашние средства Аюрведы

Руководство по лечению распространенных заболеваний естественными средствами, учитывающее индивидуальные особенности. Основано на знаниях индийской медицинской системы — Аюрведы, являющейся сегодня одной из официальных медицинских систем в Индии.

«Эта книга будет бесценным подспорьем для моих читателей» — Дипак Чопра, доктор медицины.

Книга «Домашние средства Аюрведы» представляет собой справочник по лечению распространенных заболеваний с помощью средств и методов Аюрведы — древнеиндийской медицины. Лечебные методы Аюрведы проверялись и оттачивались на протяжении тысячелетий. По сравнению с методами современной медицины они имеют то преимущество, что учитывают индивидуальные особенности и являются естественными и поэтому более безопасными в применении. В отличие от современной медицины, которая ориентирована главным образом на лечение явных нарушений, Аюрведа нацелена не только на лечение болезней, но также на устранение их причин и предотвращение появления в будущем.

Книга имеет две части.

В первой части объясняются основные принципы Аюрведы, без понимания которых невозможно правильно выбрать лечение. Описываются конституциональные типы, рассматриваются причины и механизмы возникновения болезни, пути восстановления равновесия в организме.

Во второй части собраны рекомендации по лечению распространенных заболеваний. Среди предлагаемых средств лечения — травы, эфирные масла, упражнения йоги, медитация и т. д. Травы, продукты питания, лекарственные масла и специальные аюрведические препараты, которые рекомендует доктор Лад, можно найти в магазинах здоровой пищи, аптеках или у аюрведических врачей.¹

В приложениях приводятся рецепты приготовления лекарственных масел, даются указания по использованию в терапии металлов, драгоценных камней, ароматических веществ и цветовых оттенков.

Васант Лад, бакалавр медицины и магистр Аюрведы, родился в Индии, на протяжении трех лет исполнял обязанности главного врача в Аюрведическом Госпитале в Пуне. Он является всемирно известным специалистом в области аюрведической медицины, проводил лекции и семинары совместно с такими авторитетами, как Дипак Чопра и Эндрю Вейл. Он является основателем Аюрведического Института в Альбукерке (штат Нью-Мексико) и в настоящее время исполняет обязанности его директора.

¹ К сожалению, в России пока доступны не все травы и минеральные препараты, широко применяемые в Аюрведе. Однако с каждым годом ситуация улучшается. Информация о том, где можно приобрести доступные сегодня травы и препараты, приводится в Приложении 5. (Прим. ред.)

СОДЕРЖАНИЕ

Введение. Потребность в исцелении.	3
Часть I. ЗНАНИЕ ЖИЗНИ	4
Глава 1. АЮРВЕДА: ТЕЛО, УМ И ДУХ.	4
Вселенная и как мы связаны с ней.	
Пять элементов: кирпичики природы .	
Три доши: вата, питта и капха.	
Двадцать качеств: важный ключ к исцелению.	
Глава 2. ОПРЕДЕЛИТЕ СВОЙ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЙ ТИП.	9
Пракрити и Викрити.	
Как определить тип своей конституции.	
Описание вата-конституции .	
Описание питта-конституции.	
Описание капха-конституции .	
Как использовать эти знания.	
Глава 3. ПОЧЕМУ МЫ ЗАБОЛЕВАЕМ.	16
Определение здоровья.	
Факторы здоровья и болезни.	
Как развивается болезнь.	
Глава 4. КАК ОСТАВАТЬСЯ ЗДОРОВЫМ.	23
Осознание.	
Принятие корректирующих мер.	
Восстановление равновесия.	
Методы очищения.	
Очищение в домашних условиях.	
Омоложение и перестройка.	
Самоуважение.	
Глава 5. ПРАВИЛЬНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ.	27
В ладу с Природой.	
Режим дня .	
Сезонные изменения в режиме.	
Глава 6. ТЕХНИКИ ДЫХАНИЯ.	35
Шесть дыхательных упражнений.	
Глава 7. МЕДИТАЦИЯ И ДИСЦИПЛИНА УМА.	37
Медитация Пустой Чашы.	
Медитация Со-Хум.	
Двунаправленное внимание (Свидетельствование).	
Глава 8. АЮРВЕДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПИТАНИЮ.	39
Пища для различных типов конституции.	
Шесть вкусов.	
Здоровые и нездоровые привычки питания.	
Несовместимые сочетания продуктов.	
Пища и три гуны.	
Часть II. Справочник болезней и способов их лечения	50
КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ РЕКОМЕНДАЦИИ.	
Составные части целительства.	
Диагноз и лечение.	
Предостережения.	
БОЛЕЗНИ И СРЕДСТВА ИХ ЛЕЧЕНИЯ ОТ А ДО Я	
Аллергия	53
Анемия (малокровие)	55
Аппетит — плохой	56
Артрит	57
Астма и одышка	58
Беременность — учащенное мочеиспускание	59
Беременность — отеки	59
Беременность — тошнота	60
Бессонница	61
Боли в животе	61
Боли в спине (люмбаго)	62
Боль в ухе	63
Бурсит	63
Волосы — уход	64

Газы и метеоризм	64	Преждевременное семяизвержение	113
Геморрой	65	Простуда и грипп	114
Герпес	66	Раздраженного кишечника — синдром	115
Гипертония	66	Растяжения мышц и сухожилий	115
Гипогликемия	68	Сердце — забота о нем	115
Глаза — раздражение	69	Синуситы ⁴⁸	117
Глаза — уход	69	Сонное апноэ	117
Глаукома	70	Стенокардия	118
Гнев и враждебность	71	Стоматит	119
Головные боли	71	Стресс	119
Головокружение и обмороки	73	Сухость кожи	120
Горло — больное	74	Температура тела — высокая	121
Грудное вскармливание — трудности	74	Тендинит ⁴⁹	122
Депрессия	75	Тошнота и рвота	122
Дерматофитоз ²⁶	77	Тревога	123
Десны — заболевания	77	Угревая сыпь	123
Диабет	77	Укусы пчел и других насекомых	124
Дисменорея	78	Утомление и хроническая усталость	125
Диспепсия ²⁸	79	Ухо — ушная сера	126
Дрожжевые инфекции	80	Фиброзно-кистозная мастопатия	126
Желчно-каменная болезнь	80	Фурункулы	127
Зависимости	81	Холестерин — повышение уровня	127
Запах изо рта — неприятный	81	Целлюлит	128
Запор	82	Язвенная болезнь	128
Запор в период беременности	83	Заключение. КАК СДЕЛАТЬ АЮРВЕДУ ЧАСТЬЮ	
Звон в ушах	83	СВОЕЙ ЖИЗНИ...	
Зубная боль	83	Приложение 1. КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЦЕЛИТЕЛЬ-	
Зубы и десны — уход	84	НЫЕ СВОЙСТВА МЕТАЛЛОВ, ДРАГОЦЕННЫХ	
Зуд заднего прохода	84	КАМНЕЙ, ЦВЕТОВЫХ ОТТЕНКОВ И АРОМАТОВ.	
Изжога и повышенная кислотность	84	Металлы. Драгоценные камни. Цвета. Ароматы.	
Икота	85	Приложение 2. КАК ГОТОВИТЬ И ИСПОЛЬЗОВАТЬ	
Импотенция	85	ТРАВЫ И МАСЛА.	
Катаракта	86	Травяные составы. Ги. Лекарственные масла. Как	
Кашель	86	долго принимать средства...	
Климактерические расстройства	87	Приложение 3. СПЕЦИАЛЬНЫЕ АЮРВЕДИЧЕ-	
Кожа — уход	87	СКИЕ ПРОЦЕДУРЫ.	
Колит	88	Басти (клизма). Наули. Насья.	
Конъюнктивит	89	Приложение 4. ИЛЛЮСТРАЦИИ ПОЗ ЙОГИ.	
Крапивница и кожная сыпь	89	Приложение 5. ГДЕ КУПИТЬ ТРАВЫ И АЮРВЕДИ-	
Кровотечение — внутреннее	90	ЧЕСКИЕ ПРЕПАРАТЫ	
Кровотечение — наружное	90	СЛОВАРЬ РАСТЕНИЙ.	
Кровотечение — ректальное	91	СЛОВАРЬ ПРЕПАРАТОВ.	
Кровотечение носовое	91	СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ.	
Курение	92		
Ломкие ногти	92		
Мигрень	93		
Молочные железы — болезненная чувствительность	93		
Мочеиспускания — расстройства	94		
Мышечные спазмы и судороги	94		
Нарушение суточного ритма	95		
Насморк хронический	96		
Недержание мочи	96		
Ноготь на ноге — вросший	97		
Ночные кошмары	97		
Облысение	98		
Ожирение (тучность)	99		
Ожог — солнечный	101		
Ожоги	101		
Остеопороз	102		
Отеки	103		
Память — расстройства	103		
Переедание	105		
Перхоть	106		
Питание — расстройства	106		
Пищевые аллергии ⁴¹	107		
Половое влечение — низкое	108		
Понос	109		
Потеря слуха	110		
Похмельный синдром	111		
Почки — расстройства	111		
Почечные камни	111		
Предменструальный синдром	112		
Предстательная железа — расстройства	112		

ОТ АВТОРА

Я посвящаю этой книге моей горячо любимой жене Уше и моим детям Апарне и Пранаву.

Я выражаю признательность тем, чьи усилия и мудрость принесли миру знание Аюрведы, особенно своим учителям, которые с любовью указывали мне путь и делились своими знаниями и опытом. Я также выражаю благодарность людям, без помощи и участия которых эта книга не была бы написана. Своей жене Уше и детям Пранаву и Апарне за их любовь, терпение и поддержку во время написания этой книги.

Вину Вернеру и сотрудникам Аюрведического Института за обсуждения первоначального плана и разных вариантов рукописи и за высказанные при этом важные замечания.

Джеку Форему за идею книги и за помощь в изложении и редактировании материала, что придало ему ясную и удобочитаемую форму. Я очень признателен сотрудникам издательства «Гармони Букс» Лесли Мередиту и Питеру Гассарди за их веру в успех этого проекта, а также Джоанне Берджесс за строгое внимание ко всем этапам публикации книги.

Введение. Потребность в исцелении

Аюрведа — искусство повседневной жизни в гармонии с законами природы. Это наука жизни, древняя мудрость здоровья и исцеления. Цели и задачи этой науки состоят в том, чтобы сохранять и поддерживать здоровье здорового человека, и излечивать больного. При этом и профилактика (поддержание хорошего здоровья), и исцеление достигаются с помощью естественных средств.

Согласно Аюрведе, здоровье — это совершенное состояние равновесия трех фундаментальных энергий тела, или *дош*, в сочетании с уравновешенностью тела, ума и духа (сознания).

Аюрведа — это наука, охватывающая все стороны жизни, соотносящая жизнь индивида с жизнью Вселенной. Это холистическая система целительства. Тело, ум и сознание пребывают в постоянном взаимодействии с другими людьми и с окружающей средой. В работе над созданием здоровья, Аюрведа принимает в расчет все эти уровни жизни и их связь друг с другом.

Для самоисцеления Аюрведа дает рекомендации по питанию, образу жизни, физическим упражнениям, отдыху и расслаблению, медитации, дыхательным упражнениям и лекарственным травам, а также предлагает процедуры очищения и омоложения. Кроме того, существуют многочисленные вспомогательные методы, как, например, лечение звуком, цветом и запахом. Цель этой книги — познакомить вас с рядом естественных методов, чтобы вы могли выстроить свой образ жизни, наиболее подходящий для вас с точки зрения восстановления и поддержания здоровья.

Слово «аюрведа» в переводе с санскрита означает «наука жизни и долголетия». Согласно Аюрведе, каждый индивид одновременно является творением космических энергий и уникальным феноменом, личностью. Каждому присуща индивидуальная конституция, которая представляет собой психобиологический склад. Эта индивидуальная конституция создается с момента зачатия универсальными энергиями *эфира, воздуха, огня, воды и земли*.

Эти пять элементов сочетаются, образуя три фундаментальные энергии, или *доши*. Сочетание эфира и воздуха составляет *вату*, которая является энергией движения; огонь и вода составляют *питту* — принцип пищеварения или обмена веществ, преобразования материи в энергию; вода и земля образуют *капху* — энергию структуры и смазки. Когда в момент оплодотворения соединяются мужской сперматозоид и женская яйцеклетка, то преобладающие в этот момент в телах родителей доши (в зависимости от сезона, времени суток, эмоционального состояния и качества взаимоотношения партнеров) формируют нового индивида с определенным набором качеств.

На современном языке мы называем этот «рабочий чертеж индивида» наследственным генетическим кодом, тогда как Аюрведа с древнейших времен называла его *праkritи*, или индивидуальной конституцией, которая не изменяется на протяжении всей жизни. Это наш уникальный энергетический узор, индивидуальное сочетание физических, умственных и эмоциональных характеристик.

Хотя фундаментальная структура нашей праkritи остается неизменной реальностью, нашей внутренней или сущностной индивидуальностью, на соотношение дош в организме постоянно воздействует множество сил. Возрастные изменения организма, изменения во внешней среде, чередование жары и холода при смене времен года, наши постоянно сменяющие друг друга мысли, чувства и эмоции, а также качество и количество потребляемой нами пищи непрерывно оказывают на нас то или иное воздействие. Неправильное питание, чрезмерный стресс, недостаток отдыха или упражнений, подавление эмоций — все это нарушает равновесие дош. В результате, в зависимости от характера изменений и индивидуальной конституции человека, могут развиваться различные заболевания:

- Несбалансированность ваты может проявляться в виде запора, вздутия живота, радикулита, бессонницы наряду с такими психическими проявлениями, как страх, тревога и неуверенность.

- Индивид с питта-конституцией может впасть в критицизм, перфекционизм, гнев, или же у него могут развиваться такие физические симптомы, как несварение желудка с повышенной кислотностью, изжога, понос, дизентерия, крапивница, сыпь, угри.

- Расстройство капхи проявляется такими болезненными состояниями, как простуда, застойные явления и аллергии, а также склонностью к привязанности, алчности и накопительству.

Болезни начинаются с перемен во внутренней экологии тела, которые нарушают равновесие в организме. Нарушение равновесия вызывает тонкие биохимические изменения, которые в конечном счете и приводят к заболеванию.

Если мы хотим оставаться здоровыми, то при любых изменениях условий жизни нам требуется постоянная подстройка для сохранения равновесия. В основном эта подстройка происходит автоматически, благодаря удивительной мудрости, с которой создавались наши тела, однако многое зависит и от нас, от нашего выбора тех или иных действий.

Чтобы поддерживать здоровье и равновесие, нам приходится контролировать три доши, принимая меры для увеличения или уменьшения ваты, питты и капхи, в соответствии с меняющимися условиями. Это требует постоянного осознания своего состояния и его корректировки.

Таким образом, самоисцеление — это гармоничное, сознательное существование во всей полноте настоящего момента. Это образ жизни. Аюрведа не является пассивной формой терапии; скорее, она предлагает каждому индивиду принять на себя ответственность за свою повседневную жизнь. В рамках своей диеты, своей работы, отношений с другими людьми и прочих аспектов повседневной жизни мы можем предпринимать определенные действия для профилактики и исцеления болезней, для обретения целостности и для роста в направлении самореализации.

Аюрведа является частью обширных знаний о человеке и Вселенной, и как таковая основывается на том, что у нашей жизни есть цель. Попросту говоря, эта цель состоит в том, чтобы познать и реализовать Творца (Космическое Сознание) и понять свою взаимосвязь с Тем, что полностью преобразит нашу

повседневную жизнь. Достичь этой великой цели можно уравниванием четырех фундаментальных аспектов жизни: *дхармы* — жизненного предназначения, *артхи* — материального благополучия, *камы* — творческого желания, и *мокши* — духовного освобождения. Их называют *четыре пурушартхи*, четыре великих цели, или достижения, в жизни любого индивида.

Здоровье является основой всех этих граней жизни. Чтобы придерживаться дхармы и исполнять свои долги и обязанности по отношению к самим себе и другим, мы должны быть здоровыми; хорошее здоровье также необходимо для создания богатства и достижения успеха в делах.

Чтобы иметь творческое, позитивное желание, нам нужны здоровые ум и сознание, здоровое тело и здоровое восприятие. (Желание — *кама* — иногда интерпретируют как секс и соотносят с семейной жизнью и производением потомства, но в действительности это положительная энергия или сила, которая порождает и питает любую творческую деятельность). А мокша — это не что иное, как совершенная гармония тела, ума и сознания (души). Таким образом, всякая возможность достижения и осуществления в жизни основывается на крепком здоровье.

За четверть века моей медицинской практики мне довелось заниматься хирургией, гинекологией, акушерством и педиатрией, равно как и общей медициной, и лечить людей из всех слоев общества и всех возрастов. Я неоднократно замечал, что такие составляющие жизни, как диета, упражнения и распорядок дня, могут быть действенным источником исцеления. С другой стороны, многие нарушения здоровья оказываются тесно связанными со стрессами в повседневной жизни, с проблемами во взаимоотношениях с другими людьми, с заботами о работе и деньгах или с потреблением неподходящей пищи и недостатком или избытком физической активности.

Я также все в большей степени начал осознавать, что болезнь как бы приносит приглашение к самопреображению и предоставляет нам возможность пересмотреть свои мысли, чувства, изменить питание, образ жизни и вообще отношение к себе и своей жизни. Меня не перестает удивлять и восхищать то, насколько быстро и эффективно можно привести свою жизнь в порядок и восстановить равновесие всего лишь с помощью правильной диеты, лекарственных трав, медитации, подходящих физических упражнений и других естественных средств.

Предлагаемые в этой книге методы и средства базируются на моем собственном клиническом опыте, а также на принципах и практиках, которые развивались на протяжении веков в традиции Аюрведы, охватывающей более пяти тысяч лет. Это не какая-то недавно разработанная система «альтернативного целительства», а проверенная временем наука жизни, которая с течением лет не утратила своей цельности. Можете представить себе, сколь много мудрости и практических знаний было накоплено на

протяжении пяти тысячелетий!

Около трех тысяч лет назад (примерно в 900 г. до н.э.) долгая устная традиция Аюрведы обрела новую форму, когда трое великих ученых — Чарака, Сушрута и Вагбхата впервые записали принципы этой древней мудрости. Их учебники до сих пор используют студенты, практикующие врачи и преподаватели аюрведических медицинских школ и колледжей по всей Индии.

В определенном смысле Аюрведа — мать всех систем лечения. От ее восьми главных ветвей (педиатрии, акушерства и гинекологии, офтальмологии, гериатрии, отоларингологии, токсикологии, общей медицины и хирургии) происходят основные направления современной практической медицины, а также многие используемые в наши дни средства и техники лечения, включая массаж, диету и рациональное питание, фитотерапию, пластическую хирургию, психиатрию, полярную терапию, кинезиологию, шиатсу, акупунктуру и акупрессуру, лечение цветом и драгоценными камнями, медитацию. Все они имеют корни в философии и практике Аюрведы.

Великий врач и мудрец Чарака, один из основателей аюрведической медицины, говорил: «Сколь бы ни был опытен врач в знании и лечении болезни, если он не привносит в сердце пациента добродетели света и любви, он не будет способен помочь ему исцелиться». В меру своих сил и возможностей я следовал этому совету и хочу призвать вас также последовать ему, используя знания Аюрведы для самоисцеления и для помощи другим людям.

Любовь — это суть нашей жизни. Я писал эту книгу с любовью и надеждой на то, что содержащиеся в ней советы непременно помогут вам в самоисцелении и в поддержании благополучия.

Часть I. ЗНАНИЕ ЖИЗНИ

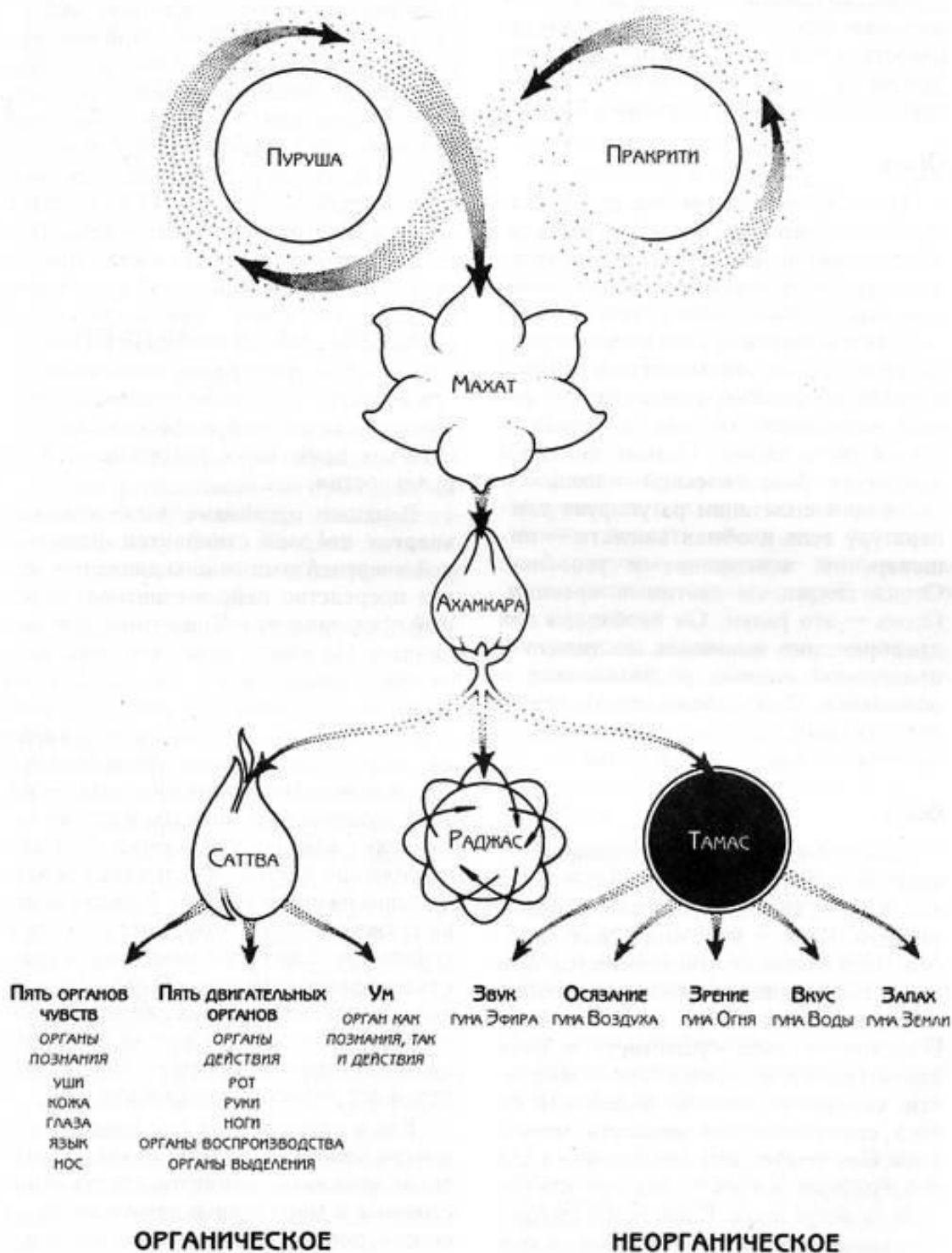
Глава 1 Аюрведа: тело, ум и дух

Подобно другим великим древним цивилизациям, Индия не отделяет науку от философии и религии. Все знания рассматриваются как часть единого знания о счастье, здоровье и развитии человека.

Философия — это любовь к истине. Наука — открытие истины посредством эксперимента. Религия — непосредственное переживание истины и применение ее в повседневной жизни.

Аюрведа представляет собой одновременно систематизированное знание и практическую мудрость, это искусство здоровой жизни, которое охватывает тело, ум и дух. Чтобы лучше использовать практические рекомендации, изложенные далее в этой книге, вам будет полезно познакомиться с основами аюрведической теории. Эта первая глава может показаться несколько абстрактной, но я прошу вас быть терпеливыми и внимательно прочитать ее, поскольку она образует основу всего, о чем говорится в дальнейшем.

КОНЦЕПЦИЯ СОТВОРЕНИЯ МИРА ФИЛОСОФИИ САНКХЬЯ



ВСЕЛЕННАЯ И КАК МЫ СВЯЗАНЫ С НЕЙ

Согласно Аюрведе, источником всего сущего является универсальное Космическое Сознание, которое проявляется в виде мужской и женской энергии. *Пуруша*, мужская энергия, — это безразличное и пассивное чистое осознание. *Пракрити*, женская энергия, — это активное различающее сознание. И Пуруша, и Пракрити находятся вне времени и являются вечными и неизмеримыми. Эти две энергии присутствуют во всех живых организмах, в каждом мужчине и каждой женщине, равно как и во всех неодушевлен-

ных объектах.

Пуруша не имеет формы, он за пределами любых качеств. Будучи не проявленным чистым бытием, вне причины и следствия, пространства и времени, Пуруша не принимает активного участия в творении и остается молчаливым свидетелем.

Пракрити, которая обладает формой, цветом и отличительными свойствами, является божественной творческой волей, исполняющей танец творения. Пракрити — это Одно, которое становится многим. Пуруша — это любовник, а Пракрити — его возлюбленная. Творение этой Вселенной происходит из их

любви. Вся природа — их дитя, рожденное из чрева Пракрити, Божественной Матери.

Первым в последовательности проявления природы из Пракрити является *Махат* — разум, или космический порядок. (Его аналог в человеческих существах называют *буддхи* — интеллект.) Следующей идет *ахамкара*, или эго, чувство самотождественности — центр нашего сознания, из него мы мыслим, действуем и реагируем. Ахамкара выражает себя в трех универсальных качествах (*гунах*):

Саттва — устойчивость, чистота, бдительность, сущность, ясность и свет.

Раджас — динамическое движение, обуславливающее ощущения, чувства и эмоции.

Тамас — тенденция к инертности, тьме, неведению и тяжести. Тамас ответствен за глубокий сон и периоды замешательства. Он также ведет к созданию материи.

Из Саттвы рождаются ум, пять чувств и соответствующие им органы (уши — чтобы слышать, кожа — чтобы воспринимать прикосновения, глаза — чтобы видеть, язык — чтобы воспринимать вкус и нос — чтобы обонять), а также пять органов деятельности: рот (чтобы говорить), руки, ноги, репродуктивные органы и органы выделения.

Раджас служит активным началом движения как органов чувств, так и органов деятельности.

Тамас дает начало пяти элементам, образующим основу материального мира — эфиру, воздуху, огню, воде и земле.

Человек — творение Космического Сознания — рассматривается как микрокосм Вселенной, макрокосма. Все, что есть во Вселенной, присутствует и в человеческих существах. Человек является миниатюрной копией природы.

ПЯТЬ ЭЛЕМЕНТОВ: КИРПИЧИКИ ПРИРОДЫ

Представление о пяти элементах является фундаментальным для Аюрведы. Эти пять элементов (эфир, воздух, огонь, вода и земля) присутствуют в любой материи, как органической, так и неорганической. Поскольку человек — это микрокосм природы, эти пять элементов также существуют и в нем. Наши психические склонности, наши пять чувств и различные аспекты функционирования наших тел непосредственно соотносятся с пятью элементами. Согласно Аюрведе, эти пять элементов, начиная с эфира (пространства), последовательно проявляются из чистого, единого и непроявленного Космического Сознания, которое является источником всего остального.

Эфир

Эфир, который также называют пространством, является пустым, легким, тонким, пронизывающим все, вездесущим и всеохватывающим. Он универсален, неподвижен и бесформен. Эфир — это ядерная энергия. Он возникает, когда чистое непроявленное сознание начинает вибрировать, и связан со звуком и чувством слуха. Мы нуждаемся в пространстве, чтобы жить, двигаться, расти и общаться. Рот, нос, желудочно-кишечный тракт, дыхательные пути, брюшная полость, грудная клетка относятся к пространствам тела. В психическом отношении пространство дает свободу, мир и расширение сознания, ответственно за любовь и сострадание, равно как и за чувства отделенности, изоляции, пустоты, отсутствия почвы под ногами, неуверенности, тревоги и страха.

Воздух

Воздух является сухим, легким, ясным и подвижным. Будучи вторым проявлением сознания, воздух движется в пространстве. Воздух — это электрическая энергия — движение электрона вызывается элементом воздуха. Он лишен формы, но может восприниматься осязанием, с которым он соотносится. Будучи принципом движения, воздух выражает себя в движениях мышц, биении сердца, расширении и сокращении легких. Сенсорные и нервные импульсы движутся к мозгу и от мозга под влиянием принципа воздуха, который также отвечает за дыхание, пищеварение, движение кишечника и удаление отходов. Поток мыслей, желания и воля тоже управляются принципом воздуха, который дает нам ощущения счастья, свежести, радости и возбуждения. Наряду с эфиром воздух также ответствен за страх, тревогу, неуверенность и нервозность.

Огонь

Огонь является горячим, сухим, быстрым, пронизывающим и светящимся. Когда воздух начинает двигаться, возникает трение, которое порождает тепло или огонь. Огонь — это лучистая энергия. На микроуровне атом излучает тепло и свет в виде квантовых волн. Огонь активен и способен изменяться. В нашей планетной системе источником огня и света служит Солнце. В нашем организме биологический «огонь» в солнечном сплетении регулирует температуру тела и обмен веществ — пищеварение, всасывание и усвоение. Огонь связан со светом и зрением. Огонь — это разум. Он необходим для преобразования, внимания, постижения, правильной оценки, распознавания и понимания. Огонь также ответствен за гнев, ненависть, зависть, критичность, честолюбие и дух соперничества.

Вода

Следующее проявление сознания — вода является текучей, тяжелой, мягкой, вязкой, холодной, плотной и связывающей. Вода — это химическая энергия. Вода связана с чувством вкуса: при отсутствии влажности язык не способен ощущать какой бы то ни было вкус. В организме вода существует в виде плазмы крови, внутриклеточной жидкости, слюны, выделений из носа, спинномозговой жидкости, мочи и пота. Она необходима для питания и для поддержания жизни — без нее клетки тела не могут жить. Вода — это удовлетворение, любовь и сострадание, и она же порождает жажду, отеки и тучность.

Земля

Земля является тяжелой, твердой, шероховатой, прочной, плотной, медлительной и объемистой — самой массивной из пяти элементов. Она ни горяча, ни холодна. Земля — это механическая, или физическая, энергия. Согласно Аюрведе, она представляет собой не что иное, как закристаллизовавшееся, или отвердевшее, сознание. Она придает телу силу, структуру и стойкость. Все твердые структуры тела (кости, хрящи, ногти, зубы, волосы и кожа) происходят от элемента земли. Земля связана с обонянием. Она способствует снисходительности, поддержке, приземленности и росту. Она также создает привязанность, алчность и депрессию, а ее отсутствие приводит к «оторванности от реальности».

В нашем организме электрическая энергия нейро-

на становится физической энергией мышечного жения через посредство нейромедиатора, который представляет собой химическое вещество. На самом деле, все пять элементов присутствуют на каждом из уровней организма. На внутриклеточном уровне мембрана клетки — это земля, клеточные вакуоли представляют собой пространство, цитоплазма — это вода, нуклеиновые кислоты и другие химические компоненты клетки — огонь, а движение клетки обусловлено действующим началом воздуха. Каждая клетка также обладает умом, интеллектом и сознанием, благодаря чему она осуществляет распознавание и выбор. Из всевозможных питательных веществ в своем окружении каждая клетка выбирает свою собственную пищу — этот выбор отражает работу ее интеллекта.

Как в окружающей нас среде, так и внутри наших тел соотношение и сочетание этих пяти элементов всегда непостоянны и меняются в зависимости от сезона, погоды, времени суток и возраста индивида. Ради здоровья, а зачастую и просто ради выживания нам приходится постоянно приспосабливаться к этим изменениям посредством перемен в том, что мы едим, как одеваемся, где живем, и так далее. Это акт уравнивания, противопоставления элементов друг другу. Мы используем твердую землю, чтобы строить дома, защищая себя от избытка воздуха, тепла (огня) и воды. Мы пользуемся огнем для приготовления пищи (состоящей из земли и воды) и т.д.

ТРИ ДОШИ: ВАТА, ПИТТА И КАПХА

Эти пять элементов сочетаются друг с другом, образуя три основных энергии, или функциональных принципа, которые в той или иной степени присутствуют повсюду. Эфир и воздух составляют вату. Огонь и вода образуют питту. Вода и земля — капху.

В наших телах эти три доши управляют физиологическими функциями организма. Вата, питта и капха присутствуют в каждой клетке, ткани и органе. Находясь в равновесии, они создают здоровье. Будучи выведены из равновесия, становятся причиной болезни.

Доши определяют индивидуальные особенности и предпочтения и оказывают влияние на все, чем мы являемся и что делаем, от выбора пищи до манеры общения с другими людьми. Они управляют биологическими и психическими процессами тела, ума и сознания. Они регулируют создание, поддержание и разрушение тканей тела, а также удаление отходов. Кроме того, они управляют нашими эмоциями. Пребывая в равновесии, они порождают такие благородные качества, как понимание, сострадание и любовь. Когда равновесие нарушается под влиянием стресса, неправильного питания, условий окружающей среды или других факторов, они могут давать начало негативным эмоциям: гневу, страху и алчности.

В Аюрведе вата рассматривается как телесный принцип воздуха — энергия движения. Питта — это принцип огня, энергия пищеварения и обмена веществ, а капха — принцип воды, энергия смазки и структуры.

У всех людей присутствуют все три доши, однако одна из них обычно является первичной, или преобладающей, другая — вторичной, а третья — наименее выраженной. Таким образом, у каждого человека

свой собственный энергетический узор, индивидуальное сочетание физических, умственных и эмоциональных характеристик, которое составляет его конституцию (праkriti). Подобно тому как любой человек имеет свой индивидуальный рисунок кожи на подушечках пальцев, по которому его можно опознать, он имеет и собственный рисунок энергии — комбинацию ваты, питты и капхи, которой нет ни у кого другого².

Здоровье зависит от сохранения дош в равновесии. Равновесие — это естественный порядок вещей, тогда как дисбаланс вызывает болезнь. В нас постоянно идет борьба между хаосом и порядком, что и определяет состояние нашего здоровья.

Здоровье — это порядок, а болезнь — беспорядок, или расстройство. Внутренняя среда организма не перестанно реагирует на внешнее окружение, и расстройство случается, когда они не находятся в гармонии друг с другом. Порядок невозможен без хаоса, поэтому мудрый человек учится распознавать присутствие беспорядка и стремится восстанавливать порядок.

Во второй главе мы увидим, как сочетания трех дош образуют семь конституциональных типов, и вы определите свой собственный телесный тип, что может стать для вас ключом к выбору образа жизни, способствующего оздоровлению и максимальному благополучию. А пока рассмотрим немного подробнее характеристики трех дош.

² Под комбинацией подразумевается не только количественное соотношение, но и качественное: Доши могут сочетаться в бесконечном множестве комбинаций, подобно тому как тремя красками (и даже всего одной) можно нарисовать бесконечное множество картин. (Прим. ред.)

Вата

Вата — это движущая энергия. Хотя она представляет собой принцип воздуха, она не считается чем-то, буквально подобным настоящему воздуху во внешней среде, но, скорее, тонкой энергией, управляющей биологическим движением.

Вата близко родственна нашей фундаментальной жизненной сущности — *пране*. Ирана — это чистая суть ваты, жизненная сила, игра разума. Поток разума необходим для общения между двумя клетками и поддерживает жизненные функции их обоих. На космическом уровне прану считают притяжением (или влечением) между Пурушей и Праkritи.

Будучи принципом движения, вата регулирует всю активность в организме, как психическую, так и физиологическую. Она отвечает за дыхание, моргание глаз, биение сердца и все движения в цитоплазме и мембранах клеток. Нервные импульсы в чрезвычайно сложной сети нервной системы также управляются ватой.

Когда вата пребывает в равновесии, она способствует творчеству и гибкости, вызывает ощущение свежести, легкости, счастья и радости. Неуравновешенная вата порождает страх, нервозность, тремору, а на уровне тела тремор и спазмы.

Вата является сухой, легкой, холодной, тонкой, ясной, подвижной и рассеивающей. Далее мы покажем, как эти свойства проявляются у человека с вата-конституцией.

Питта

Слово «питта» обычно переводится как «огонь», но это не следует понимать буквально. Скорее, это принцип огня, тепловой энергии и метаболизма. Питта управляет всеми биохимическими изменениями в организме, регулируя пищеварение, всасывание, усвоение и температуру тела. В понятиях современной биологии, питта соответствует ферментам и аминокислотам. Ферменты и аминокислоты играют решающую роль в обмене веществ.

Питта регулирует температуру тела за счет химического преобразования пищи. Она способствует аппетиту и жизнеспособности.

Мы перевариваем не только пищу. Каждое впечатление, поступающее извне, также подвергается переработке, или «перевариванию», и становится частью нас самих. Таким образом, уравновешенная питта способствует разуму и пониманию и имеет решающее значение при обучении. Несбалансированная питта может вызывать пламенные эмоции — гнев, фрустрацию, ненависть, критицизм и ревность.

Питта — горячая, резкая, легкая, влажная, жгучая, кислая и распространяющаяся. Эти качества определенным образом проявляются у людей с питта-конституцией.

Капха

Капха сочетает в себе элементы воды и земли. Это энергия, формирующая структуру тела, клей, который удерживает клетки вместе. Капха также отвечает за жидкость, необходимую для жизни клеток и органов нашего тела. Она смазывает суставы, увлажняет кожу, помогает заживать раны и поддерживает иммунитет. Капха обеспечивает силу, бодрость и устойчивость.

В психическом плане избыток капхи ответствен за эмоции привязанности, алчности, похоти и зависти. Когда капха находится в равновесии, она проявляется в тенденциях к любви, невозмутимости и всепрощению.

По своим качествам капха является тяжелой, медленной, холодной, водянистой, маслянистой, гладкой, мягкой, статичной, вязкой и сладкой. Эти качества определенным образом проявляются у людей с капха-конституцией.

Три доши совместно управляют всеми процессами обмена веществ в организме. Капха способствует анаболизму — процессу построения тела, росту, созданию новых и восстановлению поврежденных клеток. Питта регулирует обмен веществ, процессы переваривания и всасывания. Вата управляет катаболизмом — процессом распада, в ходе которого крупные молекулы расщепляются на более мелкие, которые потом могут использоваться для синтеза нужных организму веществ.

Вата, являясь принципом движения, наделяет им неподвижные питту и капху. Таким образом, когда вата не уравновешена, она влияет на другие доши, возмущая их. Возбужденная вата служит причиной подавляющего большинства болезней.

Весь жизненный путь человека делится на три главных отрезка. От рождения до 16 лет — возраст капхи, от 16 до 50 лет — питты и от 50 до 100 лет — ваты.

В детстве преобладают капха и процесс анаболизма, поскольку это время наибольшего физического

роста и формирования тела. В этом возрасте обычно расстройства капха-типа, например застойные явления в легких, кашель, простуда и слизистые выделения. В зрелости — в период бурной деятельности и жизненной активности — наиболее заметно проявляется питта. В старости ей на смену приходят вата и процессы распада, принося с собой расстройства вата-типа наподобие тремора, истощения, одышки, артрита и потери памяти.

ДВАДЦАТЬ КАЧЕСТВ: ВАЖНЫЙ КЛЮЧ К ИСЦЕЛЕНИЮ

Теперь мы рассмотрим еще один важный аспект аюрведической теории, который поможет вам делать разумный выбор. В Аюрведе выделяют десять пар базисных качеств:

Десять пар базисных качеств

Тяжелое — Легкое
Холодное — Горячее
Влажное — Сухое
Плавное — Резкое
Устойчивое — Подвижное
Мягкое — Жесткое
Скользкое — Шероховатое
Твердое — Текучее
Грубое — Тонкое
Замутненное — Ясное

Эти качества встречаются как в окружающем мире, так и в наших телах. Сегодняшняя погода может ощущаться как легкая или тяжелая, и она может быть текучей или сухой, подвижной (ветреной) или устойчивой, жаркой или холодной, облачной или ясной. Пища, которую мы едим, может проявлять любое из этих качеств; например, мороженое — тяжелое, влажное, холодное, мягкое и текучее. Кожа может быть жирной или сухой, шероховатой или гладкой. Настроение тоже может быть тяжелым или легким, пасмурным или ясным, мышление бывает медленным или быстрым, ум — спокойным и устойчивым или подвижным и сверхактивным, ясным или затуманенным.

Мы испытываем постоянное воздействие изменений в этих качествах. Холодная, ветреная, ясная и сухая погода возбуждает вату и может вести к простуде и множеству недомоганий вата-типа, таких как бессонница, запор или артрит. Жаркая и влажная погода возбуждает питту и может вызывать приступы раздражения и гнева, равно как и физические симптомы наподобие угрей, экземы и сыпи. Облачная, серая, влажная или дождливая погода может возбуждать капху, приводя к простуде и кашлю, депрессии, апатии, перееданию, пересыпанию и увеличению веса.

Каждое из этих парных качеств представляет собой один из полюсов, между которыми лежат промежуточные состояния. При сочетании качества влияют или воздействуют друг на друга в соответствии с двумя фундаментальными принципами Аюрведы:

Подобное увеличивает подобное.

Противоположности уменьшают друг друга.

В Аюрведе эти принципы являются ключом к исцелению. Когда проявился дисбаланс, для успешного лечения требуется увеличение противоположных качеств. Например, если слишком жарко (избыток

питты), то холодное питье, плавание или некоторые травы с охлаждающими свойствами помогут успокоить питту и уменьшить тепло. Человеку, страдающему от избытка тепла, не будет пользы от игры в теннис на солнцепеке, употребления пряной пищи или посещения сауны. Аналогичным образом, если вы замерзли и дрожите от холодной и ветреной погоды, съешьте миску теплого супа, закутайтесь в одеяло или примите горячую ванну. Эти простые средства, когда мы слышим о них, сразу же кажутся нам разумными, потому что они естественны.

Аюрведические врачи внимательно изучали природу и выявляли двадцать базисных качеств во всех вещах, как органических, так и неорганических. Аюрведическое лечение в огромной степени состоит в идентификации заболевания пациента с точки зрения этих качеств и в исправлении выявленных нарушений равновесия.

Как это делается? Если говорить очень обобщенно, то избыточная сухость тела, проявляющаяся запорами, шелушением кожи, истощением и т. д., — обычно связана с возбужденной ватой; избыточный жар, проявляющийся жгучей мочой, жжением в глазах, лихорадкой, воспалением, гневом или критиканством, — с возбужденной питтой, а чрезмерная тяжесть, проявляющаяся апатией, лишним весом, застойными явлениями и избытком слизи, — с неуравновешенной капхой. Каковы бы ни были симптомы, для излечения нужно понять их и затем так изменить образ жизни, чтобы восстановить состояние равновесия и здоровья.

Средства, описанные в третьей части этой книги, помогут вам сделать это, но, по существу, выбор между слабым здоровьем и бодрой, здоровой, счастливой и долгой жизнью будет зависеть прежде всего от вашего постоянного осознания и самонаблюдения, от вашей восприимчивости к нуждам собственной конституции и к свойственным лишь вам условиям сохранения здоровья и, что, пожалуй, важнее всего — от вашей готовности действовать на основании имеющегося у вас знания.

Глава 2. Определите свой психофизиологический тип

В этой главе вы продвинетесь дальше в своем понимании здоровья. Здесь вы начнете применять принципы, изложенные в Главе 1, для того, чтобы определить и понять вашу индивидуальную конституцию.

Согласно Аюрведе, существует всего семь типов конституции:

Монотипы:

Вата, Питта, Капха

Двойственные типы:

Вата — Питта, Питта — Капха, Капха — Вата

Тройственный тип:

Вата — Питта — Капха

Напомню, что у каждого человека присутствуют все три доши, но комбинация их у всех разная. Например, у десяти индивидов вата-типа будет десять разных темпераментов, десять уникальных наборов качеств и отличительных особенностей. Если мы хотим оставаться здоровыми, насущной задачей является поддержание своей оптимальной комбинации дош. Когда

мы поддерживаем эту комбинацию, наше здоровье в порядке, когда баланс нарушается, может возникнуть заболевание.

Пракрити и викрити

Оптимальное количественное соотношение и динамическое сочетание ваты, питты и капхи каждого человека определяется в момент его зачатия генами его родителей, их диетой, образом жизни и эмоциями в момент зачатия. Как упоминалось во Введении, доши, преобладающие у родителей в момент зачатия, определяют конституцию новой жизни. Если, например, у отца преобладает питта, у матери — вата, причем фактор питты сильнее ваты, а зачатие происходит жарким летом, после употребления пряной пищи, тогда в конституции ребенка будет преобладать питта. Или если оба родителя относятся к капха-типу, употребляют пищу, способствующую увеличению капхи, и зачатие происходит в сезон капхи, то у их ребенка будет преобладать капха. Лишь немногие счастливые люди рождаются с конституцией, в которой в равной степени присутствуют все три доши. Такая конституция дает им предрасположенность к исключительно крепкому здоровью и долгой жизни. Однако у большинства преобладает одна или две доши.

Уникальная комбинация трех дош, установившаяся в момент зачатия, именуется *пракрити*, что означает «природа». Пракрити определяет ваш психофизиологический темперамент, конституцию, которая не изменяется в течение всей вашей жизни. В вашей пракрити может преобладать, например, питта, вата быть вторичной, а содержание капхи совсем незначительным. (Это можно записать как ПВК.) Для вас поддержание равновесия означает сохранение этой пропорции. Если ваши вата или капха станут увеличиваться и приближаться по количеству к питте, это не будет способствовать здоровью.

Когда в текстах Аюрведы говорится, что здоровье достигается при уравнивании дош, это не означает, что вы должны стараться иметь равные количества ваты, питты и капхи. Это означает *восстановление и сохранение соотношения дош, имевшего место при вашем зачатии*. Эта соотношение является оптимальным для вас.

С изменением условий: погоды, пищи, эмоционального состояния, наличия или отсутствия усталости, стресса, упражнений — комбинация дош в системе ум-тело побуждается к изменениям. Измененное состояние дош, отражающее текущее состояние здоровья, именуется *викрити*. Если у вас превосходное здоровье, текущее состояние ваших дош будет таким же, как и при вашем зачатии, то есть викрити будет тождественна пракрити, но более вероятно, что между ними будет некоторое расхождение. Это расхождение между викрити и пракрити указывает направление лечения, задачей которого будет приближение викрити к пракрити.

Предполагаю, что вам не терпится узнать, какова ваша конституция, так что давайте перейдем к этому. Далее мы более подробно рассмотрим характеристики каждого из конституциональных типов.

КАК ОПРЕДЕЛИТЬ ТИП СВОЕЙ КОНСТИТУЦИИ

Таблица 1 представляет собой карту самооценки, которая позволит вам определить свою индивидуальную конституцию. Пожалуйста, имейте в виду, что такого рода самооценка даст лишь приблизительные ориентиры. Тонкости психической и физической организации людей крайне многообразны, и их может точно оценить лишь врач, обладающий основательной подготовкой и практическим опытом в области аюрведической диагностики. Так что, пожалуйста, не делайте окончательных выводов о себе лишь на основании этой самооценки — просто используйте эту информацию для лучшего понимания себя и в качестве текущего руководства при планировании диеты, режима тренировок и других сторон своего образа жизни в целях оздоровления.

Карту самооценки нужно заполнить дважды. (Поэтому лучше сделать с нее несколько копий.) В первый раз основывайте свой выбор на том, что наиболее устойчиво соответствует вашему образу жизни на протяжении многих лет. Так вы определите свою пракрити. Затем заполните карту второй раз, учитывая то, как вы себя чувствовали в течение последних одного или двух месяцев. Так вы определите свою викрити, текущее состояние.

Желательно, чтобы супруг или ваш близкий друг подтверждали правильность ваших ответов, поскольку они могут иметь ценные догадки и некоторые объективные наблюдения, которые пригодятся вам при заполнении карты.

После заполнения карты сложите по отдельности отметки, относящиеся к вате, питте и капхе, чтобы определить соотношение дош в своих пракрити и викрити. У большинства людей будет преобладать одна из дош, у немногих будут примерно равные количества каких-либо двух дош, и у еще меньшего числа все три доши будут присутствовать в равном соотношении.

Просуммировав цифры, разделите их на наименьший показатель и округлите до целых. Например, предположим, что у вас получилось В=19, П=4, К=9. После деления на 4 и округления получим В5К2П1.

После того как вы определили, какие доши у вас преобладают, вы сможете достичь более глубокого и полного понимания своей конституции при изучении описанных ниже характеристик индивидуальных типов вата, питта и капха.

Таблица 1. Карта самооценки для определения конституции

	БАТА	ПИТТА	КАПХА
Телосложение	Стройное	Среднее	Крупное
Вес	Малый	Средний	Избыточный
Кожа	Тонкая, сухая, холодная, грубая, темная	Гладкая, жирная, теплая, розовая	Толстая, жирная, холодная, белая, бледная
Волосы	Темно-коричневые, черные, спутанные, ломкие, тонкие	Прямые, жирные, светлые, седые, рыжие, лысый	Толстые, кудрявые, жирные, волнистые, пышные, любого цвета

Зубы	Большие, торчащие, редко посаженные, тонкие десны	Средние, мягкие, нежные десны	Здоровые, белые, крепкие десны
Нос	Неправильной формы, со смещенной перегородкой	Длинный, острый, с красным кончиком	Короткий, округлый, «кнопкой»
Глаза	Маленькие, глубоко посаженные, сухие, «бегающие», черные, коричневые, нервные	Острые, яркие, серые, зеленые, с желтыми или красными белками, чувствительные к свету	Большие, красивые, голубые, спокойные, ласковые
Ногти	Сухие, неровные, хрупкие, легко ломаются	Острые, гибкие, розовые, блестящие	Толстые, жирные, гладкие, полированные
Губы	Сухие, рас трескавшиеся, с черным или коричневым оттенком	Красные, воспаленные, желтоватые	Гладкие, жирные, бледные, белесые
Подбородок	Тонкий, угловатый	Заостренный	Округлый, двойной
Щеки	Морщинистые, впалые	Гладкие, плоские	Округлые, пухлые
Шея	Тонкая, длинная	Средняя	Толстая, в складках
Грудная клетка	Плоская, впалая	Умеренных размеров	Широкая, округлая
Живот	Тонкий, плоский, впалый	Умеренных размеров	Большой, «брюшко»
Пупок	Маленький, неправильной формы, пупковая грыжа	Овальный, поверхностный	Большой, глубокий, круглый, растянутый
Бедра	Стройные, тонкие	Умеренных размеров	Тяжелые, большие
Аппетит	Непостоянный, скудный	Сильный, нестерпимый	Умеренный, но постоянный
Пищеварение	Нерегулярное, образует газы	Быстрое, вызывает жжение	Растянутое во времени, образует слизь
Любимые вкусы (здоровая норма)	Сладкий, кислый, соленый	Сладкий, горький, вяжущий	Горький, острый, вяжущий
Жажда	Переменная	Избыточная	Бывает редко
Стул	Запоры	Несдержанный	Вялый, густой, жирный
Физическая активность	Чрезмерная	Умеренная	Сидячая работа
Умственная активность	Постоянная	Умеренная	Замедленная, вялая
Эмоции	Тревога, страх, неуверенность, лабильность	Гнев, ненависть, ревность, решимость	Невозмутимость, жадность, привязанность
Религиозные убеждения	Непостоянные, легко меняющиеся	Сильные, фанатизм	Последовательные, глубокие, проверенные временем

Интеллект	Отвечает быстро, но ошибается	Отвечает без ошибок	Медленный, точный
Память	Хорошо помнит недавние события и плохо — отдаленные	Хорошая, четкая	Медленное и устойчивое воспоминание
Сновидения	Быстрые, деятельные, пугающие, частые	Бурные, сценариями войны и насилия	Романтические, с образами снега и озер
Сон	Скудный, нарушенный, бессонница	Непродолжительный, но крепкий	Глубокий, продолжительный
Речь	Быстрая, неясная	Четкая, доходчивая	Медленная, монотонная
Финансы	Транжирует, тратит деньги по пустякам	Тратит деньги на удовольствия или предметы роскоши	Умеет экономить и копить деньги
ИТОГ			

ОПИСАНИЕ ВАТА-КОНСТИТУЦИИ

У людей вата-типа легкие, гибкие тела, относительно хрупкое телосложение, с легкими мышцами и небольшим количеством жира. Поэтому они имеют тенденцию быть стройными или даже излишне худыми. Нередко они кажутся «слишком высокими» или «слишком низкими», или же могут выглядеть физически неразвитыми, иметь плоскую грудь и меньшую силу и выносливость, чем люди других типов. Вены и мышцы у них нередко выделяются на теле.

Кожа у людей вата-типа, как правило, сухая, склонна к шероховатости. Кровообращение слабое, в результате чего руки и ноги нередко холодные. Поскольку вата является холодной, сухой, легкой и подвижной, а людям с вата-конституцией обычно недостает изолирующего материала (подкожной жировой ткани), в холодную погоду они чувствуют себя неуютно, особенно если к тому же сухо и ветрено, и предпочитают весну и лето.

У таких людей аппетит и жажда непостоянные и способность переваривать пищу часто меняется. Их может привлекать вяжущая пища наподобие салатов и овощей, но в действительности они нуждаются в сладком, кислом и соленом вкусах. (Действие вкусов мы будем обсуждать в Главе 8.) Сырые овощи увеличивают, а отнюдь не уравнивают вату. У вата-индивидов нередко бывают расстройства пищеварения и проблемы с усвоением питательных веществ. У них, как правило, скудная моча, кал бывает твердым, сухим и скудным. Одно из наиболее типичных для них недугов — запор.

Из всех телесных типов вата-индивиды наиболее склонны голодать или есть очень мало, но в действительности это увеличивает вату и ведет к дисбалансу.

Другими отличительными особенностями, характерными для вата-типа, являются маленькие, глубоко посаженные глаза, которые нередко лишены блеска; сухие, тонкие волосы, обычно волнистые или вьющиеся; сухие, неровные кожа и ногти; похрустывающие и пощелкивающие суставы; неровные, сломанные или выступающие зубы.

Вата-индивиды ходят быстро и всегда спешат. Из-за присущей вате подвижности они не любят сидеть без

дела и предпочитают постоянную активность. Им также нравится много путешествовать. Отсутствие занятия является для них наказанием. Их привлекают бег трусцой, прыжки и энергичная физическая активность, но поскольку выносливости у них обычно мало, они могут быстро переутомляться.

Людей вата-типа привлекают частые сексуальные контакты, однако избыточный секс ведет к возбуждению ваты. Вата-индивидам обычно трудно иметь продолжительный половой акт. У мужчин вата-типа относительно чаще бывает преждевременное семяизвержение.

Вата-индивиды спят меньше, чем люди с другой конституцией, и склонны к прерывистому сну или бессоннице, особенно если вата у них выведена из равновесия. Тем не менее, когда они просыпаются, они, как правило, чувствуют себя свежими, бодрыми и готовыми к новым делам.

В психическом отношении люди вата-типа одарены сообразительностью, гибкостью ума и способностью к творчеству. У них блестящее воображение и непревзойденная способность генерировать новые идеи. Они радостны и счастливы, когда доши у них находятся в равновесии. Люди с конституцией вата-типа склонны быстро и много говорить. Они легко возбудимы, проворны и готовы к действию — но могут поступать необдуманно, и с превеликой уверенностью могут дать неверный ответ или принять неправильное решение!

Вата-индивиды — любящие, преданные люди, но нередко их преданность вызвана страхом или одиночеством. Фактически страх является одним из симптомов выведенной из равновесия ваты. Такие люди могут испытывать боязнь одиночества, темноты, высоты и замкнутого пространства. Для них также типично испытывать тревогу, неуверенность и быть нервными. Их постоянно мучают опасения.

Одно из главных психических качеств вата-индивидов — готовность к изменениям или, если посмотреть на это с другой стороны, трудности с сохранением стабильности и постоянства. Они часто меняют мебель, жилье, работу, город, где они живут, и им все быстро надоедает. Им не нравится оставаться где бы то ни было дольше года! Их религиозные убеждения также весьма переменчивы. Вата-индивидам может не хватать силы воли, и они зачастую чувствуют неустойчивость или отсутствие почвы под ногами.

К числу атрибутов ваты относится ясность, и люди с вата-конституцией, как правило, отличаются ясным умом и даже могут проявлять способности к ясновидению. Благодаря живому уму и богатому воображению они обычно очень сметливы и быстро схватывают новые идеи. Однако им также свойственно быстро забывать. Они быстро думают и говорят, но суетливы и легко утомляются. Как правило, им недостает терпимости, уверенности и смелости.

Людям вата-типа свойственно умение быстро зарабатывать деньги, но тратят они их тоже быстро, зачастую импульсивно или по пустякам. Могут пойти на барахолку и вернуться домой с кучей ненужного хлама. Вата-индивиды не умеют экономить и копить деньги; не умеют они и планировать свой бюджет, в результате чего нередко испытывают финансовые затруднения.

Слово «вата» происходит от корня, означающего «двигаться», и это проливает свет на важные особенности характера людей этого типа. Будучи принципом подвижности, вата обеспечивает движущую силу для всех наших телесных и умственных процессов. Она обеспечивает всю активность в организме, от мыслительного процесса до движения пищи в пищеварительном тракте.

Поведение, которое привлекает вата-индивидов — путешествия, беспорядочное времяпрепровождение, непрерывная стимуляция, частые перемены, — может легко нарушать равновесие и приводить к расстройствам вата-типа: запору, метеоризму, слабости, артриту, пневмонии, сухости кожи, губ и волос, трещинам на сосках и пятках. Нервные расстройства, конвульсии, тик, помрачение рассудка, учащенный пульс и одышка, равно как и ригидность мышц, боли в спине и пояснично-крестцовый радикулит тоже обусловлены возбужденной ватой. Избыток ваты делает ум беспокойным и чрезмерно активным. Громкие звуки, наркотики, сахар, кофеин и алкоголь также расстраивают вату; аналогичное влияние оказывают холодная погода и холодная пища.

Избыток ваты — главный фактор в проявлениях предменструального синдрома. Если при приближении месячных женщина чувствует раздувание, боли в пояснице и в нижней части живота, спазмы, боли в икроножных мышцах и испытывает такие эмоции, как тревога, страх и неуверенность, то это обусловлено возбуждением ваты.

Подобно ветру, людям вата-типа трудно «угомониться» и сохранять твердую почву под ногами. Когда вата у них возбуждается, их очень трудно успокоить. Им тяжело придерживаться строгого распорядка дня, но, чтобы оставаться здоровыми, им это крайне необходимо.

Холодная, сухая и ветреная погода осенью и зимой способствует увеличению и возбуждению ваты, так что в эти периоды вата-индивидам нужно быть особенно осторожными, чтобы оставаться в равновесии. Им необходимо тепло одеваться, употреблять горячую, тяжелую пищу. Благотворное действие оказывает горячая, влажная, слегка влажная пища, равно как и большинство согревающих специй. Полезны паровые ванны, увлажнители и вообще влажность.

Отличительные особенности вата-конституции

Ниже показаны главные качества ваты и то, как они проявляются в физических и психических характеристиках.

КАЧЕСТВА

ПРОЯВЛЕНИЯ

Сухая

Сухие кожа, волосы, губы, язык; сухая толстая кишка, предрасположенность к запору, хриплый голос.

Легкая

Легкие мышцы, кости, тонкое телосложение, поверхностный и скудный сон, худоба.

Холодная

Холодные руки и ноги, плохое кровообращение, избегает холода и любит тепло, ригидность мышц.

Нервная, шершавая

Шершавая и растрескавшаяся кожа, неровные ногти, волосы, зубы, ладони и ступни, похрустывающие суставы.

Тонкая

Вызываемые тонкими причинами страх, тревога и неуверенность; «гусиная кожа», мелкие подергивания мышц, легкий тремор; хрупкое тело.

Подвижная

Быстро ходит и говорит, делает несколько вещей одновременно; беспокойные глаза, брови, руки и ноги; неустойчивые суставы; видит много снов; любит путешествовать, но не остается подолгу на одном месте; изменчивое настроение, шаткие религиозные убеждения.

Ясная

Способность к ясновидению; мгновенно понимает и тут же забывает; ясный, открытый ум; испытывает чувства пустоты и одиночества.

Вяжущая

Першит в горле, бывает икота и отрыжка; любит жирные, густые супы, имеет пристрастие к сладкому, кислому и соленому.

Общие рекомендации для уравнивания ваты

- Сохранять тепло
- Сохранять спокойствие
- Избегать сырой пищи
- Избегать холодной пищи
- Не находиться на сильном морозе
- Употреблять горячую пищу и специи
- Придерживаться строгого распорядка дня

ОПИСАНИЕ ПИТТА-КОНСТИТУЦИИ

Люди, относящиеся к питта-типу, обычно среднего роста и телосложения, хотя могут быть и хрупкими и стройными. Они редко сильно худеют или полнеют, мышцы у них умеренно развиты и в среднем они физически сильнее, чем люди с вата-конституцией. Глаза у них серые, зеленые или медно-коричневые, глазные яблоки умеренно выпуклые, кожа бывает с красноватым или медно-красным оттенком, волосы — рыжеватые, зачастую шелковистые. Нередко они рано седеют или лысеют, так что у мужчин с питта-конституцией часто бывает лысина, обремененная сзади венчиком волос, или большая, красивая, совершенно лысая голова.

Родинки и веснушки у людей питта-типа — обычное явление. Кожа теплая, жирная и менее морщинистая, чем у вата-типа. У них острые желтоватые зубы, десны нередко кровоточат.

Нормальная температура тела у людей с питта-конституцией слегка выше, чем у остальных, руки и ноги обычно теплые и легко потеющие. Они могут не ощущать холода при такой температуре, когда представители капха- и вата-типов будут мерзнуть. Они могут сильно потеть даже при 10° С тепла, в то время как человек с вата-конституцией может не потеть даже в жару. Пот у них нередко обладает сильным сернистым запахом, особенно на ступнях.

Тепло — главная отличительная особенность питта-типа, и само слово *питта* происходит от санскритского слова *тапа*, означающего «нагревать». (Это слово также можно перевести как «строгость», и как правило, люди питта-типа весьма строги.) Люди с питта-конституцией плохо переносят жаркую погоду, солнечный свет и тяжелую физическую ра-

боту. Хотя они принадлежат к огненному типу, их сексуальное влечение может быть умеренным. Такие люди иногда используют секс, чтобы ослабить свой гнев.

У питта-индивидов сильный аппетит, интенсивный обмен веществ и сильное пищеварение. Они поглощают много пищи и много пьют, у них обильный стул и мочеиспускание. Кал обычно бывает мягким и имеет желтоватый оттенок. Когда равновесие дош нарушено, они испытывают тягу к горячим пряным блюдам, которые для них не полезны. Им следует употреблять пищу сладкого, горького и вяжущего вкуса. Если они голодны, им нужно сразу же поесть, иначе появляется раздражительность и понижается содержание сахара в крови.

Сон у питта-типа средней продолжительности, но непрерывный и крепкий. Такие люди любят почитать перед сном и нередко засыпают с книгой на груди.

У девочек с питта-конституцией рано появляются месячные, и они рано достигают половой зрелости — менструальный цикл у них может начаться даже в десятилетнем возрасте.

Физические недомогания при питта-конституции обычно связаны с теплом и элементом огня. Такие люди подвержены лихорадкам, воспалительным заболеваниям, гастритам с повышенной кислотностью, булимией, желтухе, сильной потливости, крапивнице и сыпям, изжоге, язвам, конъюнктивиту, колиту и фарингиту. Все эти воспалительные расстройства обусловлены избытком питты. Люди питта-конституции легко обгорают на солнце и не любят яркого света.

К симптомам предменструального синдрома у женщин питта-типа относятся болезненная чувствительность молочных желез, приливы жара, крапивница, уретрит и иногда ощущение жжения при мочеиспускании.

У питта-индивидов живой и сметливый ум, они понятливы, умеют сосредоточиться, проникательны и обладают хорошей памятью. Им свойственно логическое и исследовательское мышление. Они любят с головой погружаться в проблему и находить решение. Их ум всегда занят, и им нравится решать всякого рода задачи и головоломки. Как правило, они также хорошо умеют излагать свои мысли. Они влюблены в знание и обладают незаурядными способностями к лидерству и организаторской деятельности.

Питта-индивиды — ночные люди. Они становятся оживленными около полуночи и любят читать допоздна.

Они придают большое значение аккуратности. Дом или комната человека питта-типа всегда чисты и опрятны. Одежда хранится в отведенном для нее месте, обувь стоит рядом и книги расставлены по высоте или в соответствии с какой-то другой определенной системой.

Люди питта-типа любят благородные профессии. Обычно они врачи, инженеры, адвокаты, судьи — очень способные и умные специалисты. У них хорошие администраторские способности, и им нравится роль лидера. Они хорошо умеют планировать, честны, любивы и дисциплинированы. Будучи по природе агрессивными, они с легкостью берут ситуацию под контроль. Обладая сильной харизмой, они привлекают к себе людей и могут становиться видными политическими деятелями.

Питта-индивиды нередко бывают мудрыми, выдающимися людьми, но они также могут подавлять других людей и манипулировать ими. Им свойственны привычка проводить сравнения, соревновательный дух и агрессивность, и они могут быть педантами и перфекционистами. Все должно делаться правильно и вовремя! Такие люди никогда ни на йоту не отступают от своих принципов, что порой ведет к фанатизму. Обычно они ко всему относятся критично, особенно если питта у них возбуждена, и если им некого критиковать, они критикуют и судят самих себя.

Продолжительность жизни людей с питта-конституцией невелика. Они сжигают свою жизненную энергию из-за излишней умственной активности, перфекционизма, агрессивности и постоянного стремления к успеху. В глубине души они постоянно боятся неудачи. Они не любят слов «нет» и «не» и потому могут быть очень напряженными. Они — типичные трудоголики.

Как правило, люди питта-типа стремятся к материальному благополучию и обычно в меру преуспевают, хотя тратят, а не экономят деньги. Им нравится жить в роскошных домах и водить шикарные автомобили, они любят духи, драгоценности, ювелирные изделия и другие дорогие вещи, и им доставляет удовольствие выставлять напоказ свое богатство.

Множество факторов могут увеличивать и возбуждать питту. Один из них — употребление слишком большого количества острой пищи, такой как черный перец, кайенский перец, карри. Кислые плоды цитрусовых, например грейпфруты и кислые апельсины, тоже способны увеличивать питту. Им вредно есть прокисший йогурт, курить сигареты и пить кислое вино. Работа вблизи огня и солнечные ванны также возбуждают питту.

Употребление пищи, поджаренной на жире или во фритюре, либо влажной пищи, например арахисовой пасты, может вызывать у питта-индивидов головную боль или тошноту.

Лето — самый тяжелый сезон для людей с питта-конституцией. В жаркую, влажную погоду питта легко становится возбужденной. В организме нарастает тепло, и питта-индивиды становятся более восприимчивыми к связанным с теплотой заболеваниям, которые мы упоминали выше. Они могут становиться очень раздражительными, легко приходят в волнение и сердятся, что приводит к ссорам. Их острый ум становится чрезмерно критичным и осуждающим. Могут вспыхнуть ревность и зависть. Им нужно остывать.

Отличительные особенности питта-конституции

Ниже показаны главные качества питты и то, как они проявляются в физических и психических характеристиках.

КАЧЕСТВА Горячая

ПРОЯВЛЕНИЯ

Сильный пищеварительный огонь, хороший аппетит, температура тела выше нормальной; не любит жару; мягкие коричневые волосы; лысина с венчиком седых волос либо совершенно лысая голова.

Острая	Острые зубы, ясные глаза, заостренный нос, заостренный подбородок, конусообразное лицо; хорошее переваривание и всасывание; острая память, понятливость; раздражительность
Легкая	Легкое или среднее телосложение; не выносит яркого света; светлая красивая кожа, блестящие глаза
Влажная	Мягкие и жирные кожа и волосы; мягкий жирный кал; не любит жирную пищу (она может вызывать головную боль)
Текучая	Жидкий, неоформленный стул; мягкие изыщные мышцы; избыточные моча и пот, чрезмерная жажда
Распространяющаяся	Питта проявляется в виде сыпи, угрей или воспаления по всему телу или на пораженных участках; питта-индивиды стремятся распространить свою известность и славу по всей стране
Кислая	Повышенная кислотность желудочного сока; зубы, чувствительные к кислой среде; избыток слюны
Горькая	Горький вкус во рту, тошнота, рвота, отвращение к горькому вкусу; цинизм
Жгучая	Изжога, ощущения жжения вообще; сильные чувства гнева и ненависти
Пахучая	Неприятный запах из-под мышек, изо рта, от подошв; вонючие носки
Красная	Краснеющие при волнении кожа, глаза, нос и щеки; красный цвет возбуждает питту
Желтая	Желтоватые белки глаз, кожа, моча и кал; предрасположенность к желтухе, избыточное образование желчи; желтый цвет увеличивает питту

Общие рекомендации для уравнивания питты

- Избегать избытка тепла
- Избегать избытка масла
- Избегать избытка влаги
- Ограничить потребление соли
- Есть охлаждающую пищу без специй
- Пить холодные (но не ледяные) напитки
- Заниматься упражнениями в наиболее прохладную часть дня

ОПИСАНИЕ КАПХА-КОНСТИТУЦИИ

Люди с капха-конституцией наделены сильным, здоровым и хорошо развитым телом. У них широкая мощная грудная клетка, крепкие мышцы и большие, тяжелые кости. Вследствие своего крупного телосложения и преобладания в конституции воды и земли, капха-индивиды предрасположены к полноте и с трудом сбрасывают вес. Дело осложняется еще и тем, что у них, как правило, замедленное пищеварение и обмен веществ, в результате чего они почти всегда тяжелее и полнее, чем им следовало бы быть. Человек капха-типа способен набирать вес, даже если будет голодать и пить только воду!³

В дополнение к крупному телосложению, капха-индивиды очень жизнеспособны, выносливы и, как

правило, обладают хорошим здоровьем. У них толстая, мягкая, гладкая, блестящая и обычно жирная кожа, большие, темные, привлекательные глаза с длинными толстыми ресницами и густыми бровями. Глазные яблоки у них очень белые, и зубы тоже белые, большие и крепкие, волосы обычно толстые, темные, мягкие, волнистые, очень густые и могут расти где угодно!

³ Конечно, увеличение веса при голодании за счет удержания воды не будет долго продолжаться, если только организм не болен. (Прим. ред.)

Хотя люди, принадлежащие к капха-типу, имеют устойчивые аппетит и жажду, пищеварение у них замедлено. Они с легкостью могут пропустить обед или работать на голодный желудок, в то время как питта-индивидам в такой ситуации трудно сосредоточиться.

Вследствие замедленного обмена веществ капха-индивиды, при условии, что они сохраняют равновесие и здоровье, обычно живут долго, дольше, чем представители других типов, которым свойственно «выгорать» быстрее. Однако если позволить капхе прийти в возбуждение, то из-за этого скорее всего разовьется ожирение, являющееся одной из главных причин диабета, гипертонии и инфаркта миокарда, которые не способствуют долгой жизни.

Люди с капха-конституцией — сластены, любят конфеты, печенье и шоколад. Как правило, их привлекает сладкая, соленая и увлажняющая пища, однако она способствует удержанию воды в организме и набору веса. Они нуждаются в более легкой диете, в которой выражены горький, вяжущий и острый вкусы.

Вследствие присущих капхе мутности и тяжести люди этого типа нередко чувствуют по утрам тяжесть и туман в голове, и им бывает трудно начать день без чашки кофе или чая. Утро — не их время. Они предпочитают середину дня, хотя были бы не прочь вздремнуть днем. Нередко они чувствуют сонливость после плотного обеда; к несчастью, дневной сон увеличивает капху и потому им отнюдь не полезен.

Кишечник у капха-индивидов опорожняется медленно, и кал обычно бывает мягким и светлым. Потееют они умеренно, сильнее, чем люди с вата-конституцией, но меньше, чем представители питта-типа. Сон у них обычно глубокий и продолжительный.

Несмотря на сильное тело и выносливость, капха-индивиды стараются уклоняться от физических упражнений. Им полезна энергичная тренировка, но они предпочитают сидеть, есть и ничего не делать! Вместо бега трусцой они предпочитают ходить — причем медленно! Правда, они обычно любят плавание, но оно им не особенно полезно, поскольку при этом тело впитывает некоторое количество воды. Когда они все же занимаются упражнениями, то после этого испытывают голод и сразу же хотят есть. После тренировки в спортзале они отправляются перекусить.

Капха является медленной и устойчивой во всех отношениях. Люди этого типа медленно двигаются и медленно говорят (при этом их речь может быть монотонной). Они медленно едят, медленно прини-

мают решения и не сразу приступают к действию. У них медленные и грациозные движения.

Капха-индивиды одарены приятным, ласковым характером. Они миролюбивы, терпеливы, заботливы, сострадательны, склонны к терпимости и всепрощению, любят обнимать других людей. Им присущи постоянство, цельность и преданность. Их духовные или религиозные убеждения бывают глубокими и прочными, а ум — невозмутимым и устойчивым.

Одним из преобладающих качеств капхи является мягкость, которая у людей, принадлежащих к этому типу, проявляется в виде мягкой кожи, мягких волос, мягкой и спокойной речи, мягкого характера и мягкого, доброго, ласкового взгляда. У человека с питта-конституцией взгляд острый и пронизательный, а у вата-индивида — «шалюной»! Человек капха-типа выглядит спокойным и невозмутимым, твердо стоящим на земле. Он пребывает здесь, а не витает в мыслеобразах.

Капха-индивиды могут быть тугодумами, но коль скоро они что-то узнают, это знание сохраняется навсегда. У них превосходная долговременная память.

Хотя люди капха-типа и склонны прощать, но если вы их обидите или раните их чувства, они простят вас, но никогда не забудут об этом! Вы можете услышать что-нибудь вроде: «24 января 1972 года в половине четвертого вечера, когда мы пили чай, вы сказали мне то-то и то-то, но я вас простил!»

Их склонность к приземленности и постоянству помогает им зарабатывать и беречь деньги, они умеют хорошо экономить и позволяют себе лишь незначительное расточительство, главным образом в том, что касается расходов на сыр, конфеты и пирожные.

У людей с капха-конституцией устойчивое половое влечение, и они могут заниматься сексом часами, не теряя энергии и не испытывая оргазма или семяизвержения. Они не сразу возбуждаются, но коль скоро до этого доходит, остаются в этом состоянии надолго.

Увеличивающая капху пища, такая как арбузы, сладкие фрукты, конфеты и печенье, йогурт и другие молочные продукты, у капха-индивидов возбуждает ее. Холодная и мороженная пища, ледяная вода, дневной сон и сидение без дела также увеличивают и возбуждают капху. Сидячая работа, особенно в сочетании с постоянным жеванием, образует в теле чрезмерное количество капхи. Избыток капхи замедляет пищеварение и обмен веществ, ослабляя пищеварительный огонь, что провоцирует тучность.

Трудное время года для людей с капха-конституцией — зима и ранняя весна, когда погода тяжелая, мокрая, облачная и холодная. В этот период капха скапливается в организме, что ведет к физическому, эмоциональному и умственному дисбалансу у людей капха-типа.

Физические (соматические) нарушения связаны с принципом воды — это, как правило, простуда, грипп, насморки другие болезни, при которых происходит образование слизи и мокроты, например бронхиты. Вялость, избыточный вес, отеки, синуситы (гайморит и фронтит) — также обычное явление.

В эмоциональном отношении, когда капха выходит из равновесия, такие люди могут страдать от алчности, зависти, привязанности, чувства собственности, похоти и лени, что приводит к депрессии капха-типа.

Интересно, что капха нередко становится возбужденной в полнолуние, как раз в тот период, когда, как обнаружили биологи, в организме проявляется тенденция к удержанию воды.

Женщины с капха-конституцией могут страдать от таких симптомов предменструального синдрома, как отеки, бели и избыточное мочеотделение. Они могут быть чрезмерно эмоциональными, чувствовать привязанность, алчность и апатию и, вероятно, будут склонны слишком много спать.

Отличительные особенности капха-конституции

Ниже перечислены главные качества капхи и то, как они проявляются в физических и психических характеристиках

КАЧЕСТВА	ПРОЯВЛЕНИЯ
Тяжелая	Тяжелые кости, мощные мышцы, крупное телосложение, склонность к излишнему весу, грудной, глубокий, мощный голос
Медленная	Медленные походка и речь; замедленные пищеварение и обмен веществ; медленные жесты
Холодная	Холодная влажная кожа; устойчивые аппетит и жажда при медленных пищеварении и обмене веществ; частые простуды, застойные явления и кашель; пристрастие к сладкому
Маслянистая	Жирная кожа и волосы; маслянистый кал; хорошо смазанные суставы и другие части тела
Водянистая	Застойные явления в груди (бронхиты), в пазухах носоглотки (насморк), в горле (ларингиты) и в голове
Гладкая	Гладкая кожа, ровный спокойный характер, гладкие очертания тела и ровная работа органов
Твердая	Твердый жировой слой, толстые кожа, волосы и ногти; плотный кал
Мягкая	Кроткий привлекательный вид; любовь, забота, сострадание и доброта
Статичная	Любит сидеть, спать и бездельничать
Вязкая	Качество вязкости, клейкости и сплоченности способствует плотности и прочности суставов и других частей тела; любит обниматься; глубоко предан в любви и других взаимоотношениях
Мутная	Рано утром чувствует мутность в уме, нередко нуждается в кофе в качестве стимулятора, чтобы начать новый день
Сладкая	Анаболическое действие сладкого вкуса стимулирует образование спермы и увеличивает количество сперматозоидов; сильное половое влечение и желание продолжения рода; при расстройстве капхи возможно пристрастие к сладкому
Соленая	Хорошее усвоение и рост, энергия; чувствительность к солевому балансу

су, при ненормальном функционировании возможны пристрастие к соленому и отечность

Общие рекомендации для уравнивания капхи

- Усиленно упражняться
- Избегать тяжелой пищи
- Поддерживать постоянную активность
- Разнообразить режим дня
- Избегать молочных продуктов
- Избегать сильно охлажденных блюд и напитков
- Избегать жирной и влажной пищи
- Употреблять легкую, сухую пищу

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЭТИ ЗНАНИЯ

Знание своей аюрведической конституции (праkritи) поможет вам укрепить свое здоровье и улучшить взаимопонимание с другими людьми. Это достигается благодаря следующему:

Значительно возрастает само-понимание, являющееся фундаментом здоровья. В Аюрведе говорится, что каждый человек — это единственная в своем роде божественная книга. Читать эту книгу — великое искусство. Знание пракрити поможет вам читать свою собственную книгу — вашу жизнь. Благодаря пониманию своей конституции вы можете лучше понимать свои психические тенденции, свои сильные и слабые стороны, как психические, так и физиологические.

• Вы можете понять, что ваши привычки и склонности, как, например, беспорядочный образ жизни и отсутствие режима дня (вата), вспыльчивость (питта) или лень (капха), а также физические проблемы вроде излишнего веса (капха), язвы (питта) или запора (вата), прямо связаны с вашей конституцией. Тенденция к такого рода нарушениям равновесия изначально определяется особенностями строения вашей системы ум-тело.

• Когда вы способны предвидеть, какого рода болезни и нарушения равновесия наиболее вероятны, вы можете принимать меры предосторожности, чтобы предотвратить их возникновение. Вы можете регулировать свой образ жизни — режим питания, количество и вид физических упражнений и так далее — так, чтобы ваши доши оставались в равновесии, а здоровье было наилучшим.

• Кроме того, вы можете использовать знание типов конституции для того, чтобы понимать других людей, с которыми вы связаны в личной жизни или по работе. Чтобы преуспеть в межличностных отношениях, которые в наши дни становятся все более запутанными и проблематичными, полезно знать конституцию близких людей. Взаимопонимание приводит к ясности, ясность к состраданию, а сострадание — это и есть любовь. Такие взаимоотношения приносят счастье, радость и долголетие.

Когда ваш близкий человек расстроен или рассержен, вы, используя знание

праkritи, можете сказать ему или ей: «Дорогой (дорогая), это не ты, это твоя питта!» Это откроет новое измерение понимания эмоциональных реакций в ваших отношениях.

Используйте знание своей пракрити в качестве точки отсчета, чтобы видеть, каким вы должны быть. Потом взгляните на свою викрити, на те дисбалансы,

которые у вас есть в данный момент, — это подскажет вам, как восстановить равновесие, используя диетические рекомендации, упражнения, травы и тому подобные вещи, подробно описанные в этой книге.

Например, если в вашей викрити больше питты, чем в вашей пракрити, вы должны следовать рекомендациям по успокоению питты. Если у вас расстройство, вызванное избытком ваты, питты или капхи, следуйте рекомендациям по успокоению выведенной из равновесия доши. К примеру, при застойных явлениях в пазухах носоглотки используйте диету для уменьшения капхи, пока болезненное состояние не сойдет на нет.

Если ваши пракрити и викрити выглядят примерно одинаковыми, то диету и образ жизни выбирайте, следуя рекомендациям для преобладающей в конституции доши.

Наконец, не забывайте о том, что понятие «равновесие» означает не равные количества ваты, питты и капхи, а поддержание соотношения дош, имевшего место во время вашего зачатия. Это не статичное состояние, а динамическое равновесие, которое нуждается в постоянном обновлении.

Глава 3. Почему мы заболеваем

Что такое здоровье? Что такое болезнь? Являются ли они просто делом случая, в зависимости от того, с какими бактериями доведется столкнуться в повседневной жизни? Как сохранить хорошее здоровье и не болеть?

Именно эти вопросы находятся в центре внимания аюрведической традиции. Ответы на них опираются на глубокое понимание жизни и практический опыт многих поколений. Накопленные знания помогают как предотвращать развитие болезни, так и излечивать ее, если она возникает.

В этой главе мы сначала рассмотрим понятие здоровья в Аюрведе. Затем перечислим десять потенциальных причин болезни и поговорим о том, как им противодействовать. Когда вы узнаете факторы, которые поддерживают здоровье, и те, которые нарушают равновесие в организме и дают начало заболеванию, у вас появится возможность организовать свою жизнь так, чтобы восстановить здоровье и равновесие. В конце мы рассмотрим процесс развития заболевания, от его самых ранних и скрытых стадий до полностью проявленной формы.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ

Согласно Аюрведе, здоровье — это не просто отсутствие болезни, это равновесие тела, ума и сознания.

Здоровье — это уравновешенное состояние трех телесных субстанций (*дош*), семи тканей (*дхату*), трех видов отходов (*мал*) и метаболического огня (*агни*), в сочетании с ясностью и равновесием чувств, ума и духа.

Хотя для того, чтобы эффективно использовать средства, описанные в Части II, вам нет нужды подробно изучать специальные аюрведические термины и понятия, знакомство с ними даст вам более полное представление об Аюрведе.

Вы уже познакомились с тремя дошами — биологическими субстанциями, или принципами, которые управляют всей активностью в организме — ватой,

принципом движения, питтой, энергией пищеварения и обмена веществ, и капхой — принципом смазки и структуры. Равновесие этих трех дош поддерживает здоровье, нарушение равновесия ведет к болезни.

Дхату — это ткани тела. Они образуют структуру тела и отвечают за деятельность различных органов и систем. Дхату последовательно формируются из питательных веществ в следующем порядке:

Раса (плазма или цитоплазма) содержит питательные вещества, полученные из переваренной пищи, и впоследствии питает все ткани, органы и системы.

Ракта (кровь) заведует окислением во всех тканях и органах и таким образом поддерживает жизнь в теле.

Мамса (мышцы) укрывает жизненно важные органы, осуществляет двигательные функции и поддерживает физическую силу тела.

Меда (жир) обеспечивает смазку тканей и служит изоляционным материалом для сохранения тепла в теле.

Астхи (кости и хрящи) поддерживает структуру тела.

Маджа (костный мозг и нервы) заполняет пространство костей, переносит сенсорные и двигательные импульсы и облегчает коммуникацию между органами и клетками тела.

Шукра и *артава* (мужская и женская репродуктивные ткани) содержат чистую сущность всех тканей тела и могут создавать новую жизнь.

Каждая дхату зависит от предыдущей. Если питательные вещества, поступающие с пищей, оказываются неадекватными, или если в какой-либо дхату возникают проблемы, все последующие дхату не будут получать должного питания, в результате чего пострадают соответствующие ткани и органы. Поэтому для хорошего здоровья необходимо, чтобы все семь дхату надлежащим образом формировались и выполняли свои функции.

Три вида отходов (*мала*) — это кал, моча и пот. Тело должно быть способно производить их в надлежащих количествах и своевременно удалять через соответствующие пути.

Агни — это метаболический огонь, тепловая энергия, которая управляет обменом веществ. Его можно соотнести с ферментами и метаболическими процессами, ответственными за расщепление, переваривание, всасывание и усвоение пищи. Агни обеспечивает питание тканей и дает силу иммунной системе. Он разрушает микроорганизмы, чужеродные бактерии и токсины в желудке и кишечнике. Это важнейший фактор для сохранения хорошего здоровья.

Агни

В Аюрведе есть поговорка, что человек стар настолько, насколько стар его агни. Как пишет Чарака, один из великих классиков аюрведической медицины:

«Продолжительность жизни, здоровье, иммунитет, энергия, обмен веществ, физическая сила, энтузиазм и сила духа — все они зависят от агни. Человек живет долго и счастливо, если агни функционирует как следует, заболевает, если его действие расстраивается, и умирает, когда этот огонь угасает. Надлежащее питание тела, дхату, оджаса и т. д. зависит от правильного функционирования агни в процессе пищеварения».

«Пять видов агни, соответствующие эфиру, воздуху, огню, воде и земле, переваривают соответствующие им компоненты пищи. Таким образом сбалансированный агни правильно преобразует правильно выбранную и в должное время потребляемую пищу и тем самым способствует здоровью.»

«Тонкая энергия агни преобразует безжизненные молекулы пищи, воды и воздуха в сознание клетки».

Агни поддерживает жизнь и жизнеспособность. Человек, наделенный адекватным агни, живет долго и отличается прекрасным здоровьем. Но когда агни ослабевает из-за нарушения равновесия дош, это пагубно влияет на обмен веществ. Сопrotивляемость организма, иммунитет и самочувствие ухудшаются. Когда этот жизненный огонь угасает вовсе, наступает смерть.

Наряду с соматическими факторами чувства, ум и дух играют чрезвычайно важную роль в поддержании хорошего здоровья. Когда все они уравновешены, это порождает состояние, именуемое *свастха*, что означает «совершенное внутреннее счастье».

Это состояние счастья можно создать и поддерживать путем здорового образа жизни, то есть живя в гармонии с природой и в соответствии с требованиями своей конституции. Правильное питание, правильные упражнения, гармоничные взаимоотношения, положительные эмоции и упорядоченный распорядок дня — все это укрепляет здоровье. С другой стороны, неправильное питание, неадекватные упражнения, проблемы в отношениях с другими людьми, отрицательные или подавляемые эмоции и беспорядочный режим дня могут стать причиной болезни, поскольку при таком образе жизни расстраивается равновесие дош, ослабляются агни и дхату.

ФАКТОРЫ ЗДОРОВЬЯ И БОЛЕЗНИ

Болезнь не возникает внезапно. Существует прямая причинно-следственная связь между влияющими на нас факторами и результатами их действия. Причина скрывает в себе следствие, а следствие — это раскрывшаяся причина. Причина подобна семени, в котором скрыто еще не проявившееся дерево. Дерево — это проявленное качество семени. Здоровье — это следствие здорового образа жизни и здоровых привычек, а болезнь — это «дерево», произрастающее из нездоровых привычек. Как учит Чарак Самхита;

Чтобы прийти к пониманию болезни и ее причин, необходимо изучить как самого пациента, так и его окружение. Важно знать, где он родился и вырос и когда у него начались неприятности со здоровьем. Также важно знать климат, обычаи, распространенные в этом месте заболевания, диету, привычки, симпатии и антипатии, силу пациента, состояние его ума и т. п.

Из этого перечня видно, какое огромное количество разнообразных факторов постоянно воздействуют на наше здоровье. Давайте рассмотрим некоторые из них.

Подобное увеличивает подобное

Первый принцип, важный при рассмотрении потенциальных⁴ причин болезни, гласит: «Подобное увеличивает подобное». Каждую дошу увеличивают

те факторы (пища, погода, время года и т. д.), которые обладают сходными с ней качествами. Так, сухая пища, сухофрукты, бег, прыжки, постоянная спешка и слишком напряженная работа возбуждают в организме вату. Острая или пряная пища, плоды цитрусовых, ферментированные продукты⁵ и жаркая влажная погода вызывают избыток питты. Холодная, пасмурная и мокрая погода, молочные продукты, пшеница и мясо, а также бездеятельность увеличивают капху.

Для уравнивания действия принципа «подобное увеличивает подобное» используется второй принцип: «противоположности уменьшают или уравнивают друг друга». В этом ключ к исцелению.

ПРИМЕЧАНИЕ: Как правило, пракрити человека показывает, к каким заболеваниям он более предрасположен. Например, люди с питта-конституцией обычно страдают болезнями питта-типа. Однако такая связь не является неизбежной. Человек с вата-конституцией, который ест много горячей острой пищи, употребляет алкоголь, лежит на солнцепеке, курит сигареты и подавляет свой гнев, определенно наживет себе болезнь питта-типа. Если же он будет есть конфеты, печенье, мороженое и другие молочные продукты и подвергаться действию холодной погоды, он увеличит вероятность застойных расстройств капха-типа.

⁴ Понятие *потенциальная причина* будет встречаться и дальше, поэтому его необходимо пояснить. Потенциальная причина еще не развилась в свое следствие, когда она разовьется, она станет причиной. Например, выросшее семя является причиной дерева, а непроросшее семя еще только может стать причиной дерева, оно является потенциальной причиной дерева. (Прим.ред.)

⁵ Ферментированные продукты — продукты, полученные в результате деятельности пищевых ферментов, например квашеная капуста, сыр, тофу, соевый соус, вино, мед. [Прим.ред.]

Пища и характер питания

Подробно этот вопрос будет обсуждаться в Главе 8, поэтому здесь мы ограничимся рассмотрением основного принципа, который состоит в том, что употребление той пищи, которая подходит для вашей пракрити, способствует сохранению жизненной силы и равновесия, тогда как неподходящая пища нарушает равновесие дош, что является первым шагом в развитии заболевания.

Острая пища, цитрусовые и другие кислые фрукты, а также алкоголь увеличивают теплоту и кислотность в организме, что неблагоприятно для человека с питта-конституцией. При вата-конституции трудно перевариваются и будут возбуждать вату сухофрукты и многие бобовые. Возбуждают вату и салаты из сырых овощей, поскольку они, как правило, холодные и обладают вяжущим вкусом. У капха-индивида молочные продукты, холодные напитки и пища, жаренная во фритюре, определенно способствуют возбуждению капхи. Поэтому вата-индивид, употребляющий ватагенную пищу, питта-индивид на питтагенной диете и капха-индивид — на капхагенной явно создают дисбаланс в своем организме и условия для ухудшения здоровья.

Неправильные сочетания продуктов, несвежая пища, пища с синтетическими добавками, неправиль-

ный режим питания, например привычка наедаться на ночь или есть в спешке, также способствуют нарушению равновесия и ведут к плохому пищеварению и слабому здоровью. Таким образом, неправильное питание — это одна из главных потенциальных причин плохого здоровья, и наоборот, соответствующее индивидуальной конституции питание служит одним из главных способов сохранять уравнированность дош и взять под контроль свою жизнь.

Времена года

В Аюрведе времена года классифицируются согласно преобладающей в них доше. В холодную, ветреную и сухую осеннюю погоду преобладает вата, затем ее сменяют темные, тяжелые, сырые и пасмурные капха-качества зимы. Ранней весной преобладает капха, но по мере приближения лета прибывающие тепло, свет и яркость проявляют качества питты, которые достигают максимума в середине лета.

Каждый из этих сезонов создает определенные проблемы для здоровья. Доша, преобладающая в данное время года, имеет тенденцию накапливаться в организме и возбуждаться, особенно у людей, в конституции которых она преобладает. Поступая разумно, можно избежать ее накопления и возбуждения.

Например, осень и начало зимы обычно увеличивают вату, поэтому людям с вата-конституцией в это время нужно есть теплую пищу, тепло одеваться, избегать холодных (охлаждающих) блюд и напитков и стараться не выходить из дома в плохую погоду. В противном случае у них могут развиваться болезни и недомогания вата-типа вроде запоров, бессонницы или ишиаса. Если питта-индивиды хотят избежать гневливости, сыпи, крапивницы или поноса, им нужно пребывать в прохладе летом, избегать острой пищи, перенапряжения и длительного пребывания на ярком солнце. Капха-индивидам следует быть осторожными в разгар зимы и ранней весной, чтобы избежать простуды, кашля, аллергий и заболеваний носоглотки в эту сырую, холодную и тяжелую погоду.

В пятой главе, когда мы будем обсуждать наиболее подходящий с точки зрения Аюрведы образ жизни, включая сезонный и суточный распорядок, мы более подробно рассмотрим времена года и их воздействия.

Физические упражнения

Физические упражнения — это еще один фактор, который способен оказывать глубокое влияние на здоровье как в лучшую, так и в худшую сторону. Регулярные упражнения улучшают кровообращение и повышают силу, выносливость и сопротивляемость организма. Они помогают расслабляться и хорошо спать, благотворно действуют на сердце и легкие, необходимы для хорошего пищеварения и удаления отходов, помогают телу избавляться от токсинов посредством потоотделения и глубокого дыхания. Упражнения помогают быстрее сжигать калории и потому хороши для похудения и поддержания постоянного веса. Кроме того, они делают ум бодрым и сообразительным, обостряют восприятие.

С другой стороны, недостаток или переизбыток упражнений или выполнение упражнений, которые

не годятся для вашей конституции, может привести к ослаблению здоровья.

Отсутствие упражнений рано или поздно приводит к потере силы и гибкости и делает человека более восприимчивым ко многим заболеваниям, например диабету, гипертонии, остеопорозу и болезням сердца.

Умеренное пропотевание помогает удалять токсины, уменьшает количество жира и дает хорошее самочувствие. Однако перенапряжение может стать причиной обезвоживания, одышки, болей в груди или мышечных болей и в конечном счете приводит к артриту, радикулиту или нарушению сердечной деятельности.

Упражнения на растяжения и некоторые аэробные упражнения полезны при всех типах конституции, однако количество и интенсивность упражнений должны соответствовать конституции. Капха-индивидам можно тренироваться наиболее напряженно, люди с питта-конституцией способны справиться с умеренным количеством упражнений, а тем, кто относится к вата-типу, требуются щадящие нагрузки. Хотя подвижных вата-индивидов и привлекают активные виды спорта, для них полезнее более спокойные упражнения, например упражнения на растяжение и ходьба. Им не следует упорствовать в беге трусцой, быстрой езде на велосипеде, аэробике и даже быстрой ходьбе, которые хороши для питта- и капха-типов. Капха-индивиды наименее склонны заниматься упражнениями, предпочитая ничего или почти ничего не делать, однако для них упражнения особенно важны, поскольку при их отсутствии они набирают вес, а в эмоциональном плане чувствуют тяжесть и отупение.

Здесь мы снова видим, что знание собственной конституции и некоторой важной информации дает нам возможность выбора — сохранить ли крепкое здоровье или стать жертвой нарушения равновесия и болезни.

Дополнительную информацию об упражнениях вы найдете в Главе 5, где мы будем обсуждать распорядок дня.

Возраст

В Аюрведе время жизни человека подразделяется на три этапа. Для каждого из этапов характерны определенные заболевания. Детство — это период капхи. Тело ребенка растет, формируется его структура, потому в нем преобладает капха.

У детей мягкие и нежные тела (качества капхи), им нужно больше сна, чем взрослым, и они восприимчивы к заболеваниям капха-типа вроде простуды и застойных явлений.

В зрелости более отчетливо проявляются свойства питты. Взрослым, больше чем детям, присущи соревновательный дух, агрессивность и честолюбие, они напряженно работают, меньше нуждаются в сне и оказываются жертвами расстройств питта-типа, например гастрита, колита, язвы желудка.

Старость — период ваты. Старые люди спят еще меньше, и сон у них прерывистый. У них часто бывают запоры, поскрипывающие суставы, дегенеративные расстройства типа ревматоидного артрита, плохая память — все это характерные проявления избыточной ваты.

Таким образом, возраст является фактором, который следует принимать во внимание при выборе мер,

предпринимаемых для сохранения дош в равновесии. Например, людям преклонного возраста следует воздерживаться от занятий энергичными упражнениями, свести к минимуму поездки и другие факторы, увеличивающие вату. Им нужно отдавать предпочтение уравнивающей вату диете — употреблять больше теплой и влажной пищи, больше масла и меньше салатов и сушеных фруктов.

Умственные и эмоциональные факторы

Жизнь — это единство тела, ума и сознания, поэтому и здоровье, и болезнь имеют как физические, так и психические корни. Болезнь может начинаться в умственной и эмоциональной сфере и затем воздействовать на тело — дисбаланс в уме создает дисбаланс в теле. В равной мере физические расстройства и дисбалансы могут порождать психические заболевания. Поэтому в Аюрведе тело и ум не рассматриваются по отдельности.

Каждое восприятие, мысль, чувство или эмоция — будь она положительной или отрицательной — это биохимическое событие, которое влияет на доши и оказывает воздействие на клетки, ткани и органы тела. Страх, гнев, скорбь, ненависть, зависть, чувство собственничества и другие отрицательные эмоции расстраивают равновесие дош. В то же время, когда доши выведены из равновесия, они дают начало этим же эмоциям или усугубляют их.

- С увеличением ваты связаны тревога, неуверенность, страх, нервозность, беспокойство, смятение, скорбь и печаль.

- С увеличением питты связаны гнев, зависть, ненависть, честолюбие, соревновательный дух, склонность к осуждению, язвительность, перфекционизм и потребность контролировать ситуацию.

- С увеличением капхи связаны алчность, привязанность, чувство собственничества, скука, лень и апатия.

Эмоции обладают сродством к определенным органам: скорбь и печаль — к легким, гнев — к печени, ненависть — к желчному пузырю. Почки могут стать средоточием страха, а сердце (как и легкие) — обителью скорби и печали. Нервозность связана с толстой кишкой, привязанность — с селезенкой, а желудок является местопребыванием волнения и сбаланса.

Как мы уже говорили, эмоции имеют не только психический, но и соматический аспект. Эмоции — это реакции на различные ситуации. Если мы не понимаем свои эмоции и ясно не осознаем их развитие от возникновения до угасания, они оказывают вредное воздействие на соответствующие органы, вызывая стресс и создавая «дефектное пространство» (*кхаваигунья*) — место возможного возникновения будущего заболевания. (См. далее раздел «Как развивается болезнь».)

Стресс

Как в современной медицине, так и в Аюрведе стресс рассматривается как фактор, вызывающий заболевания. Упорядоченный распорядок дня, хорошее питание, положительные эмоции и добрые взаимоотношения дают силу и здоровье. Ночные бдения, употребление малопитательной или не подходящей по конституции пищи, частые путешествия, перегрузка ума или чрезмерная стимуляция чувств, подавление отрицательных эмоций, нездо-

ровые напряженные отношения с другими людьми — все это вызывает стресс в уме и теле. Кроме того, содержащиеся в пище, воде и воздухе токсины, чрезмерный шум и множество других факторов окружающей среды также порождают стресс.

Стресс является главным болезнетворным фактором во многих заболеваниях, в частности аллергии, астме, герпесе, нарушениях сердечной деятельности.

Стресс возбуждает доши и в зависимости от конституции человека может создавать дисбаланс ваты, питты или капхи. У людей вата-типа могут развиваться состояния, связанные с ватой, например тревога или страх. У питта-индивидов реакция на стресс может проявляться в форме гнева, или же они могут страдать гипертонией, язвой желудка с повышенной кислотностью, язвенным колитом и другими заболеваниями питта-типа. Капха-индивиды при стрессе склонны без конца что-то есть.

В Части II вы найдете много рекомендаций, как свести к минимуму воз-

действие стресса и облегчить вызываемые стрессом симптомы.

Чрезмерное, недостаточное и неправильное использование органов чувств

Органы чувств снабжают нас жизненно важной информацией и дают огромное удовольствие. Чувства вкуса, обоняния, осязания, зрения и слуха питают нас повседневным опытом, и мы можем исцеляться с помощью сенсорной терапии — лечения запахом, цветом, мантрами и другими целительными звуками, массажем, а также вкусовым воздействием трав и пищи.

Но поскольку восприятия, мысли и чувства — это не только психические переживания, но и биохимические события, неправильное использование органов чувств может создавать дисбаланс в организме и вести к болезням.

Перегрузка органов чувств переутомляет нервную систему. Возьмем простой пример — длительное воздействие яркого света травмирует сетчатку и переутомляет зрительный нерв, ведет к возбуждению питты, и потому у человека рано или поздно ухудшается зрение или возникают симптомы воспаления нерва. Продолжительное воздействие громкой музыки или громких звуков травмирует и ослабляет барабанную перепонку и другие части органа слуха. Если это происходит часто, можно даже оглохнуть. Кроме того, громкие звуки возбуждают вату, что приводит к таким расстройствам вата-типа, как артрит и дегенеративные изменения суставов и костей. Долгое загораживание переутомляет чувство осязания, возбуждает питту и может вести к раку кожи.

Небрежно относиться к органам чувств — значит неправильно их использовать, например читать текст с очень мелким шрифтом, долго смотреть в телескоп или микроскоп (это переутомляет глаза), читать лежа (это меняет угол зрения и перенапрягает глазные мышцы). Все это в конце концов приводит к расстройствам вата- или питта-типа. Употребление пищи в неподобающих количествах, например избыток горячих, острых, возбуждающих блюд или, наоборот, употребление только пресной, безвкусной пищи, — это небрежное отношение к органу вкуса. Громкие шумы в телефонной трубке и длительные разговоры по телефону возбуждают вату. Восприятие извра-

щенной чувственной информации, например просмотр фильмов со сценами насилия, — это также пример неправильного использования органов чувств.

Использовать органы чувств с недогрузкой — значит не воспринимать с полным вниманием, игнорировать воспринимаемое или не использовать в полной мере возможности нашего изумительного сенсорного аппарата. Это может приводить и к несчастным случаям. В современной медицине известны такие болезненные состояния, как сезонное аффективное расстройство — разновидность депрессии, поражающая людей, которые зимой не получают достаточно солнечного света, «комнатная горячка» — дискомфорт и беспокойство, возникающие при длительном пребывании в помещении. Продолжительное голодание, когда имеет место недогрузка органа вкуса, возбуждает вату.

Следование собственной мудрости

Чаще всего мы заболеваем из-за того, что пренебрегаем собственными знаниями или мудростью. Понимание своей пракрити, своей психобиологической конституции — это процесс самопознания, это, в частности, осознание того, как определенная пища может нарушать равновесие в уме и теле и вести к болезни, в то время как другая пища способна уравнивать и придавать силу. Мы можем использовать эти знания, чтобы оставаться здоровыми.

И тем не менее мы зачастую следуем минутному побуждению и выбираем пищу, которая создает нам проблемы.

Если домохозяйка, зная, что в ее конституции преобладает питта, готовит на завтрак горячую острую пищу, а затем проводит знойный летний день, работая в саду, то она пренебрегает собственной мудростью и создает себе проблемы.

Все мы являемся частью Космического Сознания, всепроникающего разума, который организует всю природу. Этот разум — внутри нас, поэтому, следуя проверенным временем принципам Аюрведы и прислушиваясь к собственной интуиции относительно того, что для нас больше подходит, мы можем жить в гармонии с природой.

Взаимоотношения

Наша жизнь пронизана взаимоотношениями. Мы взаимодействуем с Землей, Луной, Солнцем, с воздухом, которым мы дышим, с водой, которую пьем, и с пищей, которую едим. Мы связаны со своими друзьями, родителями и детьми, с супругами, с коллегами, со своим телом, со своими мыслями и чувствами, с работой и банковским счетом. Взаимоотношения занимают самое главное место в нашей повседневной жизни.

Нередко мы превращаем личные отношения в своего рода игру и оказываем силовое давление для того, чтобы управлять другими людьми. И тогда отношения становятся полем битвы, а не любовными узами. Когда в отношениях проявляются отрицательные эмоции, например злопамятность, гнев, страх, тревога или осуждение, обратите внимание на эти чувства. Не судите других и самого себя. Если ваш супруг говорит что-то, отчего вы чувствуете обиду или гнев, прислушайтесь к себе, чтобы услышать, что говорят вам ваши мысли и чувства. Будь-

те искренними — из искренности рождается ясность.

Когда в период кризиса в отношениях не хватает ясности, чувства подавляются и общение прекращается, тогда нарастает стресс и это становится одной из причин болезни. Стресс расстраивает нашу внутреннюю биохимию, доши выходят из равновесия, и «семена» болезни падают в благодатную почву.

Наши взаимоотношения — между мужем и женой, братом и сестрой, родителем и ребенком — должны быть абсолютно ясными. Ясность отношений рождает сострадание, а сострадание — это и есть любовь. Можно сказать, что любовь — это ясность, это ключ к успешным взаимоотношениям.

Если вы оглянетесь на десять факторов, рассмотренных в этом разделе, то увидите, что выбор, будут они создавать дисбаланс или нет, в значительной степени находится в ваших руках. Это справедливо даже в отношении таких неуправляемых факторов, как погода и времена года: если на улице холодно, вы можете потеплее одеваться, а если жарко — относиться ко всему спокойно и оставаться в тени.

КАК РАЗВИВАЕТСЯ БОЛЕЗНЬ

Согласно Аюрведе, болезнь — это конечный результат длительного процесса, который можно обнаружить и скорректировать на любой стадии. Этот процесс тщательно изучен и его стадии детально описаны.

Процесс заболевания начинается с нарушения равновесия дош. 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. Если человек с вата-конституцией поздней осенью испытывает некоторое увеличение ваты из-за сухой, холодной и ветреной погоды, но вскоре после этого равновесие приходит в норму, то заболевание не разовьется. Он может содействовать процессу восстановления равновесия, например, употребляя влажную, согревающую пищу и тепло одеваясь в ветреную погоду.

Если вата остается в возбужденном состоянии, она проникает в систему кровообращения и в глубокие соединительные ткани, где вызовет патологические изменения. Будет развиваться заболевание.

Болезнь подобна ребенку. Она по-своему рождается в теле, в соответствии с процессом, именуемым *сампрапти* (патогенез, букв. «рождение боли»). Рассмотрим вкратце, как это происходит.

1. Накопление

Из-за различных факторов, таких как диета, погода, время года, эмоции и т. д., доши начинают накапливаться в соответствующих им областях тела: вата — в толстой кишке, питта — в тонком кишечнике, капха — в желудке. 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.

Накопление ваты может проявляться в виде запора, вздутия живота или газов в толстой кишке. Нарастание питты может ощущаться 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 накоплении капхи свидетельствует чувство тяжести, апатия и потеря аппетита.

На этой стадии человек еще вполне здоров, и при увеличении доши телесный разум создает отвращение к причинному фактору и стремление к противоположным качествам, которые могут восстановить равновесие. Например, если вы три дня подряд ели мороженое и в теле увеличилась капха, мысль о том, чтобы съесть еще мороженого, вряд ли будет вас привлекать — скорее, ваше тело будет стремиться к горячей и острой пище, которая будет противодействовать капхе и «сожжет» ее. Следует прислушиваться к мудрости тела и не продолжать увеличивать дисбаланс.

2. Возбуждение

Накапливающаяся доша продолжает нарастать в соответствующей области организма. Капха до краев наполняет желудок, питта — тонкий кишечник, вата — толстую кишку. Затем накопившаяся доша распространяется из места своего накопления. Капха пытается подняться в легкие, питта — в желудок и желчный пузырь, а вата — проникнуть в боковые отделы живота.

Эту стадию вы можете почувствовать. Например, если вы съели слишком много пищи капха-типа в субботу вечером, то в воскресенье утром можете почувствовать тяжесть в животе и подумать: «Возможно, мне стоит сегодня поголодать или поесть совсем немного». Но вас приглашают на воскресный обед, и вы снова наедаетесь до отвала. На следующий день у вас может

начаться кашель или появиться ощущение застоя в легких, поскольку капха начинает подниматься вверх. Избыток питты на второй стадии может вызывать изжогу, повышение кислотности в желудке и даже тошноту. Вышедшая за пределы толстой кишки вата может вызывать боль в боках или пояснице и одышку.

Согласно аюрведической медицине, заболевание можно лечить на любой стадии, но для каждой стадии необходимо свое лечение. На первых двух стадиях человек может самостоятельно повернуть процесс вспять, применяя принцип противоположных качеств и используя подходящие домашние средства. Но когда болезненный процесс выходит за пределы желудочно-кишечного тракта и вступает в третью стадию, его уже сложнее скорректировать и необходима квалифицированная медицинская помощь.

3. Распространение

Доша начинает распространяться из места своего накопления, поступая в кровоток и общую систему

циркуляции тела. 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 области желудочно-кишечного тракта и затем вывести их избыток из организма.

4. 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. Например, курение сигарет создает слабость в легких, употребление чрезмерного количества сахара создает слабость в тканях поджелудочной железы и в клетках крови, и так далее. Эти слабые области можно сравнить с выбоинами на ровной дороге.

Поступающая в ослабленный орган (ткань, систему) избыточная доша вызывает замешательство клеточного разума в нем, что приводит к отклонению от нормы в его функционировании. Качества избыточной доши, соединяясь с качествами органа, создают измененное его состояние. Таким образом «семена» болезни дают первые всходы.

Вплоть до этого момента заболевание еще не проявилось внешне, но его может обнаружить опытный врач или распознать сам больной по нарушениям равновесия дош наподобие тех, о которых упоминалось выше. Внимательный человек способен чувствовать едва заметные изменения в соответствующих частях своего тела. Если это состояние не прервать на данном этапе, то оно разовьется в проявленное заболевание.

5. Проявление

На этой стадии симптомы действительной болезни выходят на поверхность, и человеку становится ясно, что он заболел. «Семена» болезни прорастают и проявляются в пораженном месте, будь то легкие, почки, печень, суставы, сердце, мозг или какой-то другой орган.

6. Изменения в клетках, ведущие к структурным нарушениям

Теперь патологический процесс окончательно развился, и болезнь проявляется в полной мере. В пораженном месте возникают структурные изменения и становятся явными нарушения в других органах, тканях и системах, связанных с ним. На этой стадии болезнь полностью развилась, и потому лечить ее наиболее трудно.

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.

Очевидно, что лечение, то есть восстановление равновесия и нормализацию функций, гораздо легче и эффективнее проводить на ранних стадиях. Именно поэтому в Аюрведе делается акцент на профилакти-

ке.

И здоровье, и болезнь — это динамические процессы. Разница между ними в том, что в первом случае функционирование дош протекает нормально, а во втором — ненормально. Мудрый человек понимает, что нормальное течение процесса можно восстановить, изменив характер питания и образ жизни и избегая факторов, вызывающих заболевание.

Ключом к проблеме является осознание. Чем вы внимательнее, чем яснее осознаете то, как ваши ум, тело и эмоции реагируют на меняющиеся обстоятельства, чем лучше вы осознаете проявления своей конституции, свои ежесекундные решения и их последствия, тем меньше шансов, что вы заболее-

Агни, Ама и процесс заболевания

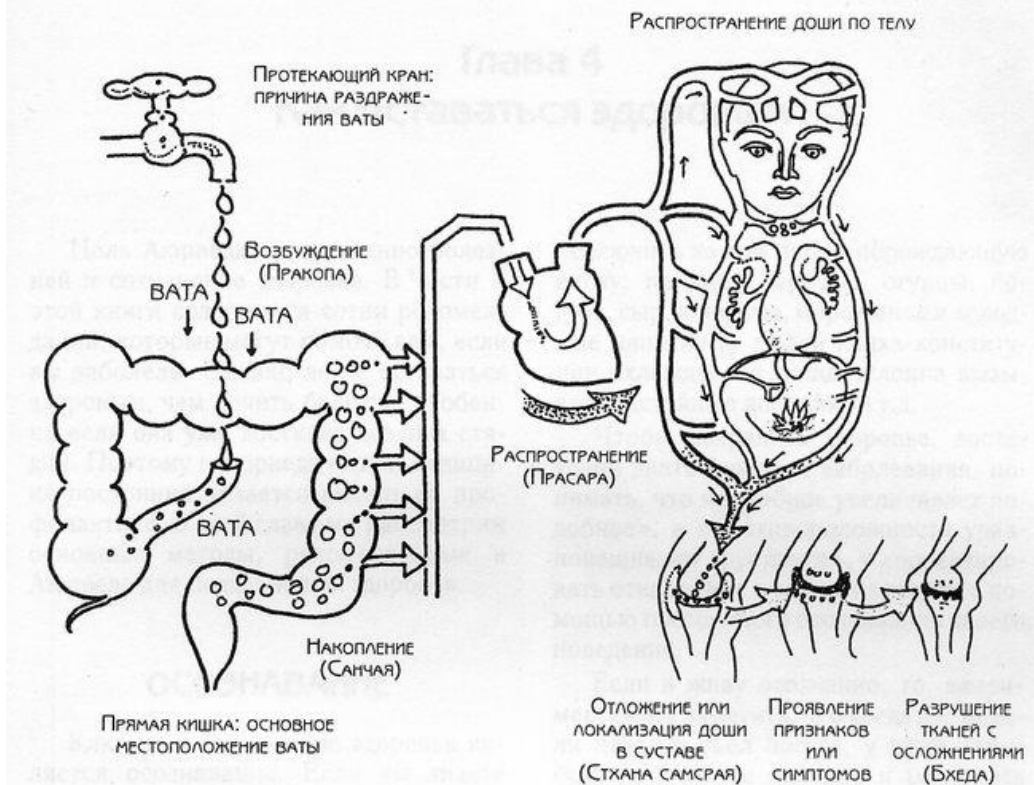
Биологический огонь тела, который управляет превращением материи в энергию, подразделяют на тринадцать основных типов. Центральный огонь, именуемый *джатхарагни*, управляет пищеварением и усвоением пищи. Другие виды агни осуществляют местные процессы переваривания и питания (в клетках, тканях и органах). 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.

Неусвоенные частички пищи накапливаются в желудочно-кишечном тракте и других областях тела и превращаются в ядовитую, липкую и отвратительно пахнущую субстанцию, называемую *ама*. Ама образуется также из не удаленных отходов клеточного метаболизма и в результате бактериальной инфекции. На третьей стадии (стадии распространения) процесса заболевания ама переносится из места своего образования в другие каналы тела, такие как кровеносные сосуды, капилляры и лимфатические протоки. Происходит засорение каналов и клеточных мембран⁶.

Когда молекулы амы засоряют каналы, прерывается течение клеточного разума (праны) между клетками, и некоторые клетки оказываются изолированными. Изолированная клетка — это одинокая клетка, а одинокая клетка пребывает в смятении. В ней начинают происходить патологические изменения. Поэтому необходимо не давать аме накапливаться и удалять ее из организма с помощью *панчакармы* или других средств. (См. «Методы очищения» в Главе 4)

⁶ Клеточная мембрана — оболочка клетки. Это не просто защитная пленка, это активная часть клетки: она избирательно впускает и выпускает из клетки вещества, причем делает это в зависимости от потребностей клетки, обрабатывает сигналы, поступающие от других клеток, передает информацию внутрь клетки, а также выполняет ряд других важных функций. Мембрана имеет сложную, до конца еще не изученную структуру и от ее работы существенно зависит работа клетки в целом. (Прим. ред.)

САМПРАПТИ (ПАТОГЕНЕЗ): ШЕСТЬ СТАДИЙ ПРОЦЕССА ЗАБОЛЕВАНИЯ



Глава 4. Как оставаться здоровым

Цель Аюрведы — исцеление болезней и сохранение здоровья. В Части II этой книги содержатся сотни рекомендаций, которые могут помочь вам, если вы заболели. Однако легче оставаться здоровым, чем лечить болезнь, особенно если она уже достигла поздних стадий. Поэтому в аюрведической медицине постоянно делается акцент на профилактике. В этой главе мы рассмотрим основные методы, рекомендуемые в Аюрведе для поддержания здоровья.

ОСОЗНАВАНИЕ

Ключом к сохранению здоровья является осознание. Если вы знаете свою конституцию и можете оставаться бдительным к тому, как ваше тело, ум и эмоции реагируют на перемены в окружающей среде и во всех аспектах взаимодействия с ней, например в питании, вы сможете адекватно реагировать на них, чтобы оставаться в добром здравии.

Как мы видели в Главе 3, причина является скрытым следствием, а следствие — проявленной причиной, подобно тому как семя содержит в себе потенциал дерева. Если у человека с капха-конституцией в весенний сезон регулярно возникают связанные с капхой проблемы, например сенная лихорадка, простуда, гайморит, застойные явления, увеличение веса и т.д., то ему необходимо обратить внимание на свою диету и исключить из нее пищу, порождающую капху: пшеницу, арбузы, огурцы, йогурт, сыр, конфеты, мороженое и холодные напитки (у людей капха-конституции охлажденная пища

склонна вызывать застойные явления) и т.д.

Чтобы сохранять здоровье, достаточно знать причины заболевания, понимать, что «подобное увеличивает подобное», а «противоположности уравнивают друг друга», и корректировать отклонения в самом их начале с помощью постоянного осознания своего поведения.

Если я живу осознанно, то, например, смогу заметить, что когда две недели назад я съел йогурт, у меня затем были застойные явления и развилась простуда. Потом я поправился и несколько дней чувствовал себя хорошо. Когда мне снова попадет йогурт, разум моего тела напомнит мне: «Когда ты последний раз ел йогурт, ты заболел!» Если я прислушаюсь к своему телу, то услышу: «Я не хочу йогурта!». Прислушиваться к мудрости тела, к интеллекту тела — значит быть осознанным, и это один из самых эффективных методов предотвращения заболеваний.

Развитие осознания для раннего распознавания нарушающих равновесие факторов является первым и необходимым шагом к сохранению здоровья. Второй шаг состоит в принятии корректирующих мер, то есть в совершении определенных действий.

ПРИНЯТИЕ КОРРЕКТИРУЮЩИХ МЕР

Вы не можете управлять погодой, но можете одеваться так, чтобы холодный ветер, дождь или летняя жара не возбуждали доши. Перемены погоды являются потенциальной причиной нарушения равновесия дош. Ветреная, холодная, сухая погода будет возбуждать вату; жаркая и влажная — питту;

холодная, облачная и сырая — капху. Коль скоро вы обладаете знанием и пониманием, пора предпринимать действия — надеть шляпу, шарф, теплое пальто; избегать прямых солнечных лучей и т.д.

Факторы, стремящиеся нарушить равновесие, постоянно воздействуют как изнутри, так и извне. Меняется погода, меняется наше непосредственное окружение, меняются мысли и чувства, приходят и уходят стрессовые ситуации. В ответ на эти перемены мы должны адекватно действовать. Как сказано в Бхагавадгите: «Умение совершать правильные действия называется йогой».

Приходится быть весьма сообразительным, чтобы, зная свою прошлую историю, извлекать из нее уроки. Например, когда я ем горох, у меня обычно расстраивается живот, так что и сейчас мне нежелательно его есть. Однако, если кроме гороха есть больше нечего, мне следует добавить к нему молотого кумина, ги и немного горчичного семени, и тогда он станет вполне съедобен для меня. Влажное ги и согревающие специи скорректируют ватогенные свойства гороха.

Существенную часть раздела Аюрведы о приготовлении лекарств составляет искусство приготовления пищи, поскольку пища рассматривается как одно из лекарственных средств. Добавление специй изменяет свойства пищи и способно сделать «запрещенную» пищу, которая провоцирует нарушение равновесия, вполне приемлемой. Например, некоторые люди чувствительны к картофелю. От картофеля у них образуются газы и появляется легкая ломота и боль в мышцах и суставах. Однако, если приготовить картофель с ги и небольшим количеством куркумы, горчичного семени, молотого кумина и кориандра, это смягчит возбуждающее вату качество картофеля, и организму будет легче переварить его. Таким образом, если принять меры для коррекции причины, то реакция организма будет иной, и данный фактор не будет иметь неблагоприятных следствий.

Этот принцип в равной мере применим и к психическим факторам. Предположим, что просмотр фильмов со сценами насилия выводит вас из душевного равновесия, и в результате вам снятся кошмары. Если вы заметите, что образы насилия нарушают равновесие ваших дош, вызывая тревогу и страх, то в следующий раз, когда вам «подворачивается случай» посмотреть кино со сценами насилия, вы можете осознанно отказаться от этого.

Вышесказанное основывается на той же центральной идее — осознании, выяснении для себя вопроса: «Что со мной происходит в этой ситуации? Что я знаю? Что я могу сделать?»

ВОССТАНОВЛЕНИЕ РАВНОВЕСИЯ

Первый шаг в поддержании здоровья — развитие осознания потенциальных причин болезни. Второй шаг — принятие мер для их коррекции. Следующий шаг — это восстановление равновесия, если оно все же нарушается. Основным методом, используемым для этой цели, является применение противоположных качеств.

Если вы замерзли, съешьте немного горячего супа или выпейте чего-нибудь теплого. Если вы взволнованы или расстроены (быть может, вопреки своему

здоровому смыслу вы все же посмотрели фильм со сценами насилия), сядьте и немного позанимайтесь медитацией, чтобы успокоить свои эмоции и ум. Если вашу питу спровоцировали и вас обуревают гнев, поплавайте в прохладной воде или съешьте какой-нибудь сладкий охлаждающий фрукт.

Этот принцип выглядит простым и очевидным, но в повседневной жизни о нем нелегко вспомнить. Однако он является очень мощным и действенным. Применяя его, вы со временем обнаружите, что способны быстро и без особых усилий восстанавливать умственное и физическое равновесие.

МЕТОДЫ ОЧИЩЕНИЯ

Теперь следует рассмотреть еще один способ исцеления. Предположим, вы были неосознанны, не приняли корректирующие меры для восстановления равновесия и начали заболеть. Что делать в этом случае?

Применение принципа противоположностей является почти универсально действенным и полезным на любой стадии заболевания. Однако, если болезнь уже начала развиваться, его одного будет недостаточно. На этой стадии необходимо дополнительно использовать методы очищения тела от избытка дош и образовавшихся ядов.

Как мы уже видели, возбуждение дош из-за плохого или неправильного питания, нездорового образа жизни, отрицательных эмоций или других факторов нарушает работу агни (метаболического огня тела, который управляет перевариванием и усвоением пищи). Когда агни ослабевает или нарушается, пища не переваривается должным образом. Непереваренные и неусвоенные частицы пищи накапливаются в желудочно-кишечном тракте и превращаются в ядовитую липкую субстанцию, называемую ама. На третьей стадии (стадии распространения) болезненного процесса ама засоряет кишечник, и ее избыток, распространяясь через каналы тела, такие как кровеносные сосуды и т. д., засоряет ткани и вызывает заболевание.

Ама является ключевым звеном в процессе заболевания. Присутствие амы в организме ощущается в виде утомления или чувства тяжести. Она может вызывать запор, несварение, метеоризм, понос, дурной запах изо рта, неприятный вкус во рту, ригидность мышц и помрачение ума. Легче всего обнаружить аму по налету на языке.

Болезнь является «кризисом амы», при котором тело стремится устранить накопившиеся яды. Таким образом, чтобы остановить развитие заболевания, нужно помочь телу избавиться от ядов.

Для удаления амы из организма в Аюрведе используются многие программы внутреннего очищения. Одной из них, наиболее широко известной на Западе, является состоящая из пяти процедур программа под названием «панчакарма» (что в переводе означает «пять действий»). Программы панчакармы, применяемые в аюрведических лечебных центрах, включают в себя подготовку к очищению и собственно очищение.

Первым подготовительным шагом является «внутреннее промасливание». Пациент ежедневно в течение нескольких дней принимает определенное количество жидкого ги (топленого сливочного мас-

ла). Масло образует в каналах тела тонкую пленку, которая смазывает их и позволяет осевшей в соединительных тканях аме лучше продвигаться к желудочно-кишечному тракту, не прилипая при этом к стенкам каналов.⁷

⁷ По-видимому, организм сам стремится переместить аму, как и обычные отходы жизнедеятельности клеток, к желудочно-кишечному тракту для удаления из организма, но липкие свойства амы и засорение каналов снижают эффективность этого процесса. (Прим. ред.)

«Внутреннее промасливание» проводится в течение трех-пяти дней или дольше, в зависимости от состояния пациента.

За этим следуют «внешнее промасливание» (*сне-хана*) и пропотевание (*сведана*). Масло наносят на все тело с помощью специального массажа, который помогает движению ядов к желудочно-кишечному тракту. Кроме того, массаж размягчает поверхностные и глубокие ткани, помогая ослабить в них напряжение и укрепить нервную систему. После этого пациент потеет, например парится в бане, что еще больше высвобождает токсины и усиливает их движение к желудочно-кишечному тракту.

После трех-семи дней таких процедур доши становятся достаточно «созревшими», и тогда врач решает, что пациент готов к устранению избытка дош и скоплений амы. В качестве путей для удаления избыточных дош выбираются наиболее подходящие из следующих пяти процедур (*карм*):

- лечебная рвота (*вамана*) для удаления ядов и избытка капхи из желудка;
- слабительные средства (*виречана*), чтобы удалить аму и избыточную питту из тонкого и толстого кишечника, почек, желудка, печени и селезенки;
- лекарственные клизмы (*басты*), для удаления избытка ваты из толстой кишки. Возбужденная вата является одним из главных этиологических факторов в проявлении заболеваний. Если мы сможем контролировать вату, используя басты, то устраним причины большинства заболеваний;
- введение лекарств через нос (*насья*). Сухие порошки трав или масла, вводимые через нос, помогают удалению дош, накопившихся в голове, пазухах и носоглотке, и приводят в порядок дыхание;
- очищение крови (*ракта мокша*), которое традиционно осуществляется двумя способами. Одним из них является кровопускание, когда из вены выпускают небольшое количество крови, однако в США, например, этот метод считается незаконным и потому недоступен. Второй способ предполагает использование кровоочистительных трав, например таких, как лопух.

Панчакарма — не единственный метод, используемый в Аюрведе для удаления амы из организма. В зависимости от общего состояния человека и от серьезности заболевания используется один из двух основных подходов. Если человек слаб или изнурен, а болезнь сильна, следует отдать предпочтение методам, которые приносят временное облегчение и успокоение (*шамана*), когда ама нейтрализуется с помощью более мягких методов очищения, включая травы. Если у пациента больше сил и энергии, а болезнь является не столь серьезной или

протекает без осложнений, то больше показаний для применения панчакармы.

ВАЖНОЕ ПРИМЕЧАНИЕ: Панчакарма является интенсивной процедурой, для проведения которой нужен надлежащим образом обученный персонал, а не просто кто-то с умеренной аюрведической подготовкой. Панчакарма проводится индивидуально для каждого человека, с учетом его конституции и состояния здоровья, и требует внимательного наблюдения и контроля на каждой стадии, в том числе в восстановительный период после очищения.

ОЧИЩЕНИЕ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

И для периодической профилактики (с целью предотвращения накопления амы), и для лечения нарушений здоровья панчакарма является превосходным средством. Но если у вас нет возможности пройти панчакарму в аюрведической клинике под наблюдением опытного врача, вы можете выполнить упрощенную программу очищения в домашних условиях.

Домашняя программа очищения начинается с внутреннего промасливания. Три дня подряд принимайте с утра по 50 г подогретого жидкого ги (описание приготовления ги см. в Приложении 2). Если у вас вата-конституция, принимайте ги с щепоткой каменной соли; при питта- конституции принимайте ги без добавок. Людям с капха-конституцией следует добавлять к ги щепотку *триката* (смесь равных количеств имбиря, черного перца и пиппали).

Ги обеспечивает «внутреннее промасливание» и смазку, что необходимо для того, чтобы ама и токсины начали выходить из тканей в желудочно-кишечный тракт.

После «внутреннего промасливания» следует приступить к «внешнему промасливанию». В течение последующих пяти-семи дней наносите на тело 200 — 250 мл подогретого (но не горячего) масла, тщательно втирая его в направлении от головы к пальцам ног. Для людей вата-конституции лучше всего подходит тяжелое и согревающее кунжутное масло, людям питта-конституции следует использовать менее согревающее подсолнечное масло, а при капха-конституции наилучшие результаты дает кукурузное масло. Масляный массаж проводится в течение пятнадцати-двадцати минут.

После этого примите горячую ванну или горячий душ. Затем вымойтесь каким-нибудь аюрведическим травяным мылом. Старайтесь не смывать все масло, пусть на вашей коже остается некоторое его количество.

В классических текстах по Аюрведе, чтобы смыть масло, рекомендуется растирать кожу мукой из нута. Это очень хороший способ, однако имейте в виду, что масло, мука и горячая вода, соединяясь, образуют набухающую массу, которая может засорить канализацию. Чтобы этого избежать, промывайте сливную трубу дополнительным количеством горячей воды сразу после того, как закончите мыться.⁸

Каждый вечер во время домашнего очищения, по меньшей мере через час после ужина, принимайте от 1/2 до 1 чайной ложки *трипхалы* (см. Приложение 2). Добавьте к *трипхале* примерно полчашки кипящей воды и дайте настояться, пока жидкость не остынет до приемлемой температуры, после чего

выпейте ее. Наряду с многими целебными и питательными свойствами *трип-хала* обладает мягким, но эффективным слабительным действием. Такое ее применение обеспечит очищение, сходное с обычной виначаной, но в более мягкой форме.

В завершение домашнего очищения последние три дня после смывания масла делайте лекарственные клизмы (басты). Для клизмы используйте отвар *дашамула*⁹. Чтобы приготовить этот отвар, кипятите 1 столовую ложку травяной смеси *дашамула* в 0,5 л воды в течение 5 минут. Полученный отвар остудите, процедите и используйте для клизмы (см. инструкции касательно басты в Приложении 3). Удерживайте жидкость в себе как можно дольше, пока это не вызывает выраженного дискомфорта. И не беспокойтесь, если жидкость не выходит или почти не выходит обратно. У некоторых людей, особенно принадлежащих к вата-типу, толстая кишка может быть настолько сухой и обезвоженной, что способна впитать всю жидкость. Это не вредно.

Описанные здесь *снешана* («внутреннее и внешнее промасливание»), *сведана* (пропотевание в ванне или душе) и *виначана* (очистка) с использованием *трипхалы*, за которыми следует *басты* (клизмы) из отвара *дашамула*, составляют упрощенную разновидность панчакармы, которую вы можете проводить самостоятельно в домашних условиях.

В течение всего этого времени важно достаточно отдыхать и соблюдать легкую диету. С четвертого по восьмой день от начала программы очищения ешьте только кичади (рис басмати и лущеный маш, взятые в равных количествах и приготовленные с кумином, горчичным семенем и кориандром, с добавлением примерно двух столовых ложек ги). Кичади — это питательная и сбалансированная пища с хорошим сочетанием белков. Она легко переваривается, полезна для всех трех дош и оказывает очищающее действие. Рецепт кичади см. в разделе «Память, расстройство». Проводить очищение лучше во время смены сезонов. Регулярно проводя очищение, вы начнете испытывать огромную перемену в своих мыслях и чувствах и все больше будете любить свою жизнь. Примите на себя ответственность за собственное здоровье.

⁸ Вместо нута можно использовать размолотый в кофемолке ячмень, овес, горох и другие крупы, которые не содержат клейковины и которые можно легко вычесать из волос. Главное здесь — удалить избыток масла. Обычное мыло не подходит, так как содержащиеся в нем химикаты, соединяясь с остатками масла, засоряют кожные поры. (Прим.ред.)

⁹ Если у вас нет возможности достать состав *дашамула*, используйте для очищения обычную чистую воду. Подходящую лекарственную клизму можно приготовить и из других тонизирующих трав, которые вам доступны. Главное здесь — очищение толстого кишечника, и вспомогательное — укрепление организма, поскольку очищение обычно сопровождается ослаблением организма. Второе можно делать и отдельно от первого, например принимая тонизирующие травы через рот. Более гармоничный результат все же достигается с помощью лекарственных клизм, поскольку они одновременно и устраняют избыток ваты и успокаивают ее. (Прим. ред.)

Следует ли вам использовать ги?

Применение ги душ «внутреннего промасливания» рекомендуется большинству людей. Однако тем, у кого повышено содержание холестерина, триглицеридов и сахара в крови, не следует использовать ги. Поэтому, прежде чем начинать домашнее лечение, обратитесь к врачу для проведения биохимического анализа крови с тем, чтобы определить значение этих показателей.

Если эти показатели у вас в пределах нормы, то вы можете использовать ги. Если же они выше нормы, используйте вместо ги льняное масло. Оно содержит жирные кислоты, снижающие уровень холестерина.

Льняное масло следует принимать по 2 столовые ложки три раза в день за 15 минут до еды в течение трех дней.

Три предостережения относительно проведения панчакармы в домашних условиях

Панчакарма даже в упрощенном виде оказывает мощное действие, и ее следует проводить лишь тем, кто имеет достаточно сил. Если у вас малокровие, если вы чувствуете себя слабым и истощенным, то даже этот упрощенный метод очищения — не для вас.

Нельзя проводить панчакарму при беременности.

Одним из результатов панчакармы, даже в мягком домашнем варианте, является то, что глубокие соединительные ткани могут наряду с амой и избыточными дошами начать высвобождать не нашишие выхода прошлые эмоции, такие как скорбь, печаль, страх или гнев. Если такое произойдет, приготовьте себе немного «чая безмятежности» (рецепт см. в разделе «Импотенция» в Части II) и помедитируйте, используя медитацию Пустой Чаши, описанную в Главе 7, или любой другой знакомый вам метод. Имейте в виду, что высвобождение эмоций может произойти спустя несколько недель или даже месяцев после того, как вы завершили домашнюю панчакарму.

Расписание домашней панчакармы				
День	Масло внутри	Масло наружно и потение	Басты	Диета
1	X	—	—	Обычная диета для вашей конституции
2	X	—	—	то же
3	X	—	—	то же
4	—	X	—	Монодиета — кичади с чаем из кориандра, фенхеля, кумина
5	—	X	—	то же
6	—	X	X	то же
7	—	X	X	то же
8	—	X	X	то же
9	—	—	—	Кичади с приготовленными на пару овощами

ОМОЛОЖЕНИЕ И ПЕРЕСТРОЙКА

Цель панчакармы — не просто оздоровление, а такое очищение и укрепление тела, чтобы предотвратить развитие болезней в будущем и прожить долгую жизнь. В этом отношении панчакарму можно рассматривать как предварительную подготовку к омоложению. Панчакарму можно образно сравнить со стиркой, а омоложение — с крашением. Если вы захотели покрасить рубашку, вы не сможете сделать это качественно, пока она грязная. Сначала вы стираете ее, а потом уже красите.

Аюрведические омолаживающие средства — *расаяны* — приносят обновление и долголетие клеткам тела, а когда клетки живут дольше, то и человек живет дольше. Расаяны дают силу, жизненность и долголетие, повышают тонус, увеличивают энергию и укрепляют иммунитет. Все виды агни в организме становятся более сильными и здоровыми, и потому здоровье в целом улучшается.

Для вата-индивидов прекрасный омолаживающий тоник — растение ашваганда. Принимайте чайную ложку ашваганды в чашке горячего молока дважды в день — утром и вечером. Для питта-индивидов отличное омолаживающее средство — шатавари. Принимайте его по чайной ложке дважды в день в чашке теплого молока. Люди капха-типа могут использовать бозрговию по чайной ложке в чашке теплой воды два раза в день.

Вы также можете использовать препараты из трав, обладающих тонизирующим действием, например *чьяванпраш*.

Чтобы сделать процесс омоложения более эффективным, уделите какое-то время для укрепления своих сил. Независимо от того, имеются ли в вашем распоряжении выходные дни, неделя, месяц или даже больше, целенаправленно используйте это время для отдыха, расслабления и перенастройки тела, ума и духа. Вот несколько советов:

- Побольше отдыхайте.
- Воздержитесь от секса, чтобы не растрачивать свою жизненную энергию.
- Питайтесь осмотрительно, особенно тщательно придерживаясь рекомендаций для вашей конституции.
- Регулярно медитируйте и занимайтесь йогой.

Дополнительные рекомендации в отношении омолаживающих трав, пищевых продуктов и тонизирующих средств для всех типов конституции можно найти в Части II, например в рубриках «Половое влечение — низкое» и «Утомление и хроническая усталость».

САМОУВАЖЕНИЕ

Самоуважение играет большую роль в исцелении. Поскольку ум и тело связаны друг с другом, наше чувство собственного достоинства — это чувство собственного достоинства наших клеток. Согласно Аюрведе, каждая клетка представляет собой центр разума и осознания. Каждая клетка имеет самоощущение и стремится к выживанию. Именно самоощущение клетки обеспечивает поддержание ее формы и размера. Чувства собственного достоинства, уверенности в себе и самоуважения укрепляют клеточный разум, который необходим для правильного функционирования клетки и сильного иммуни-

тета.

Хотя современная наука только теперь начинает признавать важность связи между умом и телом, это знание было составной частью Аюрведы на протяжении пяти тысячелетий. Такие феномены, как самоощущение, отношение к окружающему, суждения и чувства, осуществляются как в психической сфере, так и в теле и имеют свои следствия. Самоуважение оказывает укрепляющее действие на клетки и на все аспекты нашего тела. Недостаток самоуважения и любви к себе может быть пагубным.

Рак — один из примеров этого недостатка. Раковые клетки теряют связь с разумом тела и растут отдельно от него. Они неправильные, сильные и обладают изолированным эгоистичным самоощущением, которое вступает в противоречие с жизнью нормальных, здоровых клеток. Когда случается рак, происходит как бы война между раковыми и нормальными клетками. Если здоровые клетки проявляют достаточно уважения к себе и своей среде обитания, они способны побеждать и убивать раковые клетки. Но если у нас не хватает самоуважения, то раковые клетки будут побеждать и покорять здоровые клетки.

Таким образом, самоуважение необходимо для иммунитета. Если вы полюбите себя таким, какой вы есть, у вас появятся силы противостоять болезням.

Глава 5. Правильный образ жизни

От стиля вашей повседневной жизни зависит ваше здоровье и качество жизненного опыта. Этот влияющий на здоровье фактор в наибольшей степени подвластен контролю. Вы не можете управлять погодой или своими генами, но то, что вы делаете каждый день, либо укрепляет, либо ослабляет ваш организм. От ежесекундно принимаемых вами решений — что есть, сколько есть, как реагировать на других людей, упражняться или нет, насколько поздно засиживаться по ночам и так далее — зависит ваше умственное и физическое здоровье.

Как же формируется стиль жизни? Является ли он просто привычкой, основанной на том, как жили ваши родители и в какой обстановке вы росли? Должно ли время пробуждения определяться тем, когда нужно попасть на работу, а меню — продуктами в ближайшей закусочной? Какими принципами вам следует руководствоваться, если вы решите изменить свой образ жизни и следовать новым, более здоровым для вас привычкам?

Согласно Аюрведе, лучшее, что вы можете сделать, — это стремиться жить в гармонии с Матерью Природой.

В ладу с природой

Аюрведа достигла своего расцвета в культуре, отличной от сегодняшней жизни, в мире, где человеческая жизнь тесно переплеталась с жизнью природы. Пронизывающие нашу жизнь ритмы и силы природы — чередование дня и ночи, циклическая смена времен года — влияют на нас, как и неизбежные периоды человеческой жизни: рождение и рост, старение и смерть. Через растения, которые мы употребляем в пищу, через воду, которую мы пьем, и воздух, которым мы дышим вместе со всеми су-

ществами, мы неразрывно связаны с природой.

Просветленные мудрецы, создававшие Аюрведу, поняли, что главный ключ к хорошему здоровью — в том, чтобы привести себя в гармонию с природой. Поэтому, как вы вскоре увидите, идеальный с точки зрения Аюрведы распорядок дня создан на основе наблюдений за природой.

Быть в ладу с природой также означает быть в гармонии с вашей природой, вашей конституцией, или пракрити (одно из значений которого — «природа»). Это значит быть верным собственной натуре, своему умственному, эмоциональному и физическому складу. Это значит, что все, из чего складывается ваш образ жизни — сколько и какой пищи вам необходимо, сколько и как вам нужно упражняться, каковы ваши потребности во сне, какой уровень сексуальной активности будет для вас нормальным и какой климат вам полезнее всего, — зависит от комбинации ваших дош, которая определяет вашу индивидуальную природу.

Жить в согласии с природой и ее законами — значит постоянно уравнивать свою внутреннюю экологию, подстраиваясь к постоянно меняющейся окружающей среде.

РЕЖИМ ДНЯ

Режим дня имеет важное значение для поддержания хорошего здоровья и для преобразования тела, ума и сознания к более высокому уровню функционирования. Ритмичный распорядок дня приводит нас в гармонию с ритмами природы. Он устанавливает равновесие в конституции и помогает настроить ход биологических часов, повышает эффективность процессов переваривания, всасывания и усвоения пищи и порождает самоуважение, дисциплину, душевное спокойствие, счастье и возможность долгой жизни.

Привычка вставать слишком рано или слишком поздно либо подолгу засиживаться по ночам, беспорядочное питание, стресс на работе, несвоевременное опорожнение кишечника — вот лишь немногое из того, что может выбивать нас из колеи. Ритмичность в сне, пробуждении, еде, выделении отходов и других повседневных делах привносит в нашу жизнь дисциплину и помогает сохранять сбалансированность дош.

Тело — это часы, точнее, несколько часов сразу. Согласно Аюрведе, у каждого органа есть свой период максимальной активности. Утро — это время легких, а полдень, когда мы особенно сильно чувствуем голод, — время желудка. Вторая половина дня — время печени, а в конце дня достигают пика своей активности почки и толстая кишка.

Биологические часы работают в такт с ритмом дош. Утром и вечером (на рассвете и в сумерки) сильнее всего влияние ваты. Ранним утром, примерно с 2 часов пополуночи до восхода солнца, вата порождает движение, и люди нередко просыпаются, чтобы сходить в туалет. В конце дня, примерно с 2 часов пополудни и до заката, вата вызывает чувство легкости и активности.

Утро и вечер — время капхи. С восхода до примерно 10 часов утра, капха заставляет человека чувствовать себя свежим, но слегка отяжелевшим. Затем она снова проявляется вечером, примерно с 6 до 10 часов, возвещая период остывания, инерт-

ности и упадка сил.

Полдень и полночь — время питты. Поздним утром капха медленно сливается с питтой, и человек начинает чувствовать голод. Питта снова достигает пика примерно с 10 часов вечера до 2 часов ночи, когда происходит переваривание пищи.

В целом, дневной цикл ваты-питты-капхи выглядит следующим образом:¹⁰

6 — 10 утра капха
10 — 2 дня питта
2 — 6 вечера вата
6 — 10 вечера капха
10 — 2 ночи питта
2 — 6 утра вата

Таким образом, имеются ритмы дош (периодическое достижение максимумов активности дош) и биологические часы (периодическое достижение максимумов активности органов). Основываясь на ритме этих часов, древние мудрецы разработали аюрведический режим дня (*диначарью*). Этот режим является искусством достижения гармонии между часами дош, биологическими часами и физическим временем. Рассмотрим наиболее характерные его черты.

¹⁰ Данное разбиение справедливо в Индии, где солнце и зимой и летом садится примерно в 6 часов вечера и восходит в 6 часов утра. В России оно справедливо только осенью и весной. Зимой увеличивается продолжительность ночных периодов дош, а летом — дневных. (*Прим. ред.*)

Проснитесь пораньше

Очень полезно вставать до восхода солнца. В это утреннее время в природе преобладает чистота, которая способна освежать восприятие и умиротворять ум.

В идеале людям с вата-конституцией следует вставать примерно в 6 часов утра, питта-индивидам — в половине шестого, а капха-индивидам — в половине пятого. Это идеальная норма — просто постарайтесь к ней приблизиться. Если вы сможете просыпаться в половине шестого — очень хорошо.

Сразу после пробуждения ненадолго взгляните на свои руки, а потом легко проведите ими по лицу, шее и груди до талии. Это придаст вам больше бодрости.

Помолитесь

Хорошо начать день с направления внимания на Божественную Реальность, каковой является жизнь. Вы можете делать это по-своему, как подсказывают вам ваша религия или интуиция, либо использовать такую простую молитву:

О Любимый, ты во мне —

В каждом моем вздохе —

В каждой птахе и каждой могучей горе.

Повсюду простирается милость Твоя,

Я под надежной защитой.

Благодарю тебя за этот новый день.

Да войдут радость, любовь, мир и сострадание

В жизнь мою и всех, с кем я встречу в этот день.

Я исцеляю и исцеляюсь.

Умойтесь, прополощите рот и глаза

Пару раз ополосните лицо холодной водой. Прополощите рот, затем промойте глаза холодной во-

дой и помассируйте глазные яблоки, легонько растирая их через веки. Семь раз моргните и затем подвигайте глазами во всех направлениях — из стороны в сторону, вверх и вниз, по диагонали, по и против часовой стрелки. Все это поможет вам почувствовать себя бодрым и свежим. (См. «Глаза — уход» в Части II, где более подробно описаны методы промывания глаз и упражнения для глаз.)

Выпейте стакан воды

Выпейте стакан воды комнатной температуры, желательно из чашки или другого сосуда из чистой меди. (Наполните чашку накануне вечером и оставьте на ночь.) Если вода чересчур холодна, она может провоцировать расстройства капха-типа вроде простуды, кашля или фарингита. На самом деле, людям с кап-ха- или вата-конституцией лучше пить горячую воду, а для питта-конституции лучше подходит чуть теплая вода.

Вода промоет желудочно-кишечный тракт и почки, простимулирует перистальтику тонкого кишечника, нисходящую часть толстой кишки, клапан восходящей кишки и поможет хорошему опорожнению кишечника.

Не слишком хорошая мысль — начинать день с кофе или черного чая. Это ослабляет почки, перевозбуждает надпочечники и способствует образованию запоров. Кроме того, чай и кофе вызывают приывание.

Опорожните кишечник

Сядьте (или лучше присядьте на корточки) в туалете, чтобы испражниться. Если у вас нет позыва, посидите не тужась несколько минут. Если вы будете делать так каждый день после выпитого стакана теплой воды, постепенно у вас выработается привычка ежедневно испражняться в это время. (См. «Запор» в Части II.)

После дефекации обмойте анус теплой водой и вымойте руки туалетным мылом.

Почистите зубы и язык

Используйте для чистки зубов мягкую щетку и травяной порошок, изготовленный из вяжущих, острых и горьких трав. (Дополнительные рекомендации см. «Зубы и десны — уход» в Части II.)

Каждое утро очищайте язык. Это важная часть ежедневной гигиены, к тому же вы многое узнаете о своем здоровье. Отмечайте, насколько обложен ваш язык и как у вас пахнет изо рта. Если вы чувствуете запах пиццы, которую ели на ужин, значит пища еще как следует не переварилась. Если язык сильно обложен, это означает, что в организме много амы, или токсинов. Быть может, вы ели слишком поздно или ужин был труден для переваривания.

Если на языке есть налет, а изо рта дурно пахнет, воздержитесь от завтрака. Неразумно завтракать, если вы еще не переварили вчерашний ужин.

Со временем вы убедитесь, что следование описываемому режиму приводит к большему осознанию. Следуя ему, вы вступаете в контакт со своим телом и наблюдаете его работу. Вы получаете данные о его состоянии. Это дает вам возможность улучшить здоровье, изменив поведение.

Для очистки языка лучше использовать специальный скребок из нержавеющей стали, но ложка тоже годится. Осторожно соскабливайте налет от основания к кончику языка, пока не очистите всю по-

верхность (понадобится от семи до четырнадцати проходов). Помимо удаления с языка бактерий, такая очистка косвенным образом стимулирует внутренние органы, активизирует агни и пищеварительные ферменты.

Полоскание

Чтобы укрепить зубы, десны и челюсти, улучшить голос и препятствовать образованию морщин, дважды в день полощите рот теплым кунжутным маслом. Подержите масло во рту, энергично перегоняя его по всему рту, затем выплюньте и слегка помассируйте десны указательным пальцем.

Капли в нос (насья)

Затем закапайте по 3 — 5 капель теплого ги, брами ги или кунжутного масла в каждую ноздрю. Это помогает очистить пазухи носа, улучшает голос и зрение, повышает ясность ума. В сухом климате и холодной зимой, когда помещение обогревается сухим воздухом, это позволяет сохранять носовые ходы увлажненными. (Дополнительные сведения о насье даны в Приложении 3). Нос — это врата мозга. Применение капель для носа питает прану и оживляет сознание и интеллект.

Масляный массаж

Возьмите 120 — 150 г теплого (но не горячего) масла и разотрите его по всему телу, начиная с головы. Легкий массаж кожи головы наполнит предстоящий день ощущением счастья, предотвратит головные боли, замедлит облысение и поседение волос. Если промаслить тело перед тем, как лечь спать, это облегчит засыпание и улучшит сон.

Масляный массаж улучшает кровообращение, успокаивает ум и снижает избыток ваты. Кожа становится мягкой, гладкой и блестящей.

Для аюрведического масляного массажа используйте кунжутное масло при вата-конституции, подсолнечное — при питта-конституции, кукурузное — при капха-конституции.

Омовение

После масляного массажа примите ванну или душ. Омовение очищает и освежает. Оно снимает усталость, придает силу, бодрость и способствует долгой жизни. Ежедневное омовение привносит в жизнь благочестие.

Физические упражнения

Каждому человеку следует ежедневно делать физические упражнения. Для многих людей вполне приемлемы прогулка на свежем воздухе ранним утром и немного упражнений из йоги на растяжку. Могут быть полезны и некоторые аэробные упражнения, выбираемые в соответствии с конституцией.

Людям капха-конституции, с их более мощной и тяжелой комплекцией, можно и нужно выполнять более напряженные упражнения. Для них хороши бег трусцой, езда на велосипеде, игра в теннис, аэробика, занятия туризмом и альпинизмом (хотя им и не очень-то нравятся подобные энергичные занятия). Питта-индивиды лучше себя чувствуют при умеренных физических нагрузках. Для охлаждения питты особенно полезно плавание. Для людей с вата-конституцией больше подходят занятия в спокойном темпе, ходьба, плавание или занятия йогой.

В качестве общего правила, в Аюрведе рекомендуется упражняться вполовину своих максимальных возможностей. Один из способов выполнить это

правило — упражняться лишь до тех пор, пока не выступит пот на лбу, под мышками или вдоль позвоночника. Настоятельно рекомендуется не перенапрягаться.

Для всех типов конституции рекомендуются упражнения на растяжение. В число поз, особенно полезных для вата-индивидов, входит Приветствие Солнцу (двенадцать медленно выполняемых циклов). Главной областью сосредоточения ваты в организме является тазовая полость, и любые упражнения на растяжение мышц таза помогают успокаивать вату: Наклоны Вперед, Наклоны Назад, Скручивание Спины, Стойка на Плечах, Подъемы Ног, позы Плуга, Верблюда, Кобры, Кузнечика, Кошки и Головы Коровы. Для вата-индивидов также полезны Стойка на голове, Полуколеса и Йога Мудра. (Иллюстрации поз см. в Приложении 4.)

Местом сосредоточения питты является солнечное сплетение, поэтому упражнения на растяжение мышц в области солнечного сплетения особенно благотворны для людей с питта-конституцией и помогут им умиротворить питту. Таковы позы Рыбы, Лодки, Верблюда, Кузнечика и Лука. Людям этого типа следует выполнять Приветствие Луне (шестнадцать циклов, выполняемых в умеренном темпе). Следует избегать Стойки на Голове, Стойки на Плечах, позы Плуга и других перевернутых поз.

Местонахождение капхи — грудная клетка. Упражнения, увеличивающие объем легких и усиливающие кровообращение в грудной клетке, полезны капха-индивидам и помогут им облегчить или предотвратить застойные явления в бронхах, кашель и другие болезни капха-типа. К числу полезных поз относятся Приветствие Солнцу (двенадцать быстро выполняемых циклов) и Стойка на Плечах, а также позы Плуга, Кузнечика, Моста, Павлина, Пальмы и Льва (см. Приложение 4).

Пранаяма

Закончив упражнения, сядьте спокойно и выполните несколько глубоких вдохов и выдохов; двенадцать дыханий Чередуя Ноздри для вата-индивидов, шестнадцать Охлаждающих дыханий (Ситали) для питта-индивидов и сто Дыханий Огня (Бхастрика) для капха-индивидов. (см. Главу 6).

Медитация

От пранаямы переходите к медитации. Выполняйте ту технику, которую делаете обычно. Если в настоящее время вы не занимаетесь никакой медитативной практикой, попробуйте медитацию Пустой Чаши, описанную в Главе 7. Со временем вы обнаружите, что медитация приносит в вашу жизнь покой и равновесие.

Расписание питания для трех типов конституции

	БАТА	ПИТТА	КАПХА
Завтрак	8:00	7:30	7:00
Обед	11:00-12:00	12:00	12:00-13:00
Ужин	18:00	18:00-19:00	19:00-20:00

(Не перекусывайте!)

Завтрак

После всего этого пора насладиться завтраком. В жаркое время года трапеза должна быть легкой, в холодную погоду — более существенной. Капха-индивиды обычно чувствуют себя лучше, если про-

пустят завтрак, поскольку утренний прием пищи (в то время суток, когда преобладает капха) будет увеличивать капху в организме. Следуйте диетическим рекомендациям для трех дош, описанным в Главе 8.

На работе

После завтрака, по дороге на работу или на занятия старайтесь осознавать каждый свой шаг и поддерживать медитативное состояние ума. Глядя на своего начальника или коллегу, одновременно смотрите внутрь себя. Если вы сможете этого добиться, работа для вас станет медитацией. Вы обнаружите, что можете воспринимать других людей с состраданием и большим осознанием.

Лучше не пить чай и кофе на работе. Если вы почувствуете жажду, выпейте немного теплой воды или фруктового сока, в зависимости от того, что вам больше нравится.

Обеденный перерыв

Примерно к полудню вы изрядно проголодаетесь. Съешьте порцию салата и тарелку супа либо немного риса с овощами. Следуйте рекомендациям для вашей конституции. Не пейте много во время еды. Можно выпить небольшими глотками чашку теплой (но ни в коем случае не ледяной) воды. Небольшое количество воды улучшает пищеварение.

Можно выпить чашку воды за час до еды или через час после, но не сразу после еды, поскольку это замедлит пищеварение и создаст условия для образования амы.

Сидите и ходите выпрямившись

Держите свой позвоночник выпрямленным. Когда у вас прямая спина, энергия течет вверх и вы можете сохранять осознание. Быть осознанным со согбенной спиной очень трудно.

Гуляйте

Закончив работу, отправляйтесь домой и постарайтесь погулять — по лесу, парку или берегу реки, лучше в одиночестве и молчании. Прислушайтесь к воде, птицам, шелесту листьев, отдаленному лаю собаки. Это поможет вам снова обрести медитативное состояние ума.

Каждый день может стать восхитительным, чем-то совершенно новым. Именно поэтому так важен режим. Дисциплина в соблюдении режима позволит вам научиться осознавать, стать открытым, познать много нового.

Время ужина

Примерно в шесть часов вечера поужинайте (более точное время см. в «Расписании питания для каждой из дош»). Если вы любите готовить, можете воспользоваться книгой *«Аюрведа. Исцеляющая пища»*, которую я написал вместе со своей женой Ушей Лад (см. «Дополнительная литература»). Не смотрите телевизор во время еды, постарайтесь обратить все свое внимание на пищу. Такое принятие пищи является медитацией. Когда вы едите с осознанием, то съедаете не больше и не меньше, чем вам необходимо.

Лучше есть до заката солнца. Поздняя еда неблагоприятно влияет на обменные процессы в теле и делает беспокойным сон, в результате утром вы не будете чувствовать себя отдохнувшим. Если вы рано поужинаете, то к моменту отхода ко сну желудок уже опустеет, и сон будет глубоким и крепким.

После ужина

Напевайте, пока моете посуду. Будьте счастливы. Улыбайтесь!

Если вы используете состав *трип-хала*, то принимать его следует не раньше чем через час после ужина.

Потом, если хотите, можете посмотреть телевизор, например программу новостей. Следует знать, что происходит в окружающем мире. Или, быть может, вы захотите почитать книгу или журнал.

Перед отходом ко сну

Перед тем как лечь спать, важно уделить какое-то время — пусть даже всего несколько минут — духовному чтению.

Выпейте чашку горячего молока с небольшим количеством имбиря, кардамона и куркумы. Это поможет крепко заснуть. Согласно Аюрведе, принятое на ночь молоко питает *шукра дхату*, самую утонченную ткань тела: репродуктивную.

Втирание небольшого количества масла в подошвы ног и кожу головы также способствует спокойному сну.

И наконец, непосредственно перед тем как лечь в постель, несколько минут помедитируйте. Спокойно сядьте и наблюдайте за своим дыханием. В паузах между выдохом и вдохом мы встречаемся с Ничто. Ничто — это энергия и разум, позвольте этому разуму решить ваши проблемы. Начиная и заканчивайте свой день медитацией, и она не покинет вас даже во время глубокого сна.

Идеальное время отхода ко сну и пробуждения

	БАТА	ПИТТА	КАПХА
Пробуждение	6:00	5:30	4:30
Отход ко сну	22:00	22:00-23:00	23:00-24:00

Время сна

Людям с вата-конституцией рекомендуется ложиться в постель в 10 часов вечера и спать на левом боку. Питта-индивидам следует ложиться между 10 и 11 вечера и спать на правом боку. Лучшее время отхода ко сну для людей капха-типа — между 11 вечера и полночью, и спать им нужно на левом боку.

Капха-индивиды, как правило, любят спать порядка девяти часов и считают, что это им полезно. Но это иллюзия. Такой долгий сон замедляет у них обмен веществ и создает предпосылки для увеличения веса. Для людей капха-типа гораздо лучше оставаться на ногах до 11 вечера или до полуночи, просыпаться рано, примерно в половине пятого или в пять утра, и сразу же после сна совершать прогулку. Такой режим сна поможет пробудить в их телах качество легкости, они начнут сбрасывать вес и будут чувствовать себя гораздо лучше.

Секс

В Аюрведе есть определенные рекомендации относительно секса. Секс — это огромная творческая сила, посредством секса люди разделяют друг с другом любовь и сострадание и, как правило, получают большое наслаждение.

Тип конституции влияет на секс. Рекомендуемая частота сексуальной активности сильно различается для людей с разной конституцией. Капха-индивиды, обладающие крепким телосложением, могут иметь половое сношение от двух до трех раз в

неделю, тогда как людям с вата-конституцией рекомендуется делать это один или, самое большее, два раза в месяц. Питта-индивиды занимают промежуточное положение; для них рекомендуемая частота составляет один раз в две недели.

Слишком частые половые сношения понижают *оджас* — жизненную энергию тела — и делают человека слабым и восприимчивым к болезням.

Для восстановления сил и восполнения *оджаса* полезно всякий раз после занятий любовью делать массаж и употреблять питательные напитки наподобие миндального молока (см. «Тревога» в Части II). Лучшее время для занятий сексом — между 10 и 11 часами вечера. Заниматься сексом по утрам или днем не рекомендуется.

Соблюдение описанного выше режима дня имеет очень большое значение.

Я больше полагаюсь на хороший режим, который поддерживает в равновесии мои жизненные соки и дарует мне крепкий сон. Пейте горячее в мороз, холодное в жаркие дни; во всем соблюдайте меру; переваривайте пищу, спите, наслаждайтесь и плюйте на все остальное.

Вольтер

СЕЗОННЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ В РЕЖИМЕ

Времена года, подобно времени суток, характеризуются циклическими изменениями ваты, питты и капхи. Для сохранения хорошего здоровья во все времена года нужно жить в гармонии с природными циклами, постоянно подстраиваясь к изменениям в окружающей среде посредством выбора пищи, количества и вида упражнений, одежды и так далее. Рекомендации, изложенные в этом разделе, помогут вам чувствовать себя наилучшим образом круглый год.

Помните, пожалуйста, что времена года определяются не по датам в календаре. Аюрведа — это природная медицина, следуя ее принципам, вы должны видеть, что происходит в природе. В разных географических областях времена года меняются в разное время и имеют разные качества. Вдобавок на протяжении даже одного дня могут проявляться черты всех четырех времен года: с утра — сияние солнца и пение птиц, создающее весеннюю атмосферу, в полдень — летний бриз, к вечеру — порывы холодного и сухого осеннего ветра, а после заката — холодная, пасмурная зимняя погода. Поэтому наблюдайте за природой и применяйте соответствующие рекомендации.

Рекомендации на лето

Лето обычно бывает жарким, ярким и резким — это сезон питты. В это время года всем, а особенно тем, в чьей пракрити преобладает питта, рекомендуется оставаться холодными и не допускать возбуждения питты.

- Дополнительно к обычному распорядку перед утренним омовением растирайте тело 140 — 170 г кокосового или подсолнечного масла. Кокосовое масло оказывает на кожу успокаивающее, охлаждающее и смягчающее действие.

- Носите хлопковую или шелковую одежду — она легкая, охлаждает кожу и позволяет ей дышать. Удобна свободная одежда, которая пропускает воздух, охлаждающий тело.

- В жаркую погоду лучше носить белый, серый, голубой и лиловый цвета. Избегайте красного, оранжевого, темно-желтого и черного, которые поглощают и удерживают тепло и будут возбуждать питту.

- Следуйте диете для успокоения питты (см. Главу 8). Подходящие для питания летом фрукты — яблоки, груши, дыни, сливы и чернослив. Арбузы и лаймовый сок тоже хороши. Ешьте приготовленные на пару спаржу, брокколи, брюссельскую капусту, огуречную райту и рис басмати. Кичади из риса басмати и лушеного маша с небольшим количеством ги и тертым кокосом — изысканное легкое блюдо. Избегайте кислых фруктов, цитрусовых, свеклы и моркови — все они оказывают разогревающее действие. Чеснок, лук, чили, помидоры, сметана и соленые сыры тоже не рекомендуются. Летом можно есть больше салатов, поскольку они охлаждают, но есть их желательно на обед. Если вы не вегетарианец, можно раз в неделю съесть немного легкого мяса — курицы, индейки или креветок. Избегайте темного мяса, потому что оно обладает разогревающими свойствами.

- Летом не пейте горячей воды и горячих напитков. Лучше пить напитки комнатной температуры или слегка охлажденные. Лед и ледяные напитки препятствуют пищеварению и тем самым создают условия для образования токсинов, поэтому лучше полностью от них отказаться.

- Хороший освежающий напиток — слегка охлажденное ласси. Смешайте 1 часть йогурта с 4 частями воды и взбивайте 2-3 минуты до однородной массы. Перед взбиванием можно добавить 1/4 чайной ложки обжаренного семени кумина или же, если вы хотите сладкий напиток, 2 таблетки суканата или другого подсластителя и 1 каплю розовой воды. Неплохо освежает сок из четверти лайма на чашку холодной воды с щепоткой молотого кумина.

- Работа в жаркой кухне раздражает питту. Если вы готовите, делайте это ранним утром или под вечер. Если в вашей семье кто-нибудь готовит три дня подряд, пригласите этого человека на четвертый день пообедать в ресторан. Это позволит избежать конфликта в ваших отношениях.

- Если вы привыкли употреблять спиртные напитки, избегайте виски, бренди, рома и красного вина, обладающих сильным разогревающим действием. Однако немного прохладного пива в жаркий день вам не повредит.

- Лето — сезон общего понижения энергии. В это время вполне можно немного вздремнуть днем.

- Если вам приходится работать на улице, надевайте шляпу с широкими полями.

- В самое яркое время дня носите на улице солнечные очки. Стекла должны быть пепельно-серыми или зелеными, а не красными или желтыми и, в особенности, не синими или лиловыми, что вредно для глаз.

- Если возможно, старайтесь работать в помещении. Установите кондиционер в своей машине и в своей комнате или офисе.

- Летом никогда не лежите на солнцепеке. Если погода очень жаркая, не надевайте шорты или рубашку с короткими рукавами — носите свободную одежду, чтобы защитить свою кожу. Тем, у кого мно-

го родинок, нельзя загорать — это может вызвать сильное раздражение питты и привести к раку кожи.

- Если вам слишком жарко, поплавайте в холодном озере или бассейне, выпейте немного лаймового (или лимонного) сока с водой.

- Избегайте интенсивных упражнений. Если вы привыкли к бегу или другим энергичным аэробным упражнениям, делайте их ранним утром, в наиболее прохладное время дня.

- Дважды в день немного позанимайтесь не требующими больших усилий упражнениями йоги и медитацией. Летом хорошо практиковать позы Рыбы, Верблюда, Лодки, Кобры, Головы Коровы и Пальмы. Питта-индивидам не следует делать перевернутых поз, таких как Стойка на Плечах или Стойка на Голове, выполнение которых может возбуждать питту. Полезно делать Приветствие Луне (иллюстрации см. в Приложении 4).

- Делайте охлаждающее дыхательное упражнение Ситали, описанное в Главе 6.

- Некоторые ювелирные изделия и драгоценные камни помогают успокоить питту. К ним относятся бусы из сандалового дерева, ожерелье из жемчуга или нефрита, кристаллы аметиста, лунный камень, малахит и любые украшения из серебра.

- Вечером, после ужина, прогуляйтесь при луне. Оденьтесь в белые одежды, украсьте волосы белыми цветами или повесьте гирлянды белых цветов на шею.

- Летними ночами можно лечь спать немного позже, примерно в 11 часов вечера или в полночь. Перед сном вотрите немного кокосового масла в подошвы ног и в кожу головы для охлаждения. Спи-те на правом боку.

- Эфирные масла сандалового дерева, жасмина и куса охлаждают и хороши в качестве летних духов. Можно также

- капнуть несколько капель сандалового масла на подушку, и тогда всю ночь вас будет обволакивать аромат сандалового дерева.

- Секс следует свести к минимуму летом, поскольку он разогревает и будет возбуждать питту. Если вы хотите заняться сексом, самое подходящее время для этого между 9 и 10 часами вечера, когда становится прохладнее, но время питты еще не наступило.

Летом солнце испаряет из земли влагу и стимулирует в атмосфере качества тепла, сухости и резкости, что приводит к возбуждению питты. Летом полезны сладкие, холодные, жидкие и влажные блюда и напитки. Следует полностью или почти полностью отказаться от чрезмерных физических нагрузок, секса, алкоголя, кислой, соленой, острой и горячей пищи. В летнюю пору следует наслаждаться лесами, садами, цветами и холодной водой. Спать лучше на свежем воздухе, на открытой мансарде, которую охлаждают лунные лучи.

Чарака Самхита

Рекомендации на осень

По своим качествам осень — сухая, легкая, холодная, ветреная, неровная и пустая (с деревьев опадают листья). Все эти качества возбуждают вату, поэтому естественно, что все рекомендации на

осень так или иначе связаны с успокоением ваты.

- Если можете, вставайте пораньше, примерно в 5 утра, когда воздух спокоен и птицы еще не проснулись. Это время покоя и тишины.

- Для осени хороши такие асаны йоги, как поза Лотоса, Наклон Вперед, Наклон Назад, Скручивание Спины, Верблюда, Кобры, Головы Коровы, Кошки, Ваджрасана. В умеренных количествах допустимы Стойка на Плечах и Стойка на Голове. Рекомендуется выполнять минимум двенадцать циклов Приветствие Солнцу. Как максимум, число Приветствий Солнцу может равняться вашему возрасту, но к этому следует идти постепенно, путем регулярной ежедневной практики. Заканчивайте занятия расслаблением — Шавасаной.

- От поз йоги хорошо перейти к пранаяме Чередуя Ноздри. После этого медитируйте по крайней мере 10 — 15 минут.

- Каждое утро перед омовением растирайте все тело от головы к ногам 150 — 250 г теплого кунжутного масла. Кунжутное масло — согревающее и тяжелое, оно поможет успокоить вату. Затем примите теплый душ. Оставьте на коже немного масла.

- Для успокоения ваты осенью хорошо подходят красный, желтый и оранжевый цвета. Можно использовать белый.

- После занятия йогой, медитации и омовения позавтракайте. Попробуйте овсянку, пюре из риса или пшеницы, тапиоку или любое другое зерновое блюдо, успокаивающее вату (см. диетические рекомендации в Главе 8). Для обеда и ужина хороши маисовые лепешки, чапати¹¹, рис басмати, кичади и паровые овощи, все они уравнивают вату. Салаты не рекомендуются. Можно готовить густые, нежные супы и рагу, но не забывайте добавлять в них немного ги.

- Не следует пить черный чай или кофе после ужина. Попробуйте какие-нибудь травяные чаи, например из смеси кумина, кориандра и фенхеля либо корицы, гвоздики и имбиря.

- Осенью не следует поститься. Голодание порождает легкость, что возбуждает вату.

- Постарайтесь сохранять тепло. Одевайтесь теплее как на улице, так и дома. При порывистом ветре прикрывайте голову и уши.

- Следует избегать очень активных, энергичных упражнений — особенно людям с вата-конституцией,

- Вата-индивидам в дневное время можно немного вздремнуть.

- Попробуйте лечь спать не позже 10 часов вечера.

- В осеннее время хорошо пить перед сном чашку теплого молока. Это дает крепкий естественный сон. Молоко следует нагревать до тех пор, пока оно не начнет закипать и подниматься, затем дайте ему остыть до температуры, приятной для питья. Можно добавить в него по щепотке имбиря и кардамона и совсем чуть-чуть мускатного ореха. Эти травы, обладая смягчающим и согревающим действием, будут способствовать перевариванию молока и расслаблению.

- В период перехода от лета к осени проведение панчакармы поможет удалить из организма избыток ваты (см. Главу 4). Если у вас нет возможности об-

ратиться в аюрведическую клинику, проведите панчакарму в домашних условиях, как описано в Главе 4. В это время года важнейшей составной частью этой процедуры будет баста, которая делается следующим образом:

1. Прокипятите в течение 5 минут 2 столовые ложки порошка *дашамула* в 0,5 литра воды.

2. Процедите отвар и добавьте к жидкости 100 г теплого кунжутного масла.

3. После охлаждения смеси до приемлемой температуры используйте ее для клизмы. Постарайтесь удерживать жидкость в течение 30 минут.

4. Спустя полчаса или после того, как кишечник хорошо опорожнится, введите в прямую кишку еще 100 г теплого кунжутного масла. Постарайтесь удерживать его в себе по меньшей мере 10 минут.

- Это процедура смажет толстую кишку, успокоит вату и снимет напряжение шеи и пояснично-крестцового отдела. Осенью, чтобы держать вату под контролем, баста можно делать раз в неделю.

- В это время года старайтесь особенно избегать громкого шума, громкой музыки (как на рок-концертах), быстрой езды на машине и чрезмерной сексуальной активности. Избегайте сквозняков и холодного ветра. Все перечисленные факторы возбуждают вату.

- Для успокоения ваты в осенний сезон очень хороши *дашамула* (состав из десяти корней), ашваганда, бала и видари.

¹¹ Чапати — лепешки из молотого цельного зерна пшеницы. (*Прим.ред.*)

Рекомендации на зиму

Зимой небо покрыто облаками, стоит холодная, сырая, тяжелая погода, и жизнь в городах течет замедленно; в целом, это сезон капхи. Поэтому в это время — особенно для людей с капха-конституцией — необходим режим, уравнивающий капху. Вата-индивидам, однако, следует иметь в виду, что зимой могут проявляться и некоторые качества, раздражающие вату — зимние дни нередко бывают холодными, сухими, ветренными и ясными.

- Зимой нет нужды просыпаться рано. Ранний подъем, рекомендованный для лета и осени, теперь не является обязательным. Если только вам не приходится вставать раньше, чтобы успеть на работу, вы вполне можете просыпаться часов в 7 утра.

- После того как вы почистили зубы и очистили язык, сделайте несколько асан йоги, включая Приветствие Солнцу. Для зимнего сезона полезны такие упражнения, как Стойка на Плечах и Стойка на Голове, а также позы Рыбы, Кузнечика, Лодки, Лука, Льва и Верблюда. Эти позы помогут расправить грудную клетку, улучшить кровообращение в области горла, очистить носоглотку и снять застойные явления в груди.

- После этого сделайте несколько дыхательных упражнений. Бхастрика (Дыхание Огня) очистит капху. Вслед за этим уделите несколько минут дыханию Правой Ноздрей, которое способствует согреванию и улучшению кровообращению (см. Главу 6).

- Зима — это сезон капхи. Поэтому, чтобы не выбиваться из ритма природы, будьте подобны медленной и устойчивой капхе, не торопитесь. После дыхательных упражнений обязательно проведите

немного времени в безмолвной медитации.

- После медитации разотрите все тело с небольшим количеством теплого кунжутного масла, а затем примите горячий душ. Кунжутное масло, оказывающее согревающее действие, полезно зимой для всех типов конституции.

- В зимнее время хороший завтрак может состоять из овсяной или кукурузной каши, ячменного супа, тапиоки, кичади или поха (вареные рисовые хлопья). Примерно через час после завтрака выпейте чай, приготовленный из следующих трав:

сушеный имбирь 0,5 ч. ложки

корица 0,5 ч. ложки

звездика щепотка

Залейте эти травы чашкой горячей воды, прокипятите в течение 5 минут, процедите и выпейте. Питье такого чая увеличит тепло и питту, улучшит кровообращение и поможет удалению из организма слизи. Однако, если вы страдаете каким-либо заболеванием питта-типа, например, язвенной болезнью, этот чай употреблять не следует — он будет для вас чересчур согревающим.¹²

- Носите яркие согревающие цвета, например красный и оранжевый.

- Выходя на улицу в зимнее время, всегда надевайте шапку. Свыше 60 процентов тепла тела теряется через голову. Кроме того, укрывайте шею и уши.

- На обед выбирайте пищу, уравнивающую капху. Следите, однако, чтобы эта пища не возбуждала вату. Вполне подойдут цельнозерновой пшеничный хлеб, паровые овощи и густой суп с хрустящими гренками, обильно заправленный маслом ги.

- Если вам нравится есть мясо, то зима — подходящий сезон для мясных блюд, поскольку, согласно Аюрведе, в это время года агни достаточно силен. Лучше выбрать для этого курицу или индейку.

- Хотя летом и осенью иногда можно вздремнуть в дневное время (в особенности соответственно питта- и вата-индивидам), зимой дневной сон не рекомендуется, поскольку это будет увеличивать капху, замедлять обмен веществ и ослаблять пищеварительный огонь.

- В зимнее время в Аюрведе рекомендуется пить немного красного вина — не больше 50-100 г — для улучшения пищеварения и кровообращения. Для этой цели хорошо подходит дракша (аюрведическое вино из трав). Выпивайте 4 чайные ложки дракши с равным количеством воды до или после еды.

- Затянутое облаками небо и серость на улице в зимний период вызывает чувство одиночества и способствует депрессии. Режим дня, направленный на успокоение капхи, определенно поможет с этим бороться. Если возможно, не разлучайтесь зимой со своими близкими людьми — мужем, женой, другом или подругой. Когда на улице холодно, а вам не с кем разделить ложе, вам явно будет одиноко. Если зимой вы не одиноки, это здорово!

- В конце дня вотрите немного кунжутного масла в подошвы и в кожу головы.

- Согласно аюрведической традиции, в зимний период сексом можно заниматься наиболее часто.

- Рекомендуемые для употребления зимой травы — пиппали, солодка, имбирь, боэргавия, черный перец и катука. Можно также использовать травяной

тоник *чъяванпраш*.

- Тем, у кого сильный пищеварительный огонь, не повредит голодание в течение одного-двух дней. Если голодать на одной воде трудно, можно пить немного яблочного или гранатового сока.

- В переходный период между осенью и зимой людям, предрасположенным к заболеваниям капха-типа (простуда, грипп, кашель, насморк и т.п.), для удаления избытка капхи следует пройти панчакарму в аюрведической клинике под наблюдением опытного врача. Это поможет им без проблем пережить зиму.¹³

¹² Для человека, не привыкшего к острой пище, такой чай может показаться слишком острым, поэтому для начала попробуйте взять не более 1/4 чайной ложки имбиря. (Прим. ред.)

¹³ По-видимому, автор не рекомендует здесь описанный в книге домашний вариант панчакармы, поскольку он не будет адекватным, т. к. в данном случае основным компонентом панчакармы должна быть рвотная терапия, а не очищение кишечника. Рвотная же терапия является сильнодействующей терапией и поэтому ее применение требует определенной квалификации и соблюдения мер предосторожности, особенно при сердечно-сосудистых заболеваниях. (Прим. ред.)

Рекомендации на весну

Весна — царь времен года. В 11-й главе Бхагавад-гиты Господь Кришна так раскрывает свои главные атрибуты: «Я — душа в теле, ум в чувствах, орел среди птиц и лев меж зверей. Меж всех деревьев, я — дерево бодхи, а из времен года я — весна».

Весной Мать Земля пробуждается от зимнего сна и покрывается всходами. Энергия поднимается вверх, и все вокруг расцветает, наполняясь яркими красками и зеленью. Люди ощущают прилив жизненных сил и потребность почаще выходить из дома. Весна — это праздник.

Качества весны — тепло, влажность, мягкость и влажность. Под действием тепла начинает таять накопившийся за зиму снег. Аналогичным образом накопившаяся в теле капха начинает разжижаться и течь. Именно поэтому так много людей простужаются весной. Вдобавок, когда цветы начинают рассеивать пыльцу и испускать аромат, доставляющий удовольствие людям с вата- и питта-конституцией, у многих капха-индивидов проявляется сенная лихорадка и другие аллергические заболевания.

Подобно тому как в начале зимы сохраняются некоторые качества осени, так и ранняя весна очень похожа на зиму, а потому многие рекомендации для них схожи. Например, весьма желательна панчакарма для очистки организма от накопившейся капхи и предотвращения аллергий, сенной лихорадки, простуды, насморка.

- Из трав весной хороши имбирь, черный перец, пиппали и чай из кумина, кориандра и фенхеля. Кроме того, полезны *ситопалади*, боэргавия и *сударшан*.

- Настоятельно рекомендуется не употреблять тяжелую и жирную пищу. Лучше воздерживаться и от кислой, сладкой и соленой пищи, поскольку она возбуждает капху. Не следует также употреблять молочные продукты, особенно по утру. Избегайте

мороженого и холодных напитков — они особенно способствуют увеличению капхи.

- Отдавайте предпочтение пище с горьким, острым и вяжущим вкусом. Рекомендуются все бобовые, в частности желтый лущеный горох, красная чечевица, нут и фасоль. Наряду с такими горячими специями, как имбирь, черный перец, кайенский перец и чили, можно использовать редис, бамию, лук и чеснок. (Но не злоупотребляйте этими специями, если в вашей конституции преобладает вата и тем более питта.) После еды пейте немного чая из имбиря, черного перца и корицы.

- Используйте меньше ги и молочных продуктов и больше меда, который оказывает согревающее действие. Чашка горячей воды с чайной ложкой меда помогает уравнивать капху в весенний сезон. (Но никогда не нагревайте мед до обжигающей кожу температуры (около 50°C), подвергшийся тепловой обработке мед засоряет тонкие каналы и оказывает токсическое действие). Трапезу полезно завершать чашкой свежеприготовленного ласси (рецепт ласси дан в рекомендациях на лето).

- Для тех, кто ест мясо, разрешаются курица, индейка, кролик и оленина. Морепродукты, мясо краба и омара, а также утка весной не рекомендуются.

- Весна — хороший сезон для голодания на соках: яблочном, гранатовом или ягодном.

- Постарайтесь вставать пораньше и немного гулять. Выполняйте Приветствие Солнцу и такие уменьшающие капху упражнения йоги, как Стойка на Голове, Стойка на Плечах, а также позы Рыбы, Лодки, Лука, Кузнечика, Льва и Верблюда. Из дыхательных упражнений полезны Бхастрика и дыхание Правой Ноздрей (см. Главу 6).

- Дневной сон увеличивает капху и потому весной не рекомендуется.

По мере того как весна набирает силу и погода становится все теплее, вам захочется перейти от режима, успокаивающего капху, к режиму, уравнивающему питту. На самом деле, чтобы оставаться в равновесии, нужно постоянно быть внимательным и при переменах погоды полагаться на собственный здравый смысл.

Глава 6. Техники дыхания

Прана — это связующее звено между телом, умом и сознанием. Это постоянное движение осознания. Ирана переносит осознание к объекту восприятия, и это движение осознания посредством праны называется вниманием. Внутреннее движение праны — это движение ощущения, мысли, чувства и эмоции. Таким образом, прана и ум глубоко взаимосвязаны.

Физическое проявление праны — дыхание, поэтому дыхание и ум тоже тесно связаны друг с другом. В Аюрведе дыхание рассматривается как физическая часть мышления, а мышление — как психическая часть дыхания. Каждая мысль изменяет ритм дыхания и каждый вздох изменяет ритм мышления. Когда человек счастлив, пребывает в блаженстве и молчании, его дыхание ритмично. Если он выведен из душевного равновесия страхом, тревогой или нервозностью, его дыхание становится неровным и прерывистым.

Риши, ведические провидцы, обнаружили эту тес-

ную взаимосвязь между дыханием и умственной деятельностью и создали искусство пранаямы. *Пранаяма* — это *прана* плюс *аям*. Аям означает «управлять», а прана — «дыхание». Управляя дыханием, мы можем управлять умственной деятельностью.

Секрет пранаямы

Риши также обнаружили важное различие между правым и левым дыханием. Возможно, вы замечали, что временами вам легче дышать через левую ноздрию, а иногда через правую. Такой сдвиг происходит примерно каждые 45 — 90 минут. Так же как правая сторона тела управляется левой стороной мозга и наоборот, дыхание преимущественно через левую ноздрию активирует правое полушарие мозга, а дыхание преимущественно через правую ноздрию активирует левое полушарие. Левое полушарие мозга связано с мужской энергией, а правое — с женской. Левое предназначено для логического мышления, изучения, исследования, агрессивности, соревнования и суждения. Когда мы судим о чем-либо, что-то исследуем и так далее, у нас преобладает правый дыхательный цикл и в активную работу вовлечено левое полушарие мозга. В точности наоборот, когда действует правое полушарие и преобладает левый цикл дыхания, мы проявляем женскую энергию, которая связана с любовью, состраданием, интуицией, искусством, поэзией и религией. Так что когда художник рисует картину или поэт пишет стихотворение, они используют какую-то часть правого полушария. А когда ученый работает в лаборатории, исследуя и решая проблему, он в это время использует какую-то часть левого полушария.

Секрет пранаямы — это секрет управления мужской и женской энергиями, действующими в нашей нервной системе. Когда мы в пранаяме Чередую Ноздри вдыхаем через левую ноздрию, то заряжаем правую сторону мозга, а когда вдыхаем через правую ноздрию, то заряжаем левую сторону мозга. Когда йоги выполняют дыхание Чередую Ноздри, их мужская и женская энергии точно уравниваются друг друга. Когда эти энергии уравниваются, то пробуждается нейтральная энергия, и йог переживает чистое осознание, которое именуется *Брахман*.

Когда мы выполняем пранаяму, очищаются *нади* (тонкие каналы нервной системы), ум становится управляемым, и мы можем выйти за пределы женской и мужской энергии в чистое, не различающее, пассивное осознание.

Это основа пранаямы. Существует много различных пранаям — для согревания или охлаждения тела, для пробуждения большей мужской или женской энергии и так далее.

ШЕСТЬ ДЫХАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

Пранаяма чередую ноздри

Простое и в то же время эффективное дыхательное упражнение — это пранаяма Чередую Ноздри.

1. Выполняйте это упражнение, удобно сидя на полу со скрещенными ногами и прямой спиной. Если такая поза для вас неудобна, сядьте прямо на переднюю часть стула, так чтобы ступни плоско стояли на полу и колени были согнуты под прямым углом.

2. Зажмите правую ноздрию большим пальцем пра-

вой руки и вдохните через левую ноздрю. Вдыхайте глубоко, животом, а не грудной клеткой.

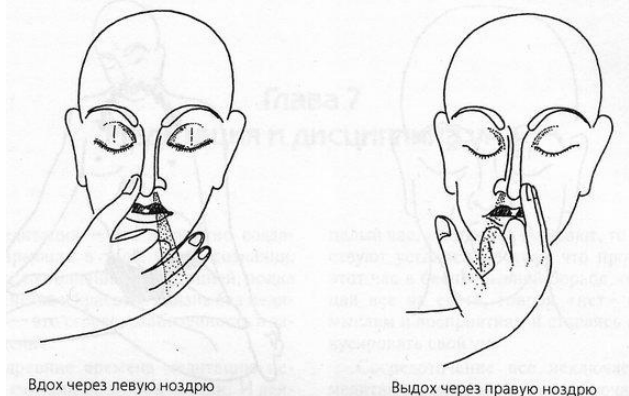
3. Вдохнув, ненадолго задержите дыхание.

4. Выдохните через правую ноздрю, зажав левую мизинцем и безымянным пальцем правой руки.

5. Повторите первые три шага, на этот раз начиная со вдоха через правую ноздрю (зажав левую мизинцем и безымянным пальцем).

Это дыхательное упражнение можно выполнять в течение 5 — 10 минут.

ПРАНАЯМА ЧЕРЕДУЯ НОЗДРИ



Вдох через левую ноздрю

Выдох через правую ноздрю

ПРИМЕЧАНИЕ: Несмотря на кажущуюся простоту, этой пранаяме, равно как и другим, описанным в данной книге, лучше обучаться под руководством опытного учителя.

Ситали пранаяма (охлаждающее дыхание)

Сверните язык в трубочку. Медленно вдохните через свернутый язык, глотните и затем обычным образом выдохните через нос, держа рот закрытым. Вы ощутите, как входящий воздух охлаждает слюну, язык и мембраны слизистой оболочки рта.

Такое дыхание полезно для успокоения повышенной питты. Оно понижает температуру рта, делает слюну холодной, помогает подавить жажду и улучшает пищеварение, всасывание и усвоение пищи. Ситали эффективна при высоком кровяном давлении, жжении языка или горла, рези (жжении) в глазах. Она охлаждает все тело.

Если вы не можете свернуть язык трубочкой, то есть другой способ выполнять Ситали — слегка сжать зубы и прижать к ним язык. В этом случае вы вдыхаете воздух через зубы. Поскольку некоторые люди ощущают боль, когда втягивают холодный воздух через зубы, прижатый к зубам язык согреет их и предотвратит это неудобство.

Бхастрика пранаяма (дыхание огня)

Это дыхательное упражнение увеличивает жизненную емкость легких, облегчает аллергии и астму, а также помогает сделать легкие сильными и здоровыми. Кроме того, оно согревает все тело.

Пассивно вдыхайте (через нос), а выдыхайте активно и с небольшим усилием. Начинайте медленно, постепенно увеличивая скорость. Представьте себе паровоз, который, медленно двигаясь, набирает скорость. Прodelайте цикл из 30 выдохов, затем минуту отдохните. Можно выполнять до пяти циклов утром и пяти вечером.



Ситали пранаяма



Бхастрика пранаяма

Бхрамари пранаяма (гудящее дыхание)

При вдохе напрягите надгортанник, так чтобы возник гудящий звук. На выдохе звук должен быть низким и долгим. По традиции говорят, что более высокий звук при вдохе подобен гудению пчелы, а более глубокий звук выдоха похож на гудение шмеля.¹⁴

Если вам трудно производить гудящий звук на вдохе, просто вдыхайте глубоко животом и издавайте гудение на выдохе.

Выполняя Бхрамари, легонько касайтесь кончиком языка мягкого неба вблизи задней стенки гортани. Следите, чтобы ваши зубы не были сжаты.

Бхрамари делает голос более мелодичным. Гудение вызывает вибрацию нервной системы — это своего рода звуковая терапия мозга. Кроме того, оно полезно для щитовидной, паращитовидной и вилочковой желез. Делайте десять циклов дыхания за один прием.

¹⁴ При выражении удивления этот звук возникает естественным образом со вдохом через нос. Он также спонтанно возникает на вдохе при испуге или внезапной боли, но при этом обычно вдыхают через рот. Этот звук получится, если попытаться произнести на вдохе букву «н» с закрытым ртом. На выдохе для этой цели можно произносить букву «м». (Прим. ред.)

Уджайи пранаяма (дыхание победы)

Сядьте в Ваджрасану либо в позу Лотоса, положив руки на колени ладонями вверх. Держите грудь, шею и голову на одной прямой линии, чтобы позвоночник был прямым. Слегка прижмите подбородок к груди, втянув голову назад и одновременно опустив ее к грудной клетке. Перенесите свое осознание в область горла.

Дальнейшие действия, возможно, вызовут у вас некоторые затруднения. Будьте внимательны. Не глотая в действительности, начните глотательное движение, чтобы поднять гортань вверх. В то же самое время напрягите надгортанник, как бы беззвучно «произнося» букву «и», и медленно, глубоко вдыхайте животом. Вдыхаемый воздух будет издавать нежный шипящий звук.

Вдохнув, глотните и ненадолго задержите дыхание, затем медленно выдыхайте, снова сократив надгортанник — как будто гудя, но при этом издавая не гудящий, а шипящий звук.¹⁵

Выполнение Уджайи доставляет огромное удовольствие. Ум успокаивается, межреберные мышцы

расслабляются и на самом деле возникает ощущение победы. Уджайи благотворно действует на все три доши и помогает восстановить их исходную уравновешенную комбинацию — пракрити. Эта пранаяма способствует долголетию. Делайте двенадцать циклов дыхания за один прием.

¹⁵ Этот шипящий звук совсем не сложно произвести как на вдохе, так и на выдохе, но труднее объяснить, как это сделать. Можно сказать, что это тот же звук, как в Бхрамари, но издаваемый шепотом. (Прим. ред.)

Сурья бхеди пранаяма (дыхание правой ноздрей)

Чтобы дышать только через правую ноздрю, заткните левую ноздрю ватой или несильно прижмите ее мизинцем и безымянным пальцем правой руки. Вдыхайте и выдыхайте через правую ноздрю. Делайте десять циклов дыхания за один прием. Эта пранаяма активизирует мужской, активный аспект в теле и уме и улучшает пищеварение.

Глава 7. Медитация и дисциплина ума

Медитация — это искусство создания гармонии в теле, уме и сознании. Жизнь, наполненная медитацией, полна блаженства и красоты. Жизнь без медитации — это стресс, озабоченность и заблуждение.

В древние времена медитацию нередко считали способом жизни. И действительно, медитация не является чем-то отдельным от повседневной жизни. Во-первых, практика медитации требует регулярных занятий и, следовательно, составляет часть повседневной жизни. Во-вторых, если вы уже практиковали какой-нибудь вид медитации и освоили его, полученный опыт остается с вами и проявляется в каждом аспекте жизни.

Какой бы метод медитации вы ни использовали, какой бы системе ни следовали в соответствии с наставлениями своего учителя, пожалуйста, продолжайте это делать.

Что является и что не является медитацией?

Медитация — это не сосредоточение. При сосредоточении ум сужается, а узкий ум — это ограниченный ум. Ограниченный, направленный и сосредоточенный ум нужен, чтобы рассматривать объекты, решать проблемы, учиться языку, управлять машинами и т.д. Он нам необходим. Но не в медитации.

При сосредоточении мы возводим стену сопротивления и в попытках управлять умом теряем энергию. Некоторые люди медитируют таким образом целый час, а когда заканчивают, то чувствуют усталость, потому что провели этот час в непрерывной борьбе, отрицая все на свете, говоря «нет» всем мыслям и восприятиям и стараясь сфокусировать свой ум.

Сосредоточение все исключает, а медитация, напротив, все включает в себя. Медитация — это открытое, не различающее осознание. В медитации все имеет право на существование. Медитация говорит «да» всему на свете, в то время как сосредоточение всему отказывает.

Сосредоточение — это усилие. Но повсюду, где есть усилие, есть и тот, кто его совершает. Усилие

совершает эго. Поэтому сосредоточение питает эго — чем больше сосредоточение, тем больше эго.

В медитации нет усилия и того, кто его совершает. И потому медитация — это свобода. Вы просто спокойно сидите и внимаете всему, будь то щебетание птицы, плач ребенка или шорох листьев. Каждый звук желанен, позвольте ему достигнуть вас. Когда вы внимаете звуку, то становитесь центром, а звук оказывается чем-то внешним, устремляющимся к вам, чтобы встретиться с вами.

Внимая любому звуку без суждения и критики, без симпатии и антипатии, вы становитесь центром, и все звуки устремляются к вам, чтобы раствориться в вас. Отдайтесь звуку. Позвольте ему пройти сквозь вас. Не сопротивляйтесь.

И тогда происходит нечто волшебное. Вы становитесь пустым. Вы становитесь безмолвным чистым бытием.

Когда вас касается легкий ветерок, позвольте ему проникнуть в вас. Никаких усилий, никакого сопротивления. Помните, что покой и тишина — это не противоположность звука. Каждый звук растворяется в тишине. Эта тишина — вы, и звук приходит, чтобы встретиться с вами и раствориться в вас.

Посмотрите на любой объект — дерево, цветок или стену. Пусть не будет никакого выбора, никакого суждения — просто беспристрастное наблюдение.

Осознание — это акт слушания, акт смотрения. Для него не требуется никакого усилия, никакого сосредоточения. При осознании, в медитации, сосредоточение происходит естественным образом. Оно дается как дар. Но при сосредоточении по своему выбору вы упускаете медитацию.

В расширенном, пустом состоянии сознания мышление прекращается, дыхание становится спокойным, и человек просто существует как чистое осознание. Это состояние наполнено радостью, красотой и любовью. Индивидуальное сознание сливается с Космическим Сознанием и выходит за пределы времени и мышления.

В этом состоянии не важно — открыты ли ваши глаза или закрыты. Оно приходит без приглашения, подобно дуновению ветерка, потому что это состояние — ваша подлинная природа: любовь, блаженство, красота и осознание. В нем нет ни страха, ни депрессии, ни тревоги, ни беспокойства, ни стресса. Человек становится беспристрастным свидетелем тревог, беспокойств и стресса. В этом состоянии происходит исцеление.

Медитация тесно связана с дисциплиной. Дисциплина означает обучение, а того, кто учится, называют учеником. Нам нужно учиться искусству дисциплины. Дисциплина означает упорядочивание. У мысли есть свое надлежащее место, у желания — свое, у работы — свое, а у обязанностей — свое. Дисциплина привносит в жизнь гармонию. Поэтому дисциплина и медитация неотделимы друг от друга. Нет медитации без дисциплины, и не может быть дисциплины без медитации. В действительности они составляют одно целое. Медитирующий ум — это дисциплинированный ум.

Так называемый сосредоточенный ум — это управляющий ум. Озабоченный ум управляет. Но свободный, бдительный и осознающий ум наполнен блаженством. Это дисциплинированный ум. Дисци-

пина — это аромат жизни. Без этого аромата жизнь не становится праздником.

При медитации сидите, выпрямив спину. Если можете, сядьте в позу Лотоса (или Полулотоса, если она для вас удобнее). Если вам неудобно, то можно сидеть и на стуле, но при этом также держите позвоночник прямым.

При настойчивой практике вы сможете продлить время пребывания в позе Лотоса до одного, двух или даже трех часов. Тот, кто надлежащим образом сидит в позе Лотоса три часа каждый день, тот вскоре достигнет просветления.

Сидение в позе Лотоса способствует раскрытию духовного сердца. Дыхание становится спокойным, мышление автоматически замедляется и прекращается. Выход за пределы мышления означает выход за пределы страдания, поскольку именно мышление порождает страдание.

МЕДИТАЦИЯ ПУСТОЙ ЧАШИ

Сядьте спокойно и удобно, положите руки на колени, раскройте ладони и поверните их вверх, подобно пустым чашам. Слегка приоткройте рот и прикоснитесь языком к небу за передними зубами.

Переведите внимание на свое дыхание. Позвольте легким дышать без каких бы то ни было усилий с вашей стороны. Просто наблюдайте движение своего дыхания.

При вдохе воздух касается носовых проходов. Осознавайте это. При выдохе воздух снова проходит через ноздри. Входящий воздух холодит, выходящий воздух теплый. Войдите в свой нос, переместите центр внимания в него! Находитесь в ноздре и наблюдайте свое дыхание: вдох, выдох, вдох, выдох. Пусть легкие делают свою работу. Вы просто сидите и наблюдаете.

Минут через пять начните следовать за дыханием: когда легкие делают вдох, двигайтесь вместе с воздухом в горло, трахею, легкие, к области сердца и диафрагме. Опуститесь глубоко вниз, за пупок, где произойдет естественная остановка. На долю секунды дыхание останавливается. Оставайтесь в этой точке остановки, а затем, когда легкие делают выдох, следуйте за дыханием, идущим обратным путем. Поднимайтесь от пупка к диафрагме, сердцу, легким, трахее и горлу, опять в нос и, наконец, наружу из тела.

При выдохе воздух выходит из тела на расстояние около девяти дюймов (приблизительно 23 см) от кончика носа и делает вторую остановку. Остановитесь на мгновение в этом месте.

Обе остановки дыхания очень важны. Первая из них происходит за пупком, вторая — в пространстве вне тела. Когда осознание пребывает там, время останавливается, потому что время — это движение дыхания. Когда останавливается дыхание, останавливается и ум, поскольку ум — это движение дыхания. Когда ум остановлен, вы просто существуете, без тела, без ума и без дыхания.

Вы становитесь подобны пустой чаше, а когда вы становитесь пустой чашей, вас могут коснуться божественные губы. Бог приходит к вам, чтобы излить свою любовь. Вам нет нужды искать Бога, ибо Бог сам ищет вас. Бог ищет пустую чашу, чтобы наполнить ее своей любовью. Но все чаши заполнены

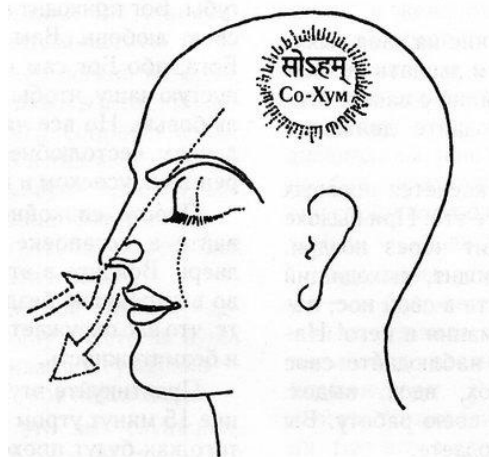
желанием, честолюбием, бизнесом, конкуренцией, успехом и неудачей.

Просто спокойно сидите и пребывайте в остановке. Эта остановка — дверь. Войдите в эту дверь и прыгните во внутреннюю бездну. Вы почувствуете, что вас окружает невероятный покой и безмятежность.

Практикуйте эту медитацию в течение 15 минут утром и вечером. По мере того как будут проходить дни, недели и месяцы, вы обнаружите, что время, проводимое в остановках, увеличивается, пока в конце концов внутренняя и внешняя остановки не сольются, и все не будет происходить внутри вас.

ПРИМЕЧАНИЕ: Если вам это удобнее, вы можете практиковать эту медитацию в положении лежа.

МЕДИТАЦИЯ СО-ХУМ



При медитации Со-Хум спокойно сидят и следят за своим дыханием, как и при медитации Пустой Чаши, но добавляют к этому звук Со на вдохе и звук Хум на выдохе (это делается молча — звуки не произносятся вслух).

Когда соединяются звук, дыхание и осознание, они становятся светом. Мы знаем, что любой атом излучает кванты волн — световую и тепловую энергию. В тот момент, когда мы, уделяя внимание своему дыханию, начинаем осознавать Со-Хум, дыхание становится квантовой волной и излучает свет. Этот свет жизни можно увидеть третьим глазом.

Вдыхание — это оживание, выдыхание — это умирание. Когда рождается ребенок, в его первом вдохе выражается вдохновение жизни. Когда кто-нибудь умирает, о нем говорят, что он испустил дух. Дыхание вышло.¹⁶

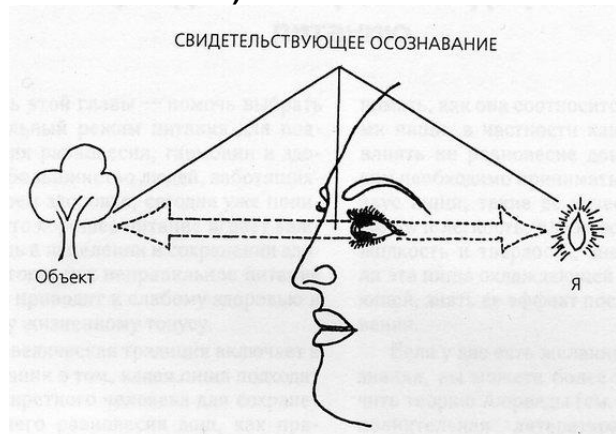
Хум означает «Я», или индивидуальное эго. Со означает «Он, Божественный». Поэтому при естественном течении этой медитации вместе с Со в нас входит энергия жизни, а с Хум выходит эго, ограниченная индивидуальность. В этом значении медитации Со-Хум. Вдыхая Со, вы вдыхаете жизнь. Выдыхая Хум, вы выдыхаете эго и ограниченность.

Правильно выполняемая медитация Со-Хум ведет к соединению индивида с всеобщим Космическим Сознанием. Вы выйдете за пределы мышления, за пределы пространства и времени, причины и следствия. Все ограничения исчезнут.

Ваше сознание опустошит себя, а опустошившись, оно начнет расширяться. Это будет сопровождаться радостью и покоем.

¹⁶ В английском тексте используются слова *inspiration* и *expiration*, означающие не только *вдыхание* и *выдыхание*, но также *вдохновение* и *истечение*, и, таким образом, более точно передающие смысл сказанного. В русском языке можно было бы использовать слова *вдохновение* и *издохновение*, но первое слово не используется для обозначения вдыхания, а второе не используется вовсе (хотя говорят, например, *кобыла издохла*). (Прим. ред.)

ДВУНАПРАВЛЕННОЕ ВНИМАНИЕ (СВИДЕТЕЛЬСТВОВАНИЕ)



В ведической науке свидетельствование называется *самьяг даршан*. Это означает «смотреть одновременно наружу и внутрь».

Когда мы смотрим на дерево, звезду, гору или цветок, нечто выходит из глаз, прикасается к объекту и возвращается обратно. То, что выходит из глаз, чтобы коснуться объекта восприятия, мы называем вниманием. Согласно Аюрведе, внимание — это перенос выходящей праной вибрации осознания к объекту. Таким образом, внимание — это сочетание осознания и праны (движения).

При *самьяг даршане* в то время, как одна стрела внимания идет наружу и касается объекта, вторая стрела внимания идет внутрь, к центру сердца и наблюдает наблюдателя. В то время, как вы смотрите на внешний объект, одновременно смотрите на того, кто смотрит, наблюдайте наблюдающего. Если наблюдать наблюдающего, то этот наблюдающий исчезает. Просто наблюдение — без наблюдающего — именуется свидетельствованием. При свидетельствовании возникает более тесная связь с объектом восприятия, и вы можете лучше его понять.

Глава 8. Аюрведические рекомендации по питанию.

Цель этой главы — помочь выбрать оптимальный режим питания для поддержания равновесия, гармонии и здоровья. Большинство людей, заботящихся о своем здоровье, сегодня уже понимают, что хорошее питание играет важную роль в исцелении и сохранении здоровья, тогда как неправильное питание обычно приводит к слабому здоровью и низкому жизненному тону.

Аюрведическая традиция включает в себя знания о том, какая пища подходит для конкретного человека для сохранения у него равновесия дош, как правильно готовить пищу, каких сочетаний пищи следует избегать, какие привычки питания нужно вырабатывать и от каких желательнее избавляться.

Эти темы, за исключением детальных рекомендаций по приготовлению пищи, будут обсуждаться в данной главе. (Заинтересованные читатели могут найти рекомендации по приготовлению пищи в книге «Аюрведа. Исцеляющая пища» Уши Лад и Васанта Лада¹⁷.)

¹⁷ Книга готовится к изданию на русском языке. (Прим. ред.)

ПИЩА ДЛЯ РАЗЛИЧНЫХ ТИПОВ КОНСТИТУЦИИ

То, что вы едите, должно подходить вашей конституции. В идеале вы должны точно знать свою конституцию и понимать, как она соотносится с качествами пищи, в частности как пища будет влиять на равновесие дош. Для этого вам необходимо принимать во внимание вкус пищи, такие ее качества, как тяжесть и легкость, влажность и сухость, жидкость и твердость, знать, является ли эта пища охлаждающей или согревающей, знать ее эффект после переваривания.

Если у вас есть желание освоить эти знания, вы можете более глубоко изучить теорию Аюрведы (см. раздел «Дополнительная литература»). В ином случае вы можете довериться предлагаемым ниже рекомендациям, в которых эти факторы уже учтены.

В этих рекомендациях различные виды пищи делятся на категории в соответствии с типами конституции, для которых они подходят. Запомните несколько простых правил:

- Пища с пометкой «нет» способна возбуждать соответствующую дошу, в то время как пища, отмеченная «да», уравнивает ее. Планируя свою диету, выбирайте пищу, укрепляющую равновесие, и избегайте пищу, увеличивающую доши, которые в данный момент возбуждены или увеличены в вашем организме, а если таковых нет, то доши, преобладающие в вашей конституции.

- Предлагаемые рекомендации являются ориентировочными. Если какая-то пища попадает для вас под рубрику

«нет», это означает, что в большинстве случаев следует избегать ее употребления, а если все же вам захочется ее, то нужно соблюдать умеренность или принимать меры для компенсации ее действия. Например, яблоки, если их есть сырыми, сильно раздражают вату. Но если вы их испечете и будете есть теплыми, добавив немного ги и согревающих специй вроде кардамона или корицы, то в умеренных количествах это блюдо вполне подходит для вата-индивидов.

- Принимайте во внимание время года. Например, лето — это сезон пит-ты, и в это время совсем не полезно, особенно для людей, в конституции которых преобладает питта, есть чересчур много горячей острой пищи, которая сильно увеличивает питту. Аналогичным образом осенью, когда воздух сухой и холодный и атмосфера насыщена ватой, всем, а людям с вата-конституцией особенно, следует избегать сушеных фруктов, салатов, холодных блюд и другой пищи, раздражающей вату. Зимой и ранней весной, в тяжелый, холодный и влажный сезон капхи не следует употреблять холодных блюд и напитков, мороженого, сыра, йогурта, дынь и другой пищи, увеличивающей капху.

- Людям с двойственной конституцией (то есть

конституцией, в которой примерно равное соотношение двух доминирующих дош) нужно принимать во внимание некоторые дополнительные соображения. Они довольно просты и заключаются в том, что, например, вата-питта-индивиду нужно осенью и зимой избегать пищи, увеличивающей вату (не допуская при этом чрезмерного увеличения питты), а летом свести к минимуму употребление пищи, раздражающей питту (следя за тем, чтобы вата тоже не возбуждалась). Иными словами, это можно выразить так: осенью следует отдавать предпочтение пище, уравнивающей вату, а летом — пище, успокаивающей питту.

Ниже я приведу общие ориентиры по составлению диеты для уравнивания дош.

Вата

- 50% зерновых продуктов — каши из цельных зерен, немного хлеба
- 20% белка — яйца, высококачественные молочные продукты, птица, рыба, морепродукты, мясо, тофу, красная и черная чечевица
- 20 — 30% овощей и при желании 10% свежих фруктов

ПИТТА

- 50% зерновых продуктов — цельнозерновой пшеничный хлеб, изделия из дробленого зерна (кукурузные хлопья и т. п.), овсянка, подвергшиеся кулинарной обработке зерна
- 20% белка — бобовые (кроме чечевицы), тофу, темпе, творог, сыр рикотта, свежее молоко, курица и индейка (только белое мясо), креветки, кролик, оленина
- 20 — 30% овощей и при желании 10% свежих фруктов

Капха

- 30 — 40% зерновых продуктов — сухие ржаные хлебцы, сухие зерновые полуфабрикаты, подвергшиеся кулинарной обработке зерна.
- 20% белка — курица, индейка, яйца всмятку или вкрутую, небольшие количества козьего молока, большинство бобовых (включая нут, адуки, фасоль, красную чечевицу, черные и белые бобы, маш, лущеный горох, горох черноглазку)
- 40 — 50% свежих овощей, при желании 10% сушеных или свежих фруктов. Полезно ежедневно есть салаты.

ШЕСТЬ ВКУСОВ

Вкус пищи имеет большое значение, поскольку оказывает непосредственное воздействие на доши. Согласно Аюрведе, каждый пищевой продукт (а также каждое растение) обладает специфическим вкусом. Если использовать вкусы в надлежащих количествах, они приводят в равновесие системы организма.

Вкусовые сосочки на языке образуют шесть групп, соответствующих шести вкусам, выделяемым в Аюрведе: сладкому, кислому, соленому, горькому, острому и вяжущему. Эти шесть основных вкусов происходят от пяти элементов:

- Земля + Вода = Сладкий
- Земля + Огонь = Кислый
- Вода + Огонь = Соленый
- Огонь + Воздух = Острый
- Воздух + Эфир = Горький

Воздух + Земля = Вяжущий

Разные группы вкусовых сосочков на языке воспринимают разные вкусы и посылают соответствующие сигналы в мозг, откуда исходят команды, влияющие не только на пищеварение, но и на все клетки, ткани, органы и системы тела.

Сладкий

Сладкий вкус присутствует в такой пище, как рис, сахар, молоко, пшеница, финики, кленовый сироп. По своим качествам пища, обладающая сладким вкусом, обычно бывает увлажняющей, охлаждающей и тяжелой. Сладкий вкус оживляет. При умеренном потреблении он полезен телу и способствует росту всех семи дхату (плазмы, крови, мышц, жира, костей, костного мозга и нервной ткани, репродуктивной ткани). Правильное использование этого вкуса дает силу и долголетие. Он обостряет чувства, улучшает внешний вид, голос, способствует хорошему состоянию кожи и волос. Сладкий вкус уменьшает жажду, снимает изжогу и придает силы. Он способствует стабильности.

Несмотря на эти положительные качества, чрезмерное употребление сладкого может стать причиной многих заболеваний. Сладкая пища увеличивает капху и может вызвать простуду, кашель, застойные явления, тяжесть, потерю аппетита, лень и ожирение. Кроме того, она может спровоцировать застой лимфы, опухоли, водянку, диабет и фиброзно-кистозную мастопатию.

Кислый

Кислым вкусом обладает такая пища, как плоды цитрусовых, сметана, йогурт, уксус, сыр и ферментированные продукты. По своей природе кислые продукты обычно жидкие, легкие, согревающие и влажные. При умеренном употреблении они освежают, разжигают аппетит, увеличивают слюноотделение, улучшают пищеварение, заряжают тело энергией, питают сердце и придают легкость уму.

При злоупотреблении кислым вкусом он может вызывать жажду, повышенную кислотность, изжогу, несварение, язвенную болезнь и повышенную чувствительность зубов. Из-за своего ферментирующего действия употребляемый в чрезмерных количествах он может быть токсичным для крови и вызывать кожные заболевания, в том числе дерматит, угревую сыпь, экзему, фурункулез и псориаз. Его горячее качество может привести к закислению тела и вызвать жжение в горле, груди, сердце, мочевом пузыре и мочеиспускательном канале.

Соленый

Примерами веществ, обладающих соленым вкусом, являются морская и каменная соль, морская капуста. По своим качествам соленый вкус — согревающий, тяжелый и увлажняющий. При умеренном употреблении он уменьшает вату и увеличивает питту и капху. Элемент воды наделяет его слабым действием, а благодаря элементу огня он уменьшает спазмы и боль в толстой кишке. В умеренных количествах он способствует росту и поддерживает водно-электролитный баланс, стимулирует слюноотделение и помогает перевариванию и всасыванию, а также удалению отходов.

Избыток соли в питании может привести к возбуждению питты и капхи, сделать кровь густой и вязкой, вызвать отеки, повышенное давление и ухудшить состояние кожи. Приливы жара, обмороки, образование морщин и облысение также могут быть обусловлены чрезмерным употреблением соленого. Еще целый ряд расстройств, в том числе очаговое выпадение волос, язвы, геморрагические заболевания, кожная сыпь и повышенная кислотность, могут быть результатом злоупотребления соленым вкусом.

Острый

Острый вкус присутствует в различных видах перца (черном, кайенском, чили), в луке, редиске, чесноке, горчице, имбире. По своей природе он легкий, сушащий и согревающий. При умеренном употреблении он улучшает пищеварение и всасывание, очищает ротовую полость. Он устраняет застой в носоглотке, стимулирует образование слез и выделений из носа. Острый вкус способствует кровообращению, разрушает тромбы, помогает удалению отходов и обладает антисептическим действием. Он придает ясность восприятию.

С другой стороны, злоупотребление острым вкусом в повседневной диете может вызывать негативные реакции. Он способен вызвать истощение, ослабить сексуальную и репродуктивную силу и привести к бесплодию как у женщин, так и у мужчин. Он может вызвать удушье, ощущение жжения, обморок и сильное утомление, сопровождающееся жаром и жаждой. Злоупотребление острым вкусом возбуждает питту и может быть причиной поноса, изжоги и тошноты. Поскольку в состав острого вкуса входит элемент воздуха, он способен возбуждать вату, вызывая головокружение, дрожь в конечностях, бессонницу и боль в ногах. Кроме того, результатом чрезмерного употребления острой пищи могут быть язва желудка, астма, колит, кожные заболевания.

Горький

Горьким вкусом обладают кофе, алоэ, ревень, такие лекарственные растения, как щавель курчавый, пажитник, куркума, корень одуванчика, сандал. Горького вкуса обычно не хватает в диете жителей северных широт. По природе он холодный, легкий и сухой, увеличивает вату и уменьшает питту и капху. Хотя сам по себе горький вкус не слишком приятен, он восстанавливает чувство вкуса, усиливая ощущение других вкусов. Он обладает бактерицидным действием, устраняет токсины, помогает избавиться от ощущений жжения и зуда, от обморочных состояний и трудноизлечимых кожных заболеваний. Горький вкус уменьшает лихорадку, придает упругость коже и мышцам. В малых количествах он способствует пищеварению, подавляет газообразование в кишечнике. Оказывая на организм осушающее действие, он уменьшает количество жира, костного мозга, объем мочи и кала.

Злоупотребление горьким вкусом может вызвать истощение всех дхату тела, крайнюю сухость, истощение и усталость. Иногда наблюдается головокружение и потеря сознания.

Вяжущий

Вяжущий вкус имеют гранаты, бадан, нут, зеленые бобы, бамиа, ростки люцерны, незрелые бананы и такие травы, как «золотая печать», куркума, семя лотоса, арджуна, геухера. По своим качествам он прохладный, сушащий и тяжелый, вызывает в горле ощущение сухости и ослабляет голос. В умеренных дозах вяжущий вкус успокаивает питту и капху, но может возбуждать вату. Он останавливает кровотечение и помогает при лечении язв, способствуя заживлению.

Злоупотребление вяжущим вкусом может вызвать сухость во рту, трудности с речью, запор, вздутие живота, боли в сердце, застой кровеносных сосудов, ослабить половое влечение и ухудшить качество спермы. Излишек вяжущего вкуса может послужить причиной истощения, судорог, паралича лицевого нерва, инсульта и других нервно-мышечных заболеваний вата-типа.

Лекарственные травы и шесть вкусов

Вкус травы отнюдь не является случайным — он определяет значительную часть ее лекарственного потенциала. Сам вкус травы также является целебным. Именно поэтому в Аюрведе рекомендуют принимать травы в таком виде, который предполагает восприятие их вкуса.

Принимать траву, имеющую приятный вкус, не трудно. Однако горький и вяжущий вкус большинство людей не любят, особенно на Западе, и если приходится принимать траву с таким вкусом, ее предпочитают проглатывать в капсуле, не пробуя. Но поскольку в желудке нет вкусовых рецепторов, то терапевтическое действие принятой таким образом травы ослабевает, так как вкус не воспринимается.

Прописывая пациенту ту или иную траву, аюрведический врач в том числе стремится уравновесить дисбаланс вкусов, увеличивая тот, которого в организме не хватает. Трава передает этот вкус и его потенциал раса дхату (плазме). *Трипхала* содержит пять вкусов (все шесть, кроме соленого), но передает преимущественно тот вкус, которого более всего недостает организму, — для жителей Запада это обычно горький вкус. Именно поэтому многим людям *трипхала* какое-то время кажется горькой. Позднее, когда после регулярного употребления раса дхату получит достаточно горького вкуса, *трипхала* может показаться кислой или сладкой.

В аюрведической медицине большинство трав классифицировано в соответствии с преобладающим вкусом (раса), вкусом после переваривания (*випак* — вкус, который пища увеличивает в теле, когда она переварена и усвоена) и «потенциалом» (*вирья* — способность согревать или охлаждать организм). Главный вкус (раса) воздействует на раса дхату. Второй вкус (*випак*) — на нервную систему. Третий вкус (*вирья*) изменяет скорость метаболизма.

Воздействие вкусов на доши

Вата-индивидам следует избегать избыточного употребления горького, острого и вяжущего вкусов, потому что они увеличивают элемент воздуха в теле. Для вата-индивидов хороши пища и травы со сладким, кислым и соленым вкусом.

Питта-индивидам следует избегать кислого, соле-

ного и острого, которые увеличивают элемент огня в теле. Однако сладкое, горькое и вяжущее для них полезны.

Капха-индивидам нужно избегать пищи со сладким, кислым и соленым вкусом, поскольку она повышает элемент воды в теле. Им лучше есть острую, горькую и вяжущую пищу.

Воздействие вкусов на доши

ВКУС	В	П	К
Сладкий	—	—	+
Кислый	—	+	+
Соленый	—	+	+
Острый	+	+	—
Горький	+	—	—
Вяжущий	+	—	—

ЗДОРОВЫЕ И НЕЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ ПИТАНИЯ

То, как вы едите, не менее важно, чем что вы едите. Ниже я приведу некоторые полезные привычки питания, а также привычки, которых желательно избегать.

Полезные привычки питания

- Выбирайте пищу в соответствии со своей конституцией. Правильно выбранная пища будет питать организм, не нарушая равновесия дош в нем.
- Отдавая предпочтение той или иной пище, принимайте во внимание погоду.
- Ешьте свежую пищу наилучшего качества, которую вы только можете себе позволить.
- Не ешьте, пока не проголодаетесь.
- Не пейте, если не испытываете жажду. Если вы голодны, но вместо еды пьете, жидкость будет разбавлять пищеварительные ферменты и ослаблять пищеварительный огонь.
- Ешьте сидя. Не ешьте стоя, лежа, во время ходьбы.
- Когда вы едите — ешьте. То есть не читайте, не смотрите телевизор и не слишком отвлекайтесь на разговоры. Сосредоточьтесь на пище.
- Тщательно пережевывайте пищу, делая по меньшей мере 32 жевательных движения на глоток. Это дает возможность пищеварительным ферментам во рту как следует выполнять свою работу.
- Ешьте с умеренной скоростью. Не заглатывайте пищу в спешке.
- Не съедайте за трапезой пищи больше, чем можете удержать в сложенных «лодочкой» ладонях. Переедание постепенно растягивает желудок и поэтому, чтобы ощутить насыщение, будет требоваться больше пищи, чем действительно необходимо организму. Избыток пищи не переваривается должным образом, в результате в желудочно-кишечном тракте образуются токсины.
- Наполняйте треть желудка едой, треть — водой, а одну треть оставляйте пустой. Такое соотношение благоприятно для деятельности пищеварительных ферментов.
- Не пейте за едой фруктовых соков или ледяных напитков; запивайте пищу небольшим количеством теплой воды.
- Не подвергайте тепловой обработке мед: он ста-

новится подобным клею, который прилипает к мембранам и забивает тонкие каналы.

Нездоровые привычки питания

- Переедать.
- Есть спустя небольшой промежуток времени после сытной трапезы.
- Пить слишком много воды за едой либо не пить совсем.
- Пить сильно охлажденную воду.
- Есть при запоре.
- Есть в неподходящее время суток — слишком рано или слишком поздно (см. «Режим дня»).
- Есть слишком много тяжелой пищи за раз или слишком мало легкой.
- Есть фрукты или пить фруктовый сок с другой пищей.
- Есть, не будучи голодным.
- Испытывать сильные эмоции во время еды.
- Употреблять несовместимые продукты.
- Перекусывать между регулярными приемами пищи или питаться нерегулярно.

НЕСОВМЕСТИМЫЕ СОЧЕТАНИЯ ПРОДУКТОВ

ПРОДУКТ НЕСОВМЕСТИМЫЕ ПРОДУКТЫ

МОЛОКО	бананы, йогурт, яйца, дыня, рыба, кислые фрукты, кичади (маш и рис басмати), дрожжевой хлеб
ЙОГУРТ	молоко, дыня, кислые фрукты, горячие напитки, включая кофе и чай, манго (так что манговое ласси — не слишком хорошая идея), крахмал, сыр, бананы
ДЫНЯ	все продукты, особенно: зерновые, крахмал, жареные блюда, сыр
ЯЙЦА	молоко, йогурт, дыня, сыр, фрукты, картофель
КРАХМАЛ	бананы, яйца, молоко, финики
МЕД	ги (в равной пропорции по весу), зерновые
КУКУРУЗА	финики, изюм, бананы
ЛИМОН	йогурт, молоко, огурцы, помидоры
ПАСЛЕНОВЫЕ ¹⁸	йогурт, молоко, дыня, огурцы
¹⁸ Картофель, помидоры, баклажаны и др. (см. Словарь).	

Сегодня полки аптек и магазинов здоровой пищи заставлены средствами для улучшения пищеварения, предотвращения несварения и газообразования. Однако большинство этих расстройств начинается с употребления несовместимых друг с другом продуктов.

Согласно Аюрведе, определенные пищевые сочетания нарушают нормальное пищеварение и расстраивают равновесие дош. Неправильное сочетание продуктов питания может приводить к несварению, брожению, гниению и образованию газов. Если это часто повторяется, то это может стать причиной заболевания. Возьмем лишь один пример — если есть бананы с молоком, это может ослабить агни и изменить кишечную микрофлору, приведя к образованию токсинов, и вызвать насморк, простуду, кашель, аллергии, крапивницу, сыпь. При расстройствах пищеварения из-за неправильного сочетания продуктов питания образуется ама — токсическая

субстанция, которая является причиной большинства заболеваний.

Ниже перечислены некоторые сочетания продуктов питания, которых стоит по возможности избегать. Последствия употребления плохо сочетаемых продуктов можно смягчить, используя травы и специи. Но лучше всего справиться с такими последствиями помогает сильный агни. Чтобы стимулировать пищеварение, полезно пожевать перед едой кусочек свежего имбиря (при желании можно капнуть на него несколько капель сока лайма (или лимона) или посыпать солью). Названия, набранные курсивом, относятся к наиболее несовместимым пищевым продуктам.

Особенно следует избегать таких смесей, как банановый молочный коктейль и фруктовое мороженое из молока. Фруктовые салаты из нескольких различных фруктов также нежелательны. К смешанным фруктовым сокам это относится в меньшей степени.

Рекомендации относительно молока и молочных продуктов

В Аюрведе молоко и такие молочные продукты, как ги и свежеприготовленный йогурт, считаются очень важными для питания. Однако процесс пастеризации, который убивает бактерии и другие потенциально опасные микроорганизмы, также разрушает содержащиеся в молоке ферменты, необходимые для его адекватного усвоения. В результате молоко становится более капхагенным, а некоторые питательные вещества, содержащиеся в нем, в частности кальций, хуже усваиваются организмом. Поэтому лучше употреблять свежее молоко из надежного источника. Тем не менее употреблять пастеризованное молоко из магазина и приготовленные из него продукты все же лучше, чем совсем отказаться от молочных продуктов. Заметьте, что длительное кипячение молока (более нескольких минут) приводит к структурному изменению в ценных белках молока в худшую сторону (с точки зрения питательной ценности), поэтому если вы кипятите молоко, то снимайте его сразу после закипания.

ПИЩА И ТРИ ГУНЫ

В Аюрведе учитывается тот факт, что пища не только питает тело, а также влияет на ум и сознание. Наряду с физической конституцией, характеризующейся тремя дошами, существует психическая конституция, характеризующаяся тремя гунами: саттвой, раджа-саттвой и тамасом.

В философии Санкхья саттва, раджа-саттва и тамас играют роль универсальных качеств, необходимых для сотворения

Вселенной (см. схему в Главе 1). Они в равной степени необходимы для поддержания наших психобиологических функций.

Благодаря саттве мы сохраняем сознание и заново пробуждаемся каждое утро. Благодаря раджа-саттве наши мысли, чувства и эмоции приходят в движение и получают способность творить. Из-за тамаса мы становимся усталыми и чувствуем тяжесть; без тамаса невозможен сон. Взглянув на это под другим углом зрения, можно сказать, что саттва дает ясность, раджа-саттва — восприятие, а тамас позволяет

оседать и накапливаться жизненному опыту.

Эти три качества необходимы для функционирования любой клетки. Саттва — это потенциальная энергия, раджа-саттва — кинетическая, а тамас — инерция. Потенциальная энергия клетки — это осознание. Оно активизируется благодаря кинетической энергии раджа-саттвы и вновь становится неактивным из-за тамаса. Все три качества необходимы для всех психобиологических процессов в организме человека.

В Аюрведе пищу принято подразделять на саттвичную, раджа-саттвичную и тамасичную, в соответствии с тем, каким качествам ума она способствует. Если говорить коротко, саттвичная пища — легкая, здоровая, повышающая ясность ума, раджа-саттвичная — повышающая активность, возбуждающая, с ярко выраженным вкусом, а тамасичная — тяжелая, отупляющая, вызывающая ощущение тяжести и подавленности, ведущая к заболеваниям.

Саттвичная пища легка и удобоварима. Она придает ясность восприятию, способствует развитию любви, сострадания, аскетизма и всепрощения. К саттвичной пище относятся фрукты, приготовленные на пару овощи и свежий сок.

Саттвичны молоко и ги, они увеличивают оджас и прану. Раджа-саттвичная пища обычно бывает горячей, острой и соленой, с раздражающим и стимулирующим действием. Нередко она бывает соблазнительной (начав есть, трудно остановиться) напоподобие соленых крекеров или картофельных чипсов. К раджа-саттвичной пище относятся пряные и острые блюда и приправы, например острые пикули и чатни, которые стимулируют органы чувств. Раджа-саттвичная пища делает ум более возбужденным и неустойчивым, что в крайних формах проявляется гневом, ненавистью, желанием властвовать и управлять.

Тамасичная пища — тяжелая и невкусная, она притупляет ум и вызывает сонливость. В эту категорию входит любое темное мясо — баранина, свинина, говядина. Старая или испортившаяся пища очень тамасична. Однако тяжелое, отупляющее действие тамасичной пищи проявляется только при ее чрезмерном употреблении. В небольших количествах тамасичная пища поддерживает «твердую почву» под ногами и способствует стабильности. Например, при избытке раджа-саттвичных качеств, когда ум перевозбужден, витает в облаках, а ночью трудно заснуть, умеренное употребление тамасичной пищи поможет спуститься на землю и избавиться от бессонницы.

Ниже приведена классификация некоторых видов пищи по трем гунам.

Однако тяжелое, отупляющее действие тамасичной пищи проявляется только при ее чрезмерном употреблении. В небольших количествах тамасичная пища поддерживает «твердую почву» под ногами и способствует стабильности. Например, при избытке раджа-саттвичных качеств, когда ум перевозбужден, витает в облаках, а ночью трудно заснуть, умеренное употребление тамасичной пищи поможет спуститься на землю и избавиться от бессонницы.

Ниже приведена классификация некоторых видов пищи по трем гунам.

Ниже приведена классификация некоторых видов пищи по трем гунам.

Ниже приведена классификация некоторых видов пищи по трем гунам.

Саттвичная, раджа-саттвичная и тамасичная пища			
Виды пищи	Тамасичная	Раджа-саттвичная	Саттвичная
ФРУКТЫ	Авокадо Арбуз Сливы Абрикосы	Кислые фрукты Яблоки Бананы Гуава	Манго Гранаты Кокосы Инжир Груши Персики
ЗЕРНО-ВЫЕ	Пшеница Бурый рис	Просо Кукуруза Гречиха	Рис Тапиока

ОВОЩИ	Грибы Чеснок Лук Некоторые виды тыквы	Картофель Пасленовые Цветная капуста Брокколи Шпинат Тамиринд Пикульи Некоторые виды тыквы	Сладкий картофель Латук Петрушка Спраутсы Некоторые виды тыквы
БОБОВЫЕ	Урад дал Черные бобы Бобы пинто	Красная чечевица Тур дал Бобы адуки	Маш Желтая чечевица Фасоль обыкновенная Лимская фасоль
МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ	Сыр (твердый, зрелый)	Старое, кислое молоко Сметана	Молоко Свежие домашняя простокваша и творог
МЯСО	Баранина Говядина Свиная	Рыба Креветки Курица	Нет

Психическая конституция

В индийской философии психические темпераменты подразделяются на три основных типа — саттвичный, раджастиный и тамастичный. Эти типы различаются по своим психическим и моральным характеристикам, по реакциям на общественные, культурные и физические условия. Об этом подробно написано в классических текстах по Аюрведе.

Саттва проявляется в таких понятиях, как истина, реальность, сознание, чистота, а также ясность восприятия. Люди, у которых преобладают саттвичные качества, обычно бывают любящими, сострадающими, религиозными, они следуют истине и справедливости, у них чистые помыслы, хорошие манеры, ровное поведение, их трудно расстроить или рассердить. Даже если они занимаются трудной умственной работой, она их не утомляет, и им хватает всего 4 — 5 часов сна. Они выглядят свежими, бодрыми, осознающими и полны блеска. Их можно узнать по мудрости, счастью и радости. Это творческие и скромные люди, почитающие своих учителей. Преданные Богу и человечеству, они любят все сущее. Они заботятся о людях, зверях, птицах и деревьях и почитают жизнь во всех ее формах.

Люди с раджастиными качествами могут быть любящими, спокойными и терпеливыми — если это служит их интересам! Но все их дела и поступки продиктованы эгоизмом и себялюбием. Они добры, дружелюбны и преданны только по отношению к тем, кто им полезен. Поскольку движение и активность обусловлены раджадом, люди с раджастиными качествами ведут жизнь, полную чувственных впечатлений, наслаждения и боли, усилий и беспокойства. Как правило, они бывают эгоистичными, честолюбивыми, агрессивными, гордыми, любят соревнования и стремятся управлять другими. Любят власть, престиж, высокое положение и нередко бывают перфекционистами. Они способны напряженно трудиться, но им может не хватать целеустремленности и умения правильно планировать. В эмоциональном плане они склонны к гневу и ревности и редко переживают минуты радости. Они подвержены стрессу, боятся неудач и быстро исчерпывают свою умственную энергию. Для восстановления сил им нужно спать около восьми часов.

Тамас — это темнота, инерция, тяжесть и тенден-

ция к материализму. Люди, у которых преобладает тамас, менее сообразительны. Они склонны к депрессии, лени и чрезмерному сну, даже в дневное время., Их легко утомляет даже несложная умственная работа. Им нравится работа, не требующая ответственности, и они очень любят есть, пить, спать и заниматься сексом. Такие люди склонны к алчности, собственничеству, привязанности, раздражительности и безответственности по отношению к другим. Ради собственных интересов они готовы причинять другим вред.

Эти три гуны постоянно присутствуют в сознании любого человека. Психическая конституция определяется преобладающими Гунами.

ВЗАИМОСВЯЗЬ МЕЖДУ ГУНАМИ И ДОШАМИ

Изучающие Аюрведу нередко спрашивают, существует ли взаимосвязь между тремя гунами и тремя дошами. Между ними нет прямого соответствия, однако существует определенная взаимосвязь.

Саттва проявляется в дошах следующим образом: в питте — как знание и понимание, в вате — как ясность и легкость, в капхе — как любовь и всепрощение.

Раджас как активность присутствует в вате и питте, но почти отсутствует в капхе.

Тамас проявляется в дошах следующим образом: в капхе — тяжестью, тупостью и сонливостью, в питте — агрессивностью и духом соревнования, в вате он представлен как замешательство.

В количественном отношении вата содержит примерно 75% раджаса, 20% саттвы и 5% тамаса. Питта — 50% или больше саттвы, 45% раджаса и 5% тамаса. Капха может содержать порядка 75% тамаса, 15 — 20% саттвы и очень небольшое количество раджаса.

Взаимоотношения между гунами и дошами в конституции можно также изобразить в виде таблицы.

	САТТВА	РАДЖАС	ТАМАС
БАТА	Ясность Легкость Способность к творчеству	Гиперактивность Нервозность Страх Тревога Отсутствие почвы под ногами	Замешательство Недостаток целеустремленности Нерешительность Уныние
ПИТТА	Знание Понимание Сообразительность	Агрессивность Дух соперничества Власть Престиж Гнев	Ненависть Зависть Ревность
КАПХА	Любовь Сострадание Всепрощение	Привязанность Жадность Собственничество	Глубокое замешательство Неосознанность Апатия, Депрессия

Теперь у вас достаточно исходной информации, чтобы с пользой для себя применять средства и рекомендации, предлагаемые в Части II. Я надеюсь, что вас заинтересовала вышеизложенная информация и вы захотите использовать полученные знания в своей жизни. Я уверен, что если вы будете это делать, то ваше здоровье улучшится и вы получите больше возможности достичь своего физического, умственного, эмоционального и духовного расцвета.

ДИЕТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОСНОВНЫХ ТИПОВ КОНСТИТУЦИИ

Ф Р У К Т Ы

БАТА		ПИТТА		КАПХА	
НЕТ	ДА	НЕТ	ДА	НЕТ	ДА
<i>почти все сушеные фрукты</i>	<i>почти все сладкие фрукты</i>	<i>почти все кислые фрукты</i>	<i>почти все сладкие фрукты</i>	<i>почти все сладкие и кисл. фрукты</i>	<i>почти все фрукты с вяжущим вкусом</i>
Арбуз Грамоты Груши Изюм(сухой) Инжир (су- шеный) Клюква Финики (су- шеные) Хурма Чернослив (сухой) Яблоки (сы- рые)	Абрикосы, Авокадо Ананасы, Апельсины Бананы, Виноград Вишни, Дыни Грейпфруты Земляника Изюм (вымоченный) Инжир (свежий) Киви, Кокос Лайм, Лимоны Манго, Папайя Персики, Ревень Сливы, Тамаринд Финики (свежие) Чернослив (вымочен.) Яблоки (приготовл.) Яблочный соус Ягоды	Абрикосы(кислые) Ананасы(кислые) Апельсины (кисл.) Бананы Виноград (зеленый) Вишни (кислые) Грейпфруты Земляника Киви** Клюква, Лимоны Манго (зеленые) Персики, Ревень Сливы (кислые) Тамаринд; Хурма Яблоки (кислые) Ягоды (кислые)	Абрикосы (сладкие) Авокадо Ананасы (сладкие) Апельсины (сладк) Арбуз, Гранаты Виноград (красный и черный) Вишни (сладкие) Груши, Дыни, Изюм, Инжир, Кокосы, Лайм* Манго (спелые) Папайя*, Финики Сливы (сладкие) Чернослив Яблоки(сладкие) Яблочный соус Ягоды (сладкие)	Авокадо Ананасы Апельсины Арбузы Бананы Грейпфрут Дыни Инжир (све- жий) Киви Кокосы Манго** Папайя Ревень Сливы Тамаринд Финики	Абрикосы Виноград* Вишни Гранаты Груши Земляника Изюм Инжир (суше- ный) Клюква Лайм* Лимоны* Персики Хурма Чернослив Яблоки Яблочный соус Ягоды

О В О Щ И

БАТА		ПИТТА		КАПХА	
НЕТ	ДА	НЕТ	ДА	НЕТ	ДА
<i>Морожен., сырые или сушен. овощи</i>	<i>Приготовленные овощи</i>	<i>Острые ово- щи</i>	<i>Сладкие и горькие ово- щи</i>	<i>Сладкие и сочные</i>	<i>Острые и горькие ово- щи</i>

Артишоки Баклажаны Брокколи Брюссельская капуста Горох (сырой) Грибы Зелень одуванчика Кактус опунция (плоди листья) Капуста (сырая) Картофель Кольраби Корень лопуха Кукуруза (сырая)** Лук (сырой) Оливки зеленые Перец, сладкий и острый Побеги пырея Помидоры (пригот.)** Помидоры (сырые) Редис (сырой) Репа Свекольная зелень** Сельдерей Хрен** Цветная капуста (сырая)	Батат, Брюква Горох (приготовленный.) Дайкон-редис* Зеленые бобы Зеленый чили Зелень горчицы* Зелень репы* Кабачки, Капуста (приготовлен.)* Кинза, Корень таро, Кресс водяной Латук* Листовая зелень* Лук (приготовл.)* Лук-порей Морковь, Огурцы Окра (бамия) Оливки черные Пастернак Петрушка* Редис (приготовл.)* Свекла, Спаржа Спраутсы* Топинамбур* Тыква Фенхель (анис) Цветная капуста* Цуккини, Чеснок Шпинат (приготовлен.)* Шпинат (сырой)*	Баклажан** Дайкон-редис Зеленый чили Зелень горчицы Зелень репы Кактус опунция (плод) Кольраби** Корень лопуха Кукуруза (сырая)** Лук(сырой) Лук-порей (сырой) Оливы (зеленые) Перцы (жгучие) Помидоры Редис (сырой) Репа Свекла (сырая) Свекольная зелень Хрен, Чеснок Шпинат (пригот.)** Шпинат (сырой)	Артишоки, Батат, Брокколи, Брюква Брюссельская капуста Водяной кресс* Горох, Грибы Зеленые бобы Зелень одуванчика Кабачки Кактус опунция (листья) Капуста, Картофель Кинза, Корень таро Латук Листовая зелень Лук (приготовлен.) Лук-порей (приготовл.) Морковь (сырая)* Морковь (сырая)* Огурцы, Окра (бамия) Оливки, черные Пастернак Перцы,сладкие Петрушка Побеги пырея Редис (приготовлен.) Свекла (приготовлен.) Сельдерей, Спаржа Спраутсы (не пряные) Топинамбур, Тыква Фенхель(анис) Цветная капуста Цуккини	Батат Корень таро Огурцы Оливки, черные или зелен. Пастернак** Помидоры (сырые) Тыква Цуккини	Артишоки, Баклажаны Брокколи, Брюква Брюссельская капуста Водяной кресс, Горох, Грибы, Дайкон-редис Зеленые бобы Зеленый чили Зелень горчицы Зелень одуванчика Зелень репы, свеклы Кабачки Кактус опунция (плод и листья) Капуста, Картофель Кинза, Кольраби Корень лопуха Кукуруза, Латук Листовая зелень Лук, Лук-порей Морковь Окра (бамия) Перец сладк и остр. Петрушка Побеги пырея Помидоры (пригот.) Редис, Репа Свекла, Сельдерей Спаржа, Спраутсы Топинамбур Фенхель (анис) Хрен Цветная капуста Чеснок, Шпинат
--	---	---	--	--	--

З Е Р Н А

БАТА		ПИТТА		КАПХА	
НЕТ	ДА	НЕТ	ДА	НЕТ	ДА
Гранола, Гречиха Крекеры, Кукуруза Кус-кус, Мюсли Макаронны** Овес (сухой) Овсяные отруби Полба, Просо Полента (каша из кукурузы)** Пшеничные отруби Рисовые лепешки** Рожь, Саго Тапиока Хлебцы или маковые завтраки (холодные, сухие, в виде хлопьев), Хлеб дрожжевой Ячмень	Амарант* Блины, оладьи Квиноа (лебеда) Овес (приготовл.) Пшеница Пшеничная мука дурум Рис (всех видов) Сейтан («пшеничное мясо») Хлеб из пророщенной пшеницы (хлеб ессеев)	Гречиха Квиноа (лебеда) Кукуруза Мюсли** Овес (сухой) Полента (каша из кукурузы)** Просо Рис (коричнев)** Рожь Хлеб дрожжевой	Амарант, Блины, оладьи, Гранола, Завтраки хлеб-но-злаковые, сухие Крекеры, Кус-кус Макаронны Овес (приготовлен.) Овсяные отруби Полба, Пшеница Пшеничные отруби Пшеничная мука дурум Рисовые лепешки Рис(басмати, белый, дикий) Сейтан («пшеничное мясо») Тапиока Хлеб из пророщенной пшеницы (хлеб ессеев), Ячмень	Блины, оладьи Макаронны** Овес (приготовлен) Пшеница Рисовые лепешки** Рис(коричн., белый) Хлеб дрожжевой	Амарант*, Гранола Гречиха, Квиноа (лебеда)*, Крекеры, Кукуруза Кус-кус, Мюсли Овес (сухой) Овсяные отруби Полба* Полента (каша из кукур) Просо Пшеничные отруби Пшеничная мука дурум* Рис(басмати, дикий)* Рожь, Сейтан (пшеничное «мясо»), Тапиока Хлеб из пророщенн. пшеницы (хлеб ессеев) Хлебцы или злаковые завтраки Ячмень

Б О Б О В Ы Е

БАТА		ПИТТА		КАПХА	
НЕТ	ДА	НЕТ	ДА	НЕТ	ДА

Белые бобы Бобы адуки Бобы пинто Горох лущеный Горох (сушеный) Горох-черноглазка Лимская фасоль Мисо**, Нут Соевая мука Соевые бобы Соевый порошок Темпе Фасоль Черные бобы Чечевица коричневая	Маш (бобы мунг) Мунг-дал (лущеный маш) Соевое молоко* Соевые колбаски* Соевый соус* Соевый сыр* Тофу* Тур-дал Урад-дал Чечевица (красн.)*	Мисо Соевые колбаски Соевый соус Тур-дал Урад-дал	Бобы белые, черные, адуки и пинто Горох лущеный, (сушеный) и черноглазка Лимская фасоль Маш (бобы мунг) Мунг-дал (лущеный маш), Нут Соевая мука* Соевый порошок* Соевые бобы, сыр и молоко Темпе, Тофу Фасоль, Чечевица коричневая и красная	Мисо Соевая мука Соевые бобы Соевый порошок Соевый соус Соевый сыр Тофу (холодный) Урад-дал Фасоль	Бобы белые, черные, адуки и пинто Горох лущеный Горох сушеный Горох-черноглазка Лимская фасоль Маш (бобы мунг)* Мунг-дал (лущеный маш)*, Нут Соевое молоко Соевые колбаски Темпе, Тур-дал Тофу (горячий)* Чечевица (красная и коричневая)
---	--	---	--	--	--

МОЛОЧНАЯ ПИЩА

БАТА		ПИТТА		КАПХА	
НЕТ	ДА	НЕТ	ДА	НЕТ	ДА
Йогурт (чистый, замороженный или с фруктами) Молоко козье (порошковое) Молоко коровье (порошковое)	<i>Хороши почти все молочные продукты!</i> Гхи Йогурт (разведенный и со специями)* Козий сыр Масло сливочное Молоко козье Молоко коровье Мороженое* Нежирная простокваша Сметана* Сыр (мягкий) Сыр (твердый)*, Творог	Йогурт (чистый, замороженный или с фруктами) Масло сливочное (соленое) Нежирная простокваша Сметана. Сыр (твердый)	Гхи Йогурт (свежий и разведенный)* Масло сливочное (несоленное) Молоко козье Молоко коровье Мороженое Сыр (мягкий, не старый, несоленый) Сыр козий (мягкий, несоленый) Творог	Йогурт (чистый, замороженный или с фруктами) Масло сливочное (несоленное)** Масло сливочное (соленое) Молоко коровье Мороженое Сметана Сыр (мягкий и твердый)	Гхи* Йогурт (разбавлений) Молоко козье, снятое Нежирная простокваша* Сыр козий (несоленный и не старый)* Творог (из снятого козьего молока)

ПИЩА ЖИВОТНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ

БАТА		ПИТТА		КАПХА	
НЕТ	ДА	НЕТ	ДА	НЕТ	ДА
Индюшатина (белая) Крольчатина Оленина Свинина Ягнятина	Буйвол, Говядина Дары моря Индюшатина (темная) Креветки, Лосось Рыба (пресноводная и морская) Сардины, Тунец Утяттина Курятина(белое мясо)* Курятина(темное мясо) Яйца	Говядина, Дары моря Индюшатина (темная) Лосось Рыба (морская) Сардины, Свинина Тунец, Утяттина Курятина(темное мясо) Ягнятина Яйца (желток)	Буйвол Индюшатина (белая) Креветки* Крольчатина Курятина(белое мясо) Оленина Рыба (пресноводная) Яйца (белок)	Буйвол Говядина Дары моря Индюшатина (темная) Курятина (темное мясо), Лосось Рыба (морская) Сардины Свинина, Тунец Утяттина, Ягнятина	Индюшатина белая Креветки Крольчатина Курятина(белое мясо) Оленина Рыба (пресноводная) Яйца

ПРИПРАВЫ

БАТА		ПИТТА		КАПХА	
НЕТ	ДА	НЕТ	ДА	НЕТ	ДА
Хрен Шоколад	Гомасио, Горчица Кетчуп, Кинза* Красные водоросли Лайм, Лимон Лук-шалот, Майонез Манговые пикули Морские водоросли	Гомасио, Горчица Кетчуп, Лимон Лук-шалот, Майонез Манговые пикули Морские водоросли Перец чили, Пикули	Кинза Красные водоросли Лайм* Спраутсы Тамари* Чатни из	Гомасио Кетчуп** Лайм Майонез Манговые пикули Пикули Пикули из лайма	Горчица(без уксуса) Кинза Красные водоросли Лимон* Лук-шалот

	Пикули, Пикули из лайма Соевый соус Соль, Спраутсы* Тамари Уксус, Фукус Чатни из манго (сладкое, острое) Черный перец*, Чили*	Пикули и.ч лайма Соевый соус Соль(в избытке) Уксус, Фукус Хрен Чатни из манго (острое) Шоколад	манго (сладкое) Черный перец*	Соевый соус Соль Тамари Уксус Фукус Чатни из манго (сладкое) Шоколад	Морские водоросли* Перец чили Спраутсы Хрен Чатни из манго (острое) Черный перец
--	---	--	----------------------------------	--	---

ОРЕХИ

БАТА		ПИТТА		КАПХА	
НЕТ	ДА	НЕТ	ДА	НЕТ	ДА
	Умеренно: Арахис Бразильские орехи Грецкие орехи Кедровые орешки Кешью, Кокосы Макадамские орехи Миндаль, Пекан Фисташки, Фундук Чароул	Арахис Бразильские орехи Грецкие орехи Кедровые орешки Кешью Макадамские орехи Миндаль (с кожицей) Пекан Фисташки Фундук	Кокос Миндаль (вымоченный и очищенный) Чароул	Арахис Бразильские орехи Грецкие орехи Кедровые орешки Кешью, Кокосы Макадамские орехи Миндаль (вымоченный и очищенный)** Пекан Фисташки, Фундук	Чароул

СЕМЕНА

БАТА		ПИТТА		КАПХА	
НЕТ	ДА	НЕТ	ДА	НЕТ	ДА
Поп-корн Семя блошной травы**	Кунжутное семя Льняное семя Семя подсолнуха Тыквенн. семечки Халва	Кунжутное семя	Льняное семя Поп-корн (без соли, с маслом) Семя блошной травы Семя подсолнуха Тыквенные семечки*, Халва	Кунжутное семя Семя блошной травы** Халва, Тыквенные семечки*	Льняное семя* Поп-корн (без соли, без масла) Семя подсолнуха*

МАСЛА РАСТИТЕЛЬНЫЕ

БАТА		ПИТТА		КАПХА	
НЕТ	ДА	НЕТ	ДА	НЕТ	ДА
Льняное	Для внутреннего и наружного употребления (в порядке предпочтения) Кунжутное, Ги, Оливковое Большинство других растительных масел(кокосовое и авокадное лучше применить только наружно)	Абрикосовое Кукурузное Кунжутное Миндальное Сафлоровое	Для внутреннего и наружного употребления (в порядке предпочтения) Подсолнечное, Ги Канола, Оливковое Соевое, Льняное Примуловое Масло из грецких орехов Только для наружного употребления: Кокосовое Масло из авокадо	Абрикосовое Авокадовое Кокосовое Кунжутное(внутри) Льняное ** Масло из грецких орехов Оливковое Примуловое Сафлоровое Соевое	Для внутреннего и наружного употребления в малых количествах. (в порядке предпочтения) Кукурузное Канола Кунжутное (наружно) Подсолнечное, Ги, Миндальное

НАПИТКИ

БАТА		ПИТТА		КАПХА	
НЕТ	ДА	НЕТ	ДА	НЕТ	ДА

Газированные напитки Гранатовый, Грушевый, Клюквенный, Яблочный соки Кофе Напитки со льдом Напитки с кофеином Сливовый**, Томатный** соки Соевое молоко (холодное) Холодные молочные напитки Холодный чай Черный чай Шоколадное молоко	Абрикосовый сок Ананасовый сок Апельсиновый сок Бульон из мисо Виноградный сок Вишневый сок Горячее молоко со специями Грейпфрутовый сок Кислые соки «Кофе» из злаков Лимонная вода (вода с лимоном) Миндальное молоко Морковный сок Овощной бульон Персиковый сок Рисовое молоко Соевое молоко (горячее и со специями)* Сок алоэ Сок манго Сок папайи Спиртные напитки (пиво, вино)* Яблочный сидр Ягодные соки (кроме клюквенного)	Ананасовый сок Вишневый сок (кислый) Газированные напитки Грейпфрутовый Кислые соки Клюквенный сок Кофе Лимонная вода (вода с лимоном) Морковный сок Напитки со льдом Напитки с кофеином Сок папайи Спиртные напитки (крепкие, вино) Томатный сок Холодный чай Шоколад. молоко Яблочный сидр Ягодные соки (кислые)	Абрикосовый сок Апельсинов. сок* Бульон из мисо* Виноградный сок Вишневый сок (сладкий) Горячее молоко со специями* Гранатовый сок Грушевый сок «Кофе» из злаков Миндальное молоко Овощной отвар Овощные соки Персиковый сок Пиво* Рисовое молоко Сливовый сок Соевое молоко Сок алоэ Сок манго Холодные молочные напитки Черный чай* Яблочный сок Ягодные соки (сладкие)	Апельсин. сок Бульон из мисо Вишневый сок (кислый) Газированные напитки Грейпфрут. сок Кислые соки Кофе Лимонная вода (вода с лимон.) Миндальное молоко Напитки со льдом Напитки с кофеином** Рисов. молоко Сок папайи Соевое молоко (холодное) Спирт. напитки (крепкие, пиво, сладкое вино) Томатный сок Холодные молочн. напитки Холодный чай Шоколад.молоко	Абрикосовый сок Ананасовый сок* Виноградный сок Вишневый сок (сладкий) Горячее молоко со специями* Гранатовый сок Грушевый сок Клюквенный сок «Кофе» из злаков Морковный сок Персиковый сок Сливовый сок Соевое молоко (горячее и со специями) Сок алоэ Сок манго Спиртные (сухое вино, красное или белое) Черный чай со специями Яблочный сидр Яблочный сок* Ягодные соки
--	--	---	---	--	---

ТРАВЯНЫЕ ЧАИ

БАТА		ПИТТА		КАПХА	
НЕТ	ДА	НЕТ	ДА	НЕТ	ДА
Базилик** Гибискус Ежевика Жасмин** Женьшень Йерба-мате (парагвайский чай, падуб)** Ковыль Корица** Крапива** Красн. клевер** Кукурузные рыльца, Лопух Люцерна** Мелисса** Мормонский чай (эфедра) Огуречник** Одуванчик Страстоцвет* Тысячелистник Фиалка** Хмель** Ячмень**	Аджван, Алтей Апельсиновая кожица Боярышник Гаультерия, Гвоздика Земляника* Имбирь (свежий) Кошачья мята* Лаванда Лимонная трава Малина* Мята болотная, курчавая, перечная Овсяная солома Окопник, Пажитник Ромашка Сассапариль Сассафрас Солодка, Фенхель Хризантема* Цикорий* Шалфей, Шафран Шиповник Эвкалипт Ягоды можжевельника	Аджван Базилик** Боярышник Гвоздика Женьшень Имбирь (сухой) Йерба-мате (парагвайский чай, падуб) Мормонский чай (эфедра) Мята болотная Пажитник Сассафрас Шалфей Шиповник Эвкалипт Ягоды можжевельника	Алтей, Гаультерия Гибискус, Ежевика Жасмин, Земляника Имбирь (свежий) Кошачья мята Крапива Красный клевер Лаванда, Лакрица Лимонная трава Лопух, Люцерна Малина, Мелисса Мята перечная Овсяная солома Огуречник Одуванчик Окопник Ромашка Сассапариль Страстоцвет Тысячелистник Фенхель, Фиалка Хмель, Цикорий Ячмень	Алтей Солодка** Шиповник**	Гаультерия, Гвоздика Гибискус, Ежевика Жасмин, Женьшень* Земляника, Имбирь Йерба-мате (парагвайский чай, падуб) Корица, Крапива Красный клевер Лаванда Лимонная трава Лопух, Люцерна Малина, Мелисса Мормонский чай (эфедра) Мята курчавая Мята перечная Одуванчик Пажитник, Ромашка Сассафрас Сассапариль* Страстоцвет Тысячелистник Цикорий Ягоды можжевельника Ячмень

СПЕЦИИ

БАТА		ПИТТА		КАПХА	
НЕТ	ДА	НЕТ	ДА	НЕТ	ДА

Тмин	<i>Хороши все приправы!</i> Аджван, Анис Апельсиновая кожица Асафетида Бадьян(звездчатый анис) Базилик, Ваниль Гаультерия, Гвоздика Горчичное семя Имбирь, Кардамон Кориандр(кинза) Корица, Куркума Красный перец* Лавровый лист Майоран (душица) Маковое семя Мускатный орех Мята, Мята курчавая Мята перечная Орегано, Пажитник Паприка Перец гвоздичный Петрушка, Пиппали Розмарин, Соль Тимьян(чабрец) Тмин, Укроп Фенхель, Чабер Черный перец Чеснок, Шафран Эстрагон(тархун)	Аджван, Анис Асафетида Бадьян (звездчатый анис) Базилик (сухой) Гвоздика Горчичное семя Имбирь(сухой) Красный перец Лавровый лист Майоран (душица) Мускатный орех Мускатный цвет Орегано, Пажитник, Паприка Перец гвоздичный Пиппали, Соль Тимьян (чабрец) Чабер, Чеснок Шалфей	Апельсиновая ко- жица* Базилик (свежий) Ваниль* Гаультерия Имбирь (свежий) Кардамон* Кориандр Корица Кумин Куркума Листья маргозы* Мята Мята курчавая Мята перечная Петрушка* Тмин* Укроп, Фенхель Черный перец* Шафран Эстрагон (тархун)*	Соль	<i>Хороши все приправы!</i> Аджван, Анис Апельсиновая кожица Асафетида, Базилик Ваниль*, Гаультерия Гвоздика Горчичное семя Имбирь, Кардамон Кориандр, Корица Красный перец Кумин, Куркума Лавровый лист Листья маргозы Майоран (душица) Маковое семя Мускатный орех Мята, Мята курчавая Мята перечная Орегано Пажитник, Паприка Перец гвоздичный Петрушка, Пиппали Розмарин, Тимьян(чабрец) Тмин, Укроп Фенхель*, Чабер Черный перец Чеснок, Шафран Эстрагон(тархун)
------	--	---	--	------	---

СЛАДОСТИ

БАТА		ПИТТА		КАПХА	
НЕТ	ДА	НЕТ	ДА	НЕТ	ДА
Белый сахар Кленовый сироп**	Концентраты фруктовых соков, Мед Меласса (черная патока) Пальмовый сахар (гур) Рисовый сироп Суканат, Турбинадо Фруктоза Ячменный солод	Белый сахар** Мед** Меласса (черная патока) Пальмовый сахар (гур)	Кленовый сироп Концентраты фруктовых соков Рисовый сироп Суканат Турбинадо Фруктоза Ячменный солод	Белый сахар Кленовый сироп Меласса (черная патока) Пальмовый сахар (гур) Рисовый сироп Суканат, Турбинадо Фруктоза Ячменный солод	Концентраты фруктовых соков Мед

ПИЩЕВЫЕ ДОБАВКИ

БАТА		ПИТТА		КАПХА	
НЕТ	ДА	НЕТ	ДА	НЕТ	ДА
Зелень ячменя Пивные дрожжи	Аминокислоты <i>Витамины:</i> А, В-комплекс, В12, С, D, E Маточное молочко <i>Минералы:</i> кальций, медь, железо, магний, цинк Сок алоэ* Спирулина и сине-зеленые водоросли Цветочная пыльца	Аминокислоты <i>Витамины:</i> А, В-комплекс, В12, С Маточное молочко** <i>Минералы:</i> медь, железо Цветочная пыльца**	<i>Витамины:</i> D, E Зелень ячменя <i>Минералы:</i> кальций, магний, цинк Пивные дрожжи Сок алоэ Спирулина и сине-зеленые водоросли	<i>Минералы:</i> калий	Аминокислоты <i>Витамины:</i> А, В-комплекс, В12, С, D, E Зелень ячменя Маточное молочко <i>Минералы:</i> медь, кальций, железо, магний, цинк Пивные дрожжи Сок алоэ Спирулина и сине-зеленые водоросли Цветочная пыльца

во внимание все аспекты жизни человека. Для аюрведического врача каждый человек — это завершённое, неделимое и уникальное существо. В то же время в Ведах записано, что существует согласованная и непрерывная взаимосвязь между макрокосмом (Вселенной) и микрокосмом (индивидом). Человек постоянно подвергается воздействиям окружающей среды: меняются времена года, изменяется питание, образ жизни, эмоции, возникают перемены в работе, финансовом положении, взаимоотношениях. Все эти воздействия необходимо принимать во внимание в своем желании оставаться или стать здоровым.

Как вам уже известно, если в теле нарушается равновесие дош, то человек, как правило, заболевает. Цель аюрведического целительства состоит в том, чтобы не только устранить симптомы конкретной болезни, но и восстановить состояние равновесия.

Таким образом, аюрведические средства лечения — будь то растительные лекарственные препараты, изменение рациона и режима питания, позы йоги, очистительные процедуры, дыхательные упражнения и т.п. — направлены на то, чтобы искоренить первопричины заболевания, а не просто устранить его симптомы. Разумеется, приходится иметь дело и непосредственно с симптомами, требующими немедленного вмешательства, особенно если это угрожает жизни, как, например, затрудненное дыхание при астме, боли в сердце при сердечно-сосудистых заболеваниях или высокая температура при инфекционных болезнях. Но если при этом не будут затронуты фундаментальные причины заболевания, проблема будет заявлять о себе снова и снова в той или иной форме.

СОСТАВНЫЕ ЧАСТИ ЦЕЛИТЕЛЬСТВА

Аюрведический подход к восстановлению здоровья известен под названием *чикитсы* (обуздание болезни) и традиционно состоит из восьми частей. Если вы посмотрите на приводимую ниже таблицу, то увидите, что чикитса начинается с выявления и устранения причины заболевания, затем проводится очищение тела и восстановление равновесия и завершается программа исцеления укреплением и оживлением пораженных органов, тканей и систем, чтобы исключить возможность рецидива.

Полностью выздороветь можно, только изменив поведение, которое привело к заболеванию. Неразборчивость в питании, чрезмерно напряженный образ жизни, не нашедшие выхода эмоции, недостаток физической активности — это лишь некоторые факторы, лежащие в основе большинства заболеваний. Выявление и устранение истинных причин заболевания составляет необходимую часть процесса исцеления. Если вы принимаете какие-нибудь из рекомендуемых травяных рецептов, но при этом ведете нездоровый образ жизни, маловероятно, что вы добьетесь существенного или стойкого улучшения.

Именно поэтому в данной книге для каждого болезненного состояния я предлагаю не только лекарства, но и другие меры, которые можно использовать для исцеления, в том числе позы йоги и дыхательные упражнения, перечень желательных и нежелательных продуктов питания, масла для масса-

жа, чаи из трав, лечебные пасты и другие способы, способствующие исцелению. Вдобавок к этому в первой части книги даны рекомендации по питанию и режиму дня, которые могут расширить ваши представления о «здоровом» образе жизни и помогут вам достичь большей гармонии с природой. Мне бы очень хотелось, чтобы вы прислушались к этим рекомендациям.

Врожденные механизмы самоисцеления действуют постоянно. Изменение жизненных привычек с учетом приведенных в книге рекомендаций будет существенной помощью этому естественному процессу. Для большего удобства пользования справочником ниже я приведу некоторые дополнительные разъяснения.

Составляющие чикитсы

Восемь частей традиционной программы исцеления:

1. Определение *праkritи* (врожденной конституции, определяемой соотношением дош в телах родителей в момент зачатия и остающейся неизменной в течение всей жизни).

2. Определение *викрити* (соотношение дош в данный момент времени).

3. Выяснение причины или причин заболевания, например таких, как неправильная диета, образ жизни, проблемы в межличностных отношениях, врожденная предрасположенность и так далее.

4. Устранение причин заболевания в качестве первого шага лечения.

5. Обеспечение надлежащего режима с назначением диеты, упражнений и т.п. в соответствии с *праkritи* и *викрити* пациента, с учетом возраста, времени года, климата и так далее.

6. Проведение детоксикации для полного очищения (*шодхана*, такая как *панчакарма*) или для временного облегчения (*шамана*).

7. Омоложение организма в целом (*расаяна*) для повышения его сопротивляемости и укрепления отдельных органов и тканей.

8. Применение терапии которая: (а) успокаивает возбужденную дошу и (б) по своим качествам противоположна качествам болезни, в соответствии с принципом взаимного уравнивания противоположных качеств.

ДИАГНОЗ И ЛЕЧЕНИЕ

Аюрведические средства оказываются эффективными, если сначала вы проводите тщательный и подробный диагноз, определяете, к какому типу (ваты, питты или капхи) относится данное болезненное состояние, и лечение назначаете в зависимости от этого. Лечение, учитывающее все основные особенности состояния оказывает благотворное действие.

Без тщательной диагностики выбор лечения может оказаться несоответствующим, и, следовательно, лечение не будет эффективным. Поэтому, прежде чем выбрать из предлагаемых средств лечения, внимательно рассмотрите качества имеющихся у вас симптомов, чтобы решить, расстройством какой доши вызвано данное заболевание.

В случае, когда о типе расстройства ничего не говорится, вы можете использовать любые предла-

гаемые рекомендации по его лечению.

Примечание о лекарственных травах. Перечень лекарственных препаратов в Аюрведе поистине огромен и включает в себя тысячи лекарств, многие из которых — это препараты из трав. Для каждого из упоминаемых здесь заболеваний я попытался дать простые рецептуры, с использованием обычных, часто применяемых в кулинарии трав, и домашние методы лечения вроде теплой ванны. Я старался сделать так, чтобы рекомендуемые мной травы были известны, и их можно было получить из разных источников. Указания относительно того, как готовить травяные рецептуры, как сделать масло ги, а также другую полезную информацию вы можете найти в Приложении 2. (Информация о том, где приобрести травы и аюрведические препараты приводится в Приложении 5. — *Прим. ред.*)

Выбирайте то, что может помочь.

Для каждого болезненного состояния даются несколько рекомендаций. Никто не ожидает, что вы будете использовать их все. Попробуйте то, что кажется вам более подходящим, и посмотрите, как это подействует. Если хорошо — нет нужды пробовать что-то еще. Если же нет, тогда выберите другой подход. Все мы разные и по-разному реагируем на один и тот же метод лечения.

Не расстраивайтесь, если средство не помогает. Используя аюрведические методы, придерживайтесь фундаментальных принципов. Если, например, вы расцениваете свое состояние как расстройство вата-типа и предпринимаете лечение, направленное на уменьшение ваты, а потом вдруг обнаруживаете, что лечение не помогает или даже, более того, усугубляет состояние, то это может означать, что ваш диагноз был неверен.

Но это вовсе не значит, что следует отказаться от аюрведических средств! Попробуйте другой метод из тех, что кажутся вам более разумными с учетом имеющихся симптомов. Если у вас мало опыта в аюрведической диагностике, то вы можете попросту ошибиться. Мобилизуйте все свои знания и здравый смысл и попробуйте еще раз.

Иногда рассмотрение результата применения первого средства может помочь сделать правильный выбор. Например, вы решили, что состояние обусловлено избытком капхи, и использовали для лечения такие согревающие травы, как имбирь, перец или *трикату*. Если состояние ухудшилось, появились симптомы возбужденной питты, такие как раздражительность или кожная сыпь, можно думать, что на самом деле ваше состояние было связано с избытком питты. Пересмотрите свои суждения и выберите новое лечение.

Убедитесь в том, что лечите то, что надо лечить. Большинство нарушений равновесия и заболеваний связано с конституцией, как зачастую говорят: «Праkritи указывает на предрасположенность к болезням». У вата-индивидов скорее всего будут проблемы, связанные с ватой, у людей с питта-конституцией — расстройства питта-типа, а у капха-индивидов — болезни капха-типа.

В некоторых случаях, однако, характер заболевания или болезненного состояния может не совпадать с типом вашей конституции. Вы можете относиться преимущественно к питта-типу, но страдать

от расстройства ваты вроде бессонницы или запора. Подобное расстройство может быть результатом действия любых возбуждающих вату факторов в вашей жизни — скажем, диеты, увеличивающей вату, холодного сухого климата или беспорядочного режима дня. Поэтому при выборе средств лечения будьте осмотрительны, выбирайте то, что соответствует вашему состоянию в данное время, а не обязательно вашей врожденной конституции.

Как долго применять то или иное средство. Обычно средства лечения применяют до исчезновения симптомов. Это может быть несколько дней, недель или месяцев, в зависимости от таких факторов, как тяжесть заболевания и его продолжительность, желание вылечиться и так далее.

Прежде всего оцените свое желание выздороветь. Если вы действительно сильно хотите добиться результатов, то первое, что вам нужно — это тщательно следовать предписанному режиму. Вследствие действия закона кармы (закона причин и следствий), польза, которую вы получите, в огромной степени будет зависеть от ваших собственных действий. Наряду с точным приемом лекарственных препаратов — два или три раза в день, в соответствии с рекомендациями (не пропускайте прием, не забывайте лекарства дома.), вам также нужно искоренять коренные причины, приведшие к данному болезненному состоянию. Тщательно продумайте диету, режим дня, программу упражнений и т.п. Просто прием препаратов, без изменения образа жизни, скорее всего не сможет преодолеть воздействие поведенческих факторов, если они были первопричиной заболевания.

Если ваше состояние серьезно, и вы прилежно принимали лекарства и предприняли соответствующие изменения в образе жизни, а симптомы заболевания остаются, вам нужно обратиться за помощью к врачу. С другой стороны, при продолжительном хроническом заболевании не следует надеяться на излечение за неделю или месяц.

Решая вопрос о длительности использования рекомендуемых средств, исходите из здравого смысла. И с самого начала постарайтесь неукоснительно выполнять все рекомендации, — в ином случае вы можете не получить желаемые результаты и, возможно, даже станете винить себя в том, что не сделали всего, что могли бы.

У каждого заболевания, равно как и у каждого процесса исцеления, свои собственные скорость и продолжительность. Нельзя заставить плод манго созреть быстро, — он созреет в свое время. Чтобы полностью искоренить болезнь, нужно достаточно времени и терпения. Аюрведа — это не средство быстрого излечения. Как правило, во всех случаях «быстрого» лечения проблема полностью не снимается.

ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЯ

Посоветуйтесь с врачом. Некоторые упомянутые в этой книге заболевания являются весьма серьезными и требуют врачебного наблюдения. Используя предлагаемые рекомендации, нередко можно полностью исцелить мягкие или доклинические состояния, но при этом все же необходимо проконсультироваться с врачом для определения степени серьез-

езности вашего состояния.

Если вы уже проходите медицинское лечение в связи с каким-то конкретным заболеванием или болезненным состоянием, то можно использовать предлагаемые здесь аюрведические средства в сочетании с режимом, предписанным вам лечащим врачом. Но делать это будет честнее и правильнее, предварительно посоветовавшись с врачом и под его наблюдением.

Попросите своего лечащего врача внимательно контролировать ваше состояние в процессе лечения. Возможно, с течением времени, вы сумеете избавиться или свести к минимуму свою зависимость от сильнодействующих лекарств, а затем достигнете такого равновесия в организме, когда диета, упражнения, травы и другие аюрведические методы смогут устранить болезненное состояние.

Не переоценивайте свои возможности. В большинстве случаев незначительные травмы и недомогания можно успешно лечить в домашних условиях. Но порой абсолютно необходимо быть под наблюдением врача или опытного больничного персонала. Это крайне важно, и об этом не следует забывать.

Например, понос, который продолжается один или даже два дня, можно эффективно лечить дома. Но сильный или продолжающийся длительное время понос приведет к сильному обезвоживанию организма, что опасно для жизни. В подобных случаях нельзя лечиться на дому и даже в поликлинике — необходима госпитализация, чтобы начать парентеральное (внутривенное) питание.

Или, скажем, у кого-то высокая температура (40 градусов или больше), человек бредит и теряет сознание. Это серьезная ситуация, когда нужно как можно скорее обратиться за медицинской помощью.

Будьте всегда внимательны, оценивая тяжесть, интенсивность, продолжительность любого заболевания. Выбирая лечение самостоятельно, будьте уверены в выборе. Помните: вы не опытный врач и не всегда можете знать, что делать. При наличии сомнений обращайтесь к врачу.

Кое-что о чае из солодки. В некоторых случаях я рекомендую чай из солодки. Но при гипертонии (повышенном кровяном давлении) регулярно употреблять его не следует, — солодка способствует удержанию в организме натрия, что, в свою очередь, может привести к повышению кровяного давления. Изредка же такой чай использовать можно (например, чтобы снять приступ астмы — см. «Астма»).

Болезни и средства их лечения от А до Я

Аллергия

См. также «Пищевые аллергии».

Согласно аюрведической концепции сампрапти (патогенеза), аллергия представляет собой реакцию дош на специфический аллерген, например цветочную пыльцу, пыль, химические вещества в ткани ковров, амброзию или различные сильные запахи и т. д. Аллергические реакции бывают вата-, питта-, капха-типов.

- Аллергия вата-типа характеризуется вздутием живота, дискомфортными ощущениями в желудке или коликами, а также внезапным затрудненным дыханием, чиханием, головной болью или бессон-

ницей. У некоторых людей вдыхание пыли или цветочной пыльцы вызывает приступ удушья, что обусловлено сужением бронхов, вызванным распространяющейся по телу ватой. В таких случаях могут отмечаться также бессонница или другие симптомы нарушения ваты.

- Аллергия питта-типа проявляется, когда возбужденная питта распространилась по телу и присутствует под кожей. В таком состоянии при соприкосновении с аллергенами, например химическими веществами, амброзией, синтетическими волокнами и т. д., питта, вследствие своих горячих и острых качеств, проникает через капилляры вовне и вызывает сыпь, зуд, крапивницу, крапивную лихорадку, аллергический дерматит или экзему — аллергические реакции питта-типа.

- Аллергия капха-типа нередко возникает весной, когда деревья и другие растения рассеивают в воздухе свою пыльцу. Когда пыльца цветов попадает в дыхательные пути, заполненные в избытке капхой, возникает раздражение нежной слизистой оболочки, что часто приводит к появлению симптомов сенной лихорадки, простуды, насморка, кашля, инфекционных заболеваний носоглотки и даже астмы.

Чтобы эффективно лечить аллергию, следует установить, к какому типу она относится, и лишь после этого определить конкретный путь лечения.

В большинстве случаев (порядка 80%) предрасположенность к аллергии можно определить на основе знания пракрити. Обычно имеет место соответствие между конституцией человека и типом проявляющейся у него аллергической реакции. В случае преобладания в конституции питты скорее всего будут наблюдаться аллергические реакции питта-типа, особенно если विकрити, то есть состояние организма в данный момент, свидетельствует о дисбалансе питты. Но может быть и так, что характер питания, условия окружающей среды, эмоциональные факторы или другие причины вызовут у капха-индивида дисбаланс ваты, что может проявиться аллергией вата-типа.

Лечение аллергии вата-типа

Басти. Одно из самых эффективных средств при вата-аллергии — это басти (клизма) из отвара *дашамула*. Чтобы приготовить отвар, прокипятите 1 столовую ложку *дашамула* в пол-литре воды в течение 5 минут. Остудите, процедите и используйте полученную жидкость для клизмы (более полные указания см. в Приложении 3). С помощью лечебных клизм можно быстро устранить такие симптомы аллергии вата-типа, как затрудненное дыхание, чихание, сухость в горле, сухость толстой кишки, что сопровождается вздутием живота, запорами и ощущением дискомфорта в кишечнике.

Средства из трав. Можно использовать следующий травяной состав:

ашваганда — 1 часть

бала — 1 часть

видари — 1 часть

Смешайте растертые в порошок травы и принимайте по 1/4 чайной ложки три раза в день, запивая теплой водой.

- Чтобы улучшить самочувствие при затрудненном дыхании, приготовьте чай из имбиря или солодки,

прокипятив 1 чайную ложку травы в 1 чашке воды около 3 минут. Затем добавьте 5 — 10 капель масла маханараян, тщательно перемешайте и пейте по глотку каждые 10 — 15 минут. (Если у вас нет масла маханараян, его можно заменить 1/2 чайной ложки чистого масла ги).

Лечение аллергии питта-типа

Средства из трав. Для успокоения питты применяется состав из:

шатавари — 8 частей

кома дудха — 1/2 части

гудучи — 1 часть

танка басма — 1/4 части

Принимайте по 1/2 чайной ложки такой смеси два — три раза в день после

еды с небольшим количеством теплой воды.

• При сыпи, крапивнице, крапивной лихорадке, дерматите или экземе наносите на кожу масло маргозы или *тикта грита* (горькое ги).

Очищение крови. Издревле в аюрведической традиции людям с высокой питтой, предрасположенным к таким недомоганиям питта-типа, как, например, солнечные ожоги в летний период, рекомендовалось прибегать к ракта мокша, или кровопусканию, до начала лета. Хотя в настоящее время эта практика на Западе не в почете, она до сих пор успешно используется в Индии в качестве профилактической и лечебной процедуры. В наши дни вы можете безвозмездно сдать 100 — 250 мл крови на донорском пункте, что поможет снять такие расстройства питты, как аллергический дерматит или аллергическая экзема.

• Схожего эффекта можно добиться с помощью травяных составов, обладающих кровоочистительным действием. Например, возьмите маргозу (ним) и манжишту:

манжишта — 1 часть

ним — 1 часть

Смешайте и принимайте по 1/2 чайной ложки смеси три раза в день после еды. Это успокоит питту, очистит кровь и поможет исцелить аллергию питта-типа.

• Лопух, распространенный на Западе, также обладает эффективным кровоочищающим действием. Пейте два-три раза в день чай, приготовленный из 1/2 чайной ложки лопуха на чашку воды.

Лечение аллергии капха-типа

Средства из трав. Капха-аллергия обычно проявляется застойными явлениями в дыхательных путях, кашлем,

простудой, сенной лихорадкой или астмой. Используйте следующий травяной состав:

ситопалади — 4 части

солодка — 4 части

абрак басма — 1/8 части

Принимайте примерно по 1/4 чайной ложки смеси этих трав три раза в день с медом.

Очищение организма. Аллергии капха-типа возникают, когда капха в избытке накапливается в желудке и легких. Один из способов ликвидации этого застоя — очищение с помощью слабительных (ви-речана). Для этой цели в течение 2 — 3 дней принимайте два — три раза в день по чайной ложке

льняного масла. Это весьма действенное средство. Можно использовать и *трипхалу* (см. ниже).

Терапевтическая рвота. Особенно действенным методом удаления избытка капхи из желудка и дыхательных путей является вamana, или терапевтическая рвота. Однако я заметил, что у людей Запада есть сильное предубеждение против рвоты. Она не только представляется им физически отталкивающей, но также может вызывать эмоциональные затруднения, поскольку физическое очищение обычно сопровождается эмоциональным очищением. Поэтому если вы испытываете сильные негативные эмоции, с которыми вам трудно справиться, то вам, быть может, лучше и не прибегать к этому способу лечения.

Если же вы готовы использовать вamanу, — а я хочу подчеркнуть, что это очень эффективный способ удаления избытка капхи, — то процедура состоит в следующем: нужно выпить побольше чая из солодки, запив его соленой водой, и когда желудок наполнится, вызвать рвоту. Начните с нескольких чашек чая из солодки, запив их 0,5 л соленой воды (с 1 чайной ложкой соли), чтобы хорошо наполнить желудок, а затем вызовите рвоту, нажав пальцем на заднюю часть языка.

ВНИМАНИЕ! Не прибегайте к терапевтической рвоте, если у вас повышенное или пониженное кровяное давление, есть диафрагмальная грыжа, если имели или имеют место сердечно-сосудистые заболевания.

При лечении всех видов аллергии

Трипхала. При всех типах аллергии можно принимать по 1/2 — 1 чайной ложке *трипхалы* на ночь, которая обладает слабительным и очищающим действием. *Трипхала* представляет собой смесь трех трав: амалаки, бибхитики и харитаки. Харитаки благотворно действует на вату, амалаки — на питту, а бибхитики — на капху.

Характер питания. При вата-аллергии придерживайтесь диеты, успокаивающей вату, при питта-аллергии — диеты, успокаивающей питту, а при капха-аллергии — диеты, уменьшающей капху (см. Главу 8).

Следуйте правильным пищевым сочетаниям. При аллергиях особенно важно не есть несовместимых друг с другом продуктов, например молока с йогуртом, мяса и птицы с молочными продуктами, дыни или фруктов с зерновыми продуктами, бананового молочного коктейля и молочного мороженого с фруктами. (Более полный перечень несовместимых продуктов приведен в Главе 8.)

Избегайте контакта с аллергенами. При большинстве аллергий следует избегать того, что провоцирует их — аллергена. Тем, у кого есть аллергия к кошачьей или собачьей шерсти, волосам, цветочной пыльце, плесени и так далее, нужно избегать соответствующих контактов. Постарайтесь также не соприкасаться с синтетическими волокнами, которые могут вызвать кожные аллергии питта-типа, такими как полиэфир (лавсан) или рейон (ацетатный шелк). Лучше носить одежду из хлопка. Но имейте в виду, что на хлопковых полях обычно применяется большое количество пестицидов, и я советую вам покупать изделия из экологически чистого хлопка, хотя

они, как правило, и стоят дороже.

Преградите путь аллергенам. Дыхательные пути открыты для проникновения пыли и других возможных аллергенов. Один из способов свести к минимуму контакт с аллергенами, которых вы не можете избежать, — смазывать маслом ги слизистую оболочку носа. Это препятствует ее непосредственному контакту с аллергенами.

Масло маргозы. Можно снизить или устранить воздействие аллергенов на кожу, смазывая открытые части тела маслом маргозы. Масляная пленка, образуемая на коже, сведет к минимуму контакт с аллергенами, к тому же маргоза обладает выраженными дезинфицирующими свойствами.

ПРИМЕЧАНИЕ: Используйте масляный экстракт маргозы, то есть отвар листьев маргозы в кунжутном или другом масле. Чистый экстракт маргозы будет чересчур сильным. Если вы обнаружите, что даже этот масляный экстракт для вас слишком крепок и вызывает ощущения жжения и зуда, смешайте его в равной пропорции с кокосовым маслом.

Медитируйте. Большинство аллергий так или иначе связаны со стрессом, поскольку при стрессе в организме возникает дисбаланс. Медитация Пустая Чаша, описанная в Главе 7, помогает восстановить равновесие и, таким образом, способствует излечению аллергий, обусловленных стрессом.

Позы йоги. При аллергиях полезны различные йогические асаны и упражнения. Самым полезным упражнением при аллергиях капха- и вата-типа является Приветствие Солнцу. При питта-аллергиях выполняйте Приветствие Луне (см. Приложение 4).

Дыхательные упражнения. Дыхание Чередуя Ноздри хорошо помогает при аллергиях, вызывающих расстройства дыхания, например при сенной лихорадке, затрудненном дыхании, чихании. Для уменьшения избытка капхи при аллергиях капха-типа полезно выполнять Бхастрику (Огненное Дыхание) (см. Главу 6). Уджайи пранаяма помогает повысить иммунитет и оказывает благотворное действие при всех видах аллергий.

Анемия (малокровие)

В современной медицине описано несколько разновидностей малокровия: железодефицитная анемия, злокачественная анемия, серповидноклеточная анемия, гипопропротеинемическая анемия (недостаток белка в крови), а также некоторые витаминдефицитные анемии, в частности обусловленные дефицитом витамина В₁₂ или фолиевой кислоты. Определенные геморрагические заболевания, например обильное менструальное кровотечение, кровоточащий геморрой или кровоточивость десен, могут приводить к анемии из-за потери крови. Всякий раз, имея дело с проблемой анемии, современная медицина учитывает все перечисленные этиологические факторы.

В Аюрведе принята совершенно иная точка зрения на анемию. Аюрведическая классификация этого заболевания выделяет анемию вата-, питта- и капха-типов. Несущественно, идет ли речь о недостаточности железа или же фолиевой кислоты — важно лишь то, как именно анемия выражается у конкретного человека. При этом, однако, оказывается, что существует определенное соответствие между

аюрведической интерпретацией и представлениями современной медицины.

Соответствия в аюрведической и западной классификациях малокровия

Клинические наблюдения показывают, что различные виды анемии, выделяемые современной медициной, можно сопоставить с соответствующими типами анемии по аюрведической классификации. Анемия питта-типа, например, соответствует таковой при мононуклеозе и гепатите, и также может сопровождаться заболеваниями печени. В₁₂-дефицитную анемию также можно связать с расстройством питты. Анемия капха-типа соответствует малокровию при гипопропротеинемии, тогда как анемия вата-типа соответствует малокровию, обусловленному дефицитом железа или фолиевой кислоты. Аюрведические методы лечения анемий позволяют успешно лечить виды анемии, соответствующие их современной медицинской классификации

ТИПЫ МАЛОКРОВИЯ

- При анемии вата-типа человек худой, с сухой, шероховатой и шелушащейся кожей, поскрипывающими суставами. Он бледен и истощен, может страдать одышкой и запором, нередко наблюдается черный дегтеобразный стул.

- При анемии питта-типа склеры глаз слегка желтоваты, моча может быть насыщенного цвета, а кал темно-коричневый или с желтоватым оттенком. Тошнота, боль в области печени и/или селезенки, головокружение, приступы плохого самочувствия, повышенная чувствительность к свету — симптомы, характерные для анемии питта-типа.

- При анемии капха-типа нередко наблюдается отечность, кожа на ощупь кажется холодной, липкой и выглядит лоснящейся. Из-за водянки кожа может так сильно растягиваться, что иногда на ее поверхности можно увидеть отражение источника света.

Тщательное изучение симптомов поможет вам определить, к какому типу относится анемия у вас, а затем, воздействуя на возбужденную дошу, можно будет устранить коренную причину малокровия.

Лечение

При анемии вата-типа.

При вата-анемии в Аюрведе рекомендуется принимать *тикта гриту* (горькое ги, см. Приложение 2). Одна чайная ложка *такта граты* за 5 — 10 минут до завтрака, обеда и ужина поможет нормализовать состав крови.

- Можно также использовать следующую смесь:

кайшоре гузгул — 2 части

абрак басма — 1/8 части

ашваганда — 5 частей

дашамула — 5 частей

Принимайте по 1/2 чайной ложки смеси этих трав три раза в день с теплым молоком.

- В ведической литературе описывается специальный рецепт очищающего и детоксицирующего травяного средства для лечения анемии вата-типа. Оно называется *гандхарва харитаки* и представляет собой порошок харитаки, поджаренный в касторовом масле на железной сковородке. Налейте столовую ложку касторового масла на железную сковороду и нагрейте на плите; когда масло как следует разогреется, положите в него 30 граммов порошка ха-

ритаки и пассеруйте его, тщательно перемешивая. Через некоторое время порошок загустеет и приобретет коричневый оттенок. Полученный препарат следует принимать по 1/2 чайной ложки перед сном, запивая теплой водой. Продолжайте это лечение в течение 2 месяцев или до тех пор, пока показатели крови не вернутся к норме.

ПРИМЕЧАНИЕ: Эта смесь может вызывать послабление стула; если это произойдет, следует уменьшить дозировку до удобного вам уровня.

При анемии питта-типа.

При питта-анемии в Аюрведе рекомендуется принимать шатавари ги по чайной ложке три раза в день перед едой. (Как приготовить ги и масло на основе трав, в данном случае шатавари, см. в Приложении 2).

• Очень хорошо помогает следующий состав:

шатавари — 5 частей

брами — 3 части

маргоза — 2 части

лоха басма — 1/8 части

Смешайте все компоненты и принимайте по 1/2 чайной ложки смеси три раза в день с 2 столовыми ложками сока алоэ.

При анемии капха-типа.

При водянке используйте смесь:

бозргавия — 5 частей

гокшура — 3 части

катука — 2 части

Принимайте по 1/2 чайной ложки два раза в день, запивая несколькими глотками теплой воды. Перед приемом можно добавить в смесь немного меда.

При всех разновидностях малокровия

Ешьте пищу, богатую железом. Железо необходимо для кроветворения, и потому при лечении большинства анемий в Аюрведе наряду со специальными препаратами рекомендуется употреблять богатую железом пищу: яблоки, свеклу, морковь, виноград, изюм, смородину. Инжир, финики и финиковый сахар — тоже неплохие источники железа. Для улучшения кроветворения можно пить гранатовый и вишневый соки, а также смесь морковного и свекольного соков. (Для усиления эффективности такой смеси добавьте к ней щепотку кумина.) Хорошим источником железа является и хлорофилл, который рекомендуется употреблять главным образом в виде шпината, мангольда и других свежих зеленых овощей.

Йогурт и куркума. Утром и во второй половине дня натощак полезно съедать по чашке чистого йогурта, добавляя в него до 1 чайной ложки куркумы. Однако такую пищу не следует принимать после захода солнца. При расстройствах капхи съедайте йогурт в полдень.

Сине-зеленые водоросли. Можно также с успехом использовать сине-зеленые водоросли, но преимущественно при питта-анемии. Будучи богатым источником праны, они, однако, не слишком полезны при вата-конституции, так как могут вызвать гиперактивность. А вот люди с капха-конституцией, возможно, найдут их действие весьма благотворным.

Использование меди. При вата- и капха-конституции может быть полезна вода, настоянная в медном сосуде. Налейте воды в сосуд из чистой

меди и оставьте на ночь, а утром выпейте (см. Приложение 1).

Характер питания. Следует руководствоваться общими рекомендациями относительно диеты, упражнений и т.п. для каждого типа конституции. При лечении анемии вата-, питта- или капха-типа используйте рекомендации по уравниванию соответствующей доши.

Позы йоги. В число йогических упражнений, полезных при анемиях вата- и капха-типа, входят позы Кузнечика и Лотоса, а также перевернутые позы (Стойка на Плечах, Плуг, Стойка на Голове), которые улучшают приток крови к щитовидной и вилочковой железам, головному мозгу. При анемии питта-типа полезны позы Лодки, Лука, Моста и Приветствия Солнцу. Стойку на Голове делать не следует.

Дыхательные упражнения. При

всех анемиях рекомендуется Сурья пранаяма (дыхание через правую ноздрю). Зажмите левую ноздрию безымянным пальцем правой руки и дышите только через правую ноздрию. Дыхание через правую ноздрию стимулирует печень, которая играет важную роль в процессе кроветворения.

Аппетит — плохой

Плохой аппетит — это слабость джатхарагни (пищеварительного огня). Агни может быть слабым вследствие замедленного обмена веществ, или же, наоборот, замедленный обмен веществ бывает обусловлен слабым агни, — их влияние взаимно. Слабость агни приводит не только к плохому аппетиту, но и к несварению, газообразованию, накоплению амы (токсинов) в желудочно-кишечном тракте, из-за чего обложен язык и дурно пахнет изо рта. Упадок сил — тоже обычное явление при этом.

Самый эффективный метод лечения в этой ситуации может вас удивить: не ешьте. Непродолжительное голодание разжигает пищеварительный огонь. Пропустите завтрак и ничего не перехватывайте на ходу. Быть может, к полудню аппетит вернется, и вы почувствуете голод и желание поесть.

Аппетита может не быть, если часто перекусывать чем-то, запивать холодными напитками, это подавляет агни.

Ради хорошего пищеварения и долговременного здоровья, равно как и для оживления аппетита, от этих вредных привычек желательно отказаться.

Если вы и к обеду не проголодались, возьмите немного свежего имбиря, нарежьте на мелкие кусочки, добавьте немного лаймового (или лимонного) сока, щепотку каменной соли и пожуйте. Это разожжет агни и возбудит аппетит.

Ухудшение аппетита может быть также связано с эмоциональными факторами. Если это так, приготовьте чай из имбиря, брами и ромашки в равных соотношениях. Заварите чайную ложку этой смеси в чашке горячей воды и через 5 — 10 минут выпейте.

Каждый вечер перед сном принимайте также *трипхалу*. Заварите в чашке воды 1/2 чайной ложки *трипхалы* и, когда она остынет, выпейте.

Обычно таких простых мер достаточно, чтобы вернуть здоровый аппетит. В противном случае обратитесь к врачу, поскольку отсутствие аппетита может быть симптомом более серьезной болезни.

Артрит

Артрит в Аюрведе, как и большинство других заболеваний, делится на три категории, соответствующие вате, питте и капхе. Для лечения артрита необходимо абсолютно правильное понимание того, с каким типом артрита вы имеете дело.

Классификация артрита

- Если артрит обусловлен расстройством ваты, суставы начинают поскрипывать и похрустывать, но не опухают, а из-за избытка ваты становятся сухими, холодными на ощупь, болезненными, главным образом при движении, и в области сустава можно обнаружить одно особенно чувствительное место. Бег трусцой, прыжки со скакалкой или на батуте, любые другие энергичные упражнения, как правило, усиливают боль.

- Артрит питта-типа сопровождается воспалением; суставы опухают и болят даже в покое, на ощупь нередко горячие и может наблюдаться покраснение кожи над суставом.

- При артрите капха-типа суставы тоже опухают и становятся тугими, однако на ощупь они холодные и влажные, а не горячие. Небольшое движение не только не усиливает, а, напротив, как правило, облегчает боль, которая бывает сильнее по утрам и постепенно ослабевает, по мере того как человек встает и начинает двигаться.

Рекомендации при всех видах артрита

Как мы увидим чуть дальше, для каждого типа артрита применяется свое собственное лечение. Но во всех случаях важно знать, что причина артрита находится в толстой кишке.

Выведенные из равновесия нездоровым образом жизни, или неправильным питанием, или нерешенными эмоциональными проблемами, вата, питта или капха ослабляют агни (метаболический огонь), что приводит к образованию амы — токсичного, липкого побочного продукта неудовлетворительного пищеварения.

Вата — согласно принципу действия, который является ее основным атрибутом, — приносит аму в толстую кишку, и оттуда, распространяясь по всему организму, ама оседает в асти дхату (костной ткани) и в суставах, делая их тугими и болезненными, что типично для артрита.

Наша цель при лечении артрита — удалить аму из суставов и вернуть ее в толстую кишку, откуда ее потом тоже можно будет удалить.

Именно поэтому при лечении артрита важно поддерживать «чистоту» толстой кишки. Если вы точно не можете определить тип артрита, принимайте на ночь по чайной ложке *трипхалу* с небольшим количеством (0,5 — 1 чашка) теплой воды. *Трипхала* является хорошим действенным средством, помогающим при всех типах артрита. Если тип артрита точно известен, используйте харитаки при артрите вата-типа, амалаки — при артрите питта-типа и бибхитаки — при артрите капха-типа (0,5 — 1 чайную ложку, во всех случаях с теплой водой).

Теперь поговорим о полной программе лечения.

При артрите вата-типа

- Прежде всего соблюдайте диету, успокаивающую вату (см. Главу 8). Отдавайте предпочтение теплой, легко перевариваемой пище и избегайте холодных блюд и напитков, в том числе салатов. Откажитесь

от бобовых, от сушащих зерновых наподобие ячменя и кукурузы, от пасленовых — помидоров, картофеля и баклажанов.

- Принимайте *йогарадж гуггул* по 1 таблетке три раза в день.

- Наносите масло маханараян на пораженные суставы, вслед за чем применяйте местное влажное согревание. Например, при артрите голеностопного сустава разотрите его маслом маханараян, а затем опустите ступню в теплую или горячую воду, в которой заранее заварите завернутые в марлю 2 столовые ложки коричневого горчичного семени.

- Полезно выполнять такие упражнения йоги, как Наклон Вперед (но без напряжения), позы Колени к Грудь, Маха Мудра и Полумост (см. Приложение 4).

При артрите питта-типа

При артрите питта-типа воспаление и боль сильнее, чем при других типах артритов.

- Соблюдайте диету, успокаивающую питту (см. Главу 8). Особенно старайтесь избегать горячей и острой пищи, маринованных огурцов, шпината и помидоров.

- Помогают аюрведические препараты *кайшоре гуггул*, который следует принимать по одной таблетке (350 мг) три раза в день, и *сударшан* (по 1/2 чайной ложки два раза в день с теплой водой).

- Наружно на болезненные места наносите холодное касторовое или кокосовое масло.

- Хорошее успокаивающее действие оказывает сандаловая паста. Для приготовления пасты 1 чайную ложку порошка сандала размешайте с небольшим количеством воды. Растирать пастой больной сустав следует осторожно.

- Если сустав воспаленный и горячий, к нему можно прикладывать пузырь со льдом. Это поможет уменьшить боль и воспаление.

- Благоприятное действие оказывают такие упражнения йоги, как Приветствие Луне, позы Лодки, Лука, Верблюда, Головы Коровы и Кузнечика (иллюстрации поз йоги см. в Приложении 4).

- Регулярно выполняйте дыхательное упражнение Ситали пранаяма (см. Главу 7). Сверните язык в трубочку и глубоко вдохните животом через рот, затем ненадолго задержите дыхание и выдохните через нос. Повторите упражнение примерно 12 раз.

При артрите капха-типа

- Соблюдайте диету, уменьшающую капху (см. Главу 8). Откажитесь от молочных продуктов и холодных напитков.

- Действенным аюрведическим препаратом при этом типе артрита является *лунарнава гуггул*. Принимайте по одной таблетке (250 мг) три раза в день.

- В качестве наружного средства хорошо применять пасту из размолотого в порошок аира (вача). 1 чайную ложку порошка разотрите с небольшим количеством теплой воды до образования пасты и наносите на больной сустав.

- Если есть признаки накопления жидкости в суставе, нанесите на больной сустав пасту из порошка боэргавии и молотого имбиря. Чтобы приготовить пасту, возьмите по 1 чайной ложке каждой из трав и разотрите с теплой водой.

- К упражнениям йоги, полезным при артрите капха-типа, относятся позы Дерева, Треугольника, Наклон Вперед и Скручивание Спина (см. иллюстра-

ции в Приложении 4).

Ревматоидный артрит и остеоартрит

Дополнить классификацию артритов с выделением вата-питта-капха типов, можно ревматоидным артритом и остеоартритом. Если вы уверены в правильном диагнозе, приведенные ниже рекомендации сделают лечение более эффективным.

При ревматоидном артрите. Принимайте по одной таблетке *симханада гуггула* (350 мг) три раза в день, и по одной таблетке *читрак адхивати* (200 мг) два раза в день.

- Рекомендуется также три раза в день принимать по 1/4 чайной ложки *йогарадж гуггула*, запивая небольшим количеством теплой воды.

- Кроме того, перед сном хорошо выпить чашку имбирного чая с добавлением в него 2 чайных ложек касторового масла. Касторовое масло содержит природные предшественники для синтеза стероидных гормонов, которые помогут снять воспаление при ревматоидном артрите. Не забывайте о том, что касторовое масло оказывает слабительное действие.

При остеоартрите. Принимайте по одной таблетке *йогарадж гуггула* два раза в день, а на ночь — 1/2 чайной ложки *гандхарва харитаки* (порошок харитаки, обжаренный в касторовом масле) с теплой водой. Если *гандхарва харитаки* нет, то принимайте описанный выше имбирный чай с касторовым маслом.

Астма и одышка

Для бронхиальной астмы характерны внезапные приступы бронхоспазма, что сопровождается одышкой, сипением и хрипом. Если приступ не остановить, одышка нарастает и переходит в удушье.

Первопричина всех астматических проявлений — накопление избыточной капхи в желудке. Оттуда она движется в легкие, трахеи и бронхи. Избыточная капха вызывает спазм бронхов, препятствует нормальному прохождению воздуха, затрудняет дыхание.

Аюрведическое лечение астмы направлено на возвращение капхи, осевшей в легких и бронхах, обратно в желудок, откуда ее затем можно будет вывести из организма.

Астма может быть следствием аллергии, простуды, застойных явлений в дыхательных путях или сенной лихорадки. Цветочная пыльца, пыль, шерсть животных, некоторые продукты питания наряду с увеличением капхи в организме — факторы, способные спровоцировать развитие заболевания. Независимо от причины, при астматическом приступе важно немедленно снять бронхоспазм и нормализовать дыхание.

Как снять приступ астмы

Приготовьте чай из солодки, прокипятив в течение примерно 2 минут одну чайную ложку корня в чашке воды. Перед употреблением добавьте в него 5 — 10 капель масла маханараян, а если такового нет, то 1/2 чайной ложки чистого масла ги. Пейте этот чай по одному глотку каждые 5 — 10 минут.

В некоторых случаях чай с солодкой может вызвать рвоту. Это оказывает благоприятное действие, поскольку удаляет избыток капхи и снимает спазм бронхиол, в результате чего самочувствие

обычно сразу же улучшается.

При астме этот чай можно использовать не только в экстренных случаях, но и ежедневно, в качестве профилактической меры. Однако тем, у кого повышенное кровяное давление, не следует пить много чая из солодки, так как это способствует задержке натрия в организме. Но в качестве экстренной меры для снятия приступов астмы такой чай можно использовать всем.

ПРИМЕЧАНИЕ: Начинайте готовить чай сразу же, как только начнете ощущать приближение приступа, о чем может говорить чувство сдавливания в груди, слегка затрудненное дыхание или любые другие тревожные симптомы, известные вам по прошлому опыту. Не ждите, пока дыхание нарушится.

Чай из солодки сохраняет свои лечебные действия в течение 72 часов.

Средства из трав

Для длительного лечения астмы регулярно принимайте следующие средства:

- Размешайте чайную ложку корицы и 1/4 чайной ложки *трикату* в чашке кипящей воды. Дайте настояться 10 минут, и перед тем как пить, добавьте чайную ложку меда. Пить два раза в день.

- Полезен также чай из равного количества солодки и имбиря. Заваривайте по 1/2 чайной ложки смеси трав на чашку воды.

- Можно два — три раза в день принимать состав из 1/2 чайной ложки толченого лаврового листа, 1/4 чайной ложки пиппали и одной чайной ложки меда.

- Еще одно средство для снятия застойных явлений и уменьшения одышки можно приготовить из 1/4 чашки лукового сока, чайной ложки меда и 1/8 чайной ложки черного перца. Оно также будет эффективно, если нужно снять астматический приступ.

- Следующий рецепт помогает и в экстренных случаях, и в качестве профилактического лечения:

ситопалади — 1 / 2 ч. ложки

бозргавия — 1 / 2 ч. ложки

пиппали — щепотка

абрак басма — щепотка

Чтобы снять приступ, медленно съешьте всю эту смесь маленькими порциями с медом. А для профилактики принимайте сразу все количество раз в день.

- Можно также пить два раза в день по 1/3 чашки шпинатного сока с щепоткой пиппали.

Три средства из семян горчицы

Горчичное семя оказывает целительное действие на легочную систему. Вот три способа использования его согревающих целебных свойств.

1. Некоторое облегчение приносит растирание груди коричневым горчичным маслом.

2. Приготовьте отвар из смеси молотого горчичного семени и пиппали (или черного перца, если у вас нет пиппали). Заварите 1/2 чайной ложки смеси в чашке горячей воды и дайте настояться 10 минут, после чего добавьте 1 — 2 чайные ложки меда. Пейте два-три раза в день или, что еще лучше, отхлебывайте по глотку каждые 15 минут на протяжении всего дня.

3. Возьмите по чайной ложке коричневого горчичного масла и нерафинированного сахара и смешайте. Принимайте два-три раза в день натошак.

Дополнительные средства и рекомендации

Если у вас инфекция. В некоторых случаях затруднение дыхания и хрипы может быть обусловлено инфекцией, распространяющейся из носоглотки. В таких случаях помогает закапывание по 5 — 10 капель теплого ги в каждую ноздрю.

Избегайте аллергенов. Если астма связана с пищевой аллергией, следует избегать соответствующих продуктов и всего того, что может спровоцировать приступ — пыльных книг, грязных подвалов, некоторых химикатов и пр.

Какой пищи следует избегать. Откажитесь от большинства молочных продуктов, в том числе от сыров. Избегайте ферментированной пищи и гидрофильных (вызывающих задержку воды в организме) пищевых продуктов, например солений — огурцов, мяса тунца. В некоторых случаях не следует употреблять грибы, арахис, грецкие и другие орехи, а также продукты, в приготовлении которых используются дрожжи. При гиперчувствительности к некоторым веществам, содержащимся в вышеперечисленных продуктах, может быть немедленная реакция; в других случаях она может проявиться через несколько часов.

При хронической бронхиальной астме. При хронической бронхиальной астме попробуйте такое средство: начините очищенный банан семью гвоздичинами, оставьте на ночь, а наутро съешьте банан вместе с гвоздикой и в течение часа больше ничего не ешьте. Затем выпейте чашку горячей воды с чайной ложкой меда. Это укрепит легкие и уменьшит одышку и другие астматические проявления.

Позы йоги. При астме помогают позы Лука и Кобры, сидячая Ваджрасана и перевернутые позы, включая Плуг и Стойку на Плечах (см. Приложение 4).

Когда обратиться к врачу.

Обычно указанные аюрведические средства позволяют справиться с проявлениями астмы. Если же лекарства, которые раньше вам помогали, как будто бы больше не действуют, если наряду с затрудненным дыханием у вас появилась боль в груди, обильная потливость, опухают ноги, а прежде были неприятности с сердцем, вам необходимо немедленно обратиться к врачу.

Беременность — учащенное мочеиспускание

Учащенные мочеиспускания при беременности — совершенно естественное явление. Когда матка увеличивается в размерах, она давит на мочевой пузырь, у пузыря не оказывается достаточно места для расширения при скоплении мочи, и поэтому даже небольшое количество мочи вызывает желание облегчиться.

Плохо, если частое мочеиспускание мешает сну, поскольку беременная женщина особенно нуждается в отдыхе. В этом случае в Аюрведе есть простое домашнее средство. Съешьте горсть белого кунжута семени с мелассой или натуральным неочищенным сахаром (1/2 чайной ложки). Это успокоит вату; предотвратит чрезмерную нервную стимуляцию, вызывающую сокращение мочевого пузыря.

Дополнительные рекомендации:

- Не пейте никакой жидкости в течение по меньшей мере двух часов перед сном.

- Исключите напитки, содержащие кофеин, например чай, кофе или колы, в особенности вечером. Кофеин является диуретиком, а это как раз то, чего вам не нужно, если вы не хотите постоянно бегать в туалет.

- См. также раздел «Недержание мочи».

Беременность — отеки

См. также «Отеки».

Во время беременности увеличившаяся в размерах матка сдавливает кровеносные сосуды таза, уменьшая венозный отток, что может приводить к отечности ног. Недостаток белка, железа или физической активности в период беременности также может способствовать появлению отеков. В других случаях они бывают связаны с повышенным кровяным давлением или плохим кровообращением. Какова бы ни была причина, ее необходимо устранить.

Средства из трав

Пейте чай из кумина, кориандра и фенхеля.

Смешайте равные количества этих трав и заварите из расчета от 1/4 до 1/2 чайной ложки каждой травы на чашку горячей воды. Пейте два-три раза в день.

Пейте мочегонный чай. При выраженных отеках активировать работу почек помогают чаи, приготовленные из мочегонных трав. Заварите бозргавию или гокшуру (чайную ложку травы на чашку горячей воды) или их смесь в равном соотношении, и пейте два — три раза в день — это действует как мягкое мочегонное средство и поможет устранить отек.

При высоком кровяном давлении.

Используйте такие травы:

ягоды боярышника — 1 часть

пассифлора — 1 часть

арджуна — 1 часть

Смешайте и заварите чайную ложку смеси. Пейте два раза в день до нормализации давления. Это простое средство эффективно регулирует кровяное давление. (Дополнительные рекомендации см. в разделе «Гипертония».)

При анемии. Отечность может быть обусловлена анемией. При беременности нередко встречается анемия, вызванная недостаточностью фолиевой кислоты, а также железодефицитная анемия. Анализ крови поможет врачу определить причину анемии. Если недостаточность будет обнаружена, обеспечение организма недостающими веществами уменьшит или полностью устранит отеки.

Отеки при дефиците белка. Причиной отеков может быть и недостаток белка. Если выяснится, что это так, ешьте больше хорошо усваиваемой белковой пищи, например продуктов из сои.

Однако, в дополнение к любому лечению, снять конвульсии поможет следующий травяной состав:

брами — 1 часть

джатамамси — 1 часть

шанкапуши — 1 часть

Смешайте эти травы в равных соотношениях, возьмите 1/2 чайной ложки смеси и приготовьте чай. Пейте его два раза в день.

ПРИМЕЧАНИЕ: Крайне серьезным, опасным для жизни и требующим немедленной медицинской помощи является отек всего тела (в том числе опуха-

ние пениса и мошонки у мужчин).

Дополнительные средства и рекомендации

Упражнения. Ежедневные пешие прогулки по 20 — 30 минут улучшат кровообращение и будут способствовать уменьшению отечности.

Откажитесь от соли. Соль «заставляет» организм удерживать воду и способствует отеку.

Спите с приподнятыми ногами.

Когда вы ложитесь, подкладывайте под ноги подушку. Это улучшит венозный отток и постепенно отеки уменьшатся.

Когда обратиться к врачу

В крайне редких случаях на последней стадии беременности плацента выделяет токсины, что вызывает состояние, характеризующееся повышенным кровяным давлением и отеком конечностей. Могут развиваться протеинурия, конвульсии и даже кома. Это опасное состояние известно под названием «эклампсия», или токсикоз беременных. Его невозможно вылечить домашними средствами; оно требует неотложного профессионального медицинского наблюдения и лечения.

Беременность — тошнота

Утреннее недомогание с тошнотой и даже рвотой сразу или вскоре после пробуждения нередко бывает на ранних стадиях беременности. Это состояние обусловлено возбуждением питты, и особенно часто встречается у женщин с питта-конституцией. Обычно оно наблюдается приблизительно на 6 — 10 неделе беременности.

При беременности возрастает уровень эстрогенов в крови, а эстрогены оказывают питтагенное действие, в частности возбуждают питту в желудке, из-за чего увеличивается выделение кислоты, и в желудке возрастает кислотность. В результате этого ранним утром, когда желудок пустой, может возникнуть тошнота.

Кроме того, определенные запахи могут вызывать тошноту и рвоту в любое время дня или ночи, но более вероятно ранним утром, когда обонятельная чувствительность выше всего. Во время беременности чувствительность к запахам чрезвычайно возрастает. У этого интересная причина. Согласно Аюрведе, в период беременности преобладает элемент земли, поскольку в это время происходят формирование и рост плода, а элемент земли отвечает за твердость и структуру, и этот же элемент земли связан с чувством обоняния. (В Аюрведе все чувства связаны с элементами таким образом: Эфир — осязание; Воздух — слух; Огонь — зрение; Вода — вкус; Земля — обоняние.)

В аюрведических текстах об утреннем недомогании говорится очень поэтично: считается, например, что оно свойственно тем женщинам, чьи дети будут иметь роскошные волосы.

Начинайте день с легкой закуски.

Хотите верьте, хотите нет, но если утром вы чувствуете себя неважно, то первое, что нужно сделать проснувшись, — это что-нибудь съесть, чтобы желудок не был пустым. Съешьте что-нибудь легкое, например слегка подсоленные крекеры. Вообще-то соль раздражает питту, однако в небольшом количестве соль стимулирует выделение слюны и помогает уменьшить питту. Или выпейте свежего сока

лайма с добавлением соли и сахара.

Ешьте чаще. При утренних недомоганиях ешьте понемногу, но часто — до шести раз в день. Пустой желудок выделяет больше кислоты, что легко может вызвать его раздражение и чувство тошноты.

Кокосовая вода. Чтобы успокоить желудок, добавьте чайную ложку лимонного сока в чашку кокосового сока (жидкость внутри свежего кокосового ореха) и пейте по глотку через каждые 15 минут.

Средства из трав. Прием этой смеси эффективно устраняет утреннее недомогание:

шатавари — 5 частей

шанка басма — 1/8 части

кама дудха — 1/8 части

С утра и перед сном принимайте по 1/2 чайной ложки с лаймовым или лимонным соком.

• Следующий состав подействует благотворно при любом типе конституции:

шатавари — 5 частей

кама дудха — 1/8 части

шанка басма — 1/8 части

моти басма — 1/8 части

Принимайте по 1/2 чайной ложки два — три раза в день с ги или с теплой водой, если вы почему-либо не хотите использовать ги. Иногда во время беременности женщины могут испытывать отвращение к ги.

Миндаль. Замочите на ночь в воде 10 сырых (необжаренных) миндальных орехов, а утром очистите их от кожицы и съешьте. Вдобавок к высококачественному белку миндаль богат кальцием, а беременным нужно и то, и другое. Вдобавок миндаль успокаивает желудок.

Гуляйте. Иногда прогулка на свежем воздухе помогает избавиться от утреннего недомогания, поскольку свежий холодный воздух уменьшает питту. Кроме того, прогулка успокаивает. Бывает так, что у женщины с питта-конституцией, работающей у требовательного начальника и возвращающейся домой к придирчивому мужу, накапливается не нашедший выхода гнев. В солнечном сплетении нарастает напряжение и это проявляется в виде тошноты по утрам. Снизить такого рода напряжение хорошо удастся с помощью утренней прогулки или каких-нибудь подходящих упражнений.

Массаж. С утра, перед тем как принять душ, согрейте 100 — 150 г кунжутного масла (для вата-конституции; для питта- и капха-типов соответственно кокосового и кукурузного масла) и втирайте его по всему телу в течение 5 — 10 минут, не забывая нанести масло на кожу головы и подошвы ног. После этого примите теплый душ. Такой смягчающий и успокаивающий масляный массаж (*абхьянга*) значительно уменьшит напряжение и поможет избавиться от утренней тошноты.

Молоко с розовой водой. Купите немного розовой эссенции или розовой воды. Когда почувствуете тошноту, капните одну каплю эссенции в чашку теплого молока и выпейте. Можно вскипятить в молоке 5 свежих розовых лепестков. Это средство помогает избавиться от тошноты. В качестве профилактической меры пейте по чашке розового молока с чайной ложкой ги перед сном. Это успокоит питту.

Больше пейте. Рвота может приводить к обезвоживанию, и поэтому в таких случаях нужно много

дополнительной жидкости, чтобы компенсировать потери. Приготовьте сами физиологический раствор, добавив 2 чайные ложки сахара, сок половины лайма и щепотку соли на 0,5 литра воды. Пейте по чашке каждые 2 часа.

Зола павлиньих перьев. Это средство может показаться странным, однако оно весьма эффективно. В аюрведической литературе говорится, что от утреннего недомогания можно избавиться с помощью золы из перьев павлина. Сожгите перо павлина так, чтобы можно было собрать золу. Горящие перья издадут совершенно ужасный запах, поэтому беременной женщине не следует самой готовить золу, — попросите кого-нибудь сделать это для вас. Щепотка золы с чайной ложкой меда, принятая внутрь, сразу же устранил тошноту.

Бессонница

Бессонница — очень распространенное расстройство в современном мире, вызываемое по большей части возрастанием ваты в уме и нервной системе. Бессонница зачастую выступает как причинный или осложняющий фактор при многих заболеваниях, она может быть симптомом депрессии или усиливать ее. Нередко бессонница обусловлена запором, стрессом или переутомлением. Нарушения сна также порождают усталость и ведут к еще большему стрессу. Важно уметь эффективно бороться с ними.

Диетические средства

Теплое молоко. Чашка теплого молока, выпитая перед тем, как лечь в постель, успокаивает и улучшает сон. Можно пить молоко само по себе, однако оно станет вкуснее и полезнее, если:

- Добавить в молоко щепотку (до 1 /8 чайной ложки) мускатного ореха.
- Или добавить немного толченого миндаля (лучше бланшированного) и по щепотке кардамона и мускатного ореха. Миндаль можно измельчить в кофемолке.
- Попробуйте приготовить чесночное молоко: смешайте чашку молока, 1/4 чашки воды и один зубчик свежего нарезанного чеснока. Осторожно кипятите, пока не останется одна чашка жидкости.

Вишни. Вишни полезны при умственном перенапряжении и стрессе, которые могут вызывать бессонницу. Один-два десятка вишен в день помогут улучшить самочувствие и сон.

Томатный сок. Вероятно, вы никогда бы не подумали о таком использовании томатного сока. Размешайте в чашке томатного сока две чайные ложки натурального сахара и две щепотки мускатного ореха. Выпейте сок между четырьмя и пятью часами дня и поужинайте между шестью и семью вечера. В эту ночь вы должны крепко заснуть.

Средства из трав

Наладить нормальный сон хорошо помогает смесь таких трав:

тагар — 1 часть

корень валерианы — 1 часть

ромашка — 1 часть

Принимайте по 1/4 чайной ложки порошка из смеси этих трав с небольшим количеством теплой воды перед тем, как лечь в постель.

• Всем известны целебные качества чая из ромашки. Чашка такого чая на ночь оказывает поистине

благоприятное действие, способствуя крепкому здоровому сну.

Дополнительные средства и рекомендации

Теплый масляный массаж. Перед тем как лечь в постель, вотрите в течение нескольких минут немного масла в кожу головы и в подошвы ног — это простой и действенный способ вызвать сон. Можно использовать кунжутное масло, масло брами или масло джатамамси. Масло перед употреблением слегка подогрейте.

Мускатный орех. Эта распространенная пряность может помочь при бессоннице. Перед тем как лечь в постель, нанесите на лоб и вокруг глаз тонкий слой пасты из смеси равных количеств масла ги и растертого в порошок мускатного ореха — это поможет заснуть.

Примите горячую ванну. Горячая ванна или душ перед сном успокаивает вату и способствует крепкому сну.

Медитируйте. Нарушения сна нередко бывают из-за тревог и забот, которые и ночью не оставляют ум в покое. Чтобы развеять тревогу, помедитируйте хотя бы немного перед сном. Удобно сидя в постели, перенесите свое внимание в область «третьего глаза» (в нижней части лба между бровями). Следите за потоком своего дыхания при вдохе и выдохе. Можно делать традиционную медитацию Со-Хум: на вдохе произносите в уме слог «Со», а на выдохе — слог «Хум» (см. Главу 7).

Затем лягте на спину, продолжайте наблюдать за своим дыханием и выполняйте медитацию Со-Хум, без усилия концентрируя внимание в области «третьего глаза». Спать вы будете как ребенок.

Боли в животе

См. также «Диспепсия».

Боли в животе — очень неопределенный симптом. Они могут возникать по многим причинам. Повышенная кислотность, кислая диспепсия, запор, употребление неподходящей пищи, отравление печени — таковы эти и многие другие причины, которые могут вызвать ноющую или острую боль в области живота.

Прежде всего нужно исключить наиболее серьезные причины болей в животе — аппендицит, энтерит, гастрит и кишечную колику. Для этого вам может понадобиться помощь врача. От обычной же «боли в животике» в Аюрведе существуют простые, натуральные и эффективные домашние средства.

Средства из трав

• Смешайте 1/2 чайной ложки молотого кумина, щепотку асафетиды и щепотку каменной соли. Эту смесь нужно хорошо прожевать и запить теплой водой.

• При болях в животе при поносе вотрите немного свежего имбирного сока в кожу живота вокруг пупка.

• Избавиться от боли в животе поможет прием *шанкавати*. Она обычно продается в таблетках, — принимайте по одной таблетке два раза в день, утром и вечером.

• Если не найдете *шанкавати*, то принимайте *лашунадивати* (состав «Чеснок») по одной таблетке два раза в день после еды.

• Полезен аджван. Эту траву обычно можно купить в индийских бакалейных лавках. Смешайте 1/4 чай-

ной ложки травы с 1/2 чайной ложки питьевой соды, разжуйте эту смесь и запейте небольшим количеством теплой воды.

- Если вышеперечисленные средства не помогают и боль в животе не проходит, — смешайте немного жареных семян кумина, фенхеля и кориандра и примите внутрь 1/2 чайной ложки этой смеси, хорошенько прожевав. (Семена каждого вида обжаривайте на толстой чугунной сковороде по отдельности, постоянно перемешивая, чтобы избежать пригорания. А затем перемешайте их.)

- При несварении желудка выпейте 1/4 чашки свежего лукового сока, добавив к нему по 1/2 чайной ложки меда и черного перца.

Травяные чаи

- Смешайте кориандр, кумин и фенхель в равных соотношениях и заварите по 1/2 чайной ложки на чашку воды. Чтобы уменьшить спазмы и боль в животе, пейте этот чай два — три раза в день.

- Хорошо также пить чай из таких распространенных на Западе трав, как дудник, ромашка и окопник, взятых в равном количестве. Смешайте их и заварите примерно 1/2 чайной ложки смеси на один прием.

Общие рекомендации по профилактике болей в животе

В большинстве случаев боли в животе бывают из-за несварения и слабого агни. Разжечь агни можно одним из следующих способов:

- Одно из лучших средств для усиления пищеварительного огня — это имбирь. Перед каждым приемом пищи нарежьте или натрите немного свежего имбиря, добавьте несколько капель лаймового (или лимонного) сока и щепотку соли и съешьте эту смесь. Можно отрезать тонкий ломтик имбиря и, посыпав щепоткой соли, пожевать перед едой.

- Имбирный чай тоже усиливает пищеварительный огонь и уменьшает боли в животе. Прокипятите в воде немного измельченного свежего или же молотого сушеного имбиря, охладите и пейте такой чай два — три раза в день.

- 2 — 4 столовые ложки дракши (аюрведического травяного вина) смешайте с равным количеством воды и выпейте непосредственно перед едой. Это тоже помогает разжечь агни. С этой же целью перед едой можно выпить несколько глотков портвейна или другого сладкого вина.

- Можно оживить пищеварительный огонь с помощью обычного лаврового листа. Приготовьте отвар, настояв в течение примерно 10 минут 1/2 чайной ложки накрошенного или размолотого лаврового листа в чашке горячей воды. Добавьте щепотку кардамона и после еды выпейте.

Дополнительные рекомендации

Ешьте легкую пищу. Если у вас болит живот, старайтесь плотно не наедаться. Избегайте бобовых, мяса и тяжелых зерновых, вроде пшеницы. Лучше придерживаться диеты из кичади — сочетания риса и маша, которые легко перевариваются (рецепт кичади см. в разделе «Память — расстройства»). В промежутках между приемами пищи можно выпить фруктового сока.

При хронической диспепсии. При хронически слабым пищеварением и частых болях в животе я рекомендую следующие травы:

трикату — 1 часть

читрак — 2 части

катука — 1 часть

Принимайте эту смесь перед едой, по 1/4 столовой ложки с небольшим количеством меда и свежего имбирного сока. Если у вас нет свежего имбиря, только с медом. Эти травы усиливают пищеварительный огонь.

Измените образ жизни. При болях в животе нужно расслабиться и найти возможность для отдыха. Можно читать. Упражнения, в том числе асаны йоги, не рекомендуются.

Боли в спине (люмбаго)

Острая боль в спине, или «прострел», или люмбаго, весьма распространенное явление в последнее время и считается профессиональным заболеванием в самых различных видах деятельности. Растянуть или перенапрячь мышцы спины можно, поднимая тяжелый груз, сидя за письменным столом или за компьютером. Боль в спине может быть вызвана и действием эмоциональных факторов или быть результатом травм. В этих случаях помогут следующие средства:

Средства из трав

- Хорошо принимать по 1 таблетке *йогарадж гуггул* три раза в день, или *кайшоре гуггул* два — три раза в день.

- Снять мышечную боль можно, принимая от 1/4 до 1/2 чайной ложки мусты два — три раза в день с теплой водой.

- Прием тагара и валерианы (1/2 чайной ложки смеси) поможет вам расслабить мышцы спины, избавиться от боли и обеспечит хороший сон.

Вышеперечисленные средства хорошо помогают в случаях, когда нет повреждения или смещения межпозвоночного диска, что требует интенсивной терапии.

Массаж. Облегчить боль помогает также растирание болезненных участков спины маслом маханараян. Людям с вата- и питта-конституцией растирать масло нужно легко и по поверхности, тогда как капха-индивиды нуждаются в более глубоком и продолжительном массаже.

Вместо массажа можно сделать такую процедуру. Нанесите на болезненную область пасту, приготовленную из молотого имбиря с водой, и оставьте ее на 10 — 15 минут. Затем смойте пасту и вотрите (или попросите сделать это кого-нибудь из близких) в кожу спины небольшое количество эвкалиптового масла.

Примите горячую ванну. Для усиления целебного эффекта и расслабления мышц разотрите спину маслом маханараян, а затем примите горячую ванну, добавив туда размолотого в порошок имбиря и двууглекислую соду (по полчашки того и другого). Я рекомендую принимать такую ванну два — три раза в неделю по 10 — 15 минут.

Басти. У людей, страдающих от болей в спине, нередко бывает запор, и при этом трудно сказать, что здесь причина, а что — следствие. Боль в спине может быть вызвана хроническим запором, или же мышечные спазмы при простреле могут стать причиной запора. В любом случае поможет клизма с *дашамула*.

Прокипятите 1 столовую ложку *дашамула* в 0,5 литра воды в течение примерно пяти минут, охладите, добавьте полчаши кунжутного масла и используйте жидкость для клизмы, стараясь удержать ее в себе 5 — 10 минут. Клизма из *дашамула* с кунжутным маслом успокаивает вату и боль, помогает избавиться от запора (см. Приложение 3).

Позы йоги. Некоторые упражнения йоги помогают избавиться от болей в спине.

ВНИМАНИЕ: Все йогические упражнения рекомендуется разучивать с опытным учителем, особенно это важно делать, если у вас боли в спине, и уж тем более если боль вызвана смещением межпозвоночного диска.

В целом же могут быть полезны следующие позы:

поза Верблюда

поза Лотоса

поза Головы Коровы

Наклон Вперед

Скручивание Спина

поза Пальмы

поза Кузнечика

облегченный вариант позы Рыбы

Йогические асаны можно использовать как для профилактики, так и при лечении прострела. Но опять же обязательно посоветуйтесь с опытным учителем. (Иллюстрации поз йоги см. в Приложении 4.)

Дополнительные средства и рекомендации

- Прострел часто возникает при избытке ваты, поэтому следует избегать продуктов, увеличивающих вату. Откажитесь от большинства бобовых, включая нут, черные бобы, фасоль пинто и адуки. Откажитесь от холодных салатов из сырых овощей (см. Главу 8),

- Старайтесь не выходить на улицу при холодной или ветреной погоде.

- Медитируйте или сидя спокойно наблюдайте за своим дыханием. Это расслабляет напряженные мышцы. (Описание медитаций см. в Главе 7.)

- Не носите туфли на высоких каблуках.

- Старайтесь не бегать трусцой, не прыгать со скалкой или делать что-нибудь подобное. В данной ситуации лучше всего заниматься йогическими упражнениями, как было упомянуто выше.

- Следует свести к минимуму сексуальную активность.

Следование этим рекомендациям поможет вам избавиться или значительно облегчить боли в спине, а также избежать их повторения в будущем.

Боль в ухе

Когда из-за избытка ваты ушной канал высыхает, в нем образуются корочки, что может вызывать боль. Даже барабанная перепонка может потерять гибкость и стать болезненной.

Прежде чем начать лечение, необходимо исключить такие заболевания, как инфекция внутреннего уха, разрыв барабанной перепонки и избыток ушной серы, вызывающий повышение давления в ухе (см. «Ушная сера»). Если ничего такого не обнаружится, то скорее всего боль в ухе спровоцирована возбуждением ваты и нужно принять следующие меры.

Масло чайного дерева. Если при оттягивании вниз мочки уха боль усиливается, то, по-видимому,

имеет место наружный отит (инфекция наружного уха). Возьмите ватный тампон, окуните его в масло чайного дерева — отличное натуральное дезинфицирующее средство (его можно приобрести в магазинах здоровой пищи и в аптеках). Затем с помощью тампона нанесите масло на внутреннюю поверхность ушной раковины.

ПРИМЕЧАНИЕ: При чувствительной коже масло чайного дерева может вызывать жжение, в таком случае разбавьте его, взяв 10-12 капель масла чайного дерева на 30 мл кунжутного масла.

Масло чайного дерева с маргозой.

Для более эффективного лечения добавьте к прописи с маслом чайного дерева и кунжутным маслом масло маргозы. Смешайте 10 — 20 капель масла маргозы с кунжутным маслом, а затем добавьте к нему масло чайного дерева. Осторожно введите несколько капель этой смеси в ушной канал.

Средства из трав. Проводя местное лечение инфекции наружного уха маслом чайного дерева, внутрь можно принимать такой состав:

куркума — 1 часть

«золотая печать» — 1 часть

эхинацея — 1 часть

Размешайте 1/2 чайной ложки смеси этих трав в горячей воде, дайте настояться несколько минут и выпейте. В качестве альтернативного варианта можно просто смешать 1/2 чайной ложки смеси с чайной ложкой меда. Принимайте этот мощный антисептический и антибиотический состав три раза в день после еды в течение недели.

Асафетида. Возьмите кусочек хлопковой ваты, положите в него щепотку асафетиды и скатайте в ватный цилиндр. Осторожно введите его в ухо — испарения асафетиды быстро снимут боль.

Луковый сок. Возьмите чайную ложку свежего лукового сока и 1/2 чайной ложки меда. Хорошенько перемешайте и закапайте 5 — 10 капель смеси в больное ухо. Перед употреблением смесь должна быть чуть теплее комнатной температуры.

Тепло. При ушной боли хорошо помогает тепло. Нагрейте носовой платок (с помощью утюга или теплой сковороды) и приложите его к уху, чтобы немного согреть его снаружи и успокоить боль.

Бурсит

См. также «Артрит».

Бурсит — это воспаление околосуставных сумок — небольших мешочков с жидкостью вокруг коленного, плечевого и других суставов, а также вокруг сухожилий. Бурсит — это заболевание питта-типа, в чем-то похожее на артрит питта-типа, и подходы к лечению их схожи.

При бурсите хорошо помогает *кайшоре гуггул* (по 1 таблетке три раза в день).

Успокаивающее действие оказывает паста из сандала. Разотрите 1 чайную ложку порошка сандала с небольшим количеством воды и осторожно вотрите пасту в больное место.

Снять боль помогает насыя, или закапывание в нос теплого масла ги (по 5 капель в каждую ноздрю). Это открывает путь потоку праны, помогает ей свободно протекать через соединительную ткань сустава (см. Приложение 3).

Можно осторожно растереть область припухлости

вокруг сустава кунжутным или эвкалиптовым маслом, маслом чайного дерева, маслом маханараия или маслом маргозы.

Как и при артрите, патологический процесс при бурсите начинается с накопления токсинов в толстой кишке. Токсины всасываются в кровь, попадают в кровоток и оседают в суставных сумках, вызывая воспаление. Поэтому важно содержать прямую кишку в чистоте. Для этого используйте следующие методы:

- Перед сном примите 2 чайные ложки касторового масла, разведенные в чашке горячего молока. Такое слабительное поможет вывести токсины из толстой кишки. Если 2 чайных ложек будет мало, в следующий раз возьмите 3 ложки, постепенно подобрав дозу так, чтобы утром несколько раз хорошо опорожнить кишечник. Продолжайте эту процедуру до исчезновения симптомов бурсита.

- Вместо касторки можно перед сном принимать по 1 чайной ложке *трипхалы* или амалаки в чашке теплой воды.

Соблюдайте диету, успокаивающую питту, но следите за тем, чтобы не раздражать вату. Исключите из употребления горячую, острую, ферментированную (вроде маринадов) пищу. Откажитесь также от сырых овощей и салатов.

Не пейте холодную воду и напитки со льдом. Не ешьте бобовых (фасоли пинто или адуки, черных бобов и нута).

Энергичные упражнения делать не следует. Полезны плавные упражнения с растяжением. Практикуйте такие асаны йоги, как позы Верблюда, Кобры, Головы Коровы и Кошки, Скручивание Спина и Наклон Вперед. Лучше выполнять их под руководством опытного учителя йоги.

Волосы — уход

В Аюрведе волосы (равно как и ногти) считаются «побочным» продуктом астхи дхату. Дхату, ответственная за рост костей (астхи), дает начало и росту волос. (См. Главу 3.)

Поэтому здоровье волос напрямую зависит от качества питания костной ткани. Например, при недостаточном усвоении кальция и магния будут страдать не только кости, но и волосы — они становятся ломкими, секутся и выпадают.

Если волосы у вас нездоровы, это может свидетельствовать о плохом усвоении кальция и магния и, очень вероятно, о болезненном состоянии костной ткани.

Ниже я поделюсь с вами секретами правильного ухода за волосами.

Характер питания. Здоровье волос прежде всего зависит от хорошего питания тела. Для поддержания хорошего здоровья волос и костей полезны молочные продукты — сыр, молоко и свежеприготовленный йогурт, а также редиска, черная редька, вареные яблоки, кокосы, капуста.

Минеральные добавки. Прием кальция, магния, цинка и других минералов улучшает состояние волос и укрепляет кости. Оптимальная суточная доза должна содержать:

Кальция 1200 мг

Магния 600 мг

Цинка 60 мг

Кунжутное семя. Каждое утро съедайте горсть белого кунжутного семени. Семена кунжута богаты кальцием и магнием, которые способствуют росту волос.

Кокосовая вода. Кокосовая вода (жидкость внутри свежего кокосового ореха) тоже полезна для роста волос. Пейте полчашки кокосовой воды в день. Кокосовое молоко, приготовленное из мякоти ореха, измельченной с водой, тоже полезно, хотя и в меньшей степени.

ПРИМЕЧАНИЕ: Если у вас высокое содержание холестерина в крови, то не следует есть много кокоса, поскольку он богат насыщенными жирами, которые повышают содержание холестерина в крови.

Масляный массаж

Благотворное воздействие на волосы оказывает втирание небольшого количества масла в кожу головы. Масла амлы, брингараджа и брами обладают охлаждающим действием, способствуют росту волос, помогают сохранить их естественный блеск. Эти масла подходят для всех типов конституций. (Описание приготовления масел см. в Приложении 2.)

Непосредственно перед тем, как лечь в постель, вотрите в кожу головы 2 столовые ложки слегка подогретого масла. Масло следует втирать в кожу головы, а не просто смазывать им волосы. Мягко массируйте голову от макушки к шаму. Грубый или быстрый массаж может повредить корни волос.

Почаще расчесывайте волосы.

Легкое, без усилий расчесывание волос в направлении, противоположном их естественному росту, улучшает кровообращение у корней волос и делает волосы более здоровыми.

Энергично расчесывать волосы не рекомендуется.

Позы йоги. Некоторые йогические асаны помогают ослабить давление и напряжение в шее, в результате чего улучшается кровообращение в коже головы. К их числу относятся Стойка на Плечах, позы Верблюда, Кобры, Головы Коровы, а также Скручивание Спина.

ПРИМЕЧАНИЕ: О том, как бороться с выпадением волос, см. в разделе «Облысение».

Газы и метеоризм

У кого не было вздутия живота? Есть несколько причин этого расстройства. Во-первых, толстая кишка — это основное место сосредоточения ваты, происходящей от стихии воздуха. Если количество ваты в толстой кишке увеличивается, — например из-за употребления пищи, возбуждающей эту дошу, или под влиянием холодной погоды, или в результате тревоги, бессонницы или действия еще каких-то иных факторов, — это способствует накоплению газов. Кроме того, во время еды мы проглатываем небольшое количество воздуха, и это также увеличивает вату. И наконец, в кишечнике любая потребляемая нами пища в какой-то степени подвергается брожению с газообразованием. Скопление газов в различных отделах толстой кишки вызывает метеоризм, вздутие живота и чувство дискомфорта.

Чтобы облегчить метеоризм, нужно сделать вот что:

- Натрите чайную ложку свежего имбирного корня и добавьте к ней чайную ложку лаймового (или ли-

монного) сока. Сразу после еды съешьте.

- Избыточное газообразование уменьшится, если сразу после еды выпить напиток, приготовленный из лимонного сока (чайной ложки), питьевой соды (1/2 чайной ложки) и чашки холодной воды, (Углекислый газ, который образуется при этом, улучшит пищеварение.)

- Возьмите 1/2 — 1 чайную ложку смеси из равных частей обжаренных семян кумина, фенхеля и аджвана (см. раздел «Пищевые аллергии»). После каждого приема пищи тщательно прожуйте смесь, запив теплой водой (примерно 1/3 чашки).

- Принимайте по две таблетки активированного (древесного) угля после обеда и ужина. Активированный уголь поглощает газы и помогает предотвратить метеоризм.

- Кроме того, при метеоризме в Аюрведе рекомендуется принимать *шанкавати* и *лашунадивати* (состав «Чеснок» в таблетках). Эти средства тоже помогают при болях в животе и способствуют уменьшению метеоризма. Принимайте по 1 таблетке на ночь в течение 5 дней.

Характер питания. Поскольку метеоризм — это по большей части расстройство вата-типа, то предотвратить его помогает соблюдение диеты, успокаивающей вату. Избегайте сырой пищи, холодных блюд и напитков и большинства бобовых (см. Главу 8). Ферментированная пища тоже увеличивает газообразование, и поэтому ее лучше избегать.

Трипхала. И наконец, полезно принимать перед сном *трипхалу*, заваренную из расчета от 1/2 до целой чайной ложки в чашке кипящей воды в течение 5 — 10 минут.

Геморрой

В Аюрведе выделяют два основных типа геморроя, связанных соответственно с дисбалансом ваты и питты.

- При вата-типе геморроидальные узлы маленькие, сухие, неправильной формы, могут сопровождаться язвочками или растрескиванием заднего прохода. На ощупь они шершавые и твердые, а по виду напоминают изюмины. Обострения при вата-геморрое бывают после приема антибиотиков и в результате длительной езды на велосипеде или физических усилий,

- При геморрое питта-типа узлы, как правило, воспаленные, покрасневшие, кровоточат. Они порой очень болезненны, особенно при прикосновении, по виду похожи на красные виноградины, могут лопаться и сильно кровоточить.

Кроме того, бывают геморроидальные узлы капха-типа, которые похожи на зеленые виноградины. Они не кровоточат, не доставляют особых неудобств, и потому мы не будем рассматривать их в этом разделе.

Различают также «внутренние» и «наружные» геморроидальные узлы. Внутренние больше похожи на полипы и обычно относятся к капха-типу. Они не причиняют боли и, как правило, не создают проблем.

В большинстве случаев геморроем можно полностью излечить аюрведическими методами, но чтобы выбрать соответствующее лечение, сначала необходимо уяснить различие между двумя его основ-

ными типами.

Лечение геморроя вата-типа

- Прежде всего необходимо соблюдать диету, успокаивающую вату. Особенно важно избегать пасленовых — картофеля, помидоров и баклажанов, которые усугубляют проявления геморроя.

- Принимайте *трипхала гуггул*, по одной таблетке три раза в день.

- При геморрое вата-типа помогает такой состав:

хингаштак — 1/8 части

дашамула — 2 части

Принимать по 1/2 чайной ложки два или три раза в день с теплой водой.

- Важно, чтобы стул был мягким, без усилий и не раздражал геморроидальные узлы. При вата-геморрое для этого полезно принимать на ночь чайную ложку псиллиума (шелухи семян блошной травы) в стакане теплого молока (развести и сразу же выпить).

- Еще один способ поддерживать кал мягким — принимать перед сном 1/2 — 1 чайную ложку *трипхалы* с теплой водой.

- Смочите бинт или другую мягкую ткань теплым касторовым или кунжутным маслом (возьмите приблизительно 3 столовые ложки) и на некоторое время приложите к анусу (лучше посидеть на нем). Оба масла, в особенности касторовое, оказывают устойчивое согревающее, успокаивающее и способствующее заживлению действие.

Лечение геморроя питта-типа

- Прежде всего соблюдайте диету, успокаивающую питту, с исключением острой и ферментированной пищи (см. Главу 8).

- При обострении, когда узлы воспаляются и начинают кровоточить, приготовьте смесь трав:

гудучи — 1 часть

маргоза — 2 части

кама дудха — 1/8 части

Принимайте по 1/2 чайной ложки смеси с теплой водой два раза в день.

- Хорошо пить по 1/2 — 1/3 стакана смеси клюквенного и гранатового соков (в равных количествах) между приемами пищи. Это оказывает кровоостанавливающее действие и помогает прекратить ректальное кровотечение при обострении геморроя.

- Кокосовое масло, применяемое наружно, уменьшает раздражение и воспаление и также способствует остановке кровотечения.

- Как и при геморрое вата-типа, необходимо следить за тем, чтобы кал был мягким. Для этого принимайте перед сном 1/2 — 1 чайную ложку амалаки с холодной водой, или же чайную ложку псиллиума в стакане теплого молока.

- Можно настоять чайную ложку *трипхалы* в стакане воды в течение ночи, а рано утром, почистив зубы, выпить этот настой.

Общие рекомендации

- При всех типах геморроя хорошо помогает сок алоэ. Пейте по полчашки неразбавленного сока три раза в день.

- Или же можно принимать два раза в день по столовой ложке сока алоэ с щепоткой имбиря.

- Хорошо помогает также питье два раза в день натошак морковного сока (по одной чашке) с добавлением 2 чайных ложек сока кинзы.

- Наружно на геморроидальные узлы на ночь наносите смесь из 1/2 чайной ложки куркумы и 1 чайной ложки масла ги. (Не забудьте о том, что куркума оставляет на одежде желтые пятна.)

- Не пользуйтесь сухой туалетной бумагой, а каждый раз после туалета мойте анальное отверстие теплой водой, затем смазывайте геморроидальные узлы небольшим количеством касторового масла. Пользование сухой туалетной бумагой может вызвать раздражение нежной слизистой и усугубить заболевание. Кроме того, при пользовании туалетной бумагой фекальные массы могут попадать на геморроидальные шишки и приводить к осложнениям.

Герпес

Герпес на губе

Герпес, который проявляется на губе, передается, например, при поцелуе, при пользовании общей чашкой (стаканом, бокалом и т.п.). По существу, это расстройство питты, которая из ркта дхату прорывается наружу на кожу, в частности, в углах рта или на верхней губе.

Некоторые люди путают герпес и стоматит, которые отчасти внешне схожи. Однако при стоматите образуются отдельные язвочки¹⁹, тогда как при герпесе появляется сыпь из мелких пузырьков, иногда сгруппированных вокруг центрального, более крупного вздутия. Герпес чаще проявляется на внешней стороне губ, а эрозии и язвочки при стоматите располагаются в полости рта.

- Смазывайте пораженный участок *тикта гритой* (горьким ги) или же гелем/мазью алоэ.

- Утром и на ночь можно наносить на герпетические элементы смесь из 1/4 чайной ложки *кама дудха* с чайной ложкой сливок.

- Для приема внутрь возьмите:

маргозу (ним) — 3 части

кама дудху — 1/8 части

махасударшан — 3 части

Смешайте и принимайте по 1/2 чайной ложки три раза в день с чайной ложкой *тикта гриты*, если у вас оно есть, либо с теплой водой.

- Прием перед сном 1/2 чайной ложки *трипхалы* с теплой водой успокаивает питту и помогает избавиться от герпеса.

¹⁹ Имеется в виду травматический, а не инфекционный (афтозный) или аллергический стоматит, при котором образуются множественные язвы и иногда даже пузырьки. (Прим. пер.)

Генитальный герпес

Генитальный герпес проявляется на половых органах и передается при половом контакте.

- При лечении генитального герпеса принимайте внутрь травы и используйте рецепты, рекомендованные для лечения орального герпеса.

- Наружно помогает та же *тикта грита*. Кроме того, поскольку генитальный герпес иногда обостряется из-за сухости органов при половом контакте, смазывайте *тикта гритой* головку пениса и/или малые половые губы.

Дополнительные рекомендации

Одной из причин обострения герпеса, по видимому, является эмоциональный стресс. Вирус

герпеса сохраняется в нервно-мышечной щели и при стрессе освобождается. Чтобы уменьшить последствия стресса, попробуйте следующее:

- Смешайте ромашку, джатамамси и брами в равных соотношениях и заварите чай (1/2 чайной ложки смеси на чашку воды). Пейте этот чай два раза в день.

- Медитация очень хорошо успокаивает и уменьшает стресс (см. Главу 7).

ПРИМЕЧАНИЕ ДЛЯ МУЖЧИН: Чтобы не провоцировать проявление герпеса, будьте осторожны при бритье вблизи губ и углов рта. Нежный и чувствительный переходный участок между кожей и слизистой оболочкой легко повредить. В любой ранке или царапине может активироваться вирус герпеса. Во избежание этого после бритья нанесите на губы немного масла маргозы.

Гипертония

Здоровое сердце прокачивает кровь через артерии и вены под определенным оптимальным давлением. Но иногда по тем или иным причинам давление возрастает, и увеличивается риск сердечных заболеваний, а также инсультов.

Кровяное давление возрастает при повышении вязкости крови или увеличении скорости ее движения, а также из-за большего сопротивления кровотоку вследствие сужения просвета кровеносных сосудов.

ТИПЫ ГИПЕРТОНИИ

С аюрведической точки зрения различные случаи повышенного кровяного давления можно подразделить на три основные категории: чаще отмечается гипертония, связанная с ватой и питтой и значительно реже — с капхой.

Вата ответственна за сужение кровеносных сосудов, что нередко наблюдается в пожилом возрасте. Где-то около 65 лет стенки сосудов утолщаются, их просвет сужается, в результате чего у многих людей развивается так называемая идиопатическая, или первичная, гипертония. Это состояние вата-типа, которое отличается от гипертонии, возникающей в результате сужения сосудов из-за жировых отложений на стенках — заболевания капха-типа.

Под влиянием питты кровь в сосудах движется с большей силой, а избыток капхи увеличивает ее вязкость.

Физический и эмоциональный стресс, такие эмоции, как гнев и тревога, вызывают сокращение кровеносных сосудов с временным повышением кровяного давления. Груз высокой ответственности или стрессовая ситуация, как, например, при публичном выступлении, могут поднять давление «до небес». Известен даже феномен «белого халата», когда посещение врача усиливает у человека тревогу и напряжение, в результате чего повышается кровяное давление. Такие эпизоды повышенного давления являются физиологически нормальными и, к счастью, имеют лишь временный характер. Но если давление остается высоким продолжительное время, это может быть опасным для здоровья.

Характер питания

Некоторые продукты питания могут помочь контролировать кровяное давление:

- Чашка сока манго, а примерно через час после

этого — полчашки теплого молока с чайной ложкой масла ги, кардамоном и мускатным орехом (по щепотке) помогают нормализовать давление. (Примечание: если у вас повышенный холестерин, не добавляйте ги).

- Апельсиновый сок смешайте с кокосовой водой (жидкость внутри свежего кокоса) в соотношении 2:1 и пейте два или три раза в день по 1/2 — 1 чашке.

- Добавьте чайную ложку кориандра и щепотку кардамона к чашке свежевыжатого персикового сока (сок из банки не годится). Чтобы нормализовать давление, пейте такой напиток до двух — трех раз в день.

- Съешьте немного мякоти арбуза, добавив по щепотке кардамона и кориандра. Такое мягкое мочегонное средство тоже помогает регулировать кровяное давление.

- Чаше включайте в свой рацион райту из огурцов (рецепт см. ниже). Огурцы — хорошее мочегонное средство.

- При гипертонии полезен суп из лущеного маша с кинзой, кумином и куркумой.

- Кроме того, полезно ранним утром выпивать чашку горячей воды, растворив в ней чайную ложку меда и 5 — 10 капель яблочного уксуса. Регулярное употребление этого напитка снижает уровень холестерина, способствует расширению сосудов и помогает нормализовать кровяное давление.

- Избегайте пищи, раздражающей питу. При гипертонии не следует есть соленой, жареной на масле и горячей острой пищи.

Райта из огурцов

Возьмите:

2 огурца

3 столовые ложки масла ги

0,5 ч. ложки черного горчичного семени

0,5 чайной ложки семян кумина

1 щепотку асафетиды

4 листка карри

1 щепотку кайенского перца или половину маленького стручка чили (нарезать)

1 небольшую горсть свежих листьев кинзы (нарезать)

0,5 чашки свежего йогурта без добавок

Очистите и натрите на крупной терке огурцы, лишний сок слейте. Нагрейте на умеренном огне масло ги в кастрюле, добавьте семена горчицы, кумин, асафетиду и листья карри. Пассеруйте до тех пор, пока семена горчицы не перестанут потрескивать.

Затем добавьте перец и кинзу, встряхните кастрюлю, снимите с огня и остудите.

В отдельной посуде смешайте йогурт и тертые огурцы. Добавьте к этой смеси охлажденные специи, хорошенько размешайте и подавайте на стол.

Из вышеприведенного количества получается примерно 4 — 6 порций (по 1 — 2 ложки на человека). Подается в качестве приправы.

Этот рецепт взят из книги Васанта и Уши Лад «Аюрведа. Исцеляющая пища».

Средства из трав

При гипертонии в Аюрведе рекомендуется использовать следующую смесь трав:

бозргавия — 1 часть

пассифлора — 1 часть

плоды боярышника — 2 части

Заварите 1/2 чайной ложки в чашке горячей воды в течение 5 — 10 минут. Пейте после обеда и ужина.

- Также хорошо помогает регулировать кровяное давление следующий состав:

джатамамси — 2 части

тагар — 1 часть

муста — 2 части

Заваривать и принимать так же, как и предыдущее средство.

Дополнительные средства и рекомендации

Не перегревайтесь. При высоком кровяном давлении следует избегать тяжелой работы на солнце, поскольку это может привести к мозговому кровоизлиянию. Будьте предосторожны!

Магнитная вода. Поместите чашку (а еще лучше стеклянный сосуд) с водой вблизи северного полюса магнита и оставьте на 2 часа. Пейте по чашке омагниченной воды два раза в день.

Подобная обработка воды придает ей мочегонные свойства. Различные диуретические лекарственные препараты широко применяются для лечения гипертонии.

Рудракша. Положите несколько бусин рудракши на ночь в чашку с водой, а наутро выпейте эту воду. Это также помогает нормализовать кровяное давление.

Глубокое расслабление для снижения кровяного давления. Напряженность и стресс усиливают гипертонию. Действенный способ расслабления для уменьшения гипертонии — Шавасана, используемая в йоге поза для отдыха.

Лягте на спину, слегка раскинув руки в стороны, и спокойно наблюдайте за потоком своего дыхания. Вы заметите, что после выдоха и вдоха происходят короткие естественные остановки дыхания. Во время таких остановок дыхания несколько секунд сохраняйте спокойное безмолвие. Уделяйте Шавасане ежедневно 10 — 15 минут и постепенно вы сможете достигать глубокого расслабления — естественного противоядия от гипертонии.

Медитируйте. Медитация — прекрасное средство для лечения гипертонии (см. Главу 7). В нескольких исследованиях, в том числе и проводимых по заказу Национального Института Здравоохранения США, было показано, что при лечении гипертонии медитация может быть не менее эффективной, чем лекарственные средства, и в то же время не дает ни одного отрицательного побочного эффекта, которые зачастую наблюдаются при использовании фармакологических препаратов для понижения давления.

Дыхательное упражнение. Умеренные занятия Ситали пранаямой тоже могут помочь нормализации кровяного давления. Сверните язык в трубочку и сделайте глубокий вдох через рот, наполняя воздухом живот. Задержите дыхание на несколько секунд, а затем спокойно выдохните через нос.

Позы йоги. При гипертонии помогают Йога Мудра и Приветствие Луне (см. Приложение 4).

СОБЛЮДАЙТЕ ОСТОРОЖНОСТЬ. При повышенном кровяном давлении не следует делать Стойку на Голове, поднимать тяжести и выполнять энергичные упражнения, не посоветовавшись с врачом.

Когда обратиться к врачу

Если повышение кровяного давления носит временный характер, например в связи с какой-то стрессовой ситуацией, то отдых и расслабление обычно позволяют его нормализовать. Даже стойкое повышение давления вовсе не обязательно начинать лечить с помощью химических препаратов. Природных средств без отрицательных побочных действий — таких как диета, упражнения, прием трав, медитация и йога — может быть достаточно для того, чтобы справиться с гипертонией.

Однако при высоком кровяном давлении все же необходимо наблюдение врача, так как это состояние может быть опасно для жизни. Если проводится стандартное медицинское лечение я не могу рекомендовать в качестве полной замены методы и средства, описанные в этом разделе.

Начните с аюрведических средств, поставив, однако, в известность и получив одобрение своего лечащего врача. Эти средства могут дополнять назначенное врачом лечение, и попросите врача наблюдать за результатами. В результате скорее всего вы сможете постепенно снизить дозу химических лекарственных препаратов и со временем ваш врач будет уделять вашей болезни все меньше внимания.

Гипогликемия

Гипогликемия (пониженное содержание сахара в крови) встречается нередко. Если вы не успели поесть в привычное для вас время и, вставая со стула, ощущаете пустоту в голове или головокружение, чувствуете сердцебиение, тремор, тошноту, сонливость и оцепенение, то все это может быть следствием гипогликемии. При выраженной гипогликемии могут наблюдаться судороги и даже коматозное состояние.

Сахар (глюкоза), содержащийся в крови, служит единственным источником питания для головного мозга, обеспечивая его необходимой энергией для нормального функционирования. Если мозг не получает достаточного количества глюкозы из крови, наступает кризис; сахарное голодание мозга сопровождается тремором, головной болью, потоотделением, тошнотой, сонливостью и другими упомянутыми выше симптомами.

Согласно Аюрведе, гипогликемия чаще встречается у людей с питта-праkritи или питта-викрити. Повышенная питта стимулирует дополнительное выделение инсулина, который снижает уровень сахара в крови ниже нормы. В свою очередь, гипогликемия индуцирует выделение дополнительного адреналина, что вызывает сердцебиение и тремор.

Если при диабете доза инсулина неоправданно большая, это может привести к гипогликемии. Весьма нередко гипогликемические состояния бывают у алкоголиков.

Гипогликемия — это расстройство, которое требует большого внимания. Питта-индивидам, для поддержания нормального уровня сахара в крови, необходимо регулярно питаться — завтракать, обедать и ужинать, — а также есть фрукты или другие сладости в промежутках между основными приемами пищи или всякий раз, как только они почувствуют первые признаки гипогликемии. Увеличение белков и сложных углеводов в пищевом рационе позволит

замедлить пищеварение, в результате чего колебания уровня сахара в крови будут не столь резкими.

Можно выделить два основных типа гипогликемии — голодную и реактивную. Голодная гипогликемия бывает при отсутствии питания, поэтому тем, кто склонен к пониженному содержанию сахара в крови, питаться нужно регулярно. Некоторые люди время от времени по религиозным причинам или же в целях очищения соблюдают пост или голодают. Но длительный пост может привести к гипогликемии.

Реактивная гипогликемия возникает, если поджелудочная железа — нередко в ответ на употребление большого количества сахаров — выделяет дополнительный инсулин, который снижает уровень сахара в крови ниже нормы. Такую гипогликемию называют постпрандиальной («послеобеденной»). Минут через 90 после еды уровень сахара в крови падает, и хочется съесть что-нибудь сладкое.

Чтобы справиться с реактивной гипогликемией, следует воздействовать на питту.

Характер питания. Соблюдайте диету для успокоения питты (см. Главу 8).

Избегайте горячей, острой, ферментированной пищи, цитрусовых и других кислых фруктов, а также алкогольных напитков. Поскольку курение возбуждает питту, его следует резко ограничить или прекратить.

Чай из солодки. Пейте чай из корня солодки. Это хорошее естественное средство для улучшения данного состояния. Если вы почувствовали головокружение или какие-либо другие начальные признаки гипогликемии, выпейте чашку чая из солодки (одна чайная ложка на чашку воды) — уровень сахара в крови повысится. (При гипертонии такой чай можно пить лишь изредка — солодка увеличивает задержку натрия и воды в организме, что может увеличить кровяное давление.)

Средства из трав

- При гипогликемии я советую принимать брами, джатамаси, шанкапуши и вышеупомянутую уже солодку. Эти травы питают и оказывают тонизирующее действие на головной мозг, улучшают его работу в условиях ограниченного питания мозга сахаром. Смешайте указанные травы в равных соотношениях, заварите 1/2 чайной ложки смеси в чашке горячей воды и пейте после обеда и ужина.

- При постпрандиальной гипогликемии, в частности, той, что развивается в результате гастростомии²⁰, рекомендуется использовать такой рецепт:

гудучи — 5 частей

танка басма — 2 части

кама дудха — 2 части

Принимать по 1/2 чайной ложки два раза в день (после обеда и ужина) с небольшим количеством воды.

- Если при реактивной гипогликемии есть подозрение на опухоль поджелудочной железы, обратитесь к врачу (см. «Когда обратиться к врачу»). Кроме того, используйте мумие — оно тонизирует нервную систему и оказывает омолаживающее действие на поджелудочную железу. Его хорошо принимать в смеси с шардуникой:

мумие — 1 часть

шардуника — 1 часть

Принимайте по 1/2 чайной ложки такой смеси по-

сле обеда и ужина с небольшим количеством воды. Это средство также помогает предотвратить сахарный диабет, начинающийся во взрослом возрасте (diabetes mellitus)²¹.

²⁰ Хирургическая операция ушивания или удаления участка пищеварительного тракта от пищевода до начала тонкого кишечника (то есть желудка, двенадцатиперстной кишки и тощей кишки). (Прим. пер.)

²¹ Такая форма сахарного диабета бывает чаще у лиц избыточным весом тела, течение ее более благоприятно, чем при «юношеской» форме диабета. Повышение уровня сахара компенсируется преимущественно диетой. (Прим. ред.)

Позы йоги. К числу асан йоги, действующих на поджелудочную железу оздоравливающе и помогающих предотвратить гипогликемию, относятся позы Павлина, Кузнечика, Верблюда и Поднявшийся Лотос, а также наули (см. Приложение 3). Людям, предрасположенным к гипогликемии, следует регулярно выполнять эти упражнения йоги и дыхание Чередуя Ноздри.

Насья. Насья из брами ги, по 5 капель в каждую ноздрю, быстро устранит тошноту, избыточное потоотделение и повысит ясность ума (см. Приложение 3).

При сонливости. От сонливости можно избавиться, выпив немного сладкого сока, например гранатового или сладкого апельсинового.

Глаза — раздражение

См. также «Глаза — уход».

Примерно к сорокалетнему возрасту *алочака питта* (питта, связанная со зрением) обычно начинает уменьшаться, и люди нередко начинают замечать, что их глаза чаще воспаляются. У тех, кто подолгу работает за компьютером, часто смотрит телевизор или кино, кому приходится много времени проводить за рулем или выполнять много работы, связанной с напряжением зрения, равно как и у жителей городов с сильным загрязнением воздуха, глаза тоже могут часто воспаляться, что причиняет массу неудобств.

Раздражение может быть обусловлено сухостью слизистой оболочки глаз из-за избытка ваты либо повышенной кислотностью из-за избытка питты. Кроме того, поскольку глаза тесно связаны с печенью, причиной раздражения может быть чрезмерное накопление или застой питты в печени. Важно точно выявить причину, чтобы лечение было эффективным. Однако большинство перечисленных ниже средств могут быть полезными во всех ситуациях.

Делайте перерывы в работе. Если вам приходится сильно напрягать глаза, будь то работа за компьютером или управление машиной, прерывайтесь через каждый час или два, чтобы дать глазам отдых.

• В разгар работы, требующей пристального внимания, прервитесь на несколько минут и выпейте чашку чая из ромашки, окопника, мяты. Можно также выпить зеленого чая, но помните, что он содержит кофеин и не обладает успокаивающим действием, как вышеперечисленные травы. Такой перерыв поможет вам расслабиться, чтобы снять напряже-

ние и раздражение глаз.

Защитный экран. Оборудуйте свой монитор защитным экраном, не пропускающим вредные излучения и устраняющим блики.

Меняйте фокусировку глаз. Если вы много читаете, остановитесь на одну-две минуты, переведите взгляд на какой-нибудь отдаленный объект. Каждые полчаса закрывайте книгу и смотрите на что-нибудь, находящееся на другом конце комнаты или за окном. Дать глазам другую работу полезно и помогает предотвратить раздражение.

Розовая вода. Возьмите 25-30 мл дистиллированной или очищенной воды, добавьте в нее 5 капель чистой розовой воды и промывайте глаза этим раствором, используя пипетку или чашку для промывания глаз. Вода не должна быть слишком холодной или горячей. Промывание глаз этим раствором быстро снимет любое раздражение.

Ополаскивайте глаза водой. Промывание глаз чистой водой также помогает снять раздражение. Как и при умывании, плесните водой себе в лицо, на мгновение приоткрыв глаза, чтобы в них попало немного воды. Для этого можно использовать и специальную чашку для промывания глаз.

Касторовое масло. Простым и очень эффективным средством при раздражении глаз является касторовое масло. Капните в глаза перед сном по одной капле чистого, без консервантов, настоящего касторового масла и вотрите немного касторового масла в подошвы ног (не забудьте надеть старые носки, чтобы не испачкать простыни).

При «налитых кровью» глазах. Если ваши глаза сильно раздражены и «налились кровью», выпейте чашку свежего апельсинового сока, добавив 1/2 чайной ложки натурального сахара и щепотку кумина.

Следите за кислотностью желудочного сока. Причиной, вызывающей раздражение глаз, может быть и повышенная желудочная кислотность из-за высокой питты. В таком случае принимайте в течение двух недель по 1/2 чайной ложки шатавари с добавлением щепотки *шапка басмы* два раза в день с теплой водой.

• Прием сока/геля алоэ (по 2 столовые ложки три раза в день) тоже поможет снизить кислотность.

• Если, как вы считаете, причина раздражения глаз заключается в возбужденной питте, возьмите в равных количествах шанкапушпи и джатамамси и принимайте такую смесь по 1/2 чайной ложки два раза в день в течение двух недель.

Глаза — уход

В Аюрведе имеется много полезных советов по поддержанию силы и здоровья глаз.

Для укрепления и оздоровления глаз выполняйте такие упражнения:

1) Сначала несколько раз быстро моргните глазами. Затем, держа глаза открытыми, поведите ими в таком порядке:

- вверх и вниз,
- из стороны в сторону,
- по диагонали: слева сверху направо вниз,
- по диагонали: справа сверху налево вниз,
- поворачивайте ими по часовой стрелке, а затем
- против часовой стрелки

2) Вытяните руку перед собой, глядя на кончик указательного пальца, затем постепенно приблизьте палец ко лбу, следя за ним глазами, пока он не коснется «третьего глаза» между бровями.

3) Посмотрите на кончик своего носа, а потом вверх, в направлении своего «третьего глаза».

4) Наконец, крепко зажмурьте глаза, а потом расслабьте их. Эти упражнения способствуют улучшению кровообращения в мышцах глаз.

Закончите упражнением, которое можно делать всякий раз, когда ваши глаза напряжены или устали: несколько секунд потрите ладони друг о друга, чтобы они разогрелись, а потом легонько прикройте ими глаза.

Ощутите, как тепло ладоней успокаивает. Подержите ладони в таком положении одну-две минуты. Это укрепляет и дает глазам силу.

Промывание холодной водой. Рано утром при умывании наберите в рот холодной воды и одновременно плесните холодной водой в открытые глаза. По традиции считается, что когда вы брызгаете холодной водой себе в глаза, нужно держать воду во рту. Это даст двойной охлаждающий эффект и сделает глаза бодрыми, посвежевшими и ясными. (Разумеется, если вам так удобнее, можете воспользоваться специальной чашкой для промывания глаз.)

Лампа с маслом ги. Традиционный способ успокоения и укрепления глаз, применяемый в Аюрведе, — смотреть на пламя лампы из масла ги. Чтобы изготовить лампу, возьмите небольшой сосуд, поместите в него фитиль (или ватный тампон) и налейте ги. Вата должна быть из натурального хлопка — синтетическая сгорит в одно мгновение. Фитиль не должен быть слишком толстым. Нанесите немного ги на кончик фитиля и подожгите его.

Поставьте лампу на расстоянии 50 — 75 см от глаз, если вы носите очки, то снимите их и в течение 2 — 3 минут, не моргая, смотрите на пламя. Эта процедура улучшает *теджас*, «лучистое» качество глаз.

Регулярно выполняйте Сурья намаскар. Еще один действенный способ сохранить здоровье глаз — регулярно делать упражнение Приветствие Солнцу. 12 циклов Приветствия Солнцу — это одно из лучших упражнений как для укрепления глаз, так и для оздоровления всего тела (см. Приложение 3).

Для людей с питта-конституцией

Следующие шесть средств особенно полезны людям с питта-конституцией, которые чаще имеют проблемы с глазами.

Промывание глаз. Прокипятите чайную ложку *трипхалы* в чашке воды в течение 3 минут. Остудите и профильтруйте отвар через два — три слоя марли или через бумажный фильтр так, чтобы в нем не осталось частиц *трипхалы*. Промойте этим отваром глаза.

Касторовое масло. Перед сном закапайте в глаза по капле чистого, без консервантов, касторового масла. Затем вотрите масло (1 чайную ложку) в подошвы ног. Утром ваши глаза будут ясными и счастливыми!

Чтобы успокоить жжение в глазах.

При ощущении жжения закапайте в глаза перед сном по 1 капле чуть теплого ги. Масло смажет веки

и ресницы, успокоит и укрепит глаза.

Розовая вода. В больные глаза также можно закапать по 3 капли чистой розовой воды. Розовая вода обладает охлаждающим действием.

Целебный крем. Коллириум²², который можно приобрести в индийских лавках (спрашивайте *каджал*), готовят из касторового масла и натуральной камфоры. Он имеет черный цвет и используется в качестве косметического средства, чтобы подводить глаза, но кроме того, является очень полезным для глаз лекарством. Зачерпните мизинцем немного крема (ноготь должен быть аккуратно подстрижен). Глядя в зеркало, аккуратно оттяните вниз нижнее веко и осторожно нанесите крем на его внутренний край.

Уменьшение напряжения. При чрезмерном напряжении глаз в Аюрведе рекомендуется положить на закрытые глаза кусочек стерильной ваты, смоченной холодным козьим молоком. Это уменьшит напряжение глаз и улучшит ваше самочувствие. (Если нет козьего, можно использовать и коровье молоко, но козье предпочтительнее.)

Дополнительные рекомендации

Читайте сидя При чтении держите позвоночник прямым. Избегайте читать лежа.

Не используйте бликующий экран монитора в компьютере. Если вы пользуетесь компьютером, убедитесь, что у монитора имеется антибликовое покрытие, или оборудуйте его защитным экраном, чтобы блики не причиняли вред вашим глазам.

²² Буквально — примочка (*англ.*). (*Прим. пер.*)

Глаукома

Глаукома — повышенное внутриглазное давление, развивается в результате накопления капхи в стекловидном теле (вязкой субстанции внутри глазного яблока). При пальпации (прощупывании) больного глаза выявляется напряженность. Если давление в глазу сильно возрастает, могут начаться головные боли. Глаукома может вызвать слепоту, и поэтому к этому заболеванию следует относиться очень внимательно.

У тех, кто поднимает большие тяжести (на работе или на тренировках), при перенапряжениях, при высоком содержании холестерина или триглицеридов в крови, а также при диабете или у курильщиков из-за никотинового отравления, внутриглазное давление имеет тенденцию повышаться, что в дальнейшем может привести к глаукоме.

Если при обследовании у окулиста выяснилось, что внутриглазное давление превышает норму, вам могут помочь следующие средства.

Средства из трав. На ранних стадиях глаукомы в Аюрведе используется состав, помогающий снять напряжение глаз:

бозргавия — 5 частей

джатамамси — 3 части

шанкапушпи — 3 части

Приготовьте отвар, прокипятив чайную ложку этой смеси в чашке воды в течение нескольких минут, и принимайте его два раза в день.

• Чтобы снять напряжение глаз, промывайте их отваром *трипхалы*, это способствует нормализации внутриглазного давления. Прокипятите 1/2 чайной ложки *трипхалы* в чашке воды в течение 2 минут,

тщательно профильтруйте через два — три слоя марли или бумажный фильтр так, чтобы в нем не осталось частиц *трипхалы*, остудите отвар и промойте им глаза. (Дополнительную информацию о *трипхале* см. в Приложении 2.)

Определите причину. Постарайтесь определить и воздействовать на первопричину глаукомы. При диабете, следуйте рекомендациям, содержащимся в разделе «Диабет», а при гипертонии постарайтесь снизить повышенное кровяное давление (см. «Гипертония»). Если же у вас высокое содержание холестерина или триглицеридов в крови, то нужно принять меры, описанные в разделе «Холестерин — повышение уровня».

Характер питания. Соблюдайте диету для успокоения капхи. Особенно избегайте кофе, белого сахара и молочных продуктов.

Избегайте чрезмерных физических нагрузок. Запрещается поднятие тяжестей и выполнение физических упражнений, требующих большого напряжения. При выполнении асан йоги избегайте перевернутых поз, таких как Стойка на Голове или Стойка на Плечах.

Гнев и враждебность

Гнев и враждебность — проявление возбужденной в нервной системе питты. Питта необходима для правильного понимания и суждения, но когда она нарастает и выходит из равновесия, это создает непонимание, способствует неправильному суждению, а затем ведет к гневливости и враждебности. Цель состоит в том, чтобы восстановить равновесие питты в рамках индивидуальной конституции.

Некоторые простые домашние средства помогут остудить питту и обуздать всплески эмоций.

Характер питания. Пожалуй, важнее всего, чтобы человек, который легко или часто гневается, следовал диете, успокаивающей питту (см. Главу 8), в особенности избегая горячей, острой и ферментированной пищи, плодов цитрусовых и кислых фруктов. Следует отдавать предпочтение простой, успокаивающей пище и прохладным напиткам, избегать алкоголя и напитков с кофеином.

Не перегревайтесь. Людям с питта-конституцией не рекомендуется посещать сауну или парную, не следует перегреваться во время занятий спортом или физических нагрузок, а также находиться на солнце. Иными словами — «оставайтесь холодными».

Масляный массаж. Хорошо помогает уменьшить избыток питты нанесение небольшого количества масла брингарадж или кокосового на кожу головы и подошвы ног (см. Приложение 2). С профилактической целью эту процедуру можно делать каждый вечер перед сном. (Чтобы не испачкать маслом постельное белье, наденьте старые носки и шляпу или постелите на подушку полотенце.)

Сандаловое масло. Еще один способ уравновесить свои эмоции — нанести по капле сандалового масла в область «третьего глаза» (между бровями), на горло, грудную клетку, виски и запястья.

Травяные чаи. Регулярно пейте чай из розы, тулси и ромашки.

ромашка — 1 часть

тулси (базилик священный) — 1 часть

порошок из лепестков розы — 2 части

Заварите 1/2 чайной ложки такой смеси в чашке горячей воды, остудите и пейте до трех раз в день после еды.

• Можно использовать и более простой рецепт. Возьмите 1/2 чайной ложки ромашки и 1 чайную ложку свежих, мелко нарезанных листьев кинзы, заварите их в чашке горячей воды, настаивайте не менее 10 минут и пейте чай, когда он остынет.

• К чашке виноградного сока добавьте по 1/2 чайной ложки молотых кумина, фенхеля и сандала. Этот охлаждающий, успокаивающий питту напиток поможет утихомирить гнев и другие проявления расстройства питты, например жжение в желудке.

Насья. Слегка смажьте изнутри каждую ноздрю нанесенным на мизинец брами ги (или чистым ги, если у вас нет брами ги). (Ноги должны быть подстрижены, чтобы не поцарапать слизистую.) Затем осторожно втяните ги внутрь — мозг получит успокаивающий сигнал, вы успокоитесь, а гнев и враждебность рассеются, подобно облачку в небе.

Дыхательные упражнения. Выполняйте Ситали пранаяму. Это охлаждающее дыхательное упражнение, помогающее рассеять гнев. Сложите язык в трубочку и глубоко вдохните животом через рот, затем ненадолго задержите дыхание и выдохните через нос. Повторите это упражнение примерно 12 раз (иллюстрации см. в Главе 6).

Позы йоги. К числу асан йоги, способствующих успокоению питты, относятся позы Верблюда, Кобры, Головы Коровы, Лодки, Козы и Моста (иллюстрации см. в Приложении 4). Избегайте Стойки на Голове и других перевернутых поз, таких как Плуг или Стойка на Плечах. Не следует делать Приветствие Солнцу — вместо него выполняйте Приветствие Луне.

Медитируйте. Есть старый проверенный способ, помогающий хорошо контролировать эмоции. Наблюдайте, как возникает и затухает каждая эмоция, не называя ее и не пытаясь удерживать, затем глубоко вдохните и выдохните эмоции наружу.

Головные боли

Головные боли представляют собой весьма сложное явление. В Аюрведе очень много говорится об этиологических факторах головных болей и об их многообразных проявлениях.

Головные боли могут быть и вата-, и питта-, и капха-типа. У людей с вата-конституцией тревога, страх, нервозность, различные стрессы, запоры, чрезмерная физическая активность и т.д. могут возбуждать вату, провоцируя ее распространение за пределы толстой кишки в скелетную, мышечную или нервную системы, и вызывать головные боли. Вызванная возбужденной ватой головная боль, как правило, локализуется в затылочной области или же с левой стороны.

У питта-индивидов головная боль может возникать из-за повышенной кислотности слюны²³ и желудочного сока, кислой диспепсии, избытка питты в тонком и толстом кишечнике, перегрева, а также при употреблении большого количества пищи, раздражающей питту. Эта головная боль локализуется в большей степени в макушечной или височной областях.

Из-за неправильного питания, приводящего к образованию капхи, возрастает ее количество в желудке, в результате чего избыточная капха может попадать в кровеносную систему и застаиваться в пазухах носоглотки, вызывая головные боли капха-типа. Такие боли, как правило, сосредоточены в области лба и носа.

Кроме того, головные боли могут быть обусловлены заболеваниями ушей и глаз, бессонницей, пищевой аллергией, охлаждением, перенапряжением шеи, длительным пребыванием в неудобном положении, например при работе за компьютером. Даже использование двух подушек в постели вместо одной может стать причиной головной боли.

Причины головной боли, таким образом, чрезвычайно разнообразны. Как уже отмечалось, в Аюрведе характер лечения определяется спецификой каждой конкретной ситуации. Поэтому, чтобы успешно лечить головную боль, вам нужно как можно больше знать о ее причине.

²³ В норме реакция слюны слабощелочная, что оптимально для активации пищеварительных ферментов, содержащихся в слюне. (Прим. ред.)

Головные боли вата-типа

Эти головные боли сосредоточиваются в области затылка. Болезненные ощущения перемещаются, пульсируют, исходят из задней части головы и могут достигать лба. При головной боли вата-типа могут наблюдаться напряжение шеи и плечевых мышц, ригидность спины, запор и радикулит. Боль усугубляется при нахождении на большой высоте над уровнем моря. Она усиливается при движении тела и затихает в покое.

Клизмы. Головные боли вата-типа нередко обусловлены накоплением токсинов в толстой кишке. Для освобождения кишечника от каловых масс рекомендуется делать клизму с теплой водой и систематически очищать толстый кишечник от токсинов, принимая на протяжении нескольких недель *трипхалу* (по 1/2 чайной ложки перед сном с 0,5 — 1 чашкой теплой воды).

• Вероятно, самый лучший способ успокоить вату — сделать масляную клизму (басти). Введите в толстую кишку полчаши теплого кунжутного масла и удерживайте не менее 5 — 10 минут. (Более подробно о клизмах см. в Приложении 3.)

Масляный массаж. При напряженности шеи и плеч массируйте плечевые и шейные мышцы, втирая в кожу кунжутное масло, а потом примите горячий душ.

Насья Закапывание 3 — 5 капель теплого ги в каждую ноздрю тоже уменьшает вату и помогает быстро успокоить головную боль.

Массаж кожи головы и стоп перед сном. Перед тем как лечь в постель, легонько вотрите немного кунжутного масла в кожу головы и в подошвы ног. Это один из эффективных способов регулировать вату.

Не допускайте обезвоживания.

Головная боль вата-типа нередко бывает связана с обезвоживанием, особенно когда вы поднимаетесь на большую высоту над уровнем моря. В этом случае приготовьте сахарно-солевой раствор: размешайте столовую ложку сахара, 1/4 чайной ложки

соли и около 10 капель лаймового (или лимонного) сока в 0,5 литра воды и выпейте. Головная боль вата-типа полностью пройдет или, по мере того как восстановится водный баланс, значительно ослабнет.

Успокаивающая паста. Насыпьте на ладонь 1/4 чайной ложки порошка мускатного ореха и добавьте воды, чтобы при растирании получилась паста. Наложите пасту на лоб и оставьте на полчаса, а потом смойте. Это должно помочь успокоить головную боль вата-типа.

Характер питания. Помните, что если вы подвержены головным болям и другим расстройствам вата-типа, например бессоннице и запору, вам значительно поможет соблюдение диеты, успокаивающей вату (см. Главу 8).

Головные боли питта-типа

Головная боль питта-типа начинается в висках и распространяется на центральную часть головы. Она характеризуется стреляющими, сверлящими, обжигающими или пронизывающими болезненными ощущениями. Боль усиливается от яркого света, на жарком солнце или при высокой температуре воздуха, при употреблении кислых фруктов, маринадов или очень острой пищи. Она может сопровождаться тошнотой и/или жжением в глазах, крайней раздражительностью. Зачастую головная боль питта-типа ощущается как бы за глазами и иногда сопровождается головокружением.

На головные боли питта-типа влияет состояние желудочно-кишечного тракта.

Алоэ. Если у вас головная боль питта-типа, принимайте по 2 столовые ложки геля/сока алоэ до трех раз в день.

Охлаждающий чай. Чай из кумина и кориандра (в равных соотношениях, примерно чайная ложка смеси на чашку воды) может помочь избавиться от головной боли питта-типа. Перед употреблением охладите чай до комнатной температуры.

Охлаждающая паста. Возможно, вам поможет быстро снять головную боль питта-типа паста, приготовленная из порошка сандала (чайной ложки) с небольшим количеством воды. Наложите пасту на лоб и/или на виски примерно на полчаса, а затем смойте.

Успокаивающая насья с ги. Закапывание в ноздри нескольких капель теплого ги полезно для успокоения головной боли питта-типа.

Съешьте что-нибудь сладкое. Иногда головная боль питта-типа проходит, если съесть что-нибудь сладкое, например сладкий фрукт или немного мороженого.

Массаж перед сном. Перед сном разотрите кожу головы и подошвы ног небольшим количеством масла брингарадж или брами. (Будьте внимательны, чтобы не испачкать маслом белье.)

Прикрывайте голову. Если есть предрасположенность к головной боли питта-типа, не гуляйте и не работайте на солнцепеке с непокрытой головой. Это возбуждает питту.

Головные боли капха-типа

Если головная боль бывает зимой или весной, утром или вечерами и становится сильнее, когда вы

нагибаетесь, то скорее всего это головная боль капха-типа. При этом нередко отмечаются застойные явления в носоглотке и заложенность носа и зачастую — кашель, простуда, сенная лихорадка и другие проявления аллергии. При головной боли капха-типа болезненные ощущения, как правило, тупые, идущие из глубины. Они начинаются в верхней и передней области черепа, распространяются на лоб и иногда на пазухи носа.

Ингаляция. Чтобы быстро снять головную боль капха-типа, накапайте 10 капель эвкалиптового масла в кипяток, накройтесь с головой полотенцем и вдыхайте пар. Это помогает избавиться от застоя в носоглотке и нередко полностью устраняет головную боль. Такое же действие оказывают и имбирные ингаляции. Прокипятите свежий имбирь или сухой имбирный порошок и подышите над этим отваром.

Согревающая паста. При головной боли капха-типа может помочь согревающая имбирная паста. Возьмите чайную ложку порошка имбиря, смешайте с небольшим количеством воды до образования пасты и наложите на лоб. Можно также нанести немного пасты на переносицу и скулы. Паста из порошка аира тоже помогает и более предпочтительна для вата-индивидов, поскольку паста с имбирем может обжечь их чувствительную кожу. Оставьте пасту на коже примерно на полчаса, а потом смойте. Будьте осторожны при смывании имбирной пасты — не допускайте ее попадания в глаза!

ПРИМЕЧАНИЕ: Имбирная паста иногда может вызывать на коже ощущение жжения, особенно у пitta-индивидов. Это не опасно, но если вы почувствуете сильное жжение, смойте пасту теплой водой.

- При головных болях из-за воспаления пазух носа (фронтита, гайморита), причиной которых обычно является избыток капхи, приготовьте пасту из корицы (1/2 чайной ложки) с небольшим количеством воды и примените ее, как описано выше.

Соленая вода. Иногда головную боль капха-типа удастся быстро снять с помощью очень простого средства. Смешайте чайную ложку теплой воды и по меньшей мере 1/8 чайной ложки каменной или морской соли, чтобы получился насыщенный раствор. Закапайте по 3 — 5 капель соленой воды в каждую ноздрю. Это помогает прочистить пазухи носа и снять головную боль.

Позы йоги. При головных болях всех трех типов следует делать Приветствие Луне. Полезны позы Лодки, Скрытый Лотос, Лука, Скручивание Спина, Пальмы и Стояние на Пальцах Ног (см. Приложение 4). Не рекомендуются перевернутые позы — Стойка на Голове, Стойка на Плечах и поза Плура.

Когда обратиться к врачу

Как правило, с помощью аюрведических средств от головных болей удастся избавиться. Однако, если головная боль продолжается в течение нескольких дней, сопровождается повышенной температурой и напряжением мышц шеи, если имеются такие неврологические симптомы, как неясное зрение, затруднения координации или речи, потеря памяти, онемение или слабость рук или ног, если вы просыпаетесь от головной боли по ночам и есть ощущение, что с каждым приступом головная боль стано-

вится все сильнее, пожалуйста, обратитесь к врачу.

Головокружение и обмороки

Избыток ваты, наряду с возбужденной питтой, проникая в нервную систему, вызывают головокружение и обмороки. Можно выделить два вида головокружений — объективное и субъективное.

При головокружении первого типа человеку кажется, что движутся окружающие его внешние предметы: «Я неподвижен, а комната «едет» вокруг меня». Объективное головокружение обусловлено в первую очередь избытком ваты.

При субъективном головокружении возникает ощущение вращения или утраты равновесия, субъективного движения. Такое головокружение вызывается главным образом избытком питты. Указанное различие бывает довольно тонким, и его нелегко выявить, поскольку в процессе всегда участвуют и вата, и питта. Тем не менее проводить такое различие необходимо, потому что некоторые аспекты лечения субъективного и объективного головокружения будут отличаться друг от друга.

Ощущение кружения, будто находишься на карусели, может быть связано с воспалением среднего уха, с травмой головы или вызвано вирусной инфекцией. При болезни Миньера повышенное давление в среднем ухе также порождает ощущение вращения. Если болезнь Миньера не лечить, то это может вести к прогрессирующей глухоте. Необходимо поставить правильный диагноз, прежде чем приступить к лечению головокружения. Однако при большинстве случаев головокружения предлагаемые ниже средства будут эффективны.

Головокружение и обмороки могут случаться, если в помещении недостаточно кислорода.

Если у вас кружится голова и вы не уверены, кружитесь ли вы сами или комната вокруг вас, сфокусируйте взгляд на какой-нибудь фиксированной точке, например на оконном проеме. Когда глазное яблоко становится неподвижным в результате фокусировки на неподвижной точке, оно посылает в мозг сигнал, который успокаивает раджастичное качество ваты. Это хорошо помогает при объективном головокружении.

Разновидность головокружения, известная под названием укачивания (или морской болезни), нередко сопровождается тошнотой и рвотой. Чтобы этого избежать, перед тем как отправиться в дорогу, примите одну капсулу размолотого в порошок имбиря и возьмите несколько штук с собой. Можно взять с собой имбирные леденцы и время от времени сосать их. Если вы находитесь в машине и у вас кружится голова и вас укачивает, попробуйте смотреть на фиксированную точку, например на горизонт или на отдаленный неподвижный объект. Это должно помочь остановить головокружение.

Иногда голова может закружиться, если быстро встать. Этому может быть много возможных причин, включая низкий тонус надпочечников, пониженное кровяное давление, прием некоторых лекарств для снижения давления, в особенности бета-блокаторов, которые могут ослаблять надпочечники. В таких случаях будьте внимательны и не вставайте резко.

При питта-конституции и гипогликемии (понижен-

ном содержании сахара в крови) головокружение, потливость, обморочные состояния могут быть спровоцированы голодом. Чтобы устранить такого вида субъективное головокружение, необходимо регулярно питаться. Чтобы не упасть в обморок с потерей сознания, достаточно выпить немного яблочного или какого-либо сладкого фруктового сока.

Помощь при обмороке. Если кто-то падает в обморок и теряет сознание, плесните ему в лицо холодной воды.

Головокружение от перетренировки. У тех, кто испытывает тяжелую физическую нагрузку, обильное потоотделение может приводить к обезвоживанию и вызывать головокружение. Избавиться от этого очень просто — выпейте воды. Если даже просто выпить стакан прохладной воды, это уменьшит пик, восстановит водный баланс и устранил головокружение.

Глубокое дыхание. Еще одно простое средство от головокружения — глубоко дышать, как при Уджайи пранаяме (Глава 6), задерживая при этом дыхание внизу живота.

Потяните ухо. Вот еще одно простое средство. Вставьте указательный палец в ухо и мягко потяните ухо вверх, вперед и вниз. Это помогает регулировать внутричерепное давление и в значительной степени облегчит или снимет головокружение и обморочное состояние.

Средства из трав. При головокружении или обморочном состоянии нарежьте или нашинкуйте луковичу и с силой вдыхайте запах, пока из глаз не потекут слезы. В луке много аммиака. Вдыхание запаха лука вызывает расширение сосудов, в результате чего улучшается кровоснабжение мозга и головокружение проходит.

- Если вы считаете, что головокружение обусловлено главным образом питтой, смешайте следующие травы:

брами — 1 часть

джатамамси — 1 часть

сарасвати — 1/4 части

Принимайте по 1/2 чайной ложки этой смеси два — три раза в день после еды.

- При головокружении из-за избытка питты помогает и такой рецепт:

шатавари — 1 часть

джатамамси — 1 часть

кама дудха — 2 щепотки

Прием по 1/2 чайной ложки этой смеси с теплой водой два раза в день поможет справиться с головокружением.

Сандал. Кроме того, при головокружении, вызванном питтой, полезен запах сандалового масла или ароматических палочек из сандала.

Капли в нос. Согрейте немного ги, пока оно не станет жидким, и, слегка остудив его, чтобы не обжечь слизистые, закапайте в каждую ноздрю по 3 — 5 капель и вдохните. Это улучшит кровоснабжение мозга и снимет головокружение.

Очищение кишечника. Приступы головокружения могут быть вызваны хроническими запорами или метеоризмом. Следите за состоянием толстой кишки. Если нужно, принимайте на ночь по 1/2 чайной ложки *трипхалы* в чашке теплой воды.

Когда обратиться к врачу

В этом разделе описаны простые и достаточно эффективные средства для устранения головокружения, но если после их применения головокружение или обмороки не проходят, было бы разумно обратиться к невропатологу или другому специалисту, поскольку головокружение вполне может быть обусловлено какой-нибудь серьезной патологией.

Горло — болезненное

Боли в горле обычно бывают вызваны раздражением или воспалением слизистой оболочки. Аюрведические методы в таких случаях, как правило, эффективны.

Полоскание. Пожалуй, самое простое и надежное средство — это полоскание. Полоскание готовят так: в чашку горячей воды (но не настолько горячей, чтобы обжечь горло) добавляют по 1/2 чайной ложки соли и порошка куркумы. Полощите горло этим раствором по меньшей мере утром и вечером.

Молоко с куркумой. Полезно пить горячее молоко, вскипяченное с куркумой (1/2 чайной ложки на чашку молока).

Средства из трав. Хорошо помогает чай из имбиря, корицы и солодки в следующих соотношениях:

имбирь — 2 части

корица — 2 части

корень солодки — 3 части

На прием заваривают чайную ложку этой смеси в течение 5 — 10 минут. Принимать рекомендуется до трех раз в день.

Характер питания. При больном горле не следует есть такие молочные продукты, как, например, сыр, йогурт и мороженое. Избегайте также ферментированной пищи.

ПРИМЕЧАНИЕ: Чашка горячего молока с куркумой, приготовленного, как рекомендовано выше, напротив, будет полезна. В любом случае откажитесь от охлажденных молочных продуктов, которые способствуют образованию слизи и ухудшат ваше состояние.

Позы йоги. При больном горле традиционно рекомендуется поза Льва. Кроме этого, помогает Йога Мудра (см. иллюстрации в Приложении 4).

Дыхательное упражнение. Полезно практиковать Бхрамари (Гудящее Дыхание), которое описано в Главе 6.

Когда обратиться к врачу

Если через несколько дней, несмотря на использование указанных средств, облегчения нет, обратитесь к врачу.

Грудное вскармливание — трудности

При кормлении грудью иногда встречаются проблемы. Рассмотрим некоторые из них.

Отсутствие у ребенка аппетита

В этом случае у матери может быть много молока, но у ребенка нет аппетита. Вот несколько эффективных и естественных способов помощи в подобной ситуации.

Фенхель. Заварите 1 чайную ложку семян фенхеля в чашке кипятка. Когда чай остынет, давайте его ребенку по одной чайной ложке каждые 10-15 минут.

Детство — это период капхи, период формирования тела. Вот почему в это время происходят многие расстройства капха-типа (вроде простуды и на-

сморка), капха может застаиваться в желудке, ослабляя аппетит. Чай из фенхеля помогает вывести избыток капхи и мягко стимулировать выделение пищеварительных ферментов.

Грита мадха Возьмите щепотку пиппали, 1/2 чайной ложки меда и 1/2 чайной ложки ги и размешайте все. Пусть ребенок слизывает эту смесь. Чем больше он ее слижет, тем лучше у него будет аппетит.

Следите за своей диетой. Одной из вероятных причин отсутствия аппетита у ребенка может быть то, что ваше молоко не нравится ему на вкус. Если в вашей конституции преобладает питта, если вы едите горячую, острую, кислую пищу или кислые фрукты, ваше молоко может иметь неприятный привкус, горчить и не нравится ребенку. Возможно, неприятный привкус и есть причина кажущегося отсутствия аппетита. Кормящей матери важно знать свою пракрита и питаться соответствующим образом.

Сцеживайте лишнее молоко. Если у ребенка пониженный аппетит и у вас больше молока, чем ему требуется, нужно сцеживать лишнее молоко, чтобы не было застойных явлений в тканях молочной железы и в лимфатических тканях. Следите за тем, чтобы молочные железы полностью опорожнялись по крайней мере два или три раза в день.

Если вы решили не кормить грудью. Сходная ситуация имеет место, если женщина с самого начала отказывается от кормления грудью. Тогда молоко застаивается, и это может вызвать патологические изменения в тканях молочной железы, которые могут способствовать развитию фиброзно-кистозной мастопатии. Поэтому при наличии молока очень важно регулярно его сцеживать.

Недостаток молока

Эта ситуация прямо противоположна только что рассмотренной. У ребенка хороший аппетит, а у матери мало молока. Вот несколько советов, как повысить количество и качество грудного молока.

Шатавари калпа. Для увеличения образования грудного молока в Аюрведе рекомендуется изысканное снадобье под названием *шатавари калпа*: шатавари и натуральный коричневый сахар обжаривают на сковородке в масле ги. Принимайте это средство по чайной ложке с теплым молоком два — три раза в день.

Шатавари. Можно просто использовать шатавари с ги и сахаром, не обжаривая. Смешайте равные количества шатавари и натурального сахара и принимайте по чайной ложке этой смеси с чайной ложкой ги на чашку теплого молока.

Миндальное молоко. Еще одно средство для увеличения количества грудного молока — это миндальное молоко. Замочите на ночь в воде 10 миндальных орехов. Утром очистите их от кожуры и размелите в миксере с чашкой горячего молока или воды. Перелейте смесь в стеклянный стакан, добавьте 1 чайную ложку меда или финикового сахара, по щепотке имбиря, кардамона и шафрана. Пейте дважды в день.

Средство из трав. Для улучшения образования молока используйте такой состав:

катука — 2 части

мумие — 2 части

шатавари — 3 части

Принимайте эту смесь по 1/4 чайной ложки два — три раза в день с ложкой меда. При желании это средство можно использовать в течение всего периода кормления грудью.

Инфекция соска

Если в период вскармливания ребенка должным образом не ухаживать за грудью, может развиться грибковая инфекция соска. Чтобы этого не случилось, не забывайте тщательно мыть грудь после каждого кормления.

Профилактика

Для предотвращения абсцесса груди, мастита и застоя молока массируйте грудь теплым касторовым маслом. Возьмите чайную ложку масла и нежно массируйте грудь по направлению изнутри к наружи — то есть от центра к подмышечной области, под соском, вокруг соска и сбоку.

Избегайте попадания касторового масла на сосок и околососковый кружок. Если касторовое масло попадет на сосок, ребенок может его всосать с молоком и у него будет понос. Если масло попало на сосок, нужно помыть грудь перед тем, как кормить ребенка.

Если у ребенка запор

В Индии, если у грудного ребенка случается запор, мать намеренно наносит на свой сосок несколько капель касторового масла. В сочетании с материнским молоком это действует как мягкое слабительное.

Депрессия

ВНИМАНИЕ! Депрессия — это серьезное расстройство психики, которое требует наблюдения профессионального врача. Мягкие или доклинические случаи депрессии в ряде случаев можно полностью излечить, используя приведенные ниже рекомендации, однако они не заменят медицинской консультации.

Если вы получаете лечение по поводу депрессии, то можно сочетать предлагаемые здесь аюрведические средства с лечением, предписанным вашим врачом, но делать это следует под его наблюдением.

Попросите своего лечащего врача внимательно наблюдать за вашими успехами, ведь возможно, с течением времени удастся свести к минимуму или устранить зависимость от сильнодействующих лекарственных препаратов. Если вы сумеете восстановить равновесие в организме, то диетой, выполнением упражнений и другими естественными методами можно будет сдерживать или полностью излечить депрессию.

Депрессия — это нечто большее, чем просто подавленное настроение. К симптомам депрессии относятся, например, утрата интереса к близким, к повседневным делам; такие расстройства сна, как бессонница, раннее пробуждение по утрам или, напротив, чрезмерно долгий сон; тревога, раздражительность и беспокойность; быстрая утомляемость и упадок сил; отсутствие аппетита и похудание или иногда, наоборот, переедание и увеличение веса; неспособность сосредоточиться и принять решение; снижение полового влечения; чувство собственной бесполезности и вины, ощущение безнадежности и беспомощности; частые приступы рыданий; мысли о

самоубийстве.

Патогенез депрессии, как он представляется с аюрведической точки зрения, слишком сложен, чтобы его можно было подробно здесь описать. Кратко можно сказать, что под действием специфических этиологических факторов либо вата из толстой кишки, либо питта из тонкого кишечника, либо капха из желудка попадают в общий кровоток и оседают в нервной системе, препятствуя ее нормальной работе, что и вызывает депрессию.

Можно выделить вата-, питта-, или капха-типы депрессии. В каждом случае используется соответствующее лечение, хотя первый шаг всегда состоит в том, чтобы привести режим питания в соответствие с диетическими рекомендациями, позволяющими успокоить соответствующую дошу (см. Главу 8), Это крайне важно! Пожалуйста, обратите на это особое внимание!

Депрессия вата-типа

Для депрессии этого типа характерны страх, тревога, нервозность и бессонница. В незапущенных случаях помогают следующие средства:

- Заварите чайную ложку *дашамула* в чашке горячей воды. Принимайте два раза в день.
- Приготовьте чай из равных количеств ашваганды и брами (от 1/2 до 1/3 чайной ложки каждой травы), настаивая его в чашке воды в течение примерно 10 минут. Пейте этот чай два — три раза в день.
- Еще одно домашнее средство от депрессии — чай из базилика священного (тулси) и шалфея лекарственного. Заварите 1/4 чайной ложки тулси и 1/2 чайной ложки шалфея в чашке горячей воды и пейте два раза в день.
- Закапайте в нос теплое кунжутное масло (3 — 5 капель в каждую ноздрю) (см. Приложение 3). Делайте это натошак утром и вечером.
- Втирание кунжутного масла в макушку головы и подошвы ног хорошо успокаивает вату и оказывает благотворное действие при вата-депрессии.
- Одиночество поддерживает и усугубляет вата-депрессию. Постарайтесь проводить больше времени в общении — это поможет избавиться от депрессии.

Депрессия питта-типа

Депрессия питта-типа обычно связана с гневом, страхом неудачи и потерей контроля, с боязнью совершить ошибку. При этом нередко мысли о самоубийстве. Это серьезное расстройство, и вам следует посоветоваться с врачом.

Разумеется, бывает и менее выраженная форма депрессии питта-типа, например из-за неудачи на экзамене, отсутствия продвижения на работе или еще чем-то вроде этого.

Питта-индивиды нередко попадают в сильную зависимость от успеха и в случае неудачи легко расстраиваются и испытывают депрессию, которая продолжается недолго или не слишком глубокая.

Люди с питта-конституцией более всего подвержены сезонным аффективным расстройствам, которые обычно случаются в зимний период и представляют собой довольно мягкую форму депрессии.

При всех видах питта-депрессии используйте следующие простые, но действенные домашние средства;

- Перед сном втирайте в кожу головы и подошвы

ног кокосовое или подсолнечное масло.

- Дважды или трижды в день пейте чай из брами, готу колы или гинко²⁴ (берите 1/2 чайной ложки любой из трав на чашку горячей воды).

- Смешайте равные количества следующих трав:

брами

джатамамси

шатавари

Принимайте от 1/2 до целой чайной ложки этой смеси два — три раза в день в виде чая (пить теплым).

- Закапывайте в нос капли из брами ги (по 3 — 5 капель в каждую ноздрю два раза в день натошак).

- Несколько минут медитации ежедневно помогают исцелить питта-депрессию. Некоторые указания по проведению медитации можно найти в Главе 7.

²⁴ Готу кола — принятое в западной медицине южноамериканское название растения брами; гинко — листья растения гинко билоба. Препараты готу кола и гинко билоба иногда продаются в обычных аптеках. (Прим. пер.)

Депрессия капха-типа

Депрессия этого типа вызывает состояние «умственной тяжести» и может быть связана с пересыпанием, увеличением веса тела, вялостью и зашвырленностью²⁵. При этом могут помочь следующие рекомендации:

- 3 — 4-дневное голодание на свежем яблочном соке может стать чудодейственным средством для уменьшения тяжести депрессии капха-типа.
- Уделите больше внимания физическим упражнениям.
- Два раза в день пейте имбирный чай (0,5 — 1 чайная ложка порошка имбиря на чашку горячей воды).

- Приготовьте смесь трав:

сарасвати — 2 части

бозргавия — 3 части

читрак — 3 части

Принимайте три раза в день. Кладите 1/2 чайной ложки трав на язык и запивайте теплой водой.

- Закапывайте по 5 капель лекарственного ги из бозргавии в каждую ноздрю два раза в день. (Инструкции по приготовлению лекарственных масел в домашних условиях содержатся в Приложении 2.)

- Из йогических упражнений при депрессии рекомендуются Приветствие Солнцу (12 циклов в день), Стойка на Плечах и поза Плуга. Кроме того, я рекомендую Маха мудру, хороши Ваджрасана (Сидение на Пятках) и поза Лука. (Иллюстрации поз даны в Приложении 4.)

- Из дыхательных упражнений при капха-депрессии полезна Уджайи пранаяма (см. инструкции в Главе 6).

²⁵ Интересно заметить, что в романе Шолохова «Тихий Дон» казаки, находящиеся на передовой в окопах и страдающие от зашвырленности, считают, что вши заводятся от тоски (депрессии). (Прим. ред.)

Когда обратиться к врачу

Если, несмотря на все ваши попытки справиться с депрессией, улучшения нет, пожалуйста, посоветуйтесь с врачом.

Дерматофитоз²⁶

Дерматофитозу более всего подвержены обильно потеющие люди с питта- или капха-конституцией. Это сопровождающееся зудом воспаление кожи между пальцами ног нередко бывает при потливости стоп.

Дерматофитоз можно успешно лечить аюрведическими средствами.

Сначала очистите пораженную область ватным тампоном, смоченным маслом чайного дерева. Затем возьмите чайную ложку сока алоэ и 1/2 чайной ложки куркумы, смешайте и нанесите на пораженные участки кожи. Будьте аккуратны: паста окрашивает кожу и носки в желтый цвет! Лечение следует проводить два раза в день и продолжать по крайней мере на протяжении двух недель.

В питании следует избегать сахаров и ферментированной пищи.

Можно также вымыть ноги мылом с маргозой, тщательно вытереть полотенцем (или высушить феном) и нанести на пораженные участки 1/4 чайной ложки масла маргозы, смешанного с 10 каплями масла чайного дерева.

²⁶ Грибковое заболевание ног, известное также под названием «стопа атлета». (Прим. пер.)

Десны — заболевания

См. также «Зубы и десны — уход».

К заболеваниям десен относятся пародонтоз²⁷ и гингивит — воспаление десен. Проявляются они кровоточивостью и отеком десен. С аюрведической точки зрения пародонтоз вызывается избытком ваты, тогда как кровоточивость, воспаление и опухание вызывается избытком питты.

²⁷ Пародонтоз — заболевание околозубных тканей, проявляющееся воспалением десны и дистрофией (убылью) костной ткани, из-за чего отменяется расшатывание зубов. (Прим. ред.)

Уход за деснами. Для ежедневной чистки зубов и ухода за деснами в Аюрведе рекомендуются некоторые горькие, в частности маргоза (ним), и вяжущие травы, такие как лодхра, кушта и вилва. Можно самим приготовить пасту для чистки зубов. Для этого следует смешать в равном количестве растертые в порошок маргозу и одну из трех упомянутых вяжущих трав. Также полезно полоскать рот отваром этих трав.

Можно купить готовую аюрведическую зубную пасту.

При пародонтозе. При пародонтозе обнажаются корни зубов. Зубы и десны становятся чувствительными к холоду и более восприимчивыми к инфекциям. Чтобы избавиться от этого, перед сном наберите полный рот кунжутного масла и «поболтайте» его во рту примерно 3 минуты, а затем помассируйте десны указательным пальцем. Ополаскивать рот водой после этого не нужно.

При кровоточивости и воспалении десен. Эффективное средство при кровоточивости и воспалении десен — *трипхала*, которая обладает вяжущими свойствами и оказывает гемостатическое действие — то есть останавливает кровоточивость десен. Полоскание рта отваром *трипхалы* помогает как

при воспалении, так и при кровоточивости десен.

- Чашка апельсинового сока с добавлением 1/2 чайной ложки натурального сахара и щепотки кумина поможет при кровоточивости десен.

- Пейте воду с добавлением сока из лимона (пол-лимона на чашку).

- Сырое яблоко или груша, съеденные по меньшей мере через час после еды, очищают зубы и помогают поддерживать десны здоровыми.

- Тщательно пережевывая, съешьте немного дыни.

- Ешьте по 10 — 20 ягод малины два — три раза в день на пустой желудок (малину нельзя сочетать с молочными продуктами).

- При воспалении и кровоточивости десен массируйте их с кокосовым маслом.

При инфекционном воспалении

При инфекционном воспалении и боли в деснах помогает масло чайного дерева и гвоздичное масло. Оба масла помогают ослабить боль и снять воспаление. Нанесите каплю гвоздичного масла или масла чайного дерева непосредственно на больное место. Натуральная камфора также поможет унять боль в деснах (не используйте синтетическую камфору — она ядовита): приложите к больному месту маленький кусочек.

- Чистка зубов нитью, пропитанной маслом чайного дерева, поможет устранить инфекцию в десневых карманах. Используйте либо готовую нить для чистки зубов, либо окуните простую нить в масло перед тем, как чистить ею зубы.

Диабет

Диабет — это расстройство обмена веществ капха-типа, при котором пониженная функция агни (метаболического огня) порождает тенденцию к повышению уровня сахара в крови. Для понижения содержания сахара в крови в Аюрведе используется такая смесь трав:

гудучи — 1 часть

шардуника — 1 часть

катука — 1 часть

бозргавия — 2 части

Принимайте по 1/2 чайной ложки с теплой водой два — три раза в день.

- Еще одно простое и надежное средство для контроля содержания сахара в крови — это куркума. Наполните порошком куркумы готовые капсулы, которые можно приобрести в аптеке или в магазине здоровой пищи, и принимайте по 2 капсулы три раза в день за несколько минут до еды. Лечение продолжайте в течение месяца, а затем заново оцените свое состояние. Клинические наблюдения показали, что даже при инсулинозависимом диабете прием куркумы может заметно уменьшить потребность в инсулине. Иногда удается приостановить дальнейшее развитие диабета.

- Чтобы регулировать уровень сахара в крови, принимайте по 1/2 чайной ложки молотого лаврового листа и куркумы в смеси со столовой ложкой геля алоэ два раза в день, перед обедом и ужином.

Характер питания. Соблюдайте диету, успокаивающую капху (см. Главу 8), особенно избегая избытка сладкого, углеводов и молочных продуктов. Ешьте больше свежих овощей и горьких трав.

Медная вода. Налейте чашку воды в медный со-

суд и оставьте на ночь, а утром выпейте.

Позы йоги. При диабете благотворное действие оказывают такие упражнения йоги, как Приветствие Солнцу, Подъем Ног, позы Павлина, Кузнечика и Колени к Грудь. Полезна также пранаяма Чередуя Ноздри. (Иллюстрации поз йоги см. в Приложении 4, описание пранаямы — в Главе 6.)

Дисменорея

См. также «Предменструальный синдром».

ТИПЫ ДИСМЕНОРЕИ

Согласно Аюрведе, можно выделить три типа дисменореи — вата-, питта- и капха-типы. Правильное определение типа расстройства позволяет выбрать соответствующее лечение. Типы дисменореи не зависят от индивидуальной конституции женщины — то есть у женщины с питта-конституцией вполне может быть менструальное расстройство вата-типа и так далее. Внимательно прочитайте приводимые ниже описания и сопоставьте их с собственным опытом.

- При дисменорее вата-типа болезненные ощущения чаще возникают перед началом менструации; наблюдается вздутие живота, запор, боли в пояснице и внизу живота, болезненные спазмы, бессонница. Менструальные выделения, как правило, бывают скудными.

- При дисменорее питта-типа отмечаются застойные явления, раздражение и воспаление. Дисменорея этого типа характеризуется болезненной чувствительностью молочных желез, мочевого пузыря. Может возникнуть жжение при мочеиспускании, приливы жара и немотивированная раздражительность. Менструальные выделения могут быть очень обильными.

- При дисменорее капха-типа также имеют место застойные явления, а боли по большей части бывают в конце менструального периода и сопровождаются светлыми белесыми выделениями, вздутием живота, задержкой воды в организме, чувством тяжести, сонливостью и апатией. В этот период женщина не прочь поспать в дневное время.

Лечение дисменореи

Рассмотрим некоторые методы лечения для каждого типа менструальных расстройств.

Вата. При дисменорее вата-типа приготовьте следующую смесь трав:

ашваганда — 1 часть

видари — 1 часть

тагар — 1 часть

Смешайте их и принимайте по чайной ложке с теплой водой после обеда и ужина.

- Снять дискомфорт и спазмы хорошо помогает касторовое масло, которое наносят на нижнюю часть живота.

- Наряду с этим принимайте по столовой ложке геля алоэ с двумя щепотками черного перца три раза в день, пока спазмы не прекратятся.

Питта. При дисменорее питта-типа используйте такое средство:

шатавари — 2 части

кама дудха — 1/8 части

муста — 1 часть

Этот состав помогает при менструальных болях питта-типа. Принимайте по 1/2 чайной ложки ука-

занной смеси с теплой водой два раза в день после еды.

- Нанесите кокосовое масло на нижнюю часть живота, это оказывает успокаивающее действие.

Капха Дисменорею капха-типа можно успешно лечить таким составом:

бозргавия — 1/2 части

манжишта — 1/2 части

трикату — 1/8 части

Принимайте 1/2 чайной ложки этой смеси два раза в день после обеда и ужина, запивая ее теплой водой.

Смешайте в равных частях касторовое и горчичное масло и нанесите на нижнюю часть живота. Это помогает при менструальном дискомфорте капха-типа.

ПРИМЕЧАНИЕ: Возможно, именно сейчас полезно напомнить вам один важный момент. Если на фоне проводимого вами лечения самочувствие не улучшается или как будто бы даже ухудшается, это означает, что вы, вероятно, сделали ошибку при постановке диагноза.

Не отчаивайтесь! Вы ведь не опытный аюрведический врач. Оцените ситуацию заново и попробуйте другое направление лечения.

При всех типах дисменореи

Средства из трав. В аюрведической медицине есть целый ряд мощных составов на основе смолы гуггул. Вдобавок к другим целебным качествам эти составы особенно хороши для регулирования менструаций. При менструальных расстройствах вата-типа используйте *трипхала гуггул* или *йогарадж гуггул*. При дисменорее питта-типа подходит *кайшоре гуггул*, а при расстройствах капха-типа лучше всего *пуарнава гуггул*. Во всех случаях принимайте по одной таблетке два раза в день.

- Еще одно универсальное средство, которое обычно приносит некоторое облегчение при менструальной боли, — это жареные семена кумина. Обжарьте немного семян кумина на сковороде без масла в течение нескольких минут. Когда они начнут издавать резкий запах, снимите, остудите, возьмите чайную ложку семян и медленно тщательно разжуйте, а затем примите столовую ложку сока алоэ.

При обильном менструальном кровотечении. В таких случаях зачастую очень неплохо помогает чай из листьев малины и цветов гибискуса (взятых в равных количествах, по 1 — 2 чайные ложки).

- Можно выпить чашку кокосовой воды (жидкость внутри свежего кокоса) с добавлением 1/2 чайной ложки леденцового порошка или натурального сахара.

- Хорошо съедать 10 — 20 свежих ягод малины натошак два — три раза в день.

Профилактика менструальных расстройств

Профилактика менструальных нарушений, пожалуй, имеет большее значение, чем лечение, и, следуя ей, вы достигнете желаемых результатов.

Алоэ. За неделю перед предполагаемым началом менструации, чтобы предотвратить менструальные боли и дискомфорт, начинайте принимать по столовой ложке сока/геля алоэ.

Характер питания. Если у вас склонность к менструальным расстройствам, соблюдайте с особой тщательностью диетические рекомендации для ва-

шего типа конституции (см. Главу 8).

Позы йоги. Ежедневно уделяйте хотя бы несколько минут занятиям йогой, выполняя позы, рекомендуемые для вашего типа конституции (см. Главу 5). Делать асаны во время менструации не рекомендуется. В это время следует побольше отдыхать, расслабляться, например проводить время за чтением.

Если вы прислушаетесь к этим рекомендациям, то ваши проблемы вскоре станут всего лишь неприятным воспоминанием.

Диспепсия²⁸

Ранее в Главе 3 говорилось о том, что эффективность пищеварения зависит от силы пищеварительного огня (агни). Если пища тяжелая и обильная, если пища очень жидкая или, напротив, слишком плотная, то это может нарушать нормальное функционирование агни, вызывая несварение желудка, так как эти качества пищи противоположны качествам агни.

«Эмоциональная» еда — потребление пищи под влиянием эмоций, когда в действительности организм не нуждается в ней или пища слишком обильная для того, чтобы она могла перевариться без проблем, — это еще одна потенциальная причина расстройства пищеварения. Еще одним причинным фактором являются неправильные пищевые сочетания. Употребление бананов с молоком, дыни с зерновыми продуктами, а также других несовместимых друг с другом продуктов, вредно для пищеварительного огня и приводит к диспепсии. (Краткий перечень несовместимых продуктов питания приведен в Главе 8.)

Некоторые вышеперечисленные факторы способствуют избыточному выделению кислоты в желудке, которое вызывает кислую диспепсию, изжогу, тошноту и даже понос. Другие способствуют тому, что в желудке или тонком кишечнике начинается брожение пищи с газообразованием, вздутием и болями в животе, в зависимости от тяжести состояния.

Для устранения и предупреждения несварения следует прежде всего избегать причинных факторов, а также использовать рекомендуемые ниже методы лечения.

²⁸ Нарушение нормального пищеварения и всасывания питательных веществ в желудочно-кишечном тракте и его последствия. (*Прим. ред.*)

Четыре способа усилить пищеварительный огонь

Имбирь. Одна из лучших трав для улучшения агни — это имбирь. Перед каждой трапезой съедайте немного натертого или нарезанного свежего имбиря, приправленного несколькими каплями лаймового (или лимонного) сока и щепоткой соли. Можно просто отрезать тонкий ломтик имбиря, посыпать солью и съесть, тщательно пережевывая.

Чеснок и трикату. Еще одно хорошее средство для стимуляции пищеварения перед едой: смешайте 1/4 чайной ложки сухого чесночного порошка, 1/2 чайной ложки *трикату* и щепотку каменной соли (*трикату* состоит из равных количеств имбиря, черного перца и пиппали, или индийского длинного перца). Принимайте эту смесь перед обедом и ужином.

• Нарезьте 1 зубчик свежего чеснока, добавьте 1/4 чайной ложки размолотого в порошок кумина, по щепотке *трикату* и каменной соли, чайную ложку лаймового (или лимонного) сока. Принимать эту смесь нужно также перед едой.

Лавровый лист. Такая привычная для нас пряность, как лавровый лист, тоже оживляет пищеварительный огонь. Заварите 1/2 чайной ложки накрошенного или молотого лаврового листа в чашке горячей воды в течение 10 минут, добавьте щепотку кардамона и пейте после еды.

Голодание

Голодание помогает избавиться от несварения желудка. Оно не только способствует улучшению пищеварительного огня, но и дает отдых всей пищеварительной системе. При диспепсии можно полностью отказаться от пищи и употреблять только воду либо попробовать такую монодиету: в чашку свежего ананасового сока добавьте 1/2 чайной ложки натурального сахара, по щепотке имбиря и черного перца. Пейте такую смесь три раза в день.

Дополнительные рекомендации

Луковый сок. Выпейте 1/4 чашки свежего лукового сока, добавив к нему по 1/2 чайной ложки меда и черного перца.

Чеснок. Или съешьте зубчик свежего чеснока, нарезав его и посыпав щепоткой соли и щепоткой питьевой соды.

Лаймовый сок. При остром несварении желудка выжмите сок четверти лайма (или лимона) в чашку теплой воды, добавьте 1/2 чайной ложки питьевой соды и сразу же залпом выпейте.

При хронической диспепсии

При хронической диспепсии (то есть при продолжительном ослаблении агни) приготовьте смесь трав:

трикату — 1 часть

читрак — 2 части

катука — 1 часть

Принимайте по 1/4 чайной ложки перед едой, чуть-чуть приправив медом и свежим имбирным соком. Если у вас нет свежего имбиря, ограничьтесь просто медом. Регулярный прием этой смеси усиливает пищеварительный огонь.

Десять советов, как предотвратить несварение желудка.

• Не ешьте, пока по-настоящему не проголодаетесь.

• Не ешьте под влиянием эмоций. Это может вредно подействовать на пищеварительный огонь.

• Ешьте только два или три раза в день — завтракайте, обедайте и ужинайте. Избегайте перекусывать между едой.

• Избегайте холодных и ледяных напитков, особенно во время или после еды. Они «гасят» пищеварительный огонь. Для лучшего пищеварения запивайте еду маленькими глотками теплой воды.

• Наполняйте свой желудок на одну треть пищей, на одну треть жидкостью, а еще одну треть оставляйте пустой. Это помогает правильному пищеварению и способствует ясности ума.

• Тщательно пережевывайте пищу, чтобы она хорошо пропитывалась слюной. Это важно для хорошего пищеварения.

• Завершать трапезу можно чашкой ласси. Чтобы

приготовить ласси, смешайте в миксере 4 столовые ложки йогурта, чашку воды и по 2 щепотки молотого имбиря и кумина.

- Из упражнений йоги выполняйте Подъем Ног и позу Павлина (иллюстрации см. в Приложении 4). Это тоже поможет улучшить пищеварение.

- Я советую также в данном случае практиковать наули (см. Приложение 3).

- Кроме того, укрепить пищеварительный огонь поможет выполнение Бхастрики (Дыхание Огня) (см. Главу 6).

Дрожжевые инфекции

Дрожжевые инфекции — это сочетание расстройств питта-капха-типа. Чтобы успешно лечить их, необходимо прежде всего соблюдать диету, которая не должна повышать ни питту, ни капху. Исключите сахар, ферментированную пищу, дрожжевой хлеб. Лучше всего следовать диете, успокаивающей питту и не провоцирующей капху. Чтобы добиться такого баланса, ориентируйтесь на таблицу диетических рекомендаций для разных типов конституции (см. Главу 8), отдавая предпочтение продуктам, помеченным «да» и для питты, и для капхи.

Средство из трав. Очень эффективна при дрожжевой инфекции такая смесь трав;

куркума — 1/4 ч. ложки

корень солодки — 1/3 ч. ложки

шардуника — 1/4 ч. ложки

Принимайте два раза в день с теплой водой, пока не исчезнут симптомы заболевания.

Спринцевание при вагинальной дрожжевой инфекции. При вагинальной дрожжевой инфекции (молочнице) хорошо спринцеваться отваром солодки. Прокипятите столовую ложку молотого корня солодки в 0,5 литра воды в течение 5 минут, остудите, профильтруйте и используйте для спринцевания. Лечебный эффект проявится быстро.

ПРИМЕЧАНИЕ: При густых выделениях с зудом и жжением вместо солодки лучше использовать для спринцевания *трипхалу*. Следуйте той же схеме: прокипятите столовую ложку *трипхалы* в 0,5 литра воды, охладите, процедите и используйте для спринцевания.

Желчно-каменная болезнь

Желчно-каменная болезнь — это расстройство капха-типа, связанное с пониженной функцией щитовидной железы и замедленным обменом веществ. Желчно-каменная болезнь начинается с застоя желчи в желчном пузыре. Желчь сгущается, накапливается, оседает, и постепенно в ней образуются камни.

Профилактика желчно-каменной болезни и помощь при наличии камней в желчном пузыре — это две отдельные проблемы, требующие совершенно разного подхода. Поговорим сначала о том, что нужно делать, когда камни уже образовались.

Для облегчения боли. Как правило, желчно-каменная болезнь протекает без болей. Камни могут находиться в желчном пузыре в течение долгого времени, не причиняя никаких болезненных ощущений; можно даже и не знать, что они там есть. Боль возникает, когда сокращения желчного пузыря пе-

ремещают камни в желчный проток.

Чтобы уменьшить боль, положите на область живота компресс с теплым касторовым маслом. Компресс дает медленное устойчивое согревание, оказывает успокаивающее и целительное действие. Нагрейте примерно три столовые ложки касторового масла, смочите им кусок мягкой ткани, равномерно распределив по всей поверхности, и положите на область желчного пузыря (с правой стороны живота под ребрами, выше пупка). Положите теплую грелку или бутылку с горячей водой поверх компресса, чтобы он подольше оставался теплым (электрическая грелка нежелательна).

При остром приступе. Во время острого приступа желчно-каменной болезни возьмите такие травы:

муста — 4 части

трипхату — 3 части

гудучи — 6 частей

Принимайте по 1/4 чайной ложки этой смеси два — три раза в день с медом. Это облегчит приступ желчно-каменной болезни и уменьшит боль.

Промывание печени с целью удаления камня. Когда приступ закончится и боль пройдет, можно попробовать удалить желчный камень, сделав промывание печени. Эту процедуру не следует делать, если камень большой, поэтому перед тем, как приступить к лечению, абсолютно необходимо сделать ультразвуковое исследование, чтобы установить точные размеры камня, и затем посоветоваться с врачом относительно возможности применения рекомендуемого метода. Если камень маленький и образовался недавно, эта процедура эффективна. Если же он довольно крупный, скажем, больше 3 — 4 мм в диаметре, то промывание делать не стоит.

Добавьте на стакан оливкового масла 1/2 стакана лимонного сока, один измельченный зубчик свежего чеснока и 1/4 чайной ложки кайенского перца. Выпейте всю эту смесь ранним утром (примерно в 6 часов) на голодный желудок. Не ешьте ничего по меньшей мере до полудня. Если почувствуете жажду, выпейте горячей воды или немного лаймового (или лимонного) сока.

Эта процедура оказывает шоковое действие на желчный пузырь, заставляя его интенсивно сокращаться и тем самым выдавливать камень (или камни) в двенадцатиперстную кишку.

Вечером того же дня примите перед сном 1/2 чайной ложки *трипхалы* с теплой водой. На следующее утро в стуле будет зеленоватая субстанция. Это загустевшая и свернувшаяся желчь, которая содержит фрагменты желчного камня.

Профилактика желчно-каменной болезни. Чтобы предотвратить образование камней, необходимо улучшить обмен веществ и усилить функцию щитовидной железы. Для этого можно использовать следующие травы:

бозрагавия — 5 частей

шатавари — 4 части

катука — 2 части

читрак — 2 части

муста — 3 части

мумие — 1/4 части

Регулярный прием по 1/4 чайной ложки этой смеси с медом три раза в день на протяжении 2 — 3 месяцев поможет предотвратить образование желчных

камней.

Позы йоги. Для профилактики желчно-каменной болезни полезны позы Лука и Павлина, Скручивание Спина и поза Нараян (лежа на левом боку), которые помогают опорожнению желчного пузыря, улучшают кровообращение в нем и тем самым помогают предотвратить образование камней. (Иллюстрации поз см. в Приложении 4.)

Характер питания. Воздерживайтесь от жареной пищи, молочных продуктов наподобие йогурта и сыра и всякой жирной пищи, особенно содержащей животный и любой другой насыщенный жир. Такая пища ускоряет свертывание желчи и способствует образованию желчных камней.

Зависимости

См. также «Курение».

Почему у людей вырабатываются те или иные зависимости? В большинстве случаев (исключая трагические ситуации, когда дети рождаются с наркотической зависимостью из-за того, что их матери употребляют наркотики) люди впадают в зависимость, стремясь получить в жизни больше удовольствия и радости. И если жизнь не доставляет им ожидаемого наслаждения, они могут страдать от неудовлетворенности в личных отношениях, или испытывать разочарование и стресс на работе, или у них еще какие-либо проблемы, и порой они просто не знают, как справиться с ситуацией, и поэтому бегут от реальности своей жизни, например в наркотическое или алкогольное опьянение.

Независимо от того, какое наркотическое вещество используется — табак, марихуана, алкоголь и так далее, ситуация скоро выходит за пределы психологической проблемы и превращается в химическую зависимость. И тогда мозг человека перестает работать надлежащим образом, если только в крови не присутствует определенное количество наркотического вещества.

Лечение зависит от глубины и продолжительности сложившейся зависимости. При менее выраженной зависимости наподобие недавно приобретенной привычки к курению можно остановиться самому. Но если резко бросает пить хронический алкоголик, то возникает синдром алкогольного отвыкания (абстинентный синдром), с которым очень трудно справиться.

Очищение. Чтобы эффективно бороться с проблемой зависимости, важно пройти эффективную программу очищения и детоксикации — панчакарму, которую лучше провести в аюрведической клинике, но когда такой возможности нет, можно провести упрощенный вариант панчакармы самостоятельно, в домашних условиях (см. Главу 4).

Снижение дозы. Наряду с программой очищения следует постепенно уменьшать дозу наркотического вещества. Согласно Аюрведе, если только нет возможности использовать сильнодействующие препараты для облегчения отвыкания, не следует резко и полностью прекращать прием наркотического вещества во избежание выраженного абстинентного синдрома.

Различные виды химической зависимости оказывают разрушающее действие иногда на различные системы организма. Например, никотиновая инток-

сикация воздействует на легкие и сердечно-сосудистую систему, алкоголь главным образом поражает печень. Следует укреплять пораженные органы. При алкогольной интоксикации используйте такой состав:

читрак — 3 части

катука — 3 части

Принимайте по 1/2 чайной ложки смеси этих трав с двумя столовыми ложками сока алоэ три раза в день.

- Горькое вино, приготовленное из сока алоэ (*кумари асава*), используется в Аюрведе для различных целей. Вместо крепких алкогольных напитков при отвыкании от алкогольной зависимости можно принимать небольшое количество этого легкого сухого вина. Начните с 4 чайных ложек, разбавленных равным количеством воды. Затем постепенно снижайте количество кумари асава в разовой дозе, одновременно принимая вышеупомянутую смесь трав для оздоровления и укрепления печени.

- Такой же метод применим и к курению. При никотиновой зависимости вытряхивайте из каждой сигареты треть табака (с конца, который вы поджигаете) и заменяйте его смесью лепестков розы, брами и джатамамси в равных соотношениях. Не докуривайте до конца — курите сигарету лишь до тех пор, пока не начнет гореть табак.

Насья. Насья с использованием брами ги также уменьшит токсичность никотина (см. Приложение 3).

Физическая активность. В большинстве случаев всякий раз, когда появляется желание выпить или закурить, следует пойти прогуляться на свежем воздухе, сделать какие-нибудь упражнения или пойти поплавать.

Усиление аппетита. Иногда пьют для усиления аппетита, потому что не испытывают голода, пока не выпьют. В подобных случаях для возбуждения аппетита вместо алкоголя можно использовать имбирный чай (см. «Аппетит — плохой»). Или попробуйте такой рецепт для стимуляции агни:

1 литр воды

1/8 щепотки кайенского перца

1/2 горсти молотого имбирного корня

2 ст. ложки суканата или другого подсластителя

от 1/8 до 1/2 ч. ложки каменной соли

Положите ингредиенты в кастрюлю с горячей водой и кипятите в течение 20 минут, затем остудите и лишь после этого добавьте сок половины лайма (или четверти лимона).

Позы йоги. Каждое утро выполняйте Приветствие Солнцу. Благотворное действие также оказывают в данном случае пранаяма Чередуя Ноздри и медитация Со-Хум (см. Главы 6 и 7).

Когда обратиться к врачу

Если при наличии сильной (например алкогольной) зависимости на фоне воздержания от употребления наркотика появляются головная боль, тремор, сонливость или другие проявления абстинентного синдрома, следует немедленно обратиться к врачу — здесь необходима медицинская помощь.

Запах изо рта — неприятный

Неприятный запах изо рта зачастую бывает признаком отравления организма и накопления токси-

нов в толстой кишке, тонком кишечнике, или же при инфекции в полости рта. Он может быть обусловлен хроническим несварением или плохим всасыванием. Когда пищеварение замедленное или вялое, то съеденная пища подвергается в желудочно-кишечном тракте брожению и гниению, это ведет к образованию амы, имеющей отвратительный запах.

Посмотрите в зеркало на свой язык. Если задняя часть языка обложена налетом, это признак наличия амы, что и является причиной дурного запаха изо рта.

При лечении нужно в первую очередь разжечь пищеварительный огонь (агни), который, в свою очередь, сожжет аму и устранил первопричину этого нездорового состояния. Для предотвращения и устранения дурного запаха изо рта рекомендуются следующие средства:

Диета и средства из трав

- Прежде всего последите за своей диетой. Очень важно не есть тяжелой пищи и избегать холодных напитков, например мороженого, сыра и йогурта, поскольку они уменьшают пищеварительный огонь, что замедляет пищеварение, повышая вероятность образования амы.

- После каждого приема пищи (главным образом после обеда и ужина) возьмите за правило жевать обжаренные семена фенхеля и кумина (смешанные в равной пропорции по 1/2 чайной ложки). Это улучшит пищеварение и поможет очистить от токсинов толстую кишку. Семена фенхеля с небольшим количеством солодки и сами по себе являются вкусной пищей.

- Дважды в день выпивайте по полчашки сока алоэ, пока не восстановится свежесть дыхания.

- Медленное пережевывание одного-двух семян кардамона также помогает свести к минимуму дурной запах изо рта. Кардамон способствует пищеварению и помогает сжечь аму.

- Для улучшения пищеварения выпивайте после каждого приема пищи чашку чая, приготовленного из кумина, кориандра и фенхеля (в равных соотношениях). Заваривайте от 1/4 до 1/2 чайной ложки каждой травы на чашку горячей воды.

Дополнительные средства и рекомендации

Гигиена полости рта. Еще одна причина неприятного запаха — плохая гигиена рта. Важно чистить зубы после каждого приема пищи. Используйте аюрведическую зубную пасту, содержащую масло маргозы или на основе трав. Ежедневно пользуйтесь вошеной ниткой для чистки пространства между зубами. Нежный массаж десен с небольшим количеством поровну смешанных масла маргозы и масла чайного дерева предотвратит развитие пародонтоза и атрофию десен. Следите за тем, чтобы не проглотить остаток масла, его нужно обязательно выплюнуть. (См. «Зубы и десны — уход».)

ПОЗЫ ЙОГИ. Устранить дурной запах изо рта помогут такие асаны, как Йога Мудра, поза Льва и сидение в позе Лотоса с Наклоном Вперед (см. Приложение 4).

Дыхательное упражнение. Кроме того, полезно выполнять Ситали пранаяму (см. Главу 6).

Запор

Запор — это расстройство ваты. Вате присущи су-

хость и твердость. Недостаток клетчатки в питании, недостаточное потребление воды, отсутствие физических упражнений, употребление тяжелой мясной пищи и множество других факторов способствуют появлению запора. При запоре могут быть вздутие живота и дискомфорт, метеоризм и боли в кишечнике, головные боли и неприятный запах изо рта, а также другие проявления интоксикации из-за всасывания токсинов из толстой кишки. Поэтому следует поддерживать равновесие ваты и не допускать запоров.

Характер питания. Профилактика запоров — особенно если в вашей конституции преобладает вата — это соблюдение диеты, уравнивающей вату (см. Главу 8). Воздерживайтесь от холодных блюд и напитков, сухофруктов, салатов, большинства бобовых, отдавайте предпочтение теплой пище, теплым напиткам, вареным овощам. Регулярно употребляйте в небольшом количестве растительное масло.

Трипхала Вероятно, лучшим аюрведическим средством от запора является *трипхала* (смесь бибхитаки, харитаки и амалаки), полезная для всех типов конституции (см. Приложение 2). Устранить запор можно, если принимать перед сном от 1/2 до целой чайной ложки *трипхалы*. Настаивайте 5 — 10 минут в чашке горячей воды и пейте.

Иногда прием *трипхалы* может оказывать диуретическое действие. Если *трипхала* оказывает на вас такое действие, то чтобы не вставать несколько раз за ночь в туалет, пейте настой натошак с утра, предварительно настояв *трипхалу* в течение ночи в чашке горячей воды. На самом деле *трипхалу* лучше принимать рано утром, в 4 — 5 часов, но если в это время вы спите, то хотя бы не забывайте выпивать настой сразу же после пробуждения.

Дополнительные средства и рекомендации

Ешьте больше фруктов. Различные фрукты также помогают устранить запоры. Съедайте между приемами пищи какой-нибудь фрукт, например, мягким слабительным действием обладают бананы. Два спелых желтых банана между основными приемами пищи помогут облегчить запор. (Не ешьте бананы во время еды — они плохо сочетаются с другими продуктами питания. О здоровых пищевых сочетаниях см. Главу 8.)

ПРИМЕЧАНИЕ: Ешьте зрелые бананы, с ярко-желтой кожурой, испещренной мелкими черными точками. Зеленые бананы закрепляют, и их не следует употреблять. Не надо есть и перезрелые бананы, кожа которых уже почернела.

«По яблоку в день — и никаких врачей». В этой поговорке немало истины. Яблоки хорошо регулируют стул, очищают язык и зубы. Их следует очищать от кожуры и тщательно пережевывать. Есть яблоки следует не раньше чем через час после еды.

При запорах также показаны:

- Ананасовый сок.

- Изюм — по горсти каждый день, но не раньше чем через час после еды.

- Чернослив.

- Персики — один или два, но не раньше чем через час после еды.

Ешьте больше продуктов, богатых клетчаткой. Включение в диету продуктов, богатых клетчаткой, например пшеничных или овсяных отрубей или ов-

сяной каши, помогает регулировать стул. Как и свежие фрукты и овощи, цельнозерновые продукты тоже богаты клетчаткой.

Молоко и ги. Одна-две столовые ложки ги в чашке горячего молока перед сном — мягкое, но эффективное послабляющее средство, особенно хорошее при вата- и питта-конституции, но способствующее увеличению капхи, и его нельзя регулярно использовать людям с капха-конституцией.

Касторовое масло. При более упорном запоре можно использовать касторовое масло. Перед сном приготовьте себе чашку чая из свежего или молотого имбиря, добавьте в него две чайные ложки касторового масла и выпейте.

Если желаемого результата нет, повторите эту процедуру на следующий день, увеличив дозу до 3, а потом, если будет необходимо, и до 4 чайных ложек касторового масла. Найдите свою оптимальную дозу.

ПРИМЕЧАНИЕ: Лечение касторовым маслом лучше проводить в выходные дни, когда большую часть времени вы находитесь дома!

К касторовому маслу возникает привыкание, в том смысле, что если уж вы его используете, то на его фоне другие слабительные становятся менее эффективны и не помогают. Именно поэтому применять касторовое масло рекомендуется только при очень упорном запоре или при крайней необходимости, в качестве последнего средства, но ни в коем случае не регулярно.

Однако, если принимать касторовое масло с молоком (две чайные ложки на чашку теплого молока), это обеспечит хорошее опорожнение кишечника, не создавая такой зависимости.

Льняное семя. Прокипятите столовую ложку льняного семени в чашке воды в течение по меньшей мере 2 — 3 минут, немного остудите и выпейте содержимое вместе с семенами.

При запоре у детей. Дайте ребенку три плода инжира, замоченных в теплой воде.

При длительном упорном запоре.

При полном отсутствии стула в течение нескольких дней нельзя принимать слабительные. Применение сильнодействующих слабительных при тяжелом запоре может вызвать кишечную непроходимость и даже прободение, что крайне опасно. Нужно сделать клизму и затем предпринять шаги по нормализации работы пищеварительного тракта.

Сделайте клизму просто с теплой водой или с отваром *трипхалы* или *дашамула*. Это устранит текущую проблему. Затем отрегулируйте стул, пользуясь приведенными здесь рекомендациями.

Профилактика запора.

Чтобы не допускать запоров в будущем, соблюдайте несколько простых правил.

- Придерживайтесь диеты, успокаивающей вату (см. Главу 8).

- Регулярно употребляйте в пищу богатые клетчаткой продукты.

- В дополнение к сокам и чаям, которые вы пьете, выпивайте в день по несколько стаканов воды.

- Регулярно занимайтесь физическими упражнениями. Полчаса ходьбы, легкого бега трусцой, плавание или других аэробных упражнений (в зависимости от конституции, возраста и степени трениро-

ванности) каждый день или по меньшей мере 5 дней в неделю, послужат хорошим оздоравливающим средством.

- Практика йогических асан тоже поможет избежать запоров. Выполняйте Приветствие Солнцу (12 циклов в день), позы Колени к Грудям и Подъем Ног (см. Приложение 4).

- Кроме того, будет полезно делать наули (см. Приложение 3).

Запор в период беременности

См. также «Запор».

Самое лучшее средство при запоре во время беременности — это псиллиум (шелуха семян блошной травы). Принимайте по 1 чайной ложке, размешав в стакане теплого молока.

Неплохо помогает питье горячего молока с добавлением чайной ложки ги на чашку молока. Ги и молоко — прекрасное сочетание, и оно оказывает нежное, мягкое послабляющее действие.

Другие средства на основе трав могут действовать возбуждающе на плод, в результате чего он становится чрезмерно активным, и по этой причине их следует избегать.

По той же причине во время беременности нельзя принимать касторовое масло и любые другие сильнодействующие слабительные средства²⁹.

²⁹ Касторовое масло иногда используется для стимуляции родов, и его прием при больших сроках беременности может вызвать выкидыш. (Прим. пер.)

Звон в ушах

ПРИМЕЧАНИЕ: Средства, улучшающие слух, описанные в разделе «Потеря слуха», используются и для избавления от звона в ушах.

Средства из трав. Согласно Аюрведе, звон в ушах возникает из-за расстройств ваты. Для успокоения возбужденной ваты в нервной системе, являющейся первопричиной звона в ушах, пейте чай из ромашки, корицы и окопника (в равных частях), заваренный из расчета чайная ложка смеси на чашку воды.

- Кроме того, хорошо принимать по 200 мг *йогарадж гуггул* два — три раза в день с теплой водой после еды.

- Осторожно растирайте область сосцевидного отростка (костный выступ за ухом) теплым кунжутным маслом. Попробуйте делать это дважды в день, утром и вечером, в течение недели и наблюдайте за результатом.

- Часто в данном случае помогает чесночное масло, которое закапывают по 3 капли в ухо перед тем, как лечь в постель. (Как приготовить чесночное масло, см. в Приложении 2.)

Зубная боль

См. также «Зубы и десны — уход» и «Десны — заболевания»

Зубная боль может возникать на фоне кариеса, пародонтоза и повышенной чувствительности зубов из-за повышенной кислотности и/или инфекции во рту.

При высокой кислотности вдобавок к зубной боли скорее всего будут отмечаться изжога и кислая диспепсия. Кислотность можно контролировать, соблю-

дая диету для успокоения питты с исключением острых блюд, маринадов, плодов цитрусовых и ферментированной пищи (см. Главу 8).

Из-за кариеса, а также при пародонтозе, корни зубов могут обнажаться, становиться чувствительными к теплу или холоду. (Чувствительность к холоду чаще бывает при пародонтозе, а чувствительность к теплу указывает на инфекционное воспаление зуба.)

Независимо от причины, вызывающей зубную боль, нанесите на больное место ватным тампоном немного масла чайного дерева или гвоздичного масла или положите на больное место маленький кусочек натуральной камфоры (синтетическая камфора ядовита!). Камфора будет растворяться слюной и, проникая в больные ткани, уменьшать боль.

Устранение боли еще не решает проблемы. Если в зубе дупло, обязательно обратитесь к стоматологу. Чтобы избежать проблем в будущем, правильно ухаживайте за зубами (см. раздел «Зубы и десны — уход»).

Зубы и десны — уход

Согласно Аюрведе, зубы представляют собой «побочный» продукт асти дхату (дхату Кость). Образование полостей в зубах (кариес) и пародонтоз — признаки возбуждения ваты в костной ткани.

При минеральной недостаточности. Заболевания зубов нередко обусловлены недостаточностью кальция, магния и цинка. Чтобы устранить недостаточность и в целях профилактики:

- Каждое утро съедайте, хорошенько прожевав, горсть богатых кальцием белых семян кунжута. (После этого разотрите по зубам остатки семян, очищая и полируя зубы.)

- Можно принимать минеральные добавки, содержащие в разовой дозе примерно 1200 мг кальция, 600 мг магния и 60 мг цинка.

Массаж десен. Сделать зубы более здоровыми и красивыми можно ежедневно массируя десны кунжутным маслом. Наберите полный рот теплого кунжутного масла и «погоняйте» его из стороны в сторону в течение 2 — 3 минут, но не глотайте. Выплюньте масло и мягкими движениями помассируйте десны указательным пальцем. Это прекрасная профилактическая мера против пародонтоза, инфекции и кариеса.

Зубной порошок из трав. В Аюрведе для очистки зубов используются горькие и вяжущие травы, чаще это маргоза (ним), обладающая горьким вкусом, и травы лохдра, кушта и вилва, обладающие вяжущим вкусом. Можно приготовить прекрасное средство для чистки зубов, смешав в равных соотношениях растертые в порошок маргозу с любой из этих вяжущих трав. Используйте это средство как обычный зубной порошок. Можно купить готовые зубные пасты и порошки на травах.

- Возможно, вам удастся найти зубные порошки, изготовленные на основе тонко размолотой жареной скорлупы миндальных орехов. Они чрезвычайно полезны для поддержания здоровья зубов.

Масло чайного дерева. При пародонтозе, когда обнажаются корни зубов, а чувствительность зубов к теплу и холоду указывает на наличие бактериальной инфекции, полезно смазывать десны маслом

чайного дерева.

- Смочите чистую зубную щетку и нанесите на щетину несколько капель масла чайного дерева. Почистите зубы и потом ватным тампоном нанесите немного масла чайного дерева на обнаженные корни зубов. Такая обработка поможет остановить дальнейшее развитие инфекции и уменьшит или устранил чувствительность к теплу и холоду.

- Нанесите несколько капель масла чайного дерева и на зубную нить. Нить проникает в более глубокие очаги инфекции, до которых не достает зубная щетка. (Можно купить и готовую зубную нить, обработанную маслом чайного дерева.)

Тщательно пережевывайте пищу;

В Аюрведе подчеркивается важность тщательного пережевывания пищи. Это не только помогает процессу пищеварения, но и способствует улучшению кровоснабжения десен.

Инжир. Для укрепления зубов и десен полезно ежедневно съедать, хорошенько прожевав, несколько плодов инжира.

Постучите зубами. Постучите нижними зубами о верхние 5 — 6 раз, почти стискивая их, — однако осторожно, чтобы не повредить эмаль! Считается, что это стимулирует энергетические меридианы, связанные с зубами.

Зуд заднего прохода

Зуд в заднем проходе может возникать при глистной инвазии. Зуд может быть вызван геморроидальными узлами, трещиной заднего прохода, дрожжевой или грибковой инфекцией. Наличие амы в толстом кишечнике тоже может стать причиной зуда в заднем проходе.

При глистах. Если установлено, что причина зуда — глисты, например аскариды или острицы, то от них можно избавиться с помощью следующего состава:

виданга — 5 частей

шардуника — 2 части

трикату — 1/8 части

Принимайте по 1/4 чайной ложки этой смеси два раза в день после еды, запивая теплой водой.

- Наряду с этим ежедневно перед сном принимайте 1/2 чайной ложки *трипхалы* в чашке теплой воды (настаивайте 5 — 10 минут, а затем пейте).

При дрожжевой инфекции. При дрожжевой инфекции смазывайте анальное отверстие свежим йогуртом, смывая затем его водой.

При геморрое. Если зуд вызван геморроем, принимайте теплые ванны с добавлением 1/3 чашки пищевой соды на ванну, а затем смазывайте геморроидальные узлы маслом маргозы (ним). (См. также «Геморрой».)

При грибковой инфекции. Если зуд вызван грибковой инфекцией, смазывайте область заднего прохода смесью масел маргозы и чайного дерева.

Характер питания. Следует избегать горячей острой, ферментированной пищи и дрожжевого хлеба и полностью отказаться от алкоголя.

Изжога и повышенная кислотность

Хотя в аптеках имеются различные сильнодействующие химические препараты от изжоги и повышенной кислотности, проблему можно решить с по-

мощью предлагаемых ниже простых натуральных средств.

Алоэ. Примите 2 столовые ложки сока/геля алоэ с щепоткой пищевой соды. Успокаивающее действие проявится сразу же.

Растворимая шипучка. Можно попробовать и такой рецепт. На чашку воды добавьте:

*лаймового (или лимонного) сока — 10 капель
натурального сахара — 1/2 ч. ложки
пищевой соды — 1/4 ч. ложки*

Пищевую соду кладите в последнюю очередь, так как после этого произойдет реакция с выделением газа. Смесь пейте сразу же, это поможет нейтрализовать повышенную кислотность и устранить изжогу.

Сок папайи. При повышенной кислотности и при несварении пейте сок папайи с добавлением натурального сахара (чайной ложки) и двух щепоток кардамона на чашку сока.

ВНИМАНИЕ! Беременным не следует есть плоды папайи, так как они содержат природные эстрогены и могут создать опасность выкидыша.

Характер питания. В большинстве случаев с повышенной кислотностью можно справиться, соблюдая диету, успокаивающую питту. Откажитесь от любой горячей острой пищи. Никаких маринадов и ферментированной пищи. Сведите к минимуму потребление плодов цитрусовых или вовсе от них откажитесь. Не передайте.

Дыхательное упражнение. При изжоге помогает Ситали пранаяма. Она не только оказывает охлаждающее действие, противодействуя избытку питты, но и стимулирует пищеварение.

Когда обратиться к врачу

Если рекомендуемые средства не помогают избавиться от изжоги, если изжога часто случается без видимой причины, вам следует посоветоваться с врачом. Если изжога сопровождается рвотой, учащенным дыханием, головокружением и болью в груди, которая отдается в шею или плечо, нужна срочная медицинская помощь. Так может протекать сердечный приступ.

Икота

Икота вызывается недостаточным кровоснабжением диафрагмы, из-за чего диафрагма претерпевает периодические конвульсивные движения, что и проявляется икотой.

Задержите дыхание. Простейшее средство от икоты — задержать дыхание. Сделайте глубокий вдох и задержите дыхание внизу живота, затем медленно выдохните.

• Если вам трудно задержать дыхание, возьмите пакет из плотной бумаги, откройте его и, удерживая края пакета у лица, дышите в него (вдыхая и выдыхая). Дыша таким образом, вы будете вдыхать свой же углекислый газ, и это естественным образом расслабит мышцы диафрагмы. За одну-две минуты икота пройдет.

Мед и касторовое масло. Если описанная выше процедура не поможет, возьмите по 1 чайной ложке меда и касторового масла, смешайте и через каждые 2 — 3 минуты смазывайте указательный палец этой смесью и облизывайте его.

Дыхательное упражнение. Еще одно простое

средство — это слегка модифицированная пранаяма Чередую Ноздри, которая выполняется следующим образом:

1. Вдохните через левую ноздрю, зажав правую большим пальцем правой руки.

2. После вдоха ненадолго задержите дыхание, затем

3. Глотните.

4. Выдохните через левую ноздрю, зажав правую мизинцем и безымянным пальцем.

5. Повторите шаги 1 — 4, начав с вдоха через правую ноздрю.

Это дыхательное упражнение выполняется в течение 5 минут.

Причиной икоты может быть запор. Икоту могут вызывать хронический запор, вздутие живота, скопление газов в толстой кишке. В этом случае сделайте клизму с теплым кунжутным маслом. Постарайтесь удерживать масло в себе по меньшей мере 2 — 3 минуты, а если сможете, то и дольше. Это ослабит диафрагму и внутренние мышцы и поможет прекратить икоту.

• Если спустя полчаса икота все еще продолжается, сделайте обычную клизму с водой.

Когда обратиться к врачу

Икота может возникать при различных патологических состояниях. Так называемая сердечная икота — при застойной сердечной недостаточности; уремическая икота — при почечной недостаточности (когда нарушена функция почек), что приводит к отравлению крови мочевой кислотой; церебральная икота — при патологии мозга. В этих случаях требуется квалифицированная медицинская помощь.

Кроме того, если икота продолжается больше двух дней и никакие средства не помогают, обратитесь к врачу.

Импотенция

См. также «Низкое половое влечение», «Преждевременное семяизвержение».

Импотенция, то есть неспособность мужчины иметь или сохранять эрекцию, может быть вызвана несколькими причинами. Многие считают, что это всегда эмоциональная или психическая проблема, однако на самом деле импотенция может быть также вызвана стрессом и некоторыми физическими заболеваниями.

Известно, что, например, при высоком холестерине жировые бляшки могут откладываться в коронарных артериях, препятствуя потоку крови к сердцу и вызывая сердечный приступ из-за недостаточного кровоснабжения. То же может происходить в сосудах, ведущих к пенису, из-за чего кровоснабжение пениса оказывается недостаточным для создания или поддержания эрекции.

Массаж для улучшения кровообращения. Простое и эффективное средство — массаж лобковой области (нижней части живота) и корня пениса маслом маханараян (несколько капель). Такой массаж улучшает кровообращение, и этого может оказаться достаточно, чтобы решить проблему.

Лекарственные масла. Можно нанести немного масла балы или ашваганды непосредственно на пенис.

Массаж области простаты. Полезно массировать

область над предстательной железой, расположенную посередине между мошонкой и заднепроходным отверстием, с любым из вышеупомянутых масел. Если этих масел нет, можно использовать ги. Сначала осторожно втирайте масло круговыми движениями, а затем, слегка надавливая, делайте поглаживающие движения в направлении от заднего прохода к основанию пениса. Как и при массаже лобковой области, это улучшает кровообращение.

Средства из трав. Для приема внутрь приготовьте смесь из следующих трав:

ашваганда — 1 часть

бала — 1 часть

видари — 1 часть

Принимайте по чайной ложке два раза в день с теплым молоком в течение трех месяцев. Пока молоко греется, добавьте в него несколько кусочков нарезанного свежего чеснока. Чеснок улучшает кровоснабжение, увеличивает просвет кровеносных сосудов.

- Каждый вечер выпивайте по чашке теплого молока с добавлением щепотки шафрана. Шафран усиливает половое влечение и увеличивает количество и качество спермы.

- Если импотенция спровоцирована психическими факторами, например страхом или тревогой, то вам следует попробовать «чай безмятежности», который готовится из равных количеств джатамасы, брами и шанкапушпи. Возьмите 1/2 чайной ложки этой смеси, заварите и пейте чай примерно за час до того, как вы собираетесь заняться любовью. Это определенно поможет вам избавиться от эмоционального и психического стресса, который может быть первопричиной вашей проблемы.

Позы йоги. Помогут и некоторые упражнения йоги. Особенно полезна поза Петуха, при выполнении которой возникает давление на предстательную железу. Попробуйте также Поднявшийся Лотос, Ваджрасану, Чакра Асану и позу Лука (иллюстрации поз см. в Приложении 4).

Катаракта

Катаракта — это заболевание капха-типа. Избыток капхи накапливается в хрусталике глаза, нарушая его прозрачность. По мере прогрессирования катаракты помутнение увеличивается, поле зрения все больше затуманивается и расплывается. Как правило, к катаракте более предрасположены люди, страдающие диабетом, в том числе молодые люди с ювенильным диабетом, хотя чаще катаракты встречаются в преклонном возрасте.

Средства из трав. При начальных признаках катаракты эффективным средством для удаления избытка капхи будет промывание глаз отваром *трипхалы*.

Возьмите чайную ложку *трипхалы* и прокипятите 2 — 3 минуты в чашке воды, остудите, затем тщательно профильтруйте, налейте в специальную чашку для промывания глаз и промойте глаза. В течение дня можете повторить эту процедуру два — три раза.

Промывание глаз отваром *трипхалы* утром и вечером способствует выздоровлению и является хорошим профилактическим средством. Делайте это регулярно в течение месяца, а при хорошем эффек-

те можете продолжать делать ее сколь угодно долго. Это позволит остановить прогрессирование катаракты.

Глазные капли из касторового масла. Если перед сном закапать в глаза по одной капле чистого, без консервантов, касторового масла, это тоже поможет удалить избыток капхи из хрусталика и смажет роговицу и слизистую оболочку глаза. Таким способом также можно предотвратить развитие катаракты.

Травы для приема внутрь. Внутрь принимайте следующий состав:

бозргавия — 5 частей

шатавари — 3 части

брами — 3 части

В качестве профилактической меры принимайте по 1/2 чайной ложки этой смеси два раза в день. Как и в случае промывания глаз отваром *трипхалы*, такую смесь можно принимать сколь угодно долго.

Кашель

Кашель может быть вызван раздражением или воспалением трахеи или бронхов, сухостью и першением в горле.

С точки зрения Аюрведы чаще кашель обусловлен избытком капхи или питты в дыхательных путях, что вызывает застойные явления и раздражение слизистой оболочки бронхов. Основная стратегия борьбы с этим заболеванием направлена на снижение нежелательных питты или капхи.

Для эффективного лечения нужно определить тип кашля.

Сухой кашель

При сухом, или с небольшим количеством мокроты, кашле съешьте спелый банан с чайной ложкой меда и 2 щепотками молотого черного перца. Это средство можно принимать два — три раза в день.

- Попробуйте пожевать 1/4 чайной ложки травы аджван в смеси с чайной ложкой натурального сахара.

- Хорошо помогает чай из порошков

талишади — 0,5 ч. ложка

корня солодки — 0,5 ч. ложка

с добавлением небольшого количества меда.

- Сухой кашель может быть обусловлен небольшим набуханием миндалин или полнокровием носоглотки при ларингите или фарингите. Чтобы избавиться от этого, вскипятите чашку молока, добавив 1/2 чайной ложки куркумы и 1/4 чайной ложки молотого имбиря, и выпейте перед сном. Это ослабит раздражение горла и умиротворит кашель.

Кашель с мокротой

Простейшее домашнее средство при кашле капха-типа (с мокротой) — это черный перец. Смешайте 1/4 чайной ложки молотого перца с чайной ложкой меда и съешьте после еды. (При хрипах замените мед чайной ложкой ги.) Черный перец, обладающий выраженным согревающим свойством, помогает снять застойные явления и избавляет от кашля. Принимайте это средство два-три раза в день в течение 3 — 5 дней.

- Может помочь чай, приготовленный из 1/2 чайной ложки молотого имбиря на чашку кипятка с добавлением корицы и гвоздики (по щепотке).

- Если кашель не проходит, попробуйте такой ре-

цепт:

порошок горчицы — 0,5 ч. ложки

молотый имбирь — 0,5 ч. ложки

Перемешайте компоненты, добавьте чайную ложку меда и медленно съешьте. (Имбирь устраняет застойные явления, а горчица обладает согревающим действием.) Используйте эту смесь от двух до трех раз в день, пока кашель не пройдет.

- Еще одно эффективное натуральное средство для лечения кашля с мокротой:

лавровый лист — 0,5 ч. ложки

пиппали — 0,25 ч. ложки

Принимайте эту смесь в виде порошка с чайной ложкой меда два — три раза в день.

- Кроме того, можно попробовать принимать два — три раза в день по чайной ложке меда с добавлением щепотки размолотой в порошок гвоздики.

Другие виды кашля

- Если при кашле выделяется зеленовато-желтая мокрота, это свидетельствует о вторичной инфекции из-за участия питты. В этом случае можно использовать отвар из таких трав:

ситопалади — 1 часть

махасударшан — 1 часть

Заварите 1/4 чайной ложки смеси в чашке воды и пейте три раза в день с медом. Это улучшит удаление мокроты.

При кашле у детей. Попробуйте дать ребенку выпить полчашки гранатового сока, добавив в него по щепотке молотого имбиря и пиппали.

- Смесь из 1/4 чайной ложки *ситопалади* и чайной ложки меда может быть эффективным средством от кашля у маленьких детей. Однако, если у матери имеется повышенная чувствительность или аллергия к цветочной пыльце, у ребенка может быть аллергия к меду. В этом случае вместо меда возьмите кленовый сироп.

При хроническом кашле. Приготовьте смесь из 4 частей порошка чеснока и 1 части *трикату*. Добавьте немного меда и принимайте по два раза в день.

Когда обратиться к врачу

Если, несмотря на все принятые меры, кашель в течение недели не проходит, следует обратиться к врачу.

Климактерические расстройства

Менопауза — это естественное явление. Организм перестает вырабатывать женские гормоны и менструации прекращаются. Наряду с их репродуктивной и другими функциями, женские гормоны регулируют обмен веществ в костях. Поэтому у некоторых женщин в период менопаузы может развиваться остеопороз. Особенно часто это случается при вата- или питта-конституции.

Климактерический синдром может проявляться ощущениями горячих «приливов», задержкой воды в организме и резкими колебаниями настроения. Следующие рекомендации помогут легче и с достоинством пройти через этот естественный этап жизни.

Характер питания. Во время менопаузы следует придерживаться диеты, успокаивающей вату (см. Главу 8). Это справедливо для всех типов конституции, но особенно важно для женщин вата-

конституции.

Алоэ. Прием свежего сока/геля алоэ (по столовой ложке три раза в день) помогает предотвратить и смягчить неприятные симптомы.

Минеральные добавки. При менопаузе важно принимать некоторые минеральные добавки. Ежедневно перед сном принимайте кальций, магний и цинк. Примерное количество дневной дозы:

Кальций 1200 мг

Магний 600 мг

Цинк 60 мг

Это поможет избавиться от «приливов» и будет профилактикой остеопороза.

При ощущении «приливов». Попробуйте выпить чашку гранатового сока с чайной ложкой леденцового порошка или натурального сахара и 5 — 10 каплями лаймового сока. Этот напиток можно пить два — три раза в день по необходимости.

При вагинальной сухости. Для уменьшения вагинальной сухости можно на ночь вводить во влагалище тампон, смоченный кунжутным маслом. Чтобы не испачкать белье, пользуйтесь гигиенической прокладкой и не забудьте привязать к тампону чистую нитку или шнурок, чтобы утром его можно было без труда извлечь.

Позы йоги. Некоторые асаны йоги облегчают протекание климактерического периода. Регулярно выполняйте Приветствие Солнцу (по меньшей мере 12 циклов в день), а также упражнения, укрепляющие область таза, например позы Лотоса, Кузнечика, Лука, Лодки и Скручивание Спина. Подъем Ног и поза Колени к Грудям тоже помогают (см. приложение 4).

Натуральные источники гормонов

В современной медицине стало общепринятым назначать женщинам в период менопаузы гормонозаместительную терапию. В Аюрведе же для предотвращения и/или смягчения климактерического синдрома используются травы, действующие омолаживающе на женские репродуктивные органы. В отличие от синтетических гормонов эти травы снабжают организм натуральными предшественниками для синтеза эстрогенов и прогестерона.

Наиболее эффективными являются шатавари и дикий ямс (который по своим свойствам похож на видари). Смесь этих двух трав оказывает на организм целительное и укрепляющее действие:

дикий ямс или видари — 1/2 ч. ложки

шатавари — 1/2 ч. ложки

На протяжении всего периода менопаузы принимайте эту смесь два раза в день, после обеда и ужина, запивая ее небольшим количеством теплой воды или соком алоэ.

Кожа — уход

В Аюрведе есть много рекомендаций, как сделать кожу здоровой и красивой. Некоторые из них приводятся здесь, некоторые, — а также средства для лечения различных заболеваний кожи, — вы сможете найти в разделах «Угревая сыпь», «Перхоть», «Сухость кожи», «Крапивница и кожная сыпь» и так далее.

Масляный массаж. Ежедневный масляный массаж всего тела очень полезен для поддержания здоровья и красоты кожи. При вата-конституции или

дисбалансе ваты используйте кунжутное масло. При питта-конституции или дисбалансе питты подойдет подсолнечное масло, а при капха-конституции или дисбалансе капхи — кукурузное масло или масло канола. Нежный масляный массаж сохраняет красоту и текстуру кожи.

Куркума. Если вы хотите иметь красивую кожу, ежедневно принимайте капсулу куркумы. В Аюрведе считается, что если беременная женщина регулярно принимает куркуму, у ее ребенка будет великолепная кожа!

Употребляйте достаточно железа. Бледная тусклая кожа может быть признаком анемии. Пейте морковный сок и ешьте вареную свеклу, которые являются естественными источниками железа. Это улучшит цвет кожи. (Дополнительные рекомендации см. также в разделе «Анемия».)

Впитайте немного солнца. Нанесите на кожу немного масла соответствен -но вашей конституции (кунжутного для вата-типа, кокосового или подсолнечного для питта-типа, кукурузного для капха-типа) и немного побудьте на солнце — 10 — 15 минут или, самое большее, полчаса. Это улучшит циркуляцию и повысит тонус кожи.

ПРИМЕЧАНИЕ: Солнечные ванны следует принимать либо до полудня, либо в конце дня (после трех часов), когда солнечные лучи не такие отвесные. Кроме того, опасность солнечных ожогов возрастает на больших высотах, и поэтому, находясь в горах, не забывайте ограничивать время своего пребывания на солнце.

Лекарственные масла. В качестве лосьона нанесите на кожу лица немного масла брами или масла маргозы (ним). Эти масла подходят для всех типов конституции.

Шампунь на основе шикаки Для мытья волос используйте шампунь, который содержит траву шикаки.

Мыло на основе маргозы. Для мытья используйте мыло на основе маргозы или сандала.

Не злоупотребляйте мылом. Как правило, мыть кожу мылом нужно не чаще одного или двух раз в неделю, но никак не ежедневно. В тропическом климате, где люди много потеют, соли и минералы в большом количестве оседают на коже, и им приходится мыться с мылом каждый день. Но в более холодных странах, где пот так интенсивно не выделяется, вовсе не обязательно настолько часто мыться с мылом.

Хотя, конечно, многое зависит от рода деятельности конкретного человека. Тому, кто занимается тяжелой физической работой и много потеет, чаще приходится мыться с мылом. Однако, чтобы сохранить мягкость и блеск кожи, важно не смывать солевые выделения, обеспечивающие ее смазку. При ежедневном мытье с мылом солевая защитная оболочка будет смываться и кожа станет сухой.

Люди с питта-конституцией могут нуждаться в мыле немного чаще, скажем, три раза в неделю, так как они обычно больше потеют и кожа у них, как правило, содержит немало жира.

Подтяжка лица в домашних условиях

Деликатный массаж лица можно делать в домашних условиях. Регулярное выполнение его будет способствовать здоровью кожи, делая ее более уп-

ругой.

Поместите кончики указательных пальцев обеих рук между подбородком и нижней губой, а большие пальцы непосредственно под подбородком. Затем, слегка нажимая, ведите пальцами вдоль челюстной кости. Когда достигнете ушей, соедините вместе указательные и большие пальцы и поднимайте вверх перед ушами. Продолжайте движение, пока кончики больших пальцев не окажутся над ушами на висках. Здесь находятся точки *марма*. Когда вы достигнете этих точек, слегка надавите на них подтягивающим вверх движением в течение 30 секунд. Эта процедура стимулирует нервы, управляющие лицевой мускулатурой, повышает тонус мышц лица и способствует уменьшению морщин. Делать этот массаж нужно ежедневно, желательно утром, выполняя семь циклов за раз.

Подбирайте температуру воды с учетом своей конституции. В общем случае, питта-индивидам рекомендуется мыться в холодной воде, капха-индивидам — в теплой, а вата-индивидам — в горячей. У людей с вата-конституцией часто бывает плохое кровообращение, и горячая вода способствует его улучшению и помогает таким образом подержанию кожи красивой и здоровой.

Массаж полотенцем. После мытья несильно разотрите полотенцем кожу лица и всего тела. Это усилит кожное кровообращение, удалит отмерший эпителий (поверхностный слой кожи) и улучшит внешний вид кожи.

Маска из свежих вишен. Вечером, перед тем как лечь в постель, нанесите на кожу лица пасту из измельченных свежих вишен. Это усилит защитные свойства кожи, ослабит, если надо, сухость и в целом будет способствовать сохранению красоты кожи.

Улыбайтесь. Улыбка украшает человека, помогает поддерживать тонус лицевой мускулатуры и кожи. Улыбайтесь почаще, и, возможно, люди скажут, что вы выглядите на десять лет моложе своего возраста!

Колит

Колит возникает, когда избыток питты, выталкиваемый ватой, попадает в толстую кишку и вызывает воспаление. Поэтому успокоение питты является основным условием при лечении колита.

Средства из трав

• Прекрасное средство из трав для лечения колита:

*шатавари — 4 части
шанка басма — 1/8 части
кама дудха — 1/8 части
сандживани — 2 части*

Принимайте по 1/4 чайной ложки этой смеси с теплой водой два — три раза в день в течение одного — двух месяцев.

• Можно принимать сок/гель алоэ по 1 столовой ложке два раза в день. Алоэ обладает охлаждающим действием и хорошо успокаивает питту.

Клизмы

При язвенном колите. Язвенный колит характеризуется поносом, слизистыми и кровавыми выделениями из ануса. При этом заболевании в Аюрведе рекомендуется баста (клизма) с отваром трав, об-

ладающих вяжущими свойствами, например вилвы, ашоки, сандала или корня солодки. Эта процедура проводится следующим образом:

Прокипятите 1 столовую ложку травы (например корня солодки) в 0,5 литра воды в течение 5 минут. Отвар процедите, и пока он еще теплый, добавьте к нему 2 столовые ложки ги. Дайте жидкости остыть до комнатной температуры и сделайте с ней клизму, причем жидкость постарайтесь удержать не менее пяти минут. Делайте такую клизму один — два раза в неделю. (Подробную информацию о басте см. в Приложении 3.)

Солодка содержит натуральные предшественники стероидов, которые способствуют заживлению язвы. Это простой и безопасный способ лечения колита или язвенного колита.

Масляная клизма. Толстая кишка — это место сосредоточения ваты. При колите в толстую кишку под воздействием ваты попадает также и питта, поэтому клизмы, которые рекомендуется использовать для лечения этого заболевания, должны не только способствовать уменьшению питты, но и успокаивать вату. Для этих целей подходит кокосовое масло. Используйте для клизмы чашку слегка подогретого масла и постарайтесь удержать его в себе не менее пяти минут, но не переживайте, если вам это не удалось.

Характер питания

- Простое и полезное средство при колите — есть вареные яблоки, приправив их щепоткой мускатного ореха. Очистите пару яблок, удалите семечки и сварите. Растолките их в пюре, добавьте чайную ложку ги и щепотку мускатного ореха. Это — прекрасное средство снять раздражение кишечника при колите.

- Свежий яблочный сок тоже помогает в данной ситуации.

- При язвенном колите ни в коем случае нельзя есть горячую острую пищу, пить алкогольные напитки или курить табак, поскольку все это возбуждает питту и усиливает раздражение толстой кишки.

Упражнения для укрепления толстой кишки

Подъем ног. При язвенном колите тонус толстой кишки ослаблен. Для того чтобы укрепить его, лягте на спину и, стараясь не сгибать колени, постепенно поднимайте обе ноги до тех пор, пока угол между ними и полом не достигнет примерно 45°. Если вам будет трудно поднимать обе ноги вместе, то можно поднять сначала одну ногу, а затем другую. Для начала постарайтесь удержать ноги в поднятом положении хотя бы несколько секунд, а через несколько недель доведите это время до 1 минуты.

Позы йоги. Медленно выполняйте позу Колени к Грудям, затем Плуга и Кузнечика и, если сможете, позу Поднявшегося Лотоса. Кроме того, тренируйте свой живот, попеременно втягивая его внутрь и выпячивая наружу. Это укрепит стенки толстой кишки (иллюстрации поз йоги см. в Приложении 4).

Конъюнктивит

Конъюнктивит или воспаление слизистой оболочки глаз является расстройством питта-типа. Оно вызывает покраснение глаз, делает их очень чувствительными к свету, может сопровождаться гнойными выделениями из глаз и ощущением жжения. При конъюнктивите хороши следующие средства.

Кинза. Прикладывайте кашку из свежих листьев кинзы на опущенные веки. Измельчите в миксере горсть листьев кинзы с небольшим количеством воды (от 1/4 до 1/2 чашки), слегка отожмите и прикладывайте полученную кашку к закрытым векам. Внутрь принимайте отжатый сок.

Промывание глаз. Заварите чайную ложку семян кориандра в чашке кипящей воды и дайте отвару настояться не менее 15 минут. Затем тщательно процедите, остудите и смочите отваром закрытые веки. (Не волнуйтесь, если немного отвара попадет в глаза.) Будьте осторожны: отвар не должен быть слишком горячим или слишком холодным.

Компресс из козьего молока. Намочите стерильный ватный тампон в свежем козьем молоке и положите на глаза. Это успокоит питту и будет способствовать исцелению.

Средство из трав. Внутрь можно принимать смесь из равных частей *кала дудха* и *гулвел сатва*. Принимайте по 1/4 чайной ложки этой смеси с теплой водой два раза в день в течение недели.

Как лечить конъюнктивит у детей

Лучший способ лечения конъюнктивита у грудных детей — закапать в глаза по 1 капле материнского молока. Молоко матери оказывает на ребенка целительное действие. Даже если конъюнктивит протекает с гнойными выделениями и сильным раздражением, всего одна капля материнского молока способна исцелить малыша.

Натуральные антибиотики

- Приготовьте раствор куркумы, размешав немного куркумы в 1/2 чашки чистой воды. Намочите в растворе чистый носовой платок и дайте ему высохнуть (он станет желтым). Используйте его для осушения глаз. Природные антисептические и антибактериальные свойства куркумы облегчат исцеление.

- Натуральные антибиотики не менее полезны и при приеме внутрь. Можно приготовить такую смесь:

куркума — 1 часть

маргоза — 1 часть

манжишта — 1 часть

Принимайте по 1/2 чайной ложки с теплой водой два раза в день после еды.

Когда обратиться к врачу

Если конъюнктивит за 3 — 4 дня не проходит, сразу же обратитесь к врачу.

Крапивница и кожная сыпь

Крапивница и сыпь на коже вызываются избытком питты, и поэтому «охлаждение» изнутри и снаружи является способом лечения в данной ситуации.

Для немедленного облегчения. Какова бы ни была причина сыпи — аллергия, укус насекомого или что-нибудь еще, — сок кинзы принесет немедленное облегчение. Помойте свежую зелень кинзы, порежьте ее и измельчите в миксере с небольшим количеством воды. Процедите смесь, выпейте сок, а зеленую массу приложите на кожу в местах высыпаний.

Местные средства.

- Если у вас есть свежий кокос, протрите кожу кокосовой водой (жидкость внутри свежего кокоса).

- Мякоть дыни тоже оказывает успокаивающее действие на кожу. Съешьте кусочек дыни, а мякотью на корке (срезав грубую наружную кожуру) разотри-

те пораженную область. Таким же образом можно использовать и арбуз.

• Можно использовать пасту из растертых в порошок сандала и куркумы, замешенных на козьем молоке. Эта паста оказывает целебное действие на кожу. Смешайте в равных количествах порошок куркумы и сандала, возьмите чайную ложку смеси, добавьте немного козьего молока, чтобы получилась паста, и нанесите ее на пораженную область. Можно использовать и коровье молоко, однако козье в данном случае более эффективно. Учтите, что после использования такой пасты кожа в течение некоторого времени (до 3 — 4 дней) будет иметь желтоватую окраску.

Для приема внутрь. Вот эффективный состав, который изнутри будет способствовать оздоровлению кожи:

кориандр — 2 части

кумин — 1 часть

натуральный неочищенный сахар — 2 части

Заварите 1/2 чайной ложки этой смеси в чашке горячего молока и пейте один — два раза в день, пока не наступит облегчение.

Кровотечение — внутреннее

См. также «Кровотечение — ректальное».

Внутреннее кровотечение может иметь место при язве желудка, гематоме, мочекаменной болезни и т. д. Внутреннее кровотечение, то есть кровотечение в полости или ткани тела, как правило, требует неотложной медицинской помощи. Если, например, эта помощь задерживается, то, чтобы остановить или уменьшить кровотечение, смешайте в равных соотношениях подхру, кушту, вилву и принимайте по 1/2 чайной ложки такой смеси два — три раза в день с теплой водой. Каждая из указанных трав помогает остановить кровотечение, и если вам не удалось достать все травы, их можно использовать и по отдельности, но имейте в виду, что смесь наиболее эффективна.

Этот рецепт следует взять на вооружение людям с питта-конституцией, поскольку у них тонкие, «легко» рвущиеся кровеносные сосуды и чаще образуются кровоподтеки.

Паста из куркумы. При ушибах, если кровеносные сосуды лопаются, кровь изливается в ткани, образуется синяк или опухоль, называемая гематомой. Чтобы прекратить внутреннее кровотечение, остановить рост гематомы, наложите на место ушиба пасту, для приготовления которой возьмите одну чайную ложку куркумы, чайную ложку порошка сандала, щепотку порошка квасцов и немного воды. После нанесения пасты на кожу сделайте давящую повязку.

Шафрановое молоко. Еще одно средство остановить внутреннее кровотечение — выпить чашку теплого молока с добавлением 1/2 чайной ложки куркумы и щепотки шафрана.

Соки. Полезно пить клюквенный или гранатовый соки.

Когда обратиться к врачу

Появление крови в моче или кале может быть признаком серьезной болезни, например нарушения работы почек или наличия опухоли, и поэтому в этом случае необходимо проконсультироваться с

врачом и провести более глубокое исследование.

Любые признаки желудочно-кишечного кровотечения служат показанием к немедленной госпитализации как для проведения лечения, так и для уточнения диагноза.

Кровотечение — наружное

Обычно местное кровотечение останавливается естественным образом через 5-6 минут из-за свертывания крови, но при некоторых расстройствах кровь долго не свертывается и кровотечение продолжается длительное время. Несвертываемость крови может быть и ранним признаком рака крови — лейкемии.

С точки зрения Аюрведы нарушение способности крови к свертыванию обусловлена дисбалансом питты. Избыток питты в крови делает ее горячей, острой и «проникающей», затрудняя естественное свертывание и образование тромба. Лечение состоит в соблюдении диеты и использовании трав, уменьшающих и успокаивающих питту, а также специальных кровоостанавливающих трав, которые непосредственно помогают прекратить кровотечение.

Воздействие холодом. Холод, например лед, способствует сжатию кровеносных сосудов и остановке кровотечения. В экстренном случае можно использовать пакет с замороженными овощами из морозильной камеры.

Примените давление. Большинству из нас известны такие способы остановки кровотечения, как: Наложение жгута или давящей повязки.

Непосредственное сдавливание кровоточащей области. При кровотечении из конечностей — придавление руке или ноге возвышенного положения (выше тела).

Алоэ. Еще один действенный способ — алоэ. Немного пасты из порошка алоэ с добавлением щепотки куркумы быстро остановит кровотечение во многих случаях. Гель алоэ тоже поможет.

Вяжущие травы. Хорошо помогают и другие вяжущие травы. Лодхра, кушта, вилва и по отдельности, а лучше смешанные в равном соотношении в виде пасты, которую можно непосредственно наносить на рану, эффективно останавливают кровотечение. Кроме того, они помогают и при приеме внутрь: при склонности к кровотечениям принимайте по 1/2 чайной ложки отдельной травы или смеси два — три раза в день.

Хлопковая зола. Можете удостовериться на собственном опыте, это простое древнее средство хорошо помогает при наружных кровотечениях. Возьмите маленький шарик стерильной ваты и подожгите. (Убедитесь, что это настоящий хлопок, а не широко распространенный в наши дни синтетический материал, который в данном случае абсолютно бесполезен.) Когда вата сгорит, останется черная зола, ее нужно остудить и прижать к кровоточащей ранке. Зола прилипнет к ранке, и кровотечение остановится. Затем в течение нескольких дней образуется корочка и ранка полностью заживет.

ПРИМЕЧАНИЕ: Не удаляйте золу, оставьте ее на ранке, чтобы образовалась корочка. Иначе кровотечение может возобновиться.

Выпейте колодной воды. В некоторых случаях

для остановки или ослабления кровотечения достаточно просто выпить холодной воды, поскольку холод сжимает кровеносные сосуды.

Кровотечение — ректальное

См. также «Кровотечение — внутреннее».

Кровотечение из прямой кишки может быть вызвано различными факторами. К их числу относятся геморрой, воспаление прямой кишки, вызванное возбужденной пищей, трещины или полипы в заднем проходе, сухой и твердый кал, который ранит слизистую оболочку прямой кишки, чрезмерное напряжение во время дефекации при запоре, избыточное давление на ректальные вены при циррозе печени и даже застойная сердечная недостаточность. Продолжительное выталкивание ребенка при родах усиливает давление на кровеносные сосуды прямой кишки и также может вызвать кровотечение. Ректальное кровотечение часто встречается у людей, питающихся рафинированной пищей, содержащей мало клетчатки. Привычка к горячей острой пище может способствовать запору и провоцировать кровотечение из прямой кишки.

Вне зависимости от причин будут полезны следующие рекомендации.

Подмывайтесь холодной водой.

После каждой дефекации мойте анус холодной водой. Это поможет остановить кровотечение, уменьшит раздражение и зуд, будет способствовать заживлению трещин, если они имеют место.

Смазывайте анус маслом ги или касторовым маслом. Это поможет избавиться от раздражения.

Пейте клюквенный и гранатовый соки. Оба сока обладают гемостатическими кровоостанавливающими свойствами, и я рекомендую пить их по чашке два раза в день.

Характер питания. Соблюдайте диету для успокоения питты (см. Главу 8). Особенно избегайте ферментированной пищи, цитрусовых и других кислых фруктов, а также алкоголя.

Поддерживайте стул мягким. Это поможет свести к минимуму раздражение и кровотечение. Воспользуйтесь для этого следующими рекомендациями:

- На ночь выпивайте чашку теплого молока с чайной ложкой ги (это очень мягкое слабительное).
- Перед сном принимайте чайную ложку амалаки или 1/2 чайной ложки *трипхалы*. Заварите траву, настаивайте в течение 5 — 10 минут и пейте, когда отвар остынет.
- Принимайте на ночь чайную ложку псиллиума (шелухи семян блошной травы) в чашке теплой воды. Это поможет сделать стул мягким и уменьшит давление на кровеносные сосуды прямой кишки.

Витамин К. Если нет противопоказаний, принимайте витамин К (дозировку согласуйте со своим врачом). Кроме того, можно купить крем с витамином К и смазывать анус этим кремом, что также способствует прекращению кровотечения.

Не допускайте возбуждения питты. Для успокоения питты принимайте витамин Е, пейте клюквенный сок и/или сок кинзы.

Профилактические меры. Чтобы избежать ректального кровотечения в будущем, следуйте таким рекомендациям:

- Строго соблюдайте диету, успокаивающую питту: никаких цитрусовых и кислых фруктов, никакой ферментированной или горячей острой пищи.

- По возможности избегайте тяжелого физического труда.

- Регулярно делайте йогические упражнения для живота, например наули (см. Приложение 3).

- Хорошо также практиковать такие йогические асаны, как позы Верблюда, Кобры, Головы Коровы, и Скручивание Спина.

- Из трав принимайте такой состав:

шатавари — 5 частей

кома дудха — 1/8 части

гулвел сатва — 1/8 части

Прием этой смеси по 1/2 чайной ложки с теплой водой два раза в день в течение месяца поможет предотвратить ректальное кровотечение.

Когда обратиться к врачу

Если перечисленные средства не помогли остановить кровотечение за 6 — 10 дней, обратитесь к врачу. В случае сильного или непрекращающегося кровотечения из прямой кишки к врачу нужно обращаться незамедлительно!

Кровотечение носовое

Причины носовых кровотечений очень разнообразны. Они могут быть вызваны травмой, крайней сухостью носовых проходов, приводящей к растрескиванию слизистой, аллергией, ринитом, полипами в носу или высоким кровяным давлением. Подъем на большую высоту или употребление чрезмерного количества алкоголя также могут вызвать носовое кровотечение.

Обычно у нас нет времени выяснять причину кровотечения — нам нужно побыстрее его остановить. Вот несколько эффективных средств для этого.

Выпейте холодной воды. Иногда одного этого оказывается достаточно, чтобы остановить кровотечение из носа.

Используйте холодный компресс.

Намочите носовой платок или любую другую чистую мягкую ткань в холодной воде и положите ее на нос и лоб. Затем очень осторожно высморкайтесь, чтобы сгусток, если он есть, вышел наружу. (Когда в носовых ходах есть сухой струп, он раздражает их и провоцирует кровотечение.)

Втяните носом холодную воду. Налейте на ладонь немного холодной воды, втяните ее носом, а затем осторожно высморкайтесь.

Зажмите нос. Если холодная вода не останавливает кровотечение, зажмите нос большим и указательным пальцем, как если бы вы собрались погрузиться под воду. Держите нос зажатым 2 — 3 минуты, дышите через рот. Это должно помочь остановить кровотечение.

Ги. Если кровотечение все еще продолжается, закапайте в каждую ноздрю по несколько капель чуть теплого ги. Можно окунуть ватный тампон в сосуд с ги и вставьте в нос. Ги обладает кровоостанавливающими свойствами.

Встаньте или сядьте прямо. Не ложитесь, это усиливает носовое кровотечение. И не делайте никаких перевернутых поз. Сидите или стойте выпрямившись — это будет способствовать уменьшению кровотечения.

Увлажняйте воздух в помещении.

Во многих случаях кровотечение из носа вызывается высыханием слизистой оболочки при вдыхании горячего и сухого воздуха. Поэтому в районах с сухим климатом или зимой, когда из-за отопления воздух в доме становится сухим, в качестве профилактической меры позаботьтесь об увлажнении воздуха в жилом помещении. Не пользуйтесь ультразвуковыми увлажнителями.

Средство из трав. Для приема внутрь возьмите:

манжишта — 1/3 ч. ложки

кама дудха — 1/4 ч. ложки

Принимайте это средство два раза в день с небольшим количеством теплой воды.

Лечение соком. Чтобы остановить или предотвратить кровотечение из носа, можно пить по отдельности или смешав клюквенный или гранатовый сок.

Капли в нос. Если в каждую ноздрю закапать по несколько капель свежеприготовленного гранатового сока, это должно сразу же остановить носовое кровотечение.

Характер питания. Несмотря на то что при кровотечении из носа налицо некоторые симптомы расстройства ваты, например сухость и растрескивание носовых проходов, по существу, это расстройство питта-типа. Поэтому при склонности к носовым кровотечениям не ешьте горячей и острой пищи, воздерживайтесь от алкоголя и курения и не перегревайтесь на солнце, поскольку все это возбуждает питту.

Курение

См. также «Зависимости».

Две главные причины поддерживают привязанность к курению — токсичность никотина и стресс. Как только человек становится курильщиком, ему приходится добиваться в точности «нужной» степени никотинового отравления, чтобы поддерживать эффективное функционирование мозга, а также нормальное пищеварение и экскрецию. Кроме того, в моменты любого, даже небольшого стресса, в том числе и эмоционального, курильщик привычно тянется к сигарете. Поэтому для избавления от привычки к курению нужно работать сразу по двум параллельным направлениям — устранять привычку к никотиновому отравлению и снижать влияние стресса.

Сигарета из трав. Избавиться от привычки к курению помогает такой способ. Возьмите и смешайте брами, джатамамси и размолотые в порошок лепестки розы (в равных количествах). Удалив треть табака из сигарет, замените их этой смесью. Когда захочется курить, курите сигареты с этой смесью, но как только огонь доходит до табака, прекращайте курение. Вскоре вы увидите, что желание курить начнет уменьшаться. К тому же курение указанных трав снизит влияние стресса на организм и будет способствовать очищению его от токсинов.

Как испортить вкус курения.

Прежде чем закурить, нанесите несколько капель брами ги на сигарету. Образующийся дым будет столь резким, что у многих пропадет желание курить.

Средства из трав. В моменты стресса, вместо то-

го чтобы закурить, заварите и выпейте чай из джатамамси, ромашки и брами:

джатамамси — 1 часть

ромашка — 1 часть

брами — 1 часть

Заварите чайную ложку этой смеси в чашке горячей воды и медленно пейте по глотку. Это поможет унять желание курить.

Жуйте вместо курения. Всякий раз при желании закурить вместо этого пожуйте 1 — 2 маленьких кусочка сушеного ананаса вместе с медом (1/2 чайной ложки).

Медитируйте. Если ежедневно медитировать, это поможет справляться со стрессом. Если вам уже известна какая-либо практика медитации, воспользуйтесь ею. Или попробуйте медитацию Пустой Чашки, описанную в Главе 7. При снижении стресса желание курить часто уменьшается само собой.

Позы йоги. Отвыкнуть от курения помогают позы йоги. Попробуйте выполнять Приветствие Луне, позы Кузнечика, Лука, Плуга, Пальмы и Стойку на Плечах. (Иллюстрации асан йоги см. в Приложении 4.)

Дыхательные упражнения. В вашем старании избавиться от привычки к курению вам также поможет пранаяма Дыхание Огня (см. Главу 6).

Ломкие ногти

Ногти в Аюрведе считаются побочным продуктом асти дхату (дхату Кость). Если вы хотите иметь здоровые ногти, употребляйте в пищу то, что обеспечивает прочность и здоровье костной ткани. При недостатке кальция и магния в пище или при плохом усвоении этих минералов ногти становятся неровными, ломкими, растрескиваются и слоятся, на них могут появиться гребни и борозды. Если такие симптомы налицо, можете быть уверены, что питание костной ткани у вас плохое.

Чтобы укрепить кости и ногти, принимайте добавки кальция, магния и цинка, они продаются без рецепта. Дневная доза этих минералов должна составлять примерно:

кальций 1200 мг

магний 600 мг

цинк 60 мг

Для лучшего результата принимайте эти добавки перед сном. Возможно, будут полезны и другие минеральные добавки.

Может быть и так; вы получаете с пищей достаточно минеральных веществ, однако наличие токсинов в толстой кишке препятствует их полному усвоению. Если вы принимаете диетические добавки кальция, магния и цинка, а ногти остаются в плохом состоянии, это свидетельствует о плохом усвоении минеральных веществ из-за чрезмерного накопления амы в толстой кишке.

Простой и безопасный способ очистить толстую кишку — регулярно принимать *трипхалу* (см. Приложение 2). Разведите примерно 1/2 чайной ложки *трипхалы* в 0,5 — 1 чашке теплой воды, процедите и выпейте. Можно принимать *трипхалу* на ночь или настаивать ее в воде в течение ночи и пить с утра натощак. Постепенно *трипхала* выведет аму из организма.

Чтобы укрепить ногти, каждый день съедайте

горсть белого кунжутного семени. Горсть таких семян содержит примерно 1200 мг кальция и магния.³⁰

Прием ашваганды или шатавари два раза в день по 1/2 чайной ложки в чашке горячего молока также помогает предотвратить хрупкость ногтей.

Полезны аэробные упражнения, например бег трусцой, плавание или танцевальная аэробика, а также выполнение Приветствия Солнцу. Упражнения улучшают кровообращение и снабжение тканей у основания ногтей минеральными веществами.

Поскольку ногти связаны с костной тканью, нужно укреплять кости. Принимайте два раза в день после обеда и ужина таблетки *трипхала гуггул* (200 мг), это поможет вам укрепить ногти.

В некоторых случаях ломкость ногтей наблюдается одновременно с разрушением костных тканей. В частности, у женщин в период менопаузы ломкость ногтей может свидетельствовать о слабости костной ткани. Поэтому при ломкости ногтей иногда хорошо бы пройти обследование, чтобы выяснить, не развивается ли у вас остеопороз.

³⁰ В 100 г кунжутного семени содержится примерно 950 мг кальция и 350 мг магния. (Прим. ред.)

Мигрень

См. также «Головные боли».

Хотя мигрень может быть результатом нарушения равновесия любой из дош, чаще все же это связано с питтой. Когда возбужденная питта попадает в сердечно-сосудистую систему, разносится кровью и воздействует на кровеносные сосуды мозга, горячие и острые качества питты способствуют расширению кровеносных сосудов, что оказывает давление на нервы и вызывает болезненные ощущения.

Характер питания. При лечении мигрени важно позаботиться об успокоении питты с помощью соответствующей диеты (см. Главу 8). Особенно избегайте горячей острой пищи, ферментированной пищи, цитрусовых и других кислых фруктов. Тщательное соблюдение диеты, успокаивающей питту, полезно как для облегчения приступов мигрени, так и в качестве профилактики.

• В тех случаях, когда приступ мигрени возникает в середине дня, а ближе к вечеру сходит на нет, может подойти метод, который при всей своей кажущейся простоте тем не менее весьма эффективен. Проснувшись утром, очистите спелый банан, порежьте на кусочки, добавьте по чайной ложке теплого ги и финикового сахара, посыпьте щепоткой кардамона и съешьте. Это вкусно, помогает уменьшить питту и предотвратить возникновение головной боли.

Средство из трав. Благоприятное действие при мигрени окажет такая смесь трав:

шатавари — 5 частей

брами — 4 части

джатамамси — 3 части

муста — 3 части

Принимайте по 1/2 чайной ложки два раза в день — утром и вечером, после завтрака и обеда — с небольшим количеством чуть теплой воды. Этот состав успокоит возбужденную питту и поможет снять головную боль при мигрени.

Избегайте прямых солнечных лучей. Когда солнце высоко, его горячие, острые и проникающие

лучи могут увеличивать питту в сердечно-сосудистой системе, вызывать расширение кровеносных сосудов мозга и провоцировать приступ мигрени. При склонности к сильным головным болям важно избегать нахождения на солнцепеке, а если все же приходится выходить на солнце, надевайте шляпу.

Насья. Если головная боль уже началась, то ее можно успокоить, закапав по 5 капель теплого брами ги в каждую ноздрю.

Позы йоги. Делайте Приветствие Луне (см. Приложение 4). Кроме того, помогают такие упражнения, как Скрытый Лотос, позы Лодки и Лука, Скручивание Спины, поза Пальмы и Стояние на Пальцах Ног.

Дыхательное упражнение. «Остыть» и успокоить головную боль помогает и Ситали пранаяма (см. Главу 6).

Целительная зевота. При мигрени осторожно сожмите мочки ушей, потяните их вниз и зевните. Это ослабит давление на нервные окончания и поможет успокоить головную боль.

В разделе «Головные боли» вы сможете найти описание головных болей вата-, питта- и капха-типа и соответствующие методы лечения.

Молочные железы — болезненная чувствительность

Болезненная чувствительность груди обычно указывает на наличие гормонального дисбаланса, лимфатического застоя или является проявлением предменструального синдрома. Иногда ощущение дискомфорта может быть связано с каким-то эмоциональным фактором, например с грустью или скорбью. Вот несколько рекомендаций для устранения такого состояния.

Массаж. Возьмите чайную ложку теплого касторового масла и осторожно массируйте грудь по направлению изнутри к наружи — то есть от середины грудной клетки к подмышечной области, под соском, вокруг соска и сбоку. Такой нежный массаж перед утренним душем, а также на ночь поможет снять болезненные ощущения.

Средства из трав. Причиной повышенной чувствительности груди может быть ее отечность из-за задержки воды в организме. Молочные железы становятся чувствительными, припухают, увеличиваются в размерах, и бюстгальтер становится мал. Чтобы уменьшить отечность, приготовьте смесь трав:

бозргавия — 1 часть

шатавари — 1 часть

муста — 1 часть

Заварите 1/2 чайной ложки в чашке горячей воды и выпейте. Затем сделайте массаж груди, как было описано выше, и вы почувствуете значительное улучшение. (Пить чай и делать массаж следует два раза в день, до тех пор пока не пройдут болезненные ощущения.)

• Можно попробовать еще один рецепт:

джатамамси — 2 части

шатавари — 3 части

тагар — 3 части

Заварите 1/2 чайной ложки этой смеси в чашке воды, дайте настояться 5 — 10 минут и пейте. Этот

чай также следует пить два раза в день до тех пор, пока не пройдут болезненные ощущения.

ПРИМЕЧАНИЕ: Бюстгальтер не должен быть тесным! Сдавливание нарушает кровообращение, и грудь перестает «дышать». Желательно, чтобы нижнее белье было из хлопка, что позволяет ткани молочной железы «дышать».

Мочеиспускания — расстройства

Расстройства мочевого пузыря проявляются нарушением мочеиспускания, как это бывает, например, при цистите — воспалении мочевого пузыря, для которого характерно жжение при мочеиспускании. К числу других расстройств относятся частое мочеиспускание или, в противоположность ему, застой или задержка мочи в мочевом пузыре, что ведет к его расширению с болями в области мочевого пузыря при мочеиспускании. Подобные состояния именуются в медицине болезненным, или затрудненным, мочеиспусканием. Рассмотрим каждое из них в отдельности.

Задержка мочи

Это такая ситуация, когда мочевой пузырь наполнен, но мочеиспускания не происходит. Это может быть обусловлено сжатием мочевого канала (уретры), увеличением предстательной железы (см. «Предстательная железа — расстройства») или, возможно, камнем в уретре. Причин может быть много, но лечение довольно просто.

- Возьмите два полотенца и намочите одно в горячей, а другое в холодной воде. Попеременно через каждую минуту прикладывайте их к области мочевого пузыря. Чередование тепла и холода стимулирует мочевой пузырь и вызовет мочеиспускание.

- Если чередование холодного и горячего компрессов не помогает полному опорожнению мочевого пузыря, нанесите пасту бозргавии (порошок бозргавии, разведенный в воде) на область мочевого пузыря и оставьте примерно на полчаса.

- Если задержка мочи обусловлена сужением (стриктурой) мочевого канала или увеличением предстательной железы, используйте такой рецепт:

*пунарнава гуггул — 4 части
мумие — 1 часть*

Принимайте по 1/2 чайной ложки смеси с теплой водой три раза в день — это поможет восстановить свободное протекание мочи.

Цистит

Воспаление мочевого пузыря проявляется, в частности, ощущением жжения при мочеиспускании. Помогает чай из кориандра, кумина или фенхеля, взятых в равных количествах. Этот чай широко применяется в аюрведической медицине для ослабления раздражения мочевого пузыря.

Кроме того, при цистите может помочь такой рецепт:

*бозргавия — 5 частей
гокшура — 4 части
муста — 3 части*

Принимайте по 1/2 чайной ложки этой смеси два — три раза в день с теплой водой.

Атония мочевого пузыря

Это состояние, при котором сфинктер (что-то вроде мышечного клапана) мочевого пузыря теряет свой тонус, или силу, и моча подтекает. Атония чаще встречается у женщин, когда при чихании или кашле непроизвольно вытекает немного мочи. В этом случае возьмите горсть белого кунжутного семени, добавьте чайную ложку неочищенного пальмового сахара или натурального нерафинированного коричневого сахара, хорошо прожуйте и запейте небольшим количеством воды. Делайте так два раза в день до улучшения состояния. Это простое средство помогает вернуть тонус сфинктеру.

Дальнейшее обсуждение и дополнительные рекомендации вы найдете в разделах «Недержание мочи» и «Предстательная железа — расстройства».

Мышечные спазмы и судороги

Во время ходьбы, бега, езды на велосипеде, при длительном стоянии на ногах, в результате неправильного выполнения упражнений йоги и даже во сне могут возникнуть мышечные судороги с резким сокращением любой мышцы — мышцы плеча, предплечья, голени, икры или даже мизинца ноги.

Причины мышечных спазмов и судорог могут быть разные. Они могут возникать из-за недостаточного или, наоборот, из-за чрезмерного кровоснабжения мышцы, как это бывает, например, при «писчем спазме». Мышечные спазмы могут быть вызваны недостаточным содержанием кальция в пище или его плохим усвоением. Кальций играет важную роль в расслаблении мышц, поэтому, например, при недостаточности паращитовидной железы, когда организм теряет кальций, также наблюдаются мышечные спазмы. Провоцировать появление судорог может действие холода и плохое кровообращение.

С точки зрения аюрведической теории, если сформулировать ее наиболее просто, мышечные спазмы вызывает вата. Вата, возрастающая под влиянием подвижных, холодных, неуравновешенных качеств, делает мышцы оцепеневшими и твердыми, и их «сводит» судорога.

При судороге. Если мышцу свело:

- Крепко ухватитесь за нее.

- Одновременно надавите указательным пальцем глубоко в «брюшко» мышцы (ее выступающая центральная часть) в течение 15 — 20 секунд. В центральной части мышцы находится марма-точка, аналогичная акупунктурной точке, и воздействие на нее поможет расслабить мышцу.

- Сделайте несколько глубоких вдохов, что улучшит кровообращение и поможет расслабиться.

Еще один метод с воздействием на марма-точки. Марма-точки имеются на уровне середины каждой губы. При судороге мышц верхней части тела, например, если свело предплечье или палец кисти, возьмитесь другой рукой за верхнюю губу и сожмите ее посередине большим и указательным пальцем. Если судорога сводит мышцы нижней части тела, воздействуйте на точку на нижней губе.

Нажимая на эти точки, вы посылаете сигналы мозгу, который, в свою очередь, дает команду расслабить мышцу. Поэтому даже если просто сжать губу в течение 30 секунд, это поможет снять спазм. Сжимайте губу достаточно сильно, но не настолько,

чтобы вызвать резкую боль.

Сокращайте и расслабляйте мышцу. Несколько раз поочередно сокращайте и расслабляйте мышцу. Это усилит кровообращение, поможет высвобождению молочной кислоты, что и вызовет расслабление мышцы.

Массаж. Еще один способ — нанесите на мышцу немного масла и слегка помассируйте ее. Лучше всего использовать масло маханараян, если его нет, подойдет и кунжутное или какое-нибудь другое масло. Мягкий массаж спазмированной мышцы расслабит мышечные волокна, улучшит кровообращение, успокоит вату, поможет снять судорогу.

После растирания маслом приложите к мышце что-нибудь теплое. Лучше использовать бутылку с горячей водой (а не электрическую грелку).

Холодная и сухая погода — сезон ваты. В это время у людей с вата-конституцией чаще возникают мышечные спазмы. Растирание мышц маслом маханараян (или кунжутным маслом) с последующим их согреванием окажет целительное и успокаивающее действие.

Ванны. Если свело мышцу ступни, опустите ее в таз с теплой водой, в которую добавьте 1 — 2 столовые ложки соли.

Хорошо расслабляет мышцы и горячая ванна с имбирем и питьевой содой (2/3 чашки питьевой соды и 1/4 чашки имбиря на полную ванну воды).

Минеральные добавки. Мышцы сводит часто при кальциевой недостаточности — либо вы получаете недостаточно кальция с пищей, либо ваш организм его не усваивает или не удерживает. Попробуйте принимать добавки кальция, магния и цинка, чтобы ежедневно получать примерно 1200 мг кальция, 600 мг магния и 60 мг цинка. Принимайте эти добавки перед сном, а чтобы улучшить усвоение минералов, ежедневно на ночь или ранним утром принимайте *трипхалу* — примерно 1/2 чайной ложки на чашку кипятка.

Средства из трав. Пейте чай из ромашки, джатамаси, или окопника. Или, что еще лучше, смешайте эти травы в равных соотношениях из расчета по 1/3 чайной ложки на чашку воды. Это поможет расслабить мышцы.

• В качестве профилактической меры раз в неделю пейте чай *дашамула*. Несколько минут настаивайте 1/2 чайной ложки *дашамула* в чашке горячей воды и пейте.

Йогадж гуггул. Прием таблеток *йогадж гуггула* (200 мг) два-три раза в день в течение месяца успокоит вату в мышцах, избыток которой является первопричиной судорог.

Что делать при спазмах мышц живота. Мышечные спазмы и спазмы мышц желудка могут быть взаимосвязаны. Мышечные спазмы могут возникать в любой области тела — как в скелетных поперечно-полосатых мышцах, так и в гладких мышцах брюшины. Спазмы гладких мышц бывают, например, после чересчур обильной еды или вследствие подъема слишком больших тяжестей. Газы в желудке, запор или кислая диспепсия тоже могут вызывать спазмы мышц желудка или брюшины.

• При болезненных спазмах мышц живота принимайте *шанкавати* (по одной таблетке 200 мг после ужина).

• Может помочь и такой антацидный (снижающий кислотность) состав:

шатавари — 1/2 ч. ложки

гудучи — 1/4 ч. ложки

танка басма — 1 щепотка

Принимайте эту смесь один или два раза в день после еды.

• При спазмах живота полезно теплое молоко, щелочные свойства которого уменьшают кислотность, и кроме того, оно богато кальцием, который способствует расслаблению мышц. Чашка теплого молока перед сном снимет раздражение, вызванное повышенной кислотностью, и облегчит спазмы желудка.

• *Лашунадивати* (состав «Чеснок») успешно заменяют при спазмах гладкой и скелетной мускулатуры. Принимайте по одной таблетке после ужина в течение 5 дней. Можно купить и чесночные таблетки без запаха и принимать их, как указано на упаковке. Чеснок расслабляет мышцы, успокаивает вату и помогает избавиться от мышечных судорог.

• *Хингаштак* (по 1/4 чайной ложки после обеда и ужина) тоже поможет ослабить боль в мышцах живота, однако может способствовать газообразованию.

• *Трипхала* — очень эффективное средство для избавления от газов, своевременного удаления отходов (экскреции) и улучшения усвоения кальция и других важных минеральных веществ. Ежедневно перед сном принимайте по 1/2 чайной ложки *трипхалы* с теплой водой. Это сведет к минимуму вероятность спазм мышц живота.

Нарушение суточного ритма

Нарушение суточного ритма³¹, по существу, представляет собой состояние, характеризующееся избытком ваты в организме. Путешествие на реактивном самолете из-за больших скоростей индуцирует в организме качества пространства, подвижности и легкости, что возбуждает вату. Для предотвращения возникновения расстройства при нарушении суточного ритма рекомендуется:

1. За час до перелета примите 2 капсулы с порошком имбиря, запив их чашкой воды.

2. Во время полета выпейте по меньшей мере 2 — 3 чашки воды с интервалами в 1 — 2 часа, так как полет на самолете вызывает легкое обезвоживание организма, что также возбуждает вату. Не пейте кофе и другие напитки с кофеином, — кофеин тоже провоцирует вату.

3. По прибытии на место назначения вотрите в кожу головы и подошвы ног немного теплого кунжутного масла. Выпейте чашку горячего молока, добавив в него по щепотке имбиря и мускатного ореха. Эти простые меры помогут успокоить вату.

Если на место назначения вы прибываете в дневное время, выпейте чай, приготовленный из равных количеств (по 1/3 чайной ложки) ромашки, мяты и джатамамси. Заварите эти травы в чашке горячей воды в течение 10 минут и выпейте.

Если вы не знаете, сумеете ли найти травы там, куда вы летите, не забудьте захватить их с собой из дома.

³¹ Нарушение суточного ритма организма, или, как еще его называют «десинхроз», проявляется общим недомоганием, возникающим при перелете через

несколько часовых поясов, особенно при движении с востока на запад. Это своего рода «национальная болезнь» американцев, которые из-за постоянной спешки и недостаточно развитой сети железных дорог привыкли путешествовать самолетом даже на сравнительно небольшие расстояния. В России это профессиональная болезнь людей, занимающихся «челночным бизнесом». (Прим. пер.)

Насморк хронический

При высоком уровне капхи в организме (нередко из-за употребления слишком большого количества пищи, увеличивающей капху) повышается чувствительность к цветочной пыльце, пыли, кошачьей, собачьей шерсти и другим аллергенам, а также к холоду. В результате может развиться ринит, сопровождающийся набуханием слизистых оболочек и выделениями из носа. Даже при отсутствии инфекции сухость атмосферы способствует «высыханию» слизистых оболочек и носовых ходов, и организм, чтобы компенсировать это воздействие, начинает вырабатывать больше слизи. Если эта ситуация продолжается достаточно долго, выделения слизистых носа становятся густыми, могут подсыхать и затвердевать с образованием корочек.

У людей со смещенной носовой перегородкой выделения слизистых оболочек также могут накапливаться и загустевать с образованием корочек, что может стать причиной закупорки носовых ходов, гайморита, затрудненного дыхания, храпа, одышки и даже остановки дыхания во сне, а также носовых кровотечений.

Для лечения в Аюрведе предлагаются, например, такие средства.

Паровая ингаляция. Простейшее средство избавиться от корочек в носу — паровая ингаляция. Можно использовать простую воду либо вскипятить в ней немного имбиря, а еще лучше приготовить отвар из имбиря, аджвана (семена индийского сельдерея) и куркумы в равном количестве. Когда отвар будет готов, снимите его с огня, накройтесь с головой полотенцем и дышите паром. Это размягчит выделения, и они выйдут наружу. Несмотря на простоту, это действенный метод.

Ментол и эвкалипт. Хорошо помогает растирание ментолом лба и области пазух носа. Хорошо также закапать в нос несколько капель разбавленного эвкалиптового масла.

ПРИМЕЧАНИЕ: Не пользуйтесь чистым эвкалиптовым маслом — оно обжигает кожу и слизистые. Добавьте несколько капель эвкалиптового масла в кунжутное или какое-либо другое нейтральное масло и используйте.

Лук. Нарежьте луковицу и вдыхайте ее аромат. Лук содержит аммиак, который оказывает противо-застойное действие, вызывает слезы и чихание. Слезы, проходя через слезные протоки и попадая в носовую проход, увлажняют и размягчают коросту, а чихание поможет ее удалению.

Смазывайте ноздри. Закапывание в нос нескольких капель брами ги или солевого раствора (1/8 чайной ложки соли на полчашки воды) также размягчит выделения и облегчит удаление коросты.

«Сожгите» коросту. Избавиться от корочек поможет употребление острой пищи. Например, горячий

суп или овощи, приготовленные с острыми специями типа кайенского перца, карри, чили (разумеется, в разумных пределах), усилят кровообращение и уменьшат заложенность носа.

Пользуйтесь увлажнителем. На ночь включайте увлажнитель, чтобы воздух в комнате был теплым и влажным. Старайтесь не пользоваться ультразвуковым увлажнителем, модели с водонагревателем предпочтительнее.

Витамины и травы. Наконец, принимайте следующие средства, можно все сразу:

- Витамин С — 1000 мг два раза в день³².

- Амалаки (отличный натуральный источник витамина С) — по 1 чайной ложке с теплой водой перед сном (амалаки входит в состав *трипхалы*, и если вы принимаете на ночь *трипхалу*, то амалаки в данном случае принимать будет излишне).

- Цинк — 60 мг в день.

- Порошок *ситопалади* — от 0,5 до 1 чайной ложки с чайной ложкой меда и чайной ложкой ги.

³² Витамин С будет более эффективен если принимать его в сочетании с биофлавоноидами (например рутином), кальцием и магнием. (Прим. ред.)

Недержание мочи

Недержание мочи представляет собой расстройство преимущественно вата-типа, вызываемое слабостью мышц мочевого пузыря и особенно его сфинктера. Когда сфинктер становится слабым, человек теряет в той или иной степени волевой контроль над мочеиспусканием.

Одной из возможных причин недержания мочи, особенно на Западе, может быть частое пользование туалетом. Некоторые люди, когда видят туалет, пользуются им, независимо от того, испытывают ли они в этом неотложную необходимость или нет. Судя по всему, они думают (возможно, подсознательно); «Быть может, у меня долго не будет другого шанса». Но от этого мышцы мочевого пузыря ослабевают и утрачивают способность удерживать большое количество мочи и выпускать ее лишь тогда, когда это действительно необходимо.

Недержание мочи чаще бывает у женщин, потому что у них короткий мочеиспускательный канал, и когда она кашляет, чихает, напрягается или даже смеется, из ее мочевого пузыря может подтекать немного мочи.

С этим расстройством можно справиться с помощью йоги, трав, масляных клизм.

Позы йоги

Ашвини мудра. Это упражнение состоит в том, чтобы напрягать мышцы промежности и ягодичные мышцы и втягивать анальное отверстие внутрь. Одновременно укрепляется сфинктер мочевого пузыря. Повторяйте это упражнение в положении сидя 12 раз подряд, два раза в день.

- Кроме того, в данной ситуации хорошо практиковать Ваджрасану, Наклон Вперед, Стойку па Плечах и позу Плуга (иллюстрации см. в Приложении 4).

Средства из трав

Приготовьте следующую смесь:

ашваганда — 5 частей

бала — 3 части

видари — 2 части

Принимайте по 1/2 чайной ложки с теплой водой

дважды в день после еды.

- Ежедневно съедайте горсть белого кунжутного семени с неочищенным пальмовым или натуральным нерафинированным сахаром. Это поможет укрепить мышцы мочевого пузыря и избавиться от недержания мочи.

Дополнительные средства и рекомендации

Басти. Раз в неделю делайте клизму (басти) с теплым кунжутным маслом (см. Приложение 2). Введите в прямую кишку около чашки масла и постарайтесь удержать его в себе по крайней мере 5 — 10 минут. Не беспокойтесь, если масло при этом частично вытечет. Клизма с кунжутным маслом — один из самых эффективных способов уравнивания ваты.

Избегайте алкоголя и кофеина. Кофеин обладает мочегонным действием и усиливает потребность в мочеиспускании. Поэтому недержание мочи и частые позывы к мочеиспусканию весьма распространены среди любителей кофе или у тех, кто употребляет другие напитки с кофеином вроде чая или колы. Алкогольные напитки тоже способствуют недержанию мочи. Поэтому, если вам трудно контролировать мочеиспускание, лучше избегать кофеина и алкоголя.

Характер питания. Поскольку недержание мочи обусловлено по большей части избытком ваты, поможет соблюдение диеты, уравнивающей вату (см. Главу 8).

Ноготь на ноге — вросший

Когда на пальцах ног ногти толстые и твердые, то если обрезать их по выпуклой линии, их края, по мере роста ногтя, могут травмировать кожу и мягкие ткани. Это нередко приводит к воспалению, распуханию, болям и инфицированию. Как правило, у вата- и капха-индивидов ногти растут быстрее, и поэтому они более подвержены инфекции. Слишком тесная, сдавливающая пальцы ног обувь тоже может стать причиной инфекции.

Долговременное решение этой проблемы состоит в том, чтобы просто обрезать ногти по прямой линии или даже придать им слегка вогнутую форму, что уменьшит вероятность их врастания в кожу по краям.

Если ногти уже начали врастать в кожу, то нужно сделать следующее: попарьте ноги в теплой воде; когда ногти размякнутся, почистите их и нанесите под кончики ногтей немного смеси масел чайного дерева и маргозы (в равных пропорциях); после этого обрежьте ногти по прямой линии.

В целях профилактики следует носить мягкую, не тесную обувь, ногти на ногах постригать по прямой или слегка вогнутой линии.

Ночные кошмары

Кошмары нередко бывают у детей в возрасте до 12 лет и гораздо реже встречаются у взрослых. Основные причины кошмаров у взрослых — это либо страхи, тревоги, заботы и другие стрессорные воздействия, которые человек испытывает в течение дня, либо переизбыток сна. Могут быть и другие причины, например аденоиды, или одышка во сне, или короста в носу, которая затрудняет дыхание. При недостатке кислорода и праны в мозге —

церебральной гипоксии — человека тоже могут беспокоить кошмары. Причиной появления кошмаров может быть даже недостаток свежего воздуха в комнате.

Лечение ночных кошмаров у детей

Главная причина кошмаров у детей имеет психическую природу — это страхи и тревоги, которые основываются на увиденных пугающих образах или услышанных страшных историях. Поэтому важно не нагружать воображение ребенка пугающими образами. Пусть дети будут заняты творческой игрой; не позволяйте им смотреть телевизионные программы со сценами ужаса и насилия или читать пугающие истории.

Детская комната должна радовать взгляд и быть наполненной безмятежностью, пусть в ней почаще звучит нежная музыка, повесьте там колокольчики. Детям нравится веселый перезвон колокольчиков. Вы можете сказать им: «Чудовища не посмеют прийти туда, где звенят колокольчики». И дети будут мирно спать.

Вместо полных насилия телевизионных фильмов, которые могут напугать детей, рассказывайте им какие-нибудь положительные воодушевляющие истории и сказки со счастливым концом.

Перед сном сделайте ребенку небольшой масляный массаж. Вотрите немного масла, лучше всего масла бра-ми (способ приготовления масла см. в Приложении 2) или брингарадж в кожу головы и подошвы ног. Это поможет ему расслабиться.

Иногда кошмары обусловлены ночным недержанием мочи. Следите, чтобы ребенок не пил много по меньшей мере за два часа перед тем, как отправиться в постель. Чай из кумина, кориандра и фенхеля (но тоже не перед сном) помогает предотвратить ночное недержание мочи.

Какого типа ваши сновидения — вата, питта или капха?

Для избавления от кошмаров полезно знать, являются ли они результатом нарушения равновесия ваты, питты или капхи. Обычно это можно выяснить, анализируя природу и содержание сновидений.

Вата-сновидения. Сновидения вата-типа обычно активны или сверхактивны. Они сняты в изобилии, но утром часто быстро забываются. Ужас, страх, бег, прыжки, полеты высоко в небе или падение в глубокое ущелье — вот типичное содержание вата-сновидений. В них вы зачастую подвергаетесь нападению, преследованию или оказываетесь взаперти.

Питта-сновидения. Эти сновидения могут быть полны насилия. Кроме таких тем, как преподавание, учение, попытки решения проблем или провал на экзамене, в сновидениях питта-типа могут фигурировать пожары, войны, ядерные взрывы, сражения, массовое уничтожение и убийства.

Капха-сновидения. Сновидения капха-типа, как правило, бывают сдержанными и романтичными. Значительное место в них занимает вода, например плавание в океане. В капха-сновидении человек может видеть сады, цветы, лебедей, слонов, а также есть сладости. К «отрицательным» аспектам репертуара капха-сновидений относятся сцены, в которых сновидящий тонет или видит себя мертвым.

Средства из трав для детей и взрослых

Приготовьте смесь из равных количеств трав:

джатамамси

брами

гинко

корень солодки

Заварите 1 чайную ложку в чашке воды. Чашка такого чая перед сном помогает успокоить ум и тело. Этот напиток полезен как детям, так и взрослым.

- Похожий по свойствам напиток можно приготовить из равных количеств джатамамси и шанкапушпи.

- Если зашить 30 — 50 г джатамамси в шелковый мешочек и положить его под подушку, аромат травы будет способствовать безмятежному сну.

- Если причина кошмаров — аллергия, то от них можно избавиться, принимая *ситопалади* и солодку. Смешайте их в равных соотношениях и принимайте по чайной ложке смеси два раза в день с медом. Детям давайте по 1/2 чайной ложки.

Насья. При ночных кошмарах на ночь закапайте в каждую ноздрю по 2 — 3 капли теплого ги или аюрведические капли для носа (например брами ги) и вдохните (см. Приложение 3). Насья одинаково хорошо помогает и взрослым, и детям.

Не ешьте перед сном. Ужинайте не позднее семи часов вечера. Еда перед сном может быть причиной кошмаров во сне.

Учитесь бороться со стрессом. Регулярные физические упражнения, асаны йоги, пранаяма Чередующая Ноздри и медитация по утрам и вечерам способствуют расслаблению и уменьшают воздействие стресса. (Описание дыхательных техник см. в Главе 6, медитаций — в Главе 7.)

Использование кристаллов Хорошо носить украшения из кристаллов или класть кристаллы аметиста по четырем углам кровати. Вы можете сказать ребенку: «Смотри, я кладу эти кристаллы вокруг твоей постели, и они не пропустят призраков и чудовищ». Ребенок будет чувствовать себя в безопасности и спать спокойно.

Первопричина кошмаров кроется в неправильном мышлении — в негативном воображении, страхах, трудностях во взаимоотношениях, одиночестве, изоляции. Именно поэтому, молитва, позитивное мышление, положительное подтверждение³³, позитивное творческое воображение помогают избавиться от кошмаров.

³³ Этот психологический термин нуждается в пояснении. Положительно подтверждать кого-либо — значит уважать личность этого человека, его право отвечать за себя и не пытаться навязывать ему свои ценности и нормы. Отсутствие подтверждения ребенка со стороны родителей — первопричина большинства детских неврозов (и психозов в более позднем возрасте). (Прим. пер.)

Облысение

См. также «Волосы — уход».

Потеря волос, как правило, обусловлена расстройством обмена веществ. Это может быть связано с болезнью, — мне доводилось видеть потерю волос, например, при диабете или после инфекции щитовидной железы. Облысение может быть также обусловлено грибковой инфекцией кожи головы или гормональным дисбалансом. Недостаточность

кальция, магния и цинка могут до такой степени нарушить питание волос, что волосы начинают выпадать. И кроме того, существует некоторый наследственный фактор, в результате действия которого гены инициируют потерю волос при достижении определенного возраста.

Согласно Аюрведе, раннее выпадение волос нередко связано с типом конституции и нарушением равновесия дош. Питта-индивиды и те, у кого в организме избыток питты, в большей степени, чем другие, предрасположены к раннему облысению. Волосы у них рано становятся редкими и рано седеют. Выпадение волос может быть вызвано избытком питты в сальных железах у основания волос или фолликулитом (воспалением волосяных сумок).

Алоэ. Чтобы уменьшить питту и помочь сохранить волосы, на протяжении примерно трех месяцев три раза в день принимайте гель алоэ (одну столовую ложку с щепоткой кумина) или сок алоэ (1/3 чашки).

Масляный массаж. Еще один эффективный способ лечения — на ночь втирать немного кокосового масла в кожу головы и в подошвы ног. (Чтобы не испачкать белье, не забудьте надеть старые носки и шапочку или постелить на подушку полотенце.)

- Массаж кожи головы маслом брами или брингардж тоже помогает предотвратить облысение. В дополнение к целебным качествам масла массаж сам по себе будет улучшать кровообращение у корней волос, таким образом, обеспечивая поступление большего количества питательных веществ для их роста.

- Массаж головы маслом с добавлением витамина Е тоже может быть эффективным средством для замедления или предотвращения выпадения волос.

Характер питания. Здоровье волос зависит от питательности диеты. Употребление таких продуктов, как молоко, сыр и йогурт (при условии, что вы их хорошо перевариваете), редиски и черной редьки полезно для волос. Полезны также кокос, печеные яблоки и капуста.

- Съедайте каждое утро по горсти белого кунжута семени. Эти семена очень богаты кальцием и магнием³⁴ и являются пищей, улучшающей состояние волос.

³⁴ О содержании кальция и магния в кунжуте см. примечание редактора в разделе «Ломкие ногти». (Прим. ред.)

Средство из трав. Возьмите:

дашамула — 5 частей

брингардж — 4 части

джатамамси — 3 части

Перед сном засыпьте 1/2 чайной ложки этой смеси в чашку козьего молока, нагрейте до кипения и, слегка остудив, выпейте. Это будет способствовать укреплению костей и питанию волос.

Минеральные добавки. Иногда улучшить состояние волос можно, принимая перед сном минеральные добавки с кальцием, магнием и цинком. Ориентироваться следует на препараты, содержащие в разовой дозе примерно следующие количества минеральных веществ:

кальций 1200 мг

магний 600 мг

цинк 60 мг

Массаж шеи и плеч. Стресс, ригидность шеи, травма шеи в результате поездок на автомобиле³⁵ также могут вносить свой вклад в прогрессирование данного заболевания. Чтобы снять напряжение шейных мышц и унять боль, перед тем как принять душ, помассируйте шею и плечи.

³⁵ Весьма распространенная травма в странах с оживленным автомобильным движением, которая иногда может вызвать весьма серьезные последствия. Возникает при резком движении головы при торможении или ускорении автомобиля. При столкновении может даже случиться хлыстовой перелом шеи. Именно его трагические последствия послужили причиной обязательного введения подголовников. (Прим. пер.)

Упражнения для шеи. Регулярно выполняйте простые упражнения: повороты головой три раза направо, потом три раза налево, трижды подъем вверх и трижды наклон к груди, а затем осторожные вращения головой по кругу по три раза в каждом направлении.

Уменьшение влияния стресса.

Пейте два — три раза в день чай из равных частей джатаманси и брами. Заваривайте 1 чайную ложку смеси в чашке горячей воды.

Позы йоги. Позы йоги могут помочь снять напряжение шеи, что опосредованно будет способствовать поддержанию здоровья волос. Для этой цели делайте Стойку на Плечах, позы Верблюда, Кобры и Головы Коровы (см. Приложение 4).

Медитируйте. Регулярно медитируя, вы убедитесь, что это является хорошим действенным средством для ослабления напряжения и стресса. Попробуйте просто спокойно сидеть и наблюдать за своим дыханием или практикуйте медитацию Пустой Чаши (см. Главу 7).

Ожирение (тучность)

Ожирение, или тучность, — это увеличение веса тела, при котором под кожей, на груди, животе, ягодицах и/или бедрах накапливается избыточное количество жира. Хотя ожирение само по себе нельзя назвать серьезным заболеванием, оно, как правило, укорачивает жизнь, снижает ее качество, создает предрасположенность к диабету, гипертонии, артриту, понижает либидо. В конечном счете ожирение делает человека менее счастливым.

В значительной степени ожирение вызывается социально-экономическими проблемами «общества изобилия». Состоятельная жизнь, сидячая работа и недостаток физической активности вносят основной вклад в развитие ожирения. С аюрведической точки зрения ожирение возникает от того, что человек слишком много ест, слишком много сидит и слишком мало двигается.

Ожирение — это расстройство капха-типа. У тучных людей сильный пищеварительный огонь, но клеточный огонь в тканях относительно слабый. В результате любой поглощаемый ими избыток пищи или калорий не сгорает, а превращается в жировую ткань — в жир подкожной жировой клетчатки, что ведет к увеличению веса и тучности.

К другим причинам ожирения относятся определенные наследственные факторы, как, например,

избыточная выработка гормона роста, беременность, после которой многие женщины оказываются неспособны сбросить вес, привычка перекусывать между основными приемами пищи, стресс, который может вызывать повторяющиеся «приступы» эмоциональной еды³⁶, что может стать причиной значительного увеличения веса. Некоторые лекарства, в том числе стероиды, противозачаточные таблетки, инсулин, изменяют обмен веществ и могут вызывать нездоровое увеличение веса. Нередко тучность бывает связана с наркотической зависимостью, включая алкоголь и курение. Однако главными факторами, как правило, является переедание и недостаток физической активности.

³⁶ То, что здесь автор называет «эмоциональной едой», по существу, представляет собой разновидность невроза навязчивых состояний (так называемая «компульсивная еда», когда человек ест неосознанно). (Прим. пер.)

Следите за своей диетой. Первый шаг в лечении ожирения — контролировать себя во время еды. Соблюдайте диету, успокаивающую капху (см. Главу 8). Избегайте холодных напитков и жареной в масле пищи. Сведите к минимуму потребление таких молочных продуктов, как сыр, йогурт, мороженое. Обязательно включите в свой рацион салаты с незначительным количеством растительного масла и бобовые продукты. Вместо охлажденных напитков пейте горячую воду. Тучные люди обычно терпеть не могут горячую воду, однако им следует ее пить — либо просто так, либо в виде травяных чаев, например с имбирем, мятой или корицей.

Если вы любите мясную пищу, то можете раз в месяц съедать немного курицы или рыбы, но никакой говядины, баранины или свинины.

Регулярно занимайтесь физическими упражнениями. Тучные люди должны ежедневно по меньшей мере полчаса ходить пешком. Выполняйте и какие-нибудь аэробные упражнения вроде легкого бега трусцой. Обычно тучные люди ненавидят бег трусцой, однако им обязательно следует хотя бы быстро ходить с дополнительным утяжелением на руках/ногах (поначалу 1 — 2 кг).

Плавание — тоже очень хорошее занятие в данной ситуации.

Приветствуется занятия тяжелой атлетикой — это помогает сбрасывать лишний вес и ускоряет сжигание мышечными тканями лишних калорий. Нагрузку увеличивать надо постепенно, для начала используйте двухкилограммовые гантели.

Если вы хотите похудеть, то вам следует понимать кое-какую простую арифметику. Когда вы потребляете больше калорий, чем сжигаете, ваш вес возрастает. Чтобы сбросить лишний вес, вам нужно сжигать больше калорий, чем поступает в организм. Практически это означает две вещи: понизить потребление калорий и повысить расход энергии. Соблюдайте диету, снижающую капху, и ежедневно тренируйтесь.

После физических упражнений.

Людям с капха-конституцией свойственно сразу после упражнений чувствовать голод и жажду, и, как правило, они хотят тут же кинуться в ресторан, чтобы перекусить и выпить чего-нибудь холоденького.

Однако холодное питье замедлит обмен веществ, сводя на нет пользу, полученную от упражнений. И от лишних калорий тоже не будет ничего хорошего. Поэтому тучным людям после упражнений не следует закусывать, а пить нужно не холодную воду или напитки, а горячие напитки, например травяные чаи.

Режим питания. При избыточном весе лучше отказаться от завтрака (или заменить его чашкой травяного чая), а сытно поесть в полдень (этот прием пищи должен быть самым обильным в течение дня). Ужин должен быть легким. И не следует перекусывать между этими двумя основными приемами пищи.

Если вы не можете отказаться от плотного завтрака, то съешьте легкий обед и совсем легкий ужин, а еще лучше — полностью откажитесь от ужина.

Бросьте пить и курить. Откажитесь от алкоголя и курения. Эти эмоциональные привычки чрезмерно стимулируют джатахарагни (пищеварительный огонь), из-за чего возникает голод.

Слушайте музыку. Во время еды слушайте тихую музыку и тщательно пережевывайте пищу. Спокойная и умеренная еда должна войти у вас в привычку.

Учитесь любить себя. Большинство толстых людей не любят себя. Но существует глубокая взаимосвязь между пищей и любовью. Еда — это пища для тела, любовь — это пища для души. Когда не хватает любви в личных отношениях, любовь ищут в еде. Пища становится как бы заменителем любви. Когда любимые люди расстанутся, они нередко начинают слишком много есть.

Тучные люди обычно ненавидят собственную внешность и не любят смотреться в зеркало. У того, кто ненавидит свое тело, появляется тревожность и озабоченность и может внезапно появляться чувство голода. Однако это не настоящий, а ложный, эмоциональный природы голод. (Обсуждение «эмоциональной» еды можно найти в разделах «Питание — расстройство» и «Переедание».)

Чтобы научиться больше любить себя такими, какой вы есть, попробуйте такой метод. Отправляйтесь в ванную комнату и снимите с себя всю одежду. Затем внимательно посмотрите на человека, которого вы видите в большом зеркале. Посмотрите на голову, глаза, щеки, губы и шею; посмотрите на торс, на живот и так далее.

Глядя на свое отражение в зеркале, одновременно посмотрите как бы внутрь себя и спросите: нравятся ли вам ваши глаза? Ваш нос? Разве вы не чувствуете хотя бы некоторой симпатии к собственным губам, собственной груди?

Когда вы будете таким образом смотреть одновременно вовне, на свое отражение в зеркале, и внутрь — на своего внутреннего «наблюдателя», произойдут две вещи. Во-первых, вы начнете чувствовать, что превосходите свое тело, что вы — это нечто более высокое, благородное, великое и прекрасное — чистое существование. Во-вторых, это принесет с собой большее приятие себя, и вы начнете чувствовать большую любовь к себе. Так что смотрите в зеркало и учитесь любить человека, которого там видите.

Второй важный фактор развития любви к себе —

перестать судить, сравнивать и критиковать себя. То, что вы есть, — это нечто уникальное и божественное. Отказ от осуждения, сравнения и критики станет для вас началом любви к себе.

Пейте горячую воду с медом. Всякий раз, почувствовав голод, выпейте чашку горячей воды, добавив в нее чайную ложку меда и 10 капель лаймового (или лимонного) сока.

Средства из трав. Вот травяной состав, который поможет вам сбросить вес:

катука — 3 части

читрак — 3 части

мумие — 2 части

бозргавия — 5 частей

Принимайте по 1/2 чайной ложки с чайной ложкой меда два раза в день перед едой.

• В дополнение принимайте с теплой водой после еды по одной таблетке *трипхала гуггул*, *читрак адживати* и *пунарнава гуггул*.

• Кроме этого, вам будет полезно ежедневно перед сном принимать *трипхалу*. По меньшей мере через час после ужина залейте от 1/2 до целой чайной ложки *трипхалы* чашкой кипятка, дайте настояться 10 минут и выпейте.

Между едой. Если вам захочется перекусить между основными приемами пищи, поешьте немного изюма — это утолит голод и подействует как мягкое слабительное. Не ешьте кукурузных хлопьев, воздушной кукурузы — такая еда раздражает пищевые рецепторы, и, начав есть, трудно остановиться. Наряду с изюмом можно перекусить, например морковкой или черешками сельдерея.

Острые специи. При приготовлении пищи используйте больше специй. В диете, уменьшающей капху, применяется большое количество специй, например кумин, кардамон, имбирь, корица, гарам массала. Эти специи «разжигают» пищеварительный огонь. (Подробное описание диеты для капха-конституции см. в Главе 8.)

Ешьте в компании. Лучше есть в компании с друзьями, особенно с худощавыми и с тем, у кого правильные привычки питания. Вам будет приятно находиться в их окружении, но не занимайтесь сравнениями, типа: «Мои друзья худые, только я толстый». Будьте в компании стройных людей таким же деятельным, как они, — это поможет вам уменьшить собственный вес.

Позы йоги. При ожирении полезны некоторые асаны йоги, например позы Треугольника и Пальмы. Хорошо выполнять и такое упражнение: сидя на полу наклоняйтесь вперед, насколько сможете, постепенно стараясь коснуться головой коленей (вам не сразу удастся сделать это). Выполняйте такие простые и полезные упражнения, как позы Рыбы, Верблюда, Кобры и Головы Коровы, и помните — не следует пытаться сразу сделать их совершенно. (Иллюстрации поз йоги см. в Приложении 4.)

Дыхательные упражнения. Бхастрика пранаяма (Дыхание Огня) позволит вашему телу быстрее сжечь жир. Полезно и дыхание Правой ноздре (Сурья Бхеди) (см. Главу 6).

Не спите днем. Тучные люди зачастую любят перестать думать в середине дня, однако это им совсем не полезно. Не спите днем! Сон в дневное время замедляет обмен веществ и увеличивает капху. Вме-

сто этого лучше займитесь какой-нибудь физической работой. И поменьше смотрите телевизор. Типичная картина — это когда толстяк не может оторваться от дивана, смотрит телевизор и пьет газировку с сиропом.

Не пытайтесь сразу сбросить большой вес. Это почти никогда не приводит к долговременному улучшению. Капха-индивиды отличаются своей способностью идти вперед решительно, последовательно и неуклонно. Поэтому будьте упорны, и со временем, следуя этим рекомендациям, вы добьетесь успеха.

Когда обратиться к врачу

Если избыток веса у вас очень велик и вы долго не тренировались, особенно если вам больше 40 лет, то прежде чем приступать к выполнению каких-либо упражнений, требующих большей, чем пешие прогулки, затраты сил, вы должны посоветоваться с врачом.

Ожог — солнечный

Солнечный ожог — это острая воспалительная реакция клеток кожи вследствие чрезмерного воздействия ультрафиолетового излучения (солнца или кварцевой лампы). В зависимости от степени воздействия воспаление может быть умеренным или более серьезным.

На степени ожога могут сказаться и другие факторы. Многие люди подвергают свою кожу — и весь организм при приеме внутрь — воздействию больших количеств разнообразных химических веществ, которые содержатся, например, в дезодорантах, мыле, парфюмерии, косметике, а также многочисленных медикаментах. Эти химические вещества «ослабляют» кожу, и тот, кто пользуется ими, оказывается более предрасположенным к солнечным ожогам³⁷.

Кроме того, согласно Аюрведе, люди с питта-конституцией, обладающие, как правило, светлой кожей, в большей степени восприимчивы к воздействию ультрафиолетовых лучей и к развитию ожогов.

При сильном ожоге бывают такие симптомы, как, например, головокружение, тошнота, повышение чувствительности к свету, кожа «облезает», и на ней даже могут образовываться пузыри. Неоднократные солнечные ожоги могут вести к необратимому старению кожи и образованию морщин, отчего человек выглядит старше и лицом иногда похож на печеную картошку.

Ниже я предлагаю несколько рекомендаций как по предотвращению солнечных ожогов, так и по их лечению.

³⁷ Необходимо добавить, что некоторые лекарства, а также вещества, использующиеся в парфюмерии, косметике, бытовой химии и даже в пищевой промышленности, могут оказаться специфическими фотосенсибилизаторами, то есть значительно повышать чувствительность кожи к ультрафиолетовому облучению. Если вы регулярно принимаете какие-нибудь лекарства, то перед приемом солнечных ванн проконсультируйтесь с врачом. (Прим. пер.)

Средства для лечения солнечного ожога

- Смажьте обгоревшее место кремом из алоэ.

Можно использовать просто гель/сок алоэ, но без консервантов или приложить к обожженной коже кусочек листа алоэ, если растение у вас под рукой.

- Смажьте места солнечных ожогов кокосовым маслом.

- Приложите на место ожога холодное молоко (козье или коровье), смочив им марлевый тампон.

- Можно смазать обожженное место *тикта гри-той* (горькое ги).

- Измельчите листья салата и приложите их к месту ожога.

- Чтобы охладить кожу, приложите к месту ожога пузырь со льдом или чем-то столь же холодным. Однако не держите лед на коже без перерыва больше чем одну — две минуты.

- Смажьте обожженную кожу свежими сливками.

- Осторожно нанесите на обгоревшее место пасту из сандала и куркумы. Это окажет охлаждающее действие. Примечание: эта паста может испачкать одежду и окрасить кожу в желтый цвет по меньшей мере на пару дней.

Чтобы предотвратить солнечный ожог

- Старайтесь не находиться или как можно меньше находиться на солнцепеке приблизительно с 10 часов утра до 3 часов дня.

- Ограничьте время пребывания под прямыми солнечными лучами 30 минутами, а на больших высотах — еще меньше.

- Прежде чем выходить на солнце, смазывайте открытые части тела маслом маргозы — оно задерживает солнечные лучи и помогает защите кожи.

ПРИМЕЧАНИЕ: Как и прежде, когда мы говорим о масле маргозы, это означает не чистый экстракт маргозы, а несколько капель такого экстракта в смеси с кунжутным или другим базовым маслом. Именно в таком виде масло маргозы поступает в продажу.

- В жару почаще пейте кокосовую воду или кокосовое молоко.

- Придерживайтесь режима, успокаивающего питту. Не ходите в сауну и не перегревайтесь. Следуйте диете, успокаивающей питту, особенно избегайте горячих острых блюд и ферментированной пищи (см. Главу 8).

- Перед тем как принять душ, смазывайте кожу маслом маргозы или кокосовым маслом.

Ожоги

Многие люди полагают, что лучшее, что можно сделать при ожоге, — это смазать пораженный участок кожи чем-нибудь жирным вроде сливочного масла. Но это неверно. Любой ожог — это питта, «огонь». Горячее, резкое, обжигающее качество питты сразу же порождает жгучую боль и воспаление. И в данной ситуации жирные вещества противопоказаны, поскольку будут возбуждать питту.

Самое эффективное средство при ожоге — это холод. Лучше сразу же обеспечить охлаждение пораженного участка кожи, например льдом или холодной водой. Если нет льда, используйте подручные средства, например пакет замороженных овощей из морозильника.

После охлаждения, когда чувство жжения прекратится, приготовьте пасту из равных количеств растертых в порошок сандала и куркумы, но смешайте

их не с водой, а с соком алоэ. Возьмите примерно столовую ложку сока и по 1/4 чайной ложки куркумы и сандала. Тщательно перемешайте все и наложите на обожженное место. Это окажет успокаивающее и целительное действие.

Или же смажьте обожженное место вместо такой пасты *тикта гритой* (горьким ги).

При ожогах хорошо помогает кинза. Приготовьте свежий сок из кинзы, размолот горсть листьев в миксере с небольшим количеством воды (полчашки). Процедите и пейте по две чайные ложки сока три раза в день. Оставшуюся после процеживания зеленую массу нанесите непосредственно на обожженные участки кожи.

Очень важно не накладывать повязку, закрывающую ожог. Пораженный участок должен оставаться открытым. При наложении повязки, тепло тела оказывает вредное действие на ожог. Нанесите травяную пасту или горькое ги и больше не трогайте обожженное место. Если все же обстоятельства требуют наложения повязки, используйте легкую ткань типа марли.

Остеопороз

Остеопороз — это ослабление костей и повышение их пористости вследствие возрастания ваты. И здоровые кости имеют пористую структуру, однако при увеличении ваты — что обычно происходит по мере старения — пористость костной ткани увеличивается. Иногда из-за убыли костной ткани в скелете возникают «слабые места», и там очень легко может произойти перелом. Это может случиться и под действием всего лишь собственного веса тела, и в результате незначительной травмы.

Остеопороз чаще встречается у женщин, нежели у мужчин. Костная ткань быстро теряется во время менопаузы. Это происходит потому, что в постклимактерический период женский организм вообще или почти не производит эстрогена, который необходим для минерального обмена веществ при построении костной структуры. Поэтому во время менопаузы женщины так предрасположены к остеопорозу.

Мужчинам для сохранения прочных костей тоже нужен эстроген, хотя тестостерон и секрет предстательной железы также играют важную роль. Прочность костей у мужчин может снизиться из-за неумеренного потребления алкоголя, неумеренного курения, жевания табака или из-за приема стероидных гормонов.

Недостаток физической активности также приводит к уменьшению костной массы. До определенной степени человеческому телу необходима физическая нагрузка. Исследования показали, что у человека, вынужденного провести в постели несколько недель, кости становятся значительно «слабее». Когда вредные последствия недостатка физической активности стали очевидны, были даже разработаны программы тренировок для космонавтов в полете. Упражнения — это пища для костей.

Возрастание ваты с возрастом (см. описание жизненных этапов в Главе 2) в сочетании с прекращением производства эстрогена в период менопаузы у женщин способно оказывать на кости мощное разрушительное действие.

Упражнения. Умеренные физические упражнения

в течение 30 минут в день, хотя бы пять дней в неделю, помогут в борьбе с остеопорозом. Показаны пешие прогулки (иногда вполне достаточно их одних), плавание, легкий бег трусцой или что-нибудь еще из того, что вам по силам.

Иногда для «наращивания» костей рекомендуют заниматься ходьбой с гантелями или даже поднятием тяжестей. И хотя само по себе это полезно, при остеопорозе это может оказаться весьма опасным, поскольку, как упоминалось выше, даже незначительная травма способна вызвать перелом костей. Лучший и наиболее безопасный способ начать тренировки — это выполнять какие-нибудь упражнения в воде. По мере того как кости окрепнут, могут стать приемлемыми и полезными ходьба с гантелями и даже умеренное поднятие тяжестей.

Кальций Чрезвычайно важно обеспечить полноценное снабжение организма кальцием из естественных пищевых источников, таких как кунжутное семя, соевые бобы, соевое молоко, коровье молоко, сыр. Хорошо принимать пищевые добавки, содержащие кальций, например из раковин устриц. Дневная доза микроэлементов, принимаемых с добавками, должна составлять около 1200 мг кальция, 600 мг магния и 60 мг цинка — это обеспечит хорошую усвояемость.

Много кальция содержится в миндальном молоке. Замочите на ночь в воде десять миндальных орехов. Утром очистите их от кожицы и измельчите в миксере с чашкой теплого молока (можно использовать козье или соевое молоко, если вы предпочитаете их коровьему). Перелейте смесь в чашку, добавьте по щепотке имбиря, кардамона и шафрана и пейте два раза в день — перед завтраком и перед сном.

Эффективный способ предотвращения остеопороза — съедать утром горсть белого кунжутного семени, что обеспечит организм натуральным кальцием и к тому же не ухудшит состояние артерий, как это может случиться при использовании в качестве единственного источника кальция молочных продуктов.

Просто принимать кальций может оказаться недостаточно, обязательно обеспечьте организм физической нагрузкой.

Будьте осторожны, выполняя йогические упражнения. При остеопорозе упражнения йоги следует выполнять без усилий и с крайней осторожностью, поскольку существует реальная опасность перелома.

Средство из трав. Определенные травы могут помочь восполнить недостаток эстрогенов. Попробуйте такой состав:

шатавари — 5 частей

видари — 3 части

дикий ямс — 2 части

Эти травы содержат вещества, которые являются предшественниками для синтеза эстрогенов и прогестерона в организме. Можно добавить к этому составу по 1/8 части *шанка басма* (зола морских раковин) и *кама дудха* (зола коралловых раковин), которые содержат природный бикарбонат кальция.

Принимайте по 1/2 чайной ложки этой смеси два раза в день с теплым молоком — козьим, коровьим или соевым. В такой ежедневной дозе этот состав

для профилактики остеопороза можно принимать сколько угодно долго.

Отеки

См. также «Беременность — отеки».

Бывает так, что однажды утром вы просыпаетесь и внезапно обнаруживаете, что у вас опухли глаза — или нос, или нога, или палец на ноге, — отеки могут появиться в любой части тела. Нередко им сопутствуют дополнительные симптомы, например боль или зуд. Иногда отек может быть связан с травмой, например с ушибом или растяжением связок. Отеки могут развиваться из-за плохого кровообращения, в результате длительного пребывания на ногах, быть проявлением аллергической реакции или результатом укуса насекомого.

Конечно же, устранение причин, вызвавших отек, сделает лечение более эффективным, но в любом случае будут полезны следующие рекомендации.

Целебная паста. Нанесите на место отека пасту, приготовленную из куркумы и красного сандала. Смешайте в равных количествах растертые в порошок травы, добавьте немного воды и нанесите пасту на опухшее место.

ПРИМЕЧАНИЕ: Следите за тем, чтобы паста из куркумы и сандала не попала в глаза, — это может вызвать раздражение и конъюнктивит.

Отеки ног. Сядьте в удобное кресло, положите ноги на скамеечку или небольшой столик и подложите под ноги пару подушек. Ложась в постель, подложите под ноги подушки. Приподнимание ног будет способствовать венозному оттоку и уменьшению отека.

При укусах насекомых. Нанесите на место укуса масло маргозы и чайного дерева. Яд насекомых раздражает кожу; смесь равных количеств масел маргозы и чайного дерева нейтрализует яд и сведет отек к минимуму. Масло маргозы хорошо помогает и само по себе. (Дополнительные рекомендации см. в разделе «Укусы насекомых».)

Натуральное антигистаминное средство при аллергиях. Кинза обладает выраженными антигистаминными свойствами, и если отек обусловлен аллергической реакцией, выпейте свежий сок кинзы. Нарежьте немного свежей кинзы и перемелите в миксере, добавив 1/3 чашки воды. Затем процедите и выпейте, а зеленую массу приложите к распухшему месту. (Дополнительные рекомендации см. в разделе «Аллергия».)

Отек пальца. Иногда палец опухает из-за слишком плотно сидящего кольца. Если кольцо не снимается, поднимите руку над головой или опустите ее ненадолго в ледяную воду, смажьте маслом или намыльте и попробуйте опять снять кольцо.

Улучшение кровообращения. Отек может возникнуть из-за плохого кровообращения. Чтобы улучшить кровообращение, приготовьте такой состав:

боэргавия — 5 частей

манжишта — 3 части

гокшура — 3 части

Принимайте по 1/2 чайной ложки с теплой водой два раза в день после еды.

• В дополнение к описанному выше средству из трав немного разомните опухшую часть тела — это улучшит кровообращение. Налейте горячей воды в кастрюлю или ведро и заварите в ней завернутые в

марлю две столовые ложки горчичного семени. Если это возможно, погрузите в воду отечную конечность, сгибайте ее и делайте какие-нибудь движения под водой, чтобы усилить кровообращение.

Средства при местном отеке

• При отеке носа закапайте в нос масло брами или простое ги.

• При отеке глаз закапайте в них несколько капель розовой воды. Можно купить готовый 3%-ный раствор розовой воды или же приготовить ее дома, замочив головки цветов (это должны быть обязательно здоровые, свежие, чистые цветы) в дистиллированной воде на несколько часов, а затем профильтровав полученный раствор.

• При отеке пальцев ног прикладывайте пасту из куркумы и красного сандала.

• При растяжении связок наружно применяйте масло маханараян, а внутрь по одной таблетке *кайшоре гуггул* (200 мг) два раза в день.

• Инвазия кишечными паразитами, в частности амебами, лямблиями и острицами, может вызвать отек лица. Если выяснится, что лицо отекает именно по этой причине, поможет такой рецепт:

виданга — 3 части

маргоза — 3 части

шардуника — 3 части

Принимайте по 1/2 чайной ложки два раза в день после обеда и ужина.

Память — расстройства

У каждого человека время от времени бывает ситуация, когда он что-то забывает. Забыв имя, дату или другую информацию, которая, кажется, вот-вот всплывет в уме, люди нередко расстраиваются. Человек может забыть, где он поставил машину или куда положил ключи. Такое случалось с любым из нас. Однако существует тяжелая форма потери памяти, например при болезни Альцгеймера, когда человек не узнает супруга, собственных детей, родных или друзей.

Расстройства памяти нередко бывают результатом недостаточного снабжения мозга питательными веществами. Часто память ослабевает с возрастом. Алкоголь разрушает клетки мозга, и поэтому потеря памяти очень распространенное явление у алкоголиков. Помимо злоупотребления алкоголем, расстройства памяти могут быть обусловлены такими наркотиками, как ЛСД, марихуана и кокаин: они способны повреждать мозговую ткань, и это сказывается на памяти.

Согласно Аюрведе, память записывается на «чувствительной пленке» нервных клеток мозга, имеющих природу капхи. Посредством ваты воспоминания оживают и возвращаются в сознание в нужное время. Большинство расстройств памяти обусловлены либо застоем капхи, либо возбуждением ваты, поэтому, чтобы улучшить память, нужно ограничивать и уравнивать вату и капху. Что же касается питты, то, будучи острой и проникающей, она способствует хорошей памяти.

Следующие рекомендации помогут вам улучшить память и избавиться от забывчивости.

Характер питания

Морковь. Морковь полезна для памяти. Она усиливает питту, придающую четкость и остроту про-

цессу вспоминания, а также способствует кровотоку. Пейте время от времени морковный и свекольный соки.

Кичади. Кичади — это простое питательное блюдо, состоящее из риса басмати и лушеного маша (мунг дала) с добавлением небольшого количества специй для вкуса. Пятидневный пост на кичади с добавлением в небольшом количестве кинзы очищает организм и улучшает память. (Существуют различные варианты приготовления кичади в зависимости от соотношений основных ингредиентов и употребляемых специй, поэтому при приготовлении кичади вы можете использовать свое воображение или обратиться к кулинарной книге. См. список дополнительной литературы).

Фрукты. Трех — пятидневный пост на одних фруктах, при ежедневном приеме *трипхалы* перед сном (1/2 чайной ложки, заваривать 5-10 минут в чашке горячей воды), улучшит состояние нервной системы и долговременную память. ПРИМЕЧАНИЕ; Такой режим питания противопоказан при склонности к гипогликемии.

Отдавайте предпочтения:

При вата-конституции — папайе, сливам, манго

При питта-конституции — винограду, гранатам, яблокам

При капха-конституции — яблокам, гранатам, клюкве

Другие виды пищи. Улучшению памяти способствуют сладкий картофель, тапиока, шпинат, бамиа (часто используемая как тоник для мозга). В целом, для памяти полезна саттвичная пища. К продуктам питания, традиционно считающимся наиболее саттвичными, относятся свежие фрукты и овощи, миндаль, апельсины, ги, молоко. А вот темное мясо при расстройствах памяти следует исключить из рациона.

Один из рецептов кичади

Возьмите:

1 чашку риса басмати

1 чашку лушеного маша³⁸

1 маленькую горсть нарезанных листьев кинзы

6 чашек воды

Несколько раз промойте рис и маш в большом количестве воды. Если у вас есть время, замочите маш на несколько часов, это улучшит его усвояемость.

Положите рис, маш и кинзу в кастрюлю, залейте горячей водой, доведите до кипения и кипятите 5 минут без крышки, время от времени помешивая.

Уменьшите огонь, накройте кастрюлю крышкой, оставив небольшую щель, и варите еще примерно 25 — 30 минут до мягкости. Перед употреблением положите в тарелку немного ги.

³⁸ Если у вас нет лушеного маша, его можно заменить шлифованным целым горохом, в котором сохранен зародыш. Замочите горох на ночь или больше, пока он не начнет прорасти, затем тщательно промойте. Семена растений, в частности бобы, содержат ингибиторы ферментов, что позволяет семенам долго сохраняться. Однако эти же ингибиторы подавляют действие пищеварительных ферментов при переваривании пищи, результатом чего может быть несварение, проявляющееся болями в животе, газами и расстройством стула. Один из спосо-

бов разрушить ингибиторы — нагревать пищу, причем для некоторых семян (например для бобов) требуется длительное нагревание при 100°C. Другой способ — замочить семена, чтобы начался процесс прорастания. В этом случае ингибиторы разрушаются естественным путем с помощью биохимических процессов в самом семени. Еще один способ — ферментация бобов с помощью специальных бактерий или грибов. Таким путем получают тофу (соевый творог), темпэ и соевый соус. (Прим. ред.)

Средства из трав

В последнее время в качестве средств для улучшения памяти были широко разрекламированы гинко билоба и готу кола. Они действительно оказывают благотворное действие, увеличивая просвет сосудов мозга, усиливая мозговое кровообращение и хорошо «тонизируя» память.

В Аюрведе используются специальные травы, известные под общим названием *медхья*, что означает «улучшающий память». Первой среди них — это брами, похожая по своим свойствам на готу колу. Используются также джатамамси, брингарадж и шанкапушпи. Эти травы можно применять по отдельности или смешивать в равных пропорциях:

брами — 1 часть

джатамамси — 1 часть

брингарадж — 1 часть

шанкапушпи — 1 часть

Настаивайте чайную ложку этой смеси в чашке горячей воды в течение 10 минут и пейте натошак утром и вечером в течение месяца. Это улучшит мозговое кровообращение и поможет устранить расстройства памяти. Употреблять такой чай можно сколько угодно долго.

- Перед сном пейте молоко с брами — прокипятите для этого пару минут 1/2 чайной ложки брами в чашке молока. Это заметно улучшит память. Для усиления эффекта добавьте в молоко, предварительно остудив его, щепотку шафрана. Продолжительность такого лечения не ограничена.

- Хорошо принимать по чайной ложке брами ги за 5 — 10 минут перед завтраком и ужином.

- Кроме того, благотворное действие на память оказывает сок/гель алоэ (1 столовая ложка) с черным перцем (щепотка) и измельченным в порошок брингараджем (1/4 чайной ложки). Принимать такой состав нужно два-три раза в день.

Советы для улучшения памяти

Записывайте. Записывайте важную информацию, при необходимости вы сможете снова и снова к ней возвращаться. Кроме того, составляйте список дел и покупок — вы перестанете расстраиваться из-за своей забывчивости.

Развивайте в себе склонность к поэзии. Думайте рифмованными и ритмическими фразами, В устной традиции

Индии и многих других стран ученики запоминают громадное количество информации, которая обычно организована в виде рифмованных ритмических строк.

Тренируйте ассоциативное мышление. Чаще используйте ассоциации для запоминания. Предположим, кто-то называет вам свое имя. Попробуйте связать это имя с тем, что уже знакомо, или же во-

образить картинку, которая будет сопровождать звук.

Медитируйте. Есть древний способ возвращения утраченной памяти: если вы что-то забыли, просто спокойно сядьте и оставайтесь в «забычивости». Попробуйте «углубиться» и откопать забытый эпизод. И внезапно вы его вспомните!

Дополнительные средства и рекомендации

Упражнения. Ежедневные пешие прогулки, особенно в быстром темпе, если вы достаточно тренированы, улучшают кровообращение и помогают укрепить память. Гуляйте по полчаса в день не менее пяти раз в неделю.

Позы йоги. Для укрепления памяти особенно полезны перевернутые позы — Стойка на Голове, Стойка на Плечах, а также позы Верблюда и Плуга, которые помогают улучшить кровоснабжение мозга. Помогают и позы Лука, Кобры, а также Шавасана и Приветствие Солнцу (по 12 циклов в день).

Масляный массаж. Втирание масла брами в кожу головы и в подошвы ног стимулирует рефлексогенные зоны и помогает активировать память.

Насья. Нос — это ворота мозга и памяти³⁹. Капли в нос из подогретого брами ги (по 5 капель в каждую ноздрю) могут помочь улучшить память. (Описание приготовления лекарственных масел см. в Приложении 2.)

³⁹ В буквальном смысле. Некоторые вещества способны двигаться по отросткам обонятельных нейронов и попадать напрямую в мозг, минуя систему кровообращения и гематоэнцефалический барьер. (Прим. пер.)

Пранаяма Дыхание Чередую Ноздри поможет улучшить мозговое кровообращение (см. Главу 6).

Медитируйте для улучшения памяти. Расстройства памяти могут быть вызваны тревогой, озабоченностью, различными стрессами. Для уменьшения стресса полезно регулярно заниматься медитацией. Попробуйте медитацию Пустой Чаши или медитацию Со-Хум, которые описаны в Главе 7.

Избегайте ядовитых веществ. Алкоголь, марихуана и другие наркотические вещества, способные непосредственно воздействовать на мозг, как, например, ЛСД, сильно ухудшают память. Курение тоже может отрицательно влиять на память, поскольку никотин сокращает кровеносные сосуды мозга, что может привести к повреждению нервных клеток. Некоторые исследования показывают, что определенные широко предписываемые лекарственные препараты, в частности диазепам (валлиум), также способны серьезно нарушать память.

Переедание

См. также «Ожирение» и «Питание — расстройство»

Тем, кто занимается тяжелой работой, особенно тяжелым физическим трудом, или испытывает холдовые нагрузки, для восполнения энергетических затрат приходится потреблять большое количество пищи, и случается, что время от времени они переедают. Однако чаще всего переедание является результатом действия эмоциональных факторов, и именно такой случай мы и будем здесь рассматривать.

«Пища питает тело, любовь питает душу». Находясь рядом с любимым человеком, вы можете быть настолько счастливы, что забываете о еде. В это время вы мало испытываете потребность в физической пище, потому что получаете более высокую пищу — любовь.

Но когда человек не получает любви, не испытывает счастья, он ощущает себя одиноким и отвергнутым. В этом случае пища может стать для него заменителем любви. Попытки заглушить едой чувство одиночества, грусть, скорбь или чувство подавленности является эмоциональной и психической причиной переедания. По статистике такое переедание чаще встречается у женщин, чем у мужчин.

С аюрведической точки зрения в результате действия эмоциональных факторов и стресса *прана-вата* стимулирует джатхарагни — пищеварительный огонь и тем самым активизирует желудок. Это переживается как чувство голода (так называемый эмоциональный голод), и по этой причине человек может потреблять гораздо больше пищи, чем ему следует.

Существует много способов справиться с перееданием, но нужно приложить немного усилий.

Выражайте свои чувства. Прежде всего нужно освободиться от ощущения одиночества, перестать воспринимать себя отвергнутым и нелюбимым. Пишите о своих чувствах, выражайте их. Благодаря этому начнет высвобождаться энергия, «запертая» в солнечном сплетении, и эмоциональный голод будет ослабевать.

Медитируйте. Всякий раз, испытывая эмоциональный голод, спокойно сядьте и сконцентрируйте свое внимание на дыхании. Или уделите 10 — 15 минут медитации Со-Хум (см. Главу 7).

Хорошо помогает и Ситали пранаяма (глубокий вдох животом через язык, свернутый в трубочку) (см. Главу 6).

• Или же сделайте 12 глубоких вдохов, а затем выпейте чашку воды. Это поможет «рассеять» эмоциональный голод и избежать переедания.

Позы йоги. Такие упражнения йоги, как Приветствие Луне, позы Верблюда, Кобры и Скручивание Спины, помогут вам справиться с перееданием из-за эмоциональных факторов (см. Приложение 4).

Гуляйте. Всякий раз, когда вы почувствуете тягу к еде, прогуляйтесь минут 20 в быстром темпе на свежем воздухе.

Ешьте понемногу. Если возникает желание поесть, съешьте немного легкой пищи: легких крекеров, зерновых продуктов, например из проса или ржи. Или же выпейте немного фруктового сока. Соблюдайте уменьшающую капху диету с пониженным содержанием жиров (см. Главу 8). Так вы сможете не отказывать себе, когда вам хочется поесть, но при этом не толстеть, накапливая жир.

Бананы. Для успокоения эмоциональной навязчивой тяги к еде хорошо съесть спелый банан, порезав его на кусочки и добавив чайную ложку ги и щепотку кардамона.

Чай с солодкой. Существует способ проверить, является ли чувство голода эмоциональной тягой к еде или действительной биологической потребностью. Выпейте немного чая из корня солодки, ро-

машки или мяты. Если голод имеет эмоциональную природу, то теплый успокаивающий чай поможет от него избавиться, и вы почувствуете себя комфортнее. Если же вы действительно голодны и нуждаетесь в пище, чай не уменьшит ваш аппетит.

Гипертиреоз. Если переедание обусловлено гипертиреозом⁴⁰, то в этом случае в Аюрведе рекомендуется принимать *кайшоре гуггул*. Этот травяной препарат помогает регулировать обмен веществ и активность щитовидной железы.

Пейте молоко с брами. Когда почувствуете голод, выпейте чашку молока, прокипятив его с добавлением 1/2 чайной ложки брами, — это поможет избежать переедания.

Если вы все же переели. Слегка поджарьте семена кориандра и фенхеля (по чайной ложке) на чугунной сковороде без масла (постоянно перемешивая, чтобы не допустить пригорания). Добавьте щепотку соли, дайте семенам остыть и съешьте их, тщательно прожевав. Это поможет избежать несварения желудка.

Еще один способ помочь пищеварению при переедании — выпить чашку воды, добавив в нее сок половины лимона, а непосредственно перед тем как пить — щепотку питьевой соды.

⁴⁰ Гипертиреоз — повышенная активность щитовидной железы, вызывающая усиление интенсивности обмена веществ выше нормы, что сопровождается увеличением аппетита. (Прим. ред.)

Перхоть

Хотя иногда перхоть может быть вызвана грибковой инфекцией или другим кожным заболеванием, чаще все же причиной является недостаточное кровоснабжение кожи головы, из-за чего в коже возникает дефицит белка, она становится сухой и появляется перхоть.

Кроме того, перхоть бывает при недостатке витамина B₆ или из-за избытка ваты, что тоже делает кожу сухой.

Избавиться от перхоти нетрудно. Чтобы улучшить кровообращение кожи головы, ежедневно массируйте голову по несколько минут кунжутным маслом с добавлением масла маргозы. Масло маргозы, обладающее дезинфицирующими свойствами, поможет и в случае грибкового заболевания.

Еще один способ — белковая маска. Смешайте в небольшом сосуде белки двух яиц с соком одного лайма (или половины лимона), нанесите на волосы и оставьте на полчаса. После этого вымойте волосы мылом из маргозы. Такая маска поможет восполнить недостаток белка, маргоза окажет дезинфицирующее действие, и перхоть вскоре исчезнет.

Питание — расстройства

См. также «Переедание» и «Ожирение».

ПРИМЕЧАНИЕ: Аюрведические рекомендации в этом и в связанных с ним разделах могут помочь вам избавиться от вредных привычек в питании, но в ряде случаев, возможно, потребуются консультация у психиатра или психотерапевта.

Разновидности нарушения питания

Переедание. Переедание чаще бывает результатом воздействия психических и эмоциональных факторов. Люди налегают на еду, чтобы как-то

скомпенсировать эмоции, низкую самооценку, тревогу, грусть, скорбь.

«Неумеренная еда». Если вы продолжаете есть даже после того, как почувствуете, что ваш желудок уже полон, то, возможно, имеет место обжорство — расстройство питания, известное под названием «неумеренная еда».

Булимия. Булимия, или «волчий голод», хроническая патология, проявляющаяся в виде повторных приступов обжорства с неконтролируемым быстрым проглатыванием больших количеств еды с последующим вызыванием рвоты (с целью избежать набора веса) и анорексией. Сопровождается чувством виновности, депрессии, самопрезрением.

Анорексия. Анорексия — патологическое нервное отвращение к пище. Это серьезная проблема, обычно встречается у молодых женщин, которые боятся поправиться и целенаправленно морят себя голодом. Первопричиной анорексии нередко бывает депрессия.

Рекомендации

Вот несколько простых рекомендаций, которые помогут вам эффективно справляться с расстройствами питания.

Особенности питания. Избегайте жирной жареной пищи, сыра, йогурта, продуктов, богатых углеводами, мороженого.

При приготовлении пищи добавляйте в нее перец чили, кайенский перец, карри, куркуму, кумин, тарам массала и другие подобные «горячие» острые пряности. Это «сожжет» аму, которая провоцирует неумеренное потребление еды.

Ешьте два или три раза в день.

И все. Завтракайте, обедайте и ужинайте, и не перекусывайте между приемами пищи. Во время еды слушайте тихую спокойную музыку, как, например, *рага* — традиционная индийская музыка. Не слушайте во время еды джаз или рок — это будет чрезмерно возбуждать вашу нервную систему и заставлять вас больше есть.

Солодка. Если вам очень захочется пожевать, съешьте лакричный леденец или горсть изюма.

Чай из трав. Чтобы уменьшить влияние эмоциональных факторов, которые вносят вклад в любые расстройства питания, пейте чай из ромашки, окопника, брами или джатамамси. Эти травы хороши и по отдельности, однако чай из смеси этих трав в равных количествах (заваривать от 1/2 до целой чайной ложки в течение 10 минут) особенно эффективно снижает стресс и уравнивает эмоции.

ПРИМЕЧАНИЕ: В случае депрессии поможет чай из брами или джатамамси, но при тяжелой депрессии необходимо обратиться к психиатру или психотерапевту.

Масляный массаж. Вотрите немного масла брингарадж в подошвы ног и кожу головы. Это поможет расслабиться и будет способствовать крепкому сну. Легкий массаж с небольшим количеством масла по утрам тоже улучшает самочувствие и помогает справляться со стрессом.

Позы йоги. К числу асан, полезных при расстройствах питания, относятся позы Лука, Лодки, Павлина и Петуха. Поза Льва помогает уменьшить действие стресса и тоже показана (см. Приложение 4).

Дыхательное упражнение. В данной ситуации

хорошо выполнять Уджайи пранаяму (см. Главу 6).

Медитируйте. Из медитаций хорошо помогает медитация Со-Хум (см. Главу 7).

Пищевые аллергии⁴¹

См. также «Аллергия».

Чтобы свести к минимуму отрицательное воздействие пищевых аллергий, начните с составления перечня продуктов, которые, как вам кажется, вызывают у вас аллергическую реакцию. Скорее всего вы обнаружите, что реагируете на пищу, обладающую качествами тех дош, которые преобладают в вашей собственной конституции, особенно если в данное время у вас имеется избыток той или иной из них.

⁴¹ При пищевой аллергии пища идентифицируется организмом как аллерген, в результате чего возникает иммунная реакция. Большим клиническим сходством с пищевой аллергией обладают ферментопатии, при которых в организме отсутствуют или неправильно действуют какие-либо ферменты, необходимые для усвоения некоторых видов пищи. Провести разграничение между ферментопатией и пищевой аллергией не всегда можно из-за их частого сочетания и взаимообусловленности. (*Прим. ред.*)

ТИПЫ ПИЩЕВОЙ АЛЛЕРГИИ

- У капха-индивидов при избытке капхи в организме скорее всего будет аллергия на пищу, увеличивающую капху, например молоко, йогурт, сыр, пшеницу, огурцы, арбузы. Аллергия в таких случаях проявляется в виде тяжести в желудке, замедленного пищеварения, нарушений сна, простуды, застойных явлений, кашля, задержки воды в организме. В более серьезных случаях пищевая аллергия капха-типа ведет к застойным явлениям в бронхах и к астме капха-типа.

- Пищевая аллергия у людей с питта-конституцией при возбуждении в их организме питты будет проявляться на такую богатую питтой пищу, как горячие и острые блюда, плоды цитрусовых, кислые фрукты, пасленовые (помидоры, баклажаны, картофель) и на ферментированные продукты. Аллергия в таких случаях может проявиться изжогой, повышением кислотности, расстройством желудка, тошнотой, рвотой, приливами жара, покраснением глаз.

- Вата-индивиды, особенно при возбуждении ваты, склонны к аллергии на сырую пищу, бобовые (черные бобы, бобы адуки, фасоль пинто и т.д.) и на некоторые белки животного происхождения. Пищевые аллергии вата-типа чаще всего проявляются в виде метеоризма, бурчания в животе, отрыжки, дискомфорта и болями в области живота. Кроме того, иногда бывают бессонница, кошмары, боли в суставах, радикулит, подергивание и судороги мышц.

Пищевые аллергии необходимо рассматривать в соответствии с пракрити и викрити человека.

Лечение

Прежде всего следует избегать продуктов, вызывающих, по вашему подозрению, аллергическую реакцию, и следовать диете, подходящей для вашей конституции. Например, вата-индивиду с пищевой аллергией вата-типа следует исключить продукты, возбуждающие вату, и соблюдать диету, успокаивающую вату. То же самое справедливо и в от-

ношении питта- и капха-типов (см. Главу 8).

Дополнительные средства и рекомендации

При пищевых аллергиях вата-типа.

Эффективный способ, помогающий избавиться от пищевой аллергии вата-типа, — два раза в неделю (например в воскресенье и четверг) делать клизму (басти) с отваром *дашамула*. Вскипятите примерно 0,5 литра воды с одной столовой ложкой *дашамула*, остудите и используйте отвар для клизмы. Постарайтесь удержать в себе жидкость в течение 10 минут. Эта процедура поможет успокоить вату и удалить токсины из толстой кишки, в результате чего состояние заметно улучшится. Продолжайте делать клизму из *дашамула* два раза в неделю в течение месяца (см. Приложение 3).

Кроме того, полезно пить чай, приготовленный из солодки (1/2 чайной ложки), меда (1/2 чайной ложки) (добавить, когда чай начнет остывать) и чайной ложки ги. Пейте понемногу через каждые полчаса или час в течение всего дня, пока симптомы не исчезнут.

ПРИМЕЧАНИЕ: Людям с повышенным кровяным давлением чай из солодки пить не следует. Замените солодку таким же количеством корицы и двумя — тремя бутончиками гвоздики.

При пищевых аллергиях питта-типа. Чтобы справиться с пищевыми аллергиями питта-типа, полезно делать виречану (очищение слабительными).

Перед сном принимайте псиллиум (шелуха семян блошной травы). Насыпьте чайную ложку травы в чашку теплой воды, размешайте и выпейте. Основной причиной пищевой аллергии питта-типа является застой питты в тонком кишечнике. Прием псиллиума удаляет избыток питты и способствует устранению аллергии. Продолжайте лечение ежедневно в течение месяца или пока есть необходимость.

Ешьте вареные яблоки. Возьмите пару яблок, удалите кожицу и сердцевину, положите в кипящую воду и варите до тех пор, пока они не станут мягкими (обычно несколько минут). Затем разомните их, добавьте щепотку кумина и чайную ложку ги и ешьте это пюре один или два раза в день по меньшей мере за час до или через час после еды.

При пищевых аллергиях капха-типа. В таких случаях хорошо помогает вамана (терапевтическая рвота). Каждое воскресенье (или по крайней мере раз в две недели), выпив с утра примерно литр соленой воды (две чайные ложки соли на литр), вызовите рвоту, надавив на корень языка. С помощью этой очистительной процедуры вы удалите из желудка большую часть избытка слизи и тем самым значительно улучшите свое состояние.

Если вы не сможете вызвать рвоту, не беспокойтесь — оставшаяся в желудке соленая вода вам не повредит. Она просто пройдет через желудочно-кишечный тракт и даже окажет некоторое очистительное действие.

У некоторых людей даже мысль о рвоте, не говоря уже о самом процессе, вызывает беспокойство и страх. Если вы чувствуете тоже самое, не принуждайте себя. Делайте ваману только в том случае, если это не создает для вас никаких неудобств.

Кроме того, людям с капха-конституцией для очищения организма очень полезно раз в неделю голодать.

Приготовьте чай, взяв по 1/2 чайной ложки солодки, кориандра и 1/4 чайной ложки корицы. Заварите травы в течение 10 минут в чашке горячей воды, процедите и пейте по глотку через каждые полчаса или час на протяжении всего дня. Напомню, что при повышенном давлении не следует пить чай из солодки — замените ее таким же количеством корицы и двумя-тремя головками гвоздики.

При всех видах пищевой аллергии.

Если вы затрудняетесь определить, к какому типу относится ваша аллергия, попробуйте средство, которое помогает во всех случаях: слегка обжарьте семена кумина, фенхеля и белого кунжута и съешьте горсть смеси после еды.

Для приготовления смеси возьмите по 30 г каждого вида семян и обжарьте их по отдельности без масла на толстой чугунной сковороде, постоянно помешивая, чтобы они не пригорели. Фенхель нужно жарить несколько минут, а кумин и белый кунжут — одну — две минуты, после чего они становятся ароматными и слегка коричневатými. Смешайте семена, добавив 1/2 чайной ложки каменной соли (не используйте морскую соль). Храните смесь в стеклянной посуде.

Если всякий раз после еды вы будете, тщательно пережевывая, съедать понемногу такой смеси, это будет способствовать пищеварению и поможет предотвратить пищевую аллергию любого типа.

Половое влечение — низкое

Согласно Аюрведе, сила полового влечения (либидо) зависит от шукра дхату и артава дхату — соответственно мужской и женской репродуктивных тканей. При слабости мужской или женской репродуктивной ткани либидо низкое.

Снижение полового влечения — симптом, нередко встречающийся у людей в среднем возрасте или даже раньше. Основными причинами пониженного полового влечения наряду со слабостью репродуктивной ткани могут быть эмоциональные факторы и сильный стресс. Аюрведические методы лечения направлены на уменьшение стресса и укрепление репродуктивной системы.

Но как всегда, возникает вопрос: каков полный контекст наблюдаемой ситуации? Низкое либидо может создавать проблемы в семейной жизни и в неформальных партнерских отношениях либо может быть обусловлено такими проблемами. С другой стороны, иногда пониженное сексуальное влечение может быть здоровой реакцией организма, его стремлением пресечь излишние потери дарующей здоровье жизненной энергии. С этой точки зрения низкое либидо можно рассматривать как проявление разума тела.

Намеренное половое воздержание (целибат) отличается от низкого либидо. При воздержании человек обладает невероятной сексуальной силой, однако сознательно ограничивает трату своей сексуальной энергии, преобразуя ее ради высшего блаженства или высшего разума.

В случае же низкого либидо этой энергии попросту недостает. В этом разделе мы рассмотрим несколько способов ее увеличения,

Для мужчин

Простой, но эффективный метод заключается в

легком надавливании на головку пениса кончиком указательного пальца. Конкретно нужно нажимать на углубление, находящееся примерно на 2,5 см позади кончика пениса. В центре этого углубления расположена одна из марма-точек. Мягко надавливайте на эту точку в течение одной-двух минут. То же можно делать при преждевременном семяизвержении (см. раздел «Преждевременное семяизвержение»).

- Слегка массируйте головку пениса маслом бала или шатавари ги. Можно также использовать касторовое масло и брами ги (описание приготовления лекарственных масел см. в Приложении 2).

- При приеме внутрь хорошо помогает ашваганда. Добавьте чайную ложку ашваганды и 1/2 чайной ложки видари в чашку теплого молока и выпейте на ночь. Это хорошее укрепляющее средство для мужчин при низком половом влечении.

ПРИМЕЧАНИЕ: Эффект больше, если травы отварить в молоке в течение нескольких минут, чем просто размешать порошок в чашке.

Для женщин

Женщинам следует заменить ашваганду на шатавари. Смешайте чайную ложку шатавари и 1/2 чайной ложки видари в чашке теплого молока и выпейте на ночь.

- Кроме того, можно мягко массировать лобковую кость одним из масел — касторовым, маслом бала, шатавари ги или брами ги.

Характер питания (для мужчин и женщин)

Миндаль. Съедайте на завтрак по 10 сырых, необжаренных миндальных орехов. Замочите орехи на ночь в воде, а утром, перед тем как есть, очистите их от кожицы.

- Полезно пить укрепляющее миндальное молоко. Как сказано выше, замочите 10 сырых миндалин на ночь в воде, наутро очистите кожицу, положите в миксер и добавьте:

теплого молока — 1 чашку

ги — 1 ч. ложку

натурального неочищенного сахара — 1 ч. ложку

мускатного ореха — 1 щепотку

шафрана — 1 щепотку

Компоненты нужно тщательно перемолоть до образования однородной жидкости. Она приятна на вкус и является хорошим средством при низком либидо!

Финики. Положите 10 свежих фиников в литровую банку с маслом ги. Добавьте;

имбиря — 1 ч. ложку

кардамона — 1/8 ч. ложки

шафрана — 1 щепотку

Закройте банку крышкой и поставьте в теплое место по меньшей мере на 2 недели. Затем каждое утро доставайте по одному финику и съедайте его. Это вкусно и помогает при низком либидо, половом бессилии, а также при хронической усталости.

Яблочный десерт. Еще одно вкусное и укрепляющее блюдо — яблочный десерт, который готовится таким образом. Очистите несколько свежих яблок, удалите из них сердцевину, измельчите или истолките их в пюре и, тщательно перемешав, добавьте по вкусу меда, а также:

порошка кардамона — 1/8 ч. ложки

шафрана — 1 щепотку

мускатного ореха — 1 щепотку розовой воды — 10 капель

Через один-два часа после приема пищи можно полакомиться 1/2 чашки этого десерта.

ПРИМЕЧАНИЕ: Избегайте молока, йогурта и рыбы в течение по меньшей мере 4 часов как до, так и после яблочного десерта.

Инжир с медом. После завтрака съедайте 3 плода инжира с чайной ложкой меда. Спустя час после этого выпивайте стакан ласси. Это поможет восстановить сексуальную энергию. (Рецепт приготовления ласси см. в разделе «Похмельный синдром».)

Лук и чеснок. Для увеличения полового влечения ешьте больше лука и чеснока. Однако они считаются «вредными» для медитации, поскольку действуют на ум несколько оупляюще. Так что, если это вас заботит, пропустите эту и две следующие рекомендации.

- Считается, что чесночное молоко усиливает половое влечение. Смешайте чашку молока, 1/4 чашки воды, 1 зубчик мелко нарезанного чеснока и осторожно кипятите до тех пор, пока вода не выкипит и не останется только одна чашка жидкости, затем остудите и на ночь выпейте.

- Принимайте два раза в день по столовой ложке лукового сока в смеси с чайной ложкой сока свежего имбиря.

Дополнительные средства и рекомендации (для мужчин и женщин)

Средство из трав. Низкое либидо можно эффективно лечить с помощью таких трав:

шатавари — 1 часть

видари — 1 часть

мускатный орех — 1/8 части

тагар — 1/2 части

Смешайте и принимайте по чайной ложке этой смеси с теплым молоком утром и на ночь в течение месяца.

Ослабление полового влечения и запор. Эти два состояния нередко сопутствуют друг другу. Чтобы устранить запоры, ежедневно принимайте *трипхалу*, по 1/2 чайной ложки с теплой водой на ночь. Можно заварить *трипхалу* в чашке горячей воды, настоять 10 минут, процедить и пить.

Психические и эмоциональные факторы. Снижение либидо отчасти обусловлено стрессом и психическими факторами, например, такими эмоциями, как тревога или враждебность. В данной ситуации полезно регулярно медитировать, выполнять асаны йоги и дыхательные упражнения. Особенно помогают Ваджрасана, позы Петуха, Верблюда и Натарадж (см. Приложение 4).

Понос

См. также «Поносу грудных детей».

Как правило, понос случается, когда ослабевает агни (метаболический огонь). В результате этого всасывание и усвоение пищи нарушается, а непереваренные массы выводятся из организма в виде жидкого, водянистого стула. Аюрведическое лечение поноса нацелено на то, чтобы усилить агни и успокоить ту дошу, обычно это питта, которая пришла в возбуждение.

Несварение желудка, нервозность, употребление каких-либо неподобающих продуктов питания или

неправильных пищевых сочетаний также могут быть причинами поноса.

Характер питания

Первый шаг в лечении поноса — немедленно уменьшить содержание питты в вашей пище. Следуйте рекомендациям для диеты, успокаивающей питту (см. Главу 8), особенно избегая острой и ферментированной пищи.

- Сварите одно — два яблока до полного размягчения, добавьте чайную ложку ги, щепотку кардамона и щепотку мускатного ореха и съешьте понемногу. Эта смесь не только вкусна, но и помогает быстро прекратить понос.

- Если вы не любите яблоки, используйте бананы, только их не надо варить. Размельчите один — два спелых банана и, как и в случае с яблоками, добавьте чайную ложку теплого ги и по щепотке кардамона и мускатного ореха. В бананах много калия, который способствует формированию более густого стула.

- Еще одно действенное средство при поносе — вареный рис с йогуртом. В чашку вареного риса басмати добавьте чайную ложку ги и 3 — 4 столовые ложки простого свежего йогурта, перемешайте и съешьте.

- Еще одно средство на основе йогурта: смешайте поровну йогурт с водой (примерно по полчашки), добавьте 1/8 чайной ложки свежего молотого имбиря и выпейте.

Когда обратиться к врачу

При отсутствии серьезного заболевания справиться с поносом обычно довольно легко. Однако понос может быть симптомом серьезной болезни, и поэтому, если в течение 2 — 3 дней домашние средства не помогают, обязательно посоветуйтесь с врачом.

Если понос такой обильный и частый, что вызывает сильное обезвоживание организма, необходимо немедленно обратиться к врачу, поскольку сильное обезвоживание опасно для жизни.

Средства из трав

- Перемешайте порошок сухого имбиря (примерно 1/2 чайной ложки) с

чайной ложкой нерафинированного натурального сахара и медленно жуйте эту смесь с небольшим количеством теплой воды два — три раза в день в течение 2 — 3 дней.

- Вот еще одно простое средство:

ги — 1 ч. ложка

мускатный орех — 1/4 ч. ложки

порошок имбиря — 1/4 ч. ложки

натуральный сахар — 1 ч. ложка

Хорошенько перемешайте все и съешьте. Как и описанную выше смесь сахара с имбирем, этот состав нужно принимать два — три раза в день в течение 2 — 3 дней.

- При остром поносе возьмите по 1/2 чайной ложки размолотых в порошок фенхеля и имбиря, смешайте и жуйте эту смесь два — три раза в день.

- Кому-то поможет горячий черный кофе. Добавьте в чашку кофе немного (примерно 10 капель) лимонного (или лимонного) сока и щепотку кардамона или мускатного ореха.

- Если понос, судя по всему, вызван возбуждением питты, используйте такой травяной состав:

шатавари — 1/2 ч. ложки
маранта — 1/2 ч. ложки

Как следует перемешайте и принимайте с теплой водой (половиной чашки) два — три раза в день.

• Кроме этого, для лечения поноса, вызванного высокой питтой, можно использовать псиллиум (шелуху семян блошной травы). Возможно, это звучит странно, ведь псиллиум часто используют в качестве слабительного, однако в данном случае это правильно, ведь если понос обусловлен избытком питты в пищеварительном тракте и стенка толстой кишки раздражена, то принятый на ночь псиллиум (чайная ложка порошка на чашку свежего йогурта) «поглотив» избыток питты и поможет прекратить понос.

Не допускайте обезвоживания!

Понос может приводить к обезвоживанию организма. Чтобы этого не произошло, в течение всего дня принимайте небольшими порциями воду с солью, сахаром и лаймовым или лимонным соком (чайную ложку натурального сахара, чайную ложку сока и щепотку соли на 0.5 литра воды).

Понос у грудных детей

Понос у грудных детей может быть обусловлен неправильным питанием матери. Например, если мать питается несвежей или плохо перевариваемой пищей, ребенку трудно переваривать ее молоко. Если понос случается у ребенка до шестимесячного возраста, в качестве общего правила матери рекомендуется соблюдать диету, успокаивающую питту.

По яблоку в день. От поноса грудного ребенка можно вылечить, просто покормив его вареным яблоком. Удалите у яблока кожицу и семена, сварите, добавьте 1/2 чайной ложки ги, щепотку кардамона и совсем чуточку имбиря, тщательно разотрите и остудите до комнатной температуры. Для удобства пюре можно положить в детскую бутылочку, отрезать чистыми ножницами кончик соски, увеличив отверстие, и дать малышу.

Молочная сыворотка. Поскольку понос у ребенка нередко бывает из-за нарушения микрофлоры в желудочно-кишечном тракте, употребление молочной сыворотки — натуральной питательной среды для хороших (молочнокислых) бактерий — помогает восстановить нормальную флору. А калий и кальций, содержащиеся в сыворотке, способствуют формированию более густого кала.

Поставьте молоко на плиту, и когда оно начнет закипать, выжмите в кастрюлю немного (примерно 1/2 чайной ложки на стакан молока) лаймового сока.⁴² Молоко свернется. Профильтруйте его через марлю или сито. Жидкая часть — это сыворотка. Если давать ребенку по 4 — 5 чайных ложек сыворотки каждые 10 — 15 минут, понос должен прекратиться.

(Оставшуюся гущу можно подвесить в марле на несколько часов, чтобы стекла жидкость, в результате получится творог особой консистенции, который в Индии называется *панир*. Это вкусный питательный продукт.⁴³)

⁴² Вместо лайма можно использовать лимон, а также кефир или простоквашу, последних нужно брать в три — пять раз больше. Хорошо сворачивается свежее молоко; пастеризованное молоко, а тем более молоко длительного хранения сворачивается заметно хуже. (Прим. ред.)

⁴³ Чтобы панир получился гладкой консистенции, необходимо использовать только свежее молоко. (Прим. ред.)

Средство из трав. Еще одно эффективное средство можно приготовить, смешав чайную ложку меда, 1/2 чайной ложки ги, щепотку шафрана и щепотку мускатного ореха.

• Кроме того, приготовьте ребенку кашу из мака. Смешайте молоко и воду (по полчашки), доведите до кипения, а затем добавьте около чайной ложки семян мака. По мере приготовления мак набухнет, станет мягким, и получится вкусная, легко перевариваемая каша. Это средство не только поможет прекратить понос, но и обеспечит ребенку хороший сон.

Добавка кальция. Иногда у детей бывает понос, когда у них режутся зубы. Зубы — это «побочный» продукт астхи дхату (дхату Кость). Когда у детей прорезываются зубы, особенно резцы, это раздражает вату в астхи дхату, пищеварительный огонь ослабевает, и может начаться понос. В это время увеличена потребность в кальции. Можно давать ребенку добавку кальция, выбрав дозу, подходящую для его возраста.

Когда обратиться к врачу

При поносе у ребенка внимательно следите за его стулом. Если дефекации становятся менее частыми, а кал делается плотнее и гуще, значит, ребенок поправляется. Но если стул продолжает оставаться частым и водянистым, у ребенка запавшие глаза, сухие губы, и он выглядит вялым и сонным — это тревожные признаки, свидетельствующие об обезвоживании. Это очень серьезно, и нужно срочно обратиться к врачу.⁴⁴

⁴⁴ При любом поносе у грудного ребенка лучше не рисковать и сразу же поставить в известность своего педиатра. (Прим. ред.)

Потеря слуха

Слухом управляет аспект ваты, известный под названием «прана-вата». У пожилых людей прана-вата обычно ослабевает, что приводит к так называемой неврологической глухоте, обусловленной снижением нервной проводимости. Человек перестает хорошо слышать, потому что его нервы становятся «слабыми».

Чтобы улучшить слух, попробуйте следующие средства.

Йогаарадж гуггул. Этот аюрведический состав успокаивает вату и улучшает состояние нервных волокон. Принимать его следует по 200 мг два — три раза в день с теплой водой после еды.

Характер питания. Избегайте пищи, увеличивающей вату, — воздушной кукурузы, кукурузных хлопьев, бобовых, сырых овощей и холодных напитков (см. Главу 8).

Не переохлаждайтесь и избегайте сквозняков.

Чесночное масло. Налейте около столовой ложки кунжутного масла на маленькую сковороду, разогрейте и добавьте 1 зубчик мелко нарезанного чеснока. Тушите, стараясь максимально размять чеснок, пока он не приобретет коричневый оттенок, а потом остудите. Полученное таким образом чесночное масло обладает великолепным ароматом и це-

лебными свойствами. Закапайте 5 — 10 капель в ухо. Это улучшит функции слухового нерва.

ПРИМЕЧАНИЕ: Имейте в виду, что чесночное масло можно использовать только при отсутствии инфекции уха.

Позы йоги. Из упражнений йоги улучшению слуха могут способствовать позы Льва, Верблюда и Головы Коровы (см. Приложение 4). Кроме того, хорошо регулярно практиковать пранаяму Чередуя Ноздри (см. Главу 6).

Когда обратиться к врачу

Если после двух — трех месяцев регулярного использования перечисленных методов улучшения слуха вы не заметили, или даже вам кажется, что слышать вы стали хуже, посоветуйтесь с врачом.

При выраженном быстром ослаблении слуха к врачу обратитесь сразу.

Похмельный синдром

Все последствия чрезмерного потребления алкоголя — головная боль, тупость, неспособность сосредоточиться, тошнота, головокружение и т.п. — это симптомы избытка питты. Неумеренное пьянство отравляет желудок и печень, раздражает питту и в конечном итоге серьезно нарушает здоровье.

Вот рекомендации, которые помогут справиться с состоянием, возникшим в результате чрезмерного употребления алкоголя.

- Выпейте стакан воды, добавив в него около чайной ложки лаймового (или лимонного) сока, 1/2 чайной ложки сахара, щепотку соли и, перед тем как пить, 1/2 чайной ложки пищевой соды. Это снимет возбуждение питты, и вы почувствуете себя гораздо лучше.

- Стакан свежего апельсинового сока с добавлением чайной ложки лаймового сока и щепотки размолотого в порошок кумина поможет как при алкогольном, так и при наркотическом похмелье.

- При отупении, вялости, жжении в желудке, головной боли выпейте чашку охлажденного ласси. Смешайте в миксере столовую ложку свежего йогурта, чашку воды и щепотку размолотого в порошок кумина. Питье ласси три — четыре раза в день снимет тошноту и успокоит жжение в желудке.

- Кроме того, можно два — три раза в день принимать такой травяной состав:

шатавари — 5 частей

шанка басма — 1/8 части

кама дудха — 1/8 части

джатамамси — 3 части

Насыпьте 1/2 чайной ложки смеси на язык и запейте теплой водой.

- В большинстве случаев при похмелье хорошо выпить кокосовой воды (жидкость внутри свежего кокоса).

- Неплохо делать насью (см. Приложение 3) из масла брингарадж или бра-ми ги (описание приготовления лекарственных масел см. в Приложении 2).

- Эффективное противоядие при отравлении алкоголем — *тикта* (смесь особых горьких трав). Принимая ее по 1/2 чайной ложки три раза в течение дня (запивая теплой водой), вы почувствуете себя значительно лучше. Если тикты нет, используйте вместо нее алоэ, мирру или *сударшан*.

Почки — расстройства

См. также «Почечные камни».

Застойные явления, избыток питты, почечные песок и камни могут вызывать неприятные ощущения и боль в области поясницы. В таком случае попробуйте следующие средства.

- Приготовьте смесь, например, из таких трав:

бозргавия — 1 часть

гокшура — 1 часть

семена фенхеля — 1 часть

Принимайте по 1/2 чайной ложки два — три раза в день после еды, запивая теплой водой.

- Еще одно простое, натуральное средство для лечения почечных расстройств — чай из кумина, кориандра и фенхеля. Смешайте равные количества этих трав (около 1 /4 чайной ложки каждой на чашку чая) и заварите, дайте настояться и пейте два — три раза в день.

- Другое эффективное средство: смешайте примерно 1/2 чайной ложки мусты с равным количеством фенхеля, заварите в чашке горячей воды, дайте настояться 10 минут, процедите и выпейте. Этот напиток тоже укрепляет почки.

Почечные камни

Почечные камни бывают разных типов, соответственно каждой из трех дош — вате, питте и капхе.

- Кальциевые камни относятся к капха-типу. Как правило, они мягкие и не причиняют боли. Боль может возникать, если камни начинают выходить из почечной лоханки в мочеточник. Кальциевые камни могут, в частности, образоваться при недостаточности паращитовидной железы.

- Фосфатные камни — грубые и из-за своей шероховатости раздражают мочевой пузырь и могут вызывать боль. Образуются они главным образом из-за избытка фосфата в организме, который, в свою очередь, может возникнуть при

чрезмерном потреблении пасленовых (картофеля, помидоров, баклажанов).

- Оксалатные камни⁴⁵ — острые. Это камни питта-типа. Они вызывают раздражение, жжение, кровотечение и могут причинять значительную боль, распространяющуюся от паха до поясницы. Образованию камней питта-типа способствует пища, содержащая в большом количестве щавелевую кислоту, например шпинат, картофель, помидоры, ревень. Частое употребление этих продуктов увеличивает риск почечнокаменной болезни. И если есть предрасположенность к образованию камней в почках, следует избегать этих продуктов.

Средства из трав. Если камни в почках уже образовались, то как наиболее эффективное средство для очистки почечных лоханок от кристаллов рекомендуется использовать *пуарнава гуггул* и *гокшуради гуггул*. Принимайте по одной таблетке каждого из этих средств два раза в день, после обеда и ужина.

- Если почечный камень начинает выходить в мочеточник, вызывая сильную боль, нужно приготовить такую смесь трав:

бозргавия — 1 часть

мутрал — 1 часть

кориандр — 1 часть

Принимайте по 1 чайной ложке два раза в день, запивая пивом, которое оказывает мочегонное действие и ускоряет прохождение почечного камня. Камни при этом выходят более легко и безболезненно.

ПРИМЕЧАНИЕ: Если угодно, можно использовать безалкогольное пиво или прокипятить обычное пиво, в результате чего спирт быстро испарится. Вместо пива можно использовать ячменный отвар.

⁴⁵ Оксалаты — соли щавелевой кислоты. (Прим. пер.)

• А вот еще одно действенное средство из трав:

бозргавия — 5 частей

гокшура — 3 части

мутрал — 2 части

мумие — 1/8 части

Принимайте по 1/2 чайной ложки этой смеси два раза в день со стаканом пива.

Холодный и горячий компресс.

Еще один способ облегчить боль при прохождении почечного камня — попеременно прикладывать горячее и холодное к области почек. Можно использовать грелку или бутылку с горячей водой и пузырь со льдом или пакет с замороженными овощами из морозильника, чередуя их каждые 30 — 60 секунд, пока боль не утихнет.

Арбузный сок. Попробуйте выпить чашку арбузного сока, добавив 1/4 чайной ложки молотого кориандра. Арбуз, как и кориандр, обладает мочегонными свойствами, так что эта смесь хорошо промоет почки и поможет удалить песок и мелкие камни. Эту процедуру можно делать два — три раза в день.

Предменструальный синдром

См. также «Дисменорея».

Типы предменструального синдрома

Согласно Аюрведе, предменструальный синдром (ПМС) бывает трех типов — вата, питта и капха.

• ПМС вата-типа характеризуется болью в пояснице и в нижней части живота, вздутием живота, тревогой, страхом, бессонницей и быстрыми сменами настроения.

• ПМС питта-типа проявляется болезненной чувствительностью груди, иногда ощущением жжения при мочеиспускании, уретритом (воспалением мочеиспускательного канала), крапивницей, приливами жара, раздражительностью.

• ПМС капха-типа характеризуется задержкой воды в организме (грудь увеличивается в размерах и становится чувствительной) и сонливостью (в этом случае женщины любят пить кофе).

Приведенные ниже аюрведические средства и рекомендации помогут вам успешно справиться с неприятным состоянием.

ВАЖНО: Во всех случаях профилактику начинайте за неделю до предполагаемого начала менструации.

При ПМС вата-типа

• Два раза в день пейте чай из *дашамула* (заваривать 1/2 чайной ложки смеси трав в чашке горячей воды в течение 10 минут); для вкуса можно добавлять немного меда.

• Если есть возможность, очень полезно в течение недели перед началом менструации ежедневно

съедать натошак горсть вишен (примерно 10 штук).

• Принимайте *кайшоре гуггул* или *йогарадж гуггул*, по 1 таблетке два раза в день.

• Кроме того, можно принимать по столовой ложке геля алоэ с щепоткой черного перца три раза в день перед едой.

При ПМС питта-типа

• Приготовьте смесь трав:

шатавари — 2 части

брами — 1 часть

муста — 1 часть

Принимайте по 1/2 чайной ложки с теплой водой два раза в день.

• Хорошо помогает гель алоэ (по 1 столовой ложке с щепоткой молотого кумина).

При ПМС капха-типа

• Приготовьте смесь трав:

бозргавия — 2 части

катука — 1 часть

муста — 2 части

Принимайте по 1/2 чайной ложки два раза в день с небольшим количеством теплой воды.

• Так же как и при ПМС вата-типа, очень полезно в течение недели перед началом менструации ежедневно съедать натошак горсть вишен.

• Кроме того, можно принимать по 1 столовой ложке геля алоэ с щепоткой *трикату* (смесь трех трав: черного перца, имбиря и пиппали).

во всех случаях ПМС рекомендуются:

• Капли в нос из теплого ги (по 5 капель в каждую ноздрю).

• При спазмах и вздутии живота смочите бинт или другую мягкую ткань тремя столовыми ложками теплого касторового масла и положите этот компресс на нижнюю часть живота. Поверх компресса можно положить бутылку с горячей водой (не пользуйтесь электрической грелкой). Касторовое масло оказывает медленное, но устойчивое согревающее и успокаивающее действие.

ПРИМЕЧАНИЕ: Компресс из касторового масла на живот также помогает снять застойные явления и дискомфорт при эндометриозе⁴⁶.

⁴⁶ При эндометриозе необходимо наблюдение и лечение у врача-гинеколога. Согласуйте с ним лечение. (Прим. ред.)

Для профилактики

• Обязательно занимайтесь физическими упражнениями по крайней мере пять раз в неделю. Можно совершать полчасовые прогулки, выполнять какие-нибудь аэробные упражнения. Очень полезно делать упражнения на растяжение. Однако во время менструации в Аюрведе не рекомендуется вести физически активный образ жизни; в этот период как можно больше отдыхайте, читайте, расслабляйтесь.

• Для поддержания равновесия и здоровья следуйте диетическим рекомендациям для вашего типа конституции (см. Главу 8).

Предстательная железа — расстройства

У мужчин пожилого возраста очень часто наблюдается увеличение предстательной железы, что вызывает целый ряд неприятных симптомов, таких как частое мочеиспускание по ночам, затрудненное мочеиспускание, когда проходит некоторое время,

прежде чем моча начинает течь, или течет медленно, а под конец просто начинает капать. Или мужчина замечает, что желание помочиться возникает у него часто совершенно внезапно, что случается, когда при мочеиспускании мочевого пузыря не опорожняется полностью, а даже небольшое количество оставшейся мочи может вызывать желание помочиться снова и снова.

Еще одно распространенное заболевание — простатит (воспаление предстательной железы) — в дополнение к перечисленным выше симптомам характеризуется ощущением жжения при мочеиспускании.

Средства из трав

При лечении расстройств предстательной железы используются такие средства.

- Приготовьте следующий травяной состав:

бозргавия — 2 части

мумие — 1/8 части

гокшура — 2 части

Принимайте по 1/4 чайной ложки два раза в день после еды с небольшим количеством теплой воды до исчезновения симптомов.

- Несколько раз в день пейте чай из женьшеня, гинкго или хвоща, заваривая чайную ложку смеси на чашку воды.

- Чай из кумина, кориандра и фенхеля поможет снять ощущение жжения и другие неприятные ощущения. Смешайте травы в равных соотношениях и заварите чайную ложку смеси в чашке воды в течение 5 — 10 минут. Пейте два — три раза в день.

- При увеличении простаты помогает *лунарнава гуггул* (1 таблетка два раза в день).

- Принимайте также смесь из равных количеств видари и ашваганды по 1/2 чайной ложки два — три раза в день, запивая теплой водой.

Дополнительные рекомендации

Масляный массаж. При расстройствах предстательной железы помогает массаж промежности. Нанесите небольшое количество кунжутного или касторового масла на область между анальным отверстием и яичками и осторожно втирайте масло круговыми движениями. Закончите массаж поглаживаниями по направлению от анального отверстия к основанию пениса. Движения должны быть легкими, без нажима.

Из традиции йоги. Полезно выполнять упражнение, известное в йоге под названием Ашвини Мудра — втягивание анального отверстия внутрь, напрягая и расслабляя мышцы. Выполняйте Ашвини Мудру не меньше 10 раз утром и вечером в положении сидя.

Кукутасана, или поза Поднявшегося Лотоса, тоже помогает при расстройствах простаты.

Когда обратиться к врачу

К врачу-урологу обращайтесь сразу, поскольку описанные выше симптомы могут быть и при раке простаты. Предлагаемые в этом разделе средства можно использовать, будучи уверенным в доброкачественной природе расстройств.

Преждевременное семяизвержение

См. также «Импотенция».

Преждевременное семяизвержение в основном обусловлено возбужденной ватой. Такие качества

ваты, как быстрота, обостренная чувствительность к осязательным ощущениям (подобно тому, как пицца придает большую чувствительность к свету), создают предрасположенность к более быстрому семяизвержению. Мужчины с вата-конституцией, как правило, неспособны к продолжительному сексуальному акту, а если к тому же вата чрезмерно возрастает, преждевременное семяизвержение становится обычным явлением.

Страх или тревога усугубляют данное состояние, будучи также по большей части обусловлены возбужденной ватой. Поэтому прежде всего в данной ситуации необходимо успокоить вату, это будет главным шагом в лечении.

Еще одна из возможных причин преждевременного семяизвержения — высокий уровень холестерина или триглицеридов в крови. Холестериновые бляшки могут образовываться в стенках кровеносных сосудов половых органов, стенки сосудов при этом утолщаются, просвет их сужается, так что кровоснабжение пениса и предстательной железы становится недостаточным, — возникает ишемия. Из-за этого теряется контроль над мышцами сфинктера, что ведет к преждевременному семяизвержению.

Это расстройство вполне поддается лечению. Я рекомендую попробовать следующие способы.

Массаж пениса. Мягкими осторожными движениями помассируйте с маслом пенис. Возьмите две столовые ложки кунжутного масла и 10 капель горчичного. Эта смесь масел обладает сильным разогревающим действием, и после массажа с ним кровеносные сосуды расширятся и кровоснабжение пениса улучшится. Наряду с вышеописанным можно использовать касторовое масло, которое улучшает тонус мышц сфинктера.

ПРИМЕЧАНИЕ: Такой массаж следует делать примерно за час до полового акта, после чего тщательно вымойте пенис, чтобы остатки масла не раздражали слизистую влагалища во время полового акта.

- Перед половым актом можно помассировать головку пениса и лобковую кость с брами ги, шатавари ги или ашваганда ги.

Упражнения. Упражняйтесь стимулировать пенис до порога начала семяизвержения, не допуская самого семяизвержения. После этого сядьте выпрямившись (лучше всего в позе Лотоса) и десять раз выполните Ашвини Мудру (втягивание анального отверстия, напрягая мышцы промежности). Если регулярно и старательно выполнять это упражнение, количество энергии и способность контролировать момент семяизвержения увеличатся.

Делайте это упражнение за 1 — 2 часа до полового акта.

ПРИМЕЧАНИЕ: Не путайте с мастурбацией, это лечебный способ улучшения своих сексуальных способностей. В Аюрведе мастурбация не одобряется.

- Можно просто напрягать мышцы ягодиц, и постепенно это тоже улучшит способность контролировать момент семяизвержения.

- Мягко надавите на марма-точку, которая находится в середине головки пениса с нижней стороны, и одновременно втяните анальное отверстие внутрь. Сохраняйте такое положение около пяти

секунд. Повторите упражнение 10 раз. Это улучшит кровоснабжение пениса и его способность к эрекции. Выполнять это упражнение следует вечером или примерно за час до занятий сексом.

Позы йоги. К числу асан йоги, полезных в данном случае, относятся позы Лука, Рыбы и Верблюда, Петуха и Ваджрасана.

Характер питания. Как сказано выше, преждевременное семяизвержение — это расстройство вата-типа, и потому следует придерживаться диеты, уравнивающей вату (см. Главу 8). Если повышено содержание холестерина в крови, ешьте больше продуктов, способствующих уменьшению холестерина. При склонности к диабету, а у больных диабетом нередко бывает преждевременное семяизвержение, употребляйте как можно меньше сахара.

Средства из трав. Приготовьте смесь из следующих трав:

ашваганда — 1 часть

бала — 1 часть

видари — 1 часть

Принимайте по 1/2 столовой ложки два раза в день с теплым козьим молоком. Если вы не сможете найти козьего, используйте коровье, но козье молоко более эффективно.

• Неплохо помогает женьшень. Он похож по своим свойствам на ашваганду. Принимайте его по 1/2 чайной ложки после обеда и ужина, запивая козьим (если нет, то коровьим) молоком.

Миндальное молоко. Замочите 10 миндальных орехов на ночь в воде. Утром очистите их от кожицы и размельчите в миксере с чашкой горячего коровьего молока, добавив по щепотке имбиря, кардамона и шафрана. Пейте такое молоко каждое утро и, если хотите, и вечером.

Обследуйтесь. Преждевременное семяизвержение зачастую сопровождается заболеваниями предстательной железы наподобие простатита или может быть сигналом начала развития другого заболевания. Обследуйтесь.

Для профилактики регулярно массируйте с касторовым или кунжутным маслом область предстательной железы. Нанесите немного масла между анальным отверстием и яичками и осторожно втирайте его круговыми движениями. Завершите массаж поглаживаниями по направлению от анального отверстия к основанию пениса. Движения должны быть легкими, без нажима.

Простуда и грипп

Зимой и весной люди нередко простужаются и болеют гриппом. Симптомы этих заболеваний всем хорошо известны — насморк, кашель, скопление мокроты, головная боль, ломота в теле, часто повышенная температура.

С точки зрения Аюрведы простуда — это заболевание капха-типа. Избыток в организме холодной и влажной капхи приводит к застойным явлениям, например насморку. Одновременно может быть избыток ваты, из-за чего уменьшается агни, что проявляется ознобом, потерей аппетита и/или нарушением пищеварения.⁴⁷

⁴⁷ Озноб (частые сокращения мышц) помогает поднять температуру тела, когда силы агни не хват

ает для этого. Поднятие температуры тела необходимо для активации борющихся с инфекцией ферментов. Поскольку агни мобилизуется на активацию ферментов, то его сил не остается на переваривание пищи и аппетит пропадает. Однако у ослабленных людей отказ от пищи может привести к ослаблению иммунной системы, поэтому в этом случае необходима питательная, но в тоже время легкоусвояемая диета. (Прим. ред.)

Средства из имбиря

Лучшее средство от простуды — имбирь, употребление которого значительно уменьшает симптомы простуды и ускоряет полное выздоровление.

• Возьмите:

имбирь — 1 часть

корица — 1 часть

лимонная трава — 2 части

Заварите чайную ложку этой смеси в чашке горячей воды, настаивайте в течение 10 минут, процедите и пейте несколько раз в день, добавив при желании немного меда.

• Еще одно прекрасное средство — это чай из имбиря, кардамона и корицы. Возьмите:

имбирь — 2 части

корица — 3 части

кардамон — одна щепотка

Заварите чайную ложку смеси в чашке горячей воды, настаивайте в течении 10 — 15 минут и пейте несколько раз в день, добавив при желании немного меда.

• Подышите паром над отваром имбиря или эвкалипта (чайная ложка на 0,5 литра воды). Вы почувствуете себя гораздо лучше. Если трав под рукой нет, сделайте просто паровую ингаляцию.

Другие средства из трав

• Попробуйте принимать по 1/2 чайной ложки растертых в порошок семян фенхеля с добавлением натурального сахара (чайная ложка) два — три раза в день.

• Если простуда сопровождается кашлем и мокротой, возьмите 1/2 чайной ложки корицы, смешайте с чайной ложкой меда и ешьте эту смесь два — три раза в день (см. также раздел «Кашель»).

• При гриппе пейте чай из тулси (базилик священный) — 1 чайная ложка на чашку горячей воды.

• Издревле в Аюрведе простуду лечили таким составом:

ситопалади — 1 часть

махасударшан — 1 часть

Принимайте по 1/4 чайной ложки с чайной ложкой меда два — три раза в день после еды. Это очень хорошее средство.

• Из арсенала западной фитотерапии используйте при простуде такую смесь:

эхинацея — 1 часть

«золотая печать» — 1 часть

корица — 1 часть

Принимайте по 1/4 чайной ложки с медом два раза в день.

ПРИМЕЧАНИЕ: Не принимайте имбирь вместе с аспирином, так как оба этих средства разжижают кровь. Пейте имбирный чай (или любой другой состав с имбирем) за два часа до или спустя два часа после приема аспирина.

Дополнительные средства и рекомендации

Витамин С. При простуде и гриппе дополнительно принимайте витамин С.

Насья. Закапывайте по 3 — 5 капель в каждую ноздрю жидкого ги утром и вечером. Это смажет носовые ходы и уменьшит раздражение, возможное при простуде.

Пейте горячую воду. Удалить из организма токсины и ускорить выздоровление можно, если несколько раз в день пить горячую воду.

Откажитесь от молочных продуктов. При простуде и гриппе не употребляйте такие продукты, как молоко, йогурт, сыр (в том числе и домашний), холодные напитки.

Побольше отдыхайте. Покой и отдых чрезвычайно важны для исцеления. Расслабляйтесь, побольше лежите. Можно немного почитать.

Упражнения. Энергичные упражнения при простуде не рекомендуются. Это может создать условия для усиления болезни и распространения ее из носоглотки в грудную клетку. Можно выполнять мягкие йогические упражнения. Благотворное действие оказывает Приветствие Солнцу. Перевернутые позы, включая Стойку на Плечах и Стойку на Голове (удерживать не более 1 минуты), а также Наклон Вперед помогают предотвратить попадание слизи из носа в глотку и способствуют ее выведению через нос.

Дыхательное упражнение. Практикуйте Дыхание Огня (спокойный, обычный вдох и резкий, прерывистый выдох) — это «сожжет» простуду, поможет удалить слизь и мокроту из дыхательных путей (см. Главу 6).

Профилактика. Для профилактики простудных заболеваний ежедневно перед сном хорошо принимать амалаки по 1 чайной ложке с теплой водой. Это расаяна (омолаживающий тоник) и хороший источник витамина С и железа.

Имейте в виду, что амалаки входит в состав *трипхалы*, и если вы уже принимаете *трипхалу*, дополнительно принимать амалаки не нужно, так как это может вызвать понос.

Раздраженного кишечника — синдром

Согласно Аюрведе, синдром раздраженного кишечника возникает, когда движимая ватой питта попадает в толстую кишку. При этом расстройстве хорошо помогает такой травяной состав:

шатавари — 1 часть

кама дудха — 1/8 части

танка басма — 1/8 части

маранта — 2 части

Принимайте по 1/2 чайной ложки смеси с небольшим количеством теплой воды два раза в день сразу после еды.

- Через час после ужина хорошо принимать псиллиум (шелуху семян блошной травы) — чайную ложку на 1/2 чашки свежего йогурта.

- Еще одно простое средство — отвар льняного семени (одна чайная ложка на чашку воды) — пить перед сном.

- В хронических случаях иногда рекомендуется делать клизму с теплым кунжутным маслом (от 1/2 до целой чашки масла), старайтесь удерживать в себе масло не менее пяти минут. Такую масляную

клизму можно делать один — два раза в неделю по необходимости (см. Приложение 3).

Растяжения мышц и сухожилий

Вы можете нечаянно наступить мимо тротуара, потерять равновесие при ходьбе (особенно если вы носите обувь на высоких каблуках) или упасть на вытянутую руку — и в результате у вас может подвывнуться голеностопный, кистевой или бедренный суставы, что приводит к растяжению мышц или сухожилий.

Несмотря на то что растяжение мышц и сухожилий похожи друг на друга, между ними есть различие. При растяжении сухожилий повреждаются связки, — это в большей степени расстройство питта-типа, которое может быть вызвано чрезмерным вытягиванием или даже разрывом связки и сопровождается сильной болью, образованием опухоли и кровоподтека. Растяжение мышц — это вата-состояние, которое тоже сопровождается болью, однако в этом случае кровоподтек не образуется.

Наложите повязку. При растяжении мышцы или связки как можно быстрее наложите на поврежденную область эластичную повязку.

- После этого выпейте ананасового или гранатового сока. Эти соки содержат фермент, обладающий противовоспалительным действием, способствующим успокоению питты и быстрому исцелению.

Примите горячую ванну. При растяжении голеностопного сустава пропарьте его в горячей воде с добавлением в воду горчичного семени, которое лучше положить в пакетик из марли или какой-нибудь другой легкой ткани.

Чтобы устранить опухоль, пропарьте сустав в течение 15 минут в горячей ванне, добавив в нее соли из расчета 2 столовые ложки на 4 литра воды.

Целебная паста. Приготовьте пасту, взяв по 1/2 чайной ложки куркумы и соли и немного холодной воды. Нанесите пасту на пораженное место, это поможет уменьшить отек.

Если у вас растяжение мышцы, а не сухожилия, для приготовления пасты следует использовать горячую воду и пасту наносить горячей.

- Независимо от того, растянули ли вы мышцу или связку, принимайте *кайшоре гуггул* (по 200 мг два раза в день).

Имейте в виду, что частой причиной растяжения голеностопного сустава является ношение обуви на слишком высоких каблуках.

Сердце — забота о нем

Согласно Аюрведе, сердце — это средоточие праны, оджаса и ума, фактически возраст человека определяется состоянием его сердца. Следует очень внимательно заботиться о здоровье сердца.

При высоком кровяном давлении, высоком уровне холестерина и триглицеридов в крови, при действии стрессов велик риск сердечно-сосудистых заболеваний. Поэтому, чтобы сохранить сердце здоровым, необходимо в максимально возможной степени контролировать эти факторы.

Ниже я приведу несколько полезных советов, а также рекомендую вам посмотреть разделы «Гипертония» и «Холестерин — повышение уровня».

Характер питания. Следует держать под контро-

лем уровни холестерина и триглицеридов, не употребляйте пищи с высоким содержанием насыщенных жиров, в частности жирных жареных блюд, тяжелых мясных блюд, сыра, мороженого. Йогурт в данном случае тоже не показан.

Пища, снижающая холестерин

Некоторые виды пищи позволяют снизить уровень холестерина. К ним, например, относятся:

овсянка

кукуруза

яблоки

свежие фруктовые соки, например апельсиновый или грейпфрутовый

пшено

большинство свежих овощей

Если у вас высокий уровень холестерина в крови, обязательно включайте эти продукты в свой пищевой рацион.

Физические упражнения. Для поддержания сердца здоровым нужно ежедневно заниматься физическими упражнениями, но нагрузку подбирать в зависимости от возраста, состояния здоровья и типа конституции. Капха-индивиды нуждаются в большей физической нагрузке, вата-индивидам подходят упражнения, не требующие большого напряжения, а люди с питта-конституцией занимают промежуточное положение (см. Главу 5).

Очень полезны ежедневные прогулки пешком по меньшей мере два — три километра. Благоприятное действие на сердечно-сосудистую систему могут оказывать и более энергичные нагрузки, например быстрая ходьба, легкий бег трусцой или бег на месте.

Медитируйте. Медитация — один из лучших способов расслабиться, снять стресс и позволить организму заняться самоисцелением. Десять — двадцать минут спокойной медитации — хорошая защита от стресса и помощь сердцу (информацию о различных техниках медитации см. в Главе 7).

Шавасана. Особенно хороша в данной ситуации Шавасана (йогическая поза для отдыха). Лягте на спину, слегка раскинув руки в стороны, и спокойно наблюдайте за потоком своего дыхания. Вы заметите, что после выдоха и вдоха происходят короткие естественные остановки дыхания. Во время такой остановки несколько секунд сохраняйте спокойное безмолвие. Уделяйте Шавасане ежедневно 10 — 15 минут и постепенно вы сможете добиться глубокого расслабления.

Когда обратиться к врачу

ВАЖНО: Если у вас какое-либо сердечное заболевание, или вам больше 40 лет, разумно посоветоваться с врачом, прежде чем приступать к любой новой программе упражнений.

Дополнительные средства и рекомендации

Золотая вода. Золото оказывает на сердечные сосуды целебное действие и, как утверждают, при регулярном употреблении снижает уровень холестерина. (Описание приготовления золотой воды см. в Приложении 1.)

Средства из трав. Для укрепления

сердца и лечения сердечных заболеваний в Аюрведе активно используются травы.

• Первая среди них — арджуна. Принимайте ее по 1/2 чайной ложки три раза в день с медом и теплой

водой. Арджуна действует во многом подобно золоту. Она расширяет коронарные артерии, защищает сердце, усиливает кровообращение и помогает поддерживать тонус и хорошее здоровье сердечной мышцы.

• Имбирь тоже полезен для сердца. Пейте чай из свежего имбиря. Для этого

нужно прокипятить немного натертого или мелко нарезанного имбиря в одной — двух чашках воды. Добавляйте понемногу натертый имбирь в рис или в суп. Для профилактики сердечных приступов полезно съедать ежедневно немного имбиря.

• Следующая травяная смесь тоже благотворно действует на сердце:

бозргавия — 4 части

катука — 3 части

гулвел самва — 1/4 части

мумие — 1/4 части

Заваривайте 1/2 чайной ложки в чашке горячей воды и пейте как чай два раза в день после обеда и ужина.

• Еще одно простое домашнее средство для защиты сердца и сохранения его здоровья — употребление в небольшом количестве чеснока, что снижает холестерин, усиливает кровообращение и препятствует застою явлениям.

Рудракша. Рудракша, или «слезы Шивы», — это высушенные семечки из плода дерева рудракша. Древняя легенда гласит, что когда Господь Шива выходил из состояния глубокой медитации, из его глаз выкатились и упали на землю несколько слезинок, из которых потом выросло дерево рудракша. Эти семена благотворны для сердца как в физическом, так и в духовном плане, они способствуют медитации и раскрытию сердечной чакры.

Ожерелье из бусин рудракша хорошо носить на груди, напротив сердца. Можно класть бусины на ночь в воду, а утром ее пить. Это способно снижать кровяное давление и укреплять сердце.

Позы йоги. При том условии, что нет обострений в течении сердечно-сосудистого заболевания и общее состояние позволяет, рекомендуется ежедневно выполнять Приветствие Солнцу, по меньшей мере 6 — 12 циклов в день. Это поможет укрепить сердце и предотвратить сердечные приступы.

Если выполнять Приветствие Солнцу трудно, можно делать позы Кузнечика, Лотоса, Моста, Головы Коровы, Верблюда, Лука, Кобры, Деревя и Наклон Вперед (см. Приложение 4).

Дыхательное упражнение. Будут полезны упражнения на глубокое дыхание, например Уджайи пранаяма (см. Главу 6).

Из глубины веков

Чарака — мудрец и врач древности, один из тех, кто впервые письменно изложил принципы и практики Аюрведы, советовал так заботиться о сердце:

«Тому, кто хочет защитить сердце, кровеносную систему и жизненную сущность, следует превыше прочего избегать всего, что ведет к напряженности и неустойчивости ума. Следует регулярно принимать меры для укрепления сердца и жизненной сущности, очищения кровеносных сосудов, повышения знания и достижения спокойствия ума».

«Практика ненасилия — лучшее из всего, что способствует жизни, практика сохранения жизненной

энергии — лучшее из всего, что способствует силе, а обретение знания — лучшее из того, что способствует росту. Контроль над органами чувств — лучший путь к счастью, а понимание реальности — путь к блаженству. Из всех этих практик лучшей считается безбрачие».

«Из сердца, как от корня, десять великих сосудов несут оджас по всему телу. По своему значению сердце должно считаться главой дома и кормильцем».

Синуситы⁴⁸

Пазухами носа (синусами) называются расположенные вокруг носа наполненные воздухом полости, которые соединяются с носовыми ходами. Изнутри пазухи выстланы тонкой слизистой оболочкой, главная функция которой — поддерживать влажность в носовых ходах. Кроме того, пазухи служат для усиления голоса.

Пазухи носа иногда «засоряются» и воспаляются. Причиной тому могут быть аллергия, простуда, бактериальная инфекция, курение. Как правило, это состояние связано с избытком капхи вследствие употребления холодных напитков, молочных продуктов и так далее.

При заболеваниях пазух могут быть различные осложнения, от гайморитов, храпа и затрудненного дыхания до неприятного запаха изо рта, инфекций уха, одышки или эпизодов остановки дыхания во сне (сонное апноэ). В тяжелых случаях инфекции пазух носа могут привести к инфекции мозга, менингиту или остеомиелиту.

⁴⁸ Заболевания пазух носа. (Прим. ред.)

Средство из трав. Когда в пазухах носа возникают застойные явления и они «засоряются», их необходимо прочистить. Это можно сделать, принимая два — три раза в день смесь свежего имбирного сока (или тертого свежего имбиря) с чайной ложкой меда.

Можно приготовить такое эффективное и безопасное средство от застоя в носоглотке:

ситопалади — 5 частей

трикату — 1/8 части

махасударшан — 2 части

Принимайте по 1/4 чайной ложки этой смеси два — три раза в день с теплой водой после еды.

Натуральные антибиотики. Для предотвращения вторичной инфекции используйте травы, обладающие антибактериальным действием. Приготовьте смесь следующих трав в равных количествах:

«золотая печать»

бороздоплодник (оша)

куркума

маргоза (ним)

Расфасуйте смесь в капсулы и принимайте по 2 капсулы два раза в день.

Капли и промывание для носа.

Приготовьте солевой раствор умеренной концентрации (1/2 чайной ложки соли на полчашки чуть теплой воды) и закапайте по 5 капель раствора в каждую ноздрю либо налейте немного жидкости на ладонь и втяните ее носом. Повторяйте эту процедуру по мере необходимости — по несколько раз в день.

А вот более мощное средство, которое используют при сильно забитых пазухах носа, вызывающих боль. Оно может вам не понравиться, но это очень действенное средство. Выжмите немного свежего чесночного сока. Закапайте пипеткой по 1 — 3 капли в каждую ноздрю. Наклоните голову назад, чтобы сок проник глубже, а потом сядьте прямо и высморкайтесь. Вас удивит, насколько очистится ваш нос. Такую процедуру лучше проделывать один раз в день, но при сильном гайморите ее можно делать до трех раз в день — утром, в середине дня и вечером.

Головная боль при синусите. Попробуйте накладывать пасту, приготовленную из 1/2 чайной ложки корицы с водой.

Методы профилактики. Если у вас склонность к заболеваниям носоглотки, прислушайтесь к ниже перечисленным рекомендациям и в будущем это поможет вам избежать проблем.

- Избегайте молочных продуктов, особенно сыра, йогурта и мороженого.

- Избегайте холодных напитков.

- Одевайтесь потеплее в холодную погоду.

- Не курите.

- Раз в день закапывайте в каждую ноздрю немного теплого ги и втягивайте масло носом. Можно использовать пипетку или просто смазывать слизистую носа.

- Регулярно принимайте такой травяной состав:

ситопалади — 5 частей

махасударшан — 3 части

абрак басма — 1/8 части

Принимайте в течение 3 месяцев по 1/4 чайной ложки этой смеси три раза в день после еды, запивая теплой водой.

Сонное апноэ

Апноэ называется временная остановка дыхания. Сонное апноэ — это краткое прерывание дыхания во время глубокого сна, порой многократно повторяющееся в течение ночи. Апноэ представляет собой довольно распространенное явление у маленьких детей, но также встречается и у взрослых. Кроме того, это может случиться на большой высоте над уровнем моря. Сонное апноэ нередко сопровождается громким храпом и нарушенным ритмом дыхания.

Апноэ у детей постарше и у взрослых не столь опасно для жизни, как у новорожденных. Но поскольку при каждой остановке дыхания сон прерывается, а иногда это бывает десятки раз за ночь, это переутомляет дыхательную и сердечно-сосудистую системы, может вызывать накопление углекислоты в крови, приводить к сонливости и раздражительности в дневное время, нарушать работоспособность.

С точки зрения Аюрведы сонное апноэ случается тогда, когда *тарпака-капха* блокирует *прана-вату*. Поэтому лечение направлено на избавление от избытка капхи.

Чтобы контролировать капху.

Очень хорошо уменьшает капху пиппали. Принимайте по 1/4 чайной ложки с чайной ложкой меда и чайной ложкой ги на пустой желудок утром и вечером.

- Вместо пиппали можно использовать состав

трикату, состоящий из пиппали, черного перца и имбиря, взятых поровну.

• Для устранения застойных явлений два раза в день принимайте 1/2 чайной ложки *ситопалади* вместе с 1/4 чайной ложки солодки и чайной ложкой меда. Это поможет и в качестве лечения, и в качестве профилактической меры.

Насья. Закапывайте по 5 капель теплого ги в каждую ноздрю утром и вечером перед сном.

При ожирении. Причиной сонного апноэ может быть ожирение. В этом случае попробуйте такой травяной состав:

катука — 1 часть

читрак — 1 часть

мумие — 1/8 части

Принимайте по 1/4 чайной ложки этой смеси с теплой водой два — три раза в день перед завтраком, обедом и ужином.

• Регулярные пешие прогулки и другие физические упражнения облегчают дыхание при ожирении, но будьте осторожны и не перенапрягайтесь! Если вам хочется чего-то большего помимо ходьбы, посоветуйтесь с врачом.

Измените положение во время сна.

При сонном апноэ полезно поэкспериментировать с различными положениями тела во время сна, чтобы посмотреть, не принесет ли это облегчения. Вместо того чтобы спать на животе или на спине со сложенными на груди руками, попробуйте спать на правом или левом боку. Иногда одно лишь это сможет устранить или по крайней мере уменьшить проявления сонного апноэ.

Сонное апноэ у недоношенных детей

У преждевременно родившихся младенцев дыхательный центр еще не полностью развит, из-за чего порой у них может происходить остановка дыхания во сне, при этом из-за гипоксии ребенок «синеет».

Если это происходит, не паникуйте, но действуйте быстро: пощекочите подошвы ног или брызните холодной водой на живот в области диафрагмы, и ребенок снова начнет дышать.

Внимание! Апноэ у младенцев опасно, так как может быть связано с синдромом внезапной смерти новорожденных. При сонном апноэ у детей требуется безотлагательная медицинская помощь.

По мере роста дыхательный центр у ребенка развивается, и эпизоды сонного апноэ прекращаются.

Увлажняйте воздух в доме. Сухой, горячий воздух иссушает слизистые в носовых ходах, что вызывает ощущение закупорки, может провоцировать сонное апноэ. Чтобы поддерживать в доме теплую и достаточно влажную атмосферу, используйте увлажнители воздуха с водонагревателем (ультразвуковые увлажнители использовать не следует).

Панчакарма. Человеку, страдающему сонным апноэ, очень полезно подвергнуть свой организм глубокому очищению — пройти панчакарму под наблюдением опытного аюрведического врача (см. Главу 4).

Спазмы толстой кишки

При спазмах толстой кишки можно воспользоваться средствами, рекомендованными в разделе «Раздраженного кишечника — синдром». В дополнение к этому попробуйте следующий травяной состав:

шатавари — 4 части

хингаштак — 1/8 части

аджван — 1/4 части

читрак — 1 часть

Принимайте примерно 1/4 чайной ложки этой смеси с теплой водой три раза в день после еды.

Стенокардия

См. также «Сердце — забота о нем».

Стенокардия, или грудная жаба, — это состояние, обусловленное капхой. Накопившаяся в избытке капха препятствует потоку прана-ваты в коронарной артерии, из-за чего сердечная мышца не получает достаточно крови и кислорода. Это своего рода ишемия, приводящая к боли, которая может быть сильной, острой и сопровождаться чувством страха. Как правило, боль начинается за грудиной, распространяется по левому плечу и внутренней стороне предплечья до мизинца левой руки.

Средства из трав. При лечении стенокардии эффективно такое средство:

шринга басма — 1/8 части

муста — 3 части

арджуна — 3 части

Принимайте 1/2 чайной ложки этой смеси два — три раза в день с теплой водой.

• Еще одно хорошее средство — вскипятите полчашки молока с равным количеством воды, добавьте 1/2 столовой ложки арджуны и две щепотки шафрана и принимайте два — три раза в день. Применяйте это средство как при стенокардии, так и при учащенном сердцебиении (тахикардии).

Специальные травы. Непосредственно во время приступов стенокардии, чтобы достичь немедленного облегчения, принимают определенные сильнодействующие травы сублингвально (под язык). Об этих травах вы можете узнать у своего аюрведического врача.

Целебная паста. На грудь в область сердца нанесите пасту, приготовленную из молотого имбиря (одна чайная ложка), *шринга басмы* (маленькая щепотка) и теплой воды.

Олений рог. Если вам удастся достать немного оленьего рога, разотрите его на камне или используя ступку и пестик и увлажните, чтобы образовалась паста. Нанесение небольшого количества этой пасты на грудь может немедленно снять боль при стенокардии.

Золотая вода. Еще одно действенное средство — прием золотой воды по одной чайной ложке два — три раза в день перед едой. (Описание приготовления золотой воды см. в Приложении 1.)

Позы йоги. При отсутствии острой боли для улучшения коронарного кровообращения следует осторожно делать упражнения йоги на растяжку. При стенокардии показаны позы Верблюда, Лодки, Кузнечика, Кобры и Скручивание Спины (выполнять осторожно). Выполнение указанных поз способствует лучшему кровоснабжению сердца.

Когда обратиться к врачу

Сердце — драгоценный орган. Отнеситесь внимательно к любому симптому, свидетельствующему о неполадке в сердце. При боли в груди обязательно проконсультируйтесь с врачом. Если же за грудиной боль возникает систематически, при малейшем

напряжении, или если продолжается больше нескольких минут, это нужно рассматривать как чрезвычайную ситуацию, требующую неотложной медицинской помощи.

Стоматит

Стоматит (воспаление полости рта) обычно является следствием травматического повреждения слизистой. Грубые, острые кусочки пищи могут повредить слизистую оболочку рта, и вскоре на месте ранки может возникнуть язвочка.

Раздражение слизистой оболочки во время чистки зубов, если это делать неправильно, тоже может приводить к стоматиту. Привычка непроизвольно прикусывать слизистые щек и губ, дисфункция височно-челюстного сустава и неправильный прикус — вот причины, из-за которых легко могут возникать повреждения слизистой в полости рта.

Если вдобавок к слюне много питты, то края зубов могут быть заостренными из-за эрозии эмали и легко травмировать слизистую.

Средства местного действия

- Простейшее аюрведическое средство при стоматите — прикладывание к язвочке смеси куркумы с медом (чайную ложку меда и 1/4 чайной ложки куркумы). Сначала будет немного жечь, но зато это средство поможет быстро избавиться от стоматита.

- Полощите рот два раза в день с небольшим количеством сока/геля алоэ.

- Возьмите чайную ложку геля алоэ и щепотку порошка маргозы, смешайте и нанесите непосредственно на язвочку.

- Размешайте 10 капель масла чайного дерева в 1/3 чашки воды и прополощите рот этим раствором, что окажет антисептическое действие, поможет избежать вторичной инфекции, будет способствовать заживлению язвочек.

- Смешайте 1/4 чайной ложки *кама дудха* с чайной ложкой свежих сливок и приложите к язвочке.

Средства для приема внутрь

Как правило, стоматит чаще бывает у людей с высокой питтой. Поэтому соблюдайте диету, успокаивающую питту, избегайте горячей, острой и ферментированной пищи и откажитесь от крепких алкогольных напитков, которые раздражают слизистую рта (см. Главу 8).

Между приемами пищи хорошо пить по полчашки клюквенного сока. Это уменьшит раздражение и жжение, ускорит заживление изъязвлений.

Чтобы снять боль, а также уменьшить раздражение и воспаление, ешьте смесь из молотого кумина (1/2 чайной ложки) и леденцового порошка (1/2 чайной ложки).

Иногда стоматит сопровождается поносом или запором. Прием по 1/2 чайной ложки маранты с теплым молоком (1 чашкой) поможет избавиться от запора, а прием по 1/4 чайной ложки маранты с чайной ложкой ги — от поноса.

Стресс

Стресс — это психосоматическое расстройство, и, к сожалению, в нашей повседневной жизни для него существует множество причин. Мы можем испытывать стресс, попадая в дорожную пробку, стоя в длинной очереди или из-за трудности в работе. Ко-

гда мы хотим успеть сделать многое, а времени для этого нет, это тоже один из видов стресса — фрустрация. Загрязнение окружающей среды, несчастливые личные отношения, властный супруг, подтекающие водопроводные трубы, экзамены, даже ежедневный просмотр криминальных историй по телевизору — перечень причин стресса можно продолжить почти до бесконечности.

В свою очередь, стресс может провоцировать различные психосоматические расстройства типа аллергии, астмы, герпеса, повышение уровня холестерина в крови, гипертонию и другие сердечно-сосудистые заболевания. Стресс нарушает равновесие ваты, питты, капхи в зависимости от пракрити человека.

Как правило, у вата-индивидов стрессовые реакции чаще всего связаны с возбуждением ваты, например тревогой или испугом, фобией или невротической тревожностью. У питта-индивидов в стрессовых ситуациях с большой вероятностью возрастет питта, и их типичная стрессовая реакция — гнев. Вот почему они чаще страдают гипертонией, язвой желудка, язвенным колитом и другими расстройствами питта-типа.

У капха-индивидов под действием стресса снижается активность щитовидной железы, замедляется обмен веществ и может повышаться содержание сахара в крови, что приводит к преддиабетическому состоянию. В стрессовых ситуациях они «нажимают» на еду, в результате чего могут становиться тучными.

Сделайте перерыв и расслабьтесь.

Нужно научиться оставаться спокойным и холодным в потенциально стрессовых обстоятельствах. Дышите медленно и глубоко и представляйте, что вы как будто бы выдыхаете свой стресс наружу. Постарайтесь расслабиться. Сходите к массажисту или сделайте себе массаж сами, растерев с небольшим количеством теплого масла все тело от макушки головы до пальцев ног. Вата-индивидам для массажа следует использовать кунжутное масло, людям с питта-конституцией — подсолнечное, а капха-индивидам — кукурузное. После массажа примите горячий душ или ванну. Снять или уменьшить стресс и его последствия можно, используя различные методы дисциплины ума — позитивную визуализацию, молитву, пение и скандирование, медитацию, а также регулярное выполнение упражнений йоги.

Анализируйте. Разделите все вещи и события в своей жизни, которые, как вам кажется, являются причиной стресса, на две категории: то, что вы способны как-то изменить, и то, с чем вы ничего не можете сделать. И если вы можете что-то сделать, то сделайте! А если поделать ничего нельзя — смиритесь. Примите это как есть. Когда я ничего не могу сделать с какой-то ситуацией, я вынужден смириться с ней, и, приняв ее, обретаю покой.

Следите за своими мыслями.

Стресс нередко бывает результатом страха, основывающегося по большей части на воображении. Постарайтесь заменить свои негативные мысли на положительные. Изменение направления вашего мышления или вашего отношения к миру способно устранить большинство стрессов.

Подумайте о своей роли и своих целях. Найдите правильное соответствие между своими личными качествами и своей работой. Для многих людей работа является источником постоянного стресса, если она не соответствует их личным качествам. Другое дело, если вам нравится то, чем вы занимаетесь. Если же вы не любите свою работу, но вынуждены выполнять ее, это — источник очень сильного стресса. Поэтому важно прояснить это для себя.

Успокаивающая ванна. Чтобы расслабиться и успокоиться, примите горячую ванну, добавив в нее по 1/3 чашки имбиря и питьевой соды.

Масла для расслабления. По ночам втирайте немного масла брами в кожу головы и в подошвы ног — это расслабляет и успокаивает.

• Можно также закапать чистое, без консервантов, касторовое масло в глаза (по капле в каждый глаз) и немного втереть в подошвы ног.

Насья. Закапывайте по 5 капель брами ги или просто ги в каждую ноздрю (см. Приложение 3).

Средства из трав. Чай из ромашки, дудника и окопника (в равных количествах) оказывает эффективное расслабляющее действие. Аналогичными свойствами обладает и чай из брами (1/2 чайной ложки брами на чашку кипятка). Или попробуйте такой состав:

брами — 1 часть

брингарадж — 1 часть

джатамамси — 1 часть

шанкапушпи — 1 часть

Настаивайте 1/2 чайной ложки смеси в чашке горячей воды в течение 10 минут и пейте два — три раза в день. Это поможет вам справиться со стрессом.

Позы йоги. Для снятия стресса выполняйте такие йогические асаны, как Стойка на Плечах, Скручивание Спины, позы Плуга, Кузнечика, поза Лотоса (иллюстрации асан см. в Приложении 4).

Медитируйте. Сядьте лицом к востоку в позе Лотоса или просто удобно скрестив ноги и медитируйте. Просто наблюдайте втекающий и вытекающий поток воздуха при дыхании или выполняйте медитацию Со-Хум (см. Главу 7).

Дыхательное упражнение. Уджайи пранаяма приносит глубокое успокоение и полезна для снятия стресса. Это упражнение можно выполнять сидя или в позе отдыха (Шавасане) (см. Главу 6).

Дайте себе выплакаться. Если вы испытываете глубокую грусть и скорбь, бывает полезно выплакаться. Плач — это прекрасный способ высвободить эмоции.

Смейтесь. Еще один хороший способ снять стресс — это смех. Попробуйте рассмеяться, даже если вначале вам придется сделать над собой усилие. Просто начните смеяться! Вскоре смех станет естественным и прогонит напряжение.

Начинайте неделю с медитации.

Многие люди, выходя после выходных на работу, испытывают дополнительный стресс. Как правило, это случается, если они вынуждены заниматься нелюбимым делом или долго добираться до места работы. Известно, что сердечные приступы по понедельникам случаются чаще. Понедельник — это день луны, которая олицетворяет ум, поэтому если утро понедельника (а лучше каждое утро) начинать

с 15 — 20-минутной медитации перед тем, как отправиться на работу, это увеличит устойчивость к стрессу. Регулярные занятия медитацией утром и вечером — это лучшее, что вы можете сделать в данной ситуации.

Сухость кожи

См. также «Кожа — уход».

Сухость кожи может быть вызвана несколькими причинами. Это бывает при недостатке выделений сальных желез, недостаточном потоотделении, при избытке горячей и острой питты или из-за чрезмерного количества ваты. Внешне на кожу могут оказывать неблагоприятное воздействие солнце, ветер, горячий сухой воздух, частое мытье, пользование мылом, попадание на кожу жидкости для мытья посуды и т. д.

Увлажняющий крем — не всегда решение проблемы. Многие люди для устранения сухости кожи используют увлажняющие крем. Но обычно сухость кожи вызвана внутренними, а не внешними причинами. Поэтому простое применение увлажняющего крема в действительности проблемы не решает.

Как правило, увлажняющие кремы дают лишь временный эффект. Они стимулируют секрецию сальных желез, и кожа в течение какого-то времени выглядит мягкой и влажной. Но в конце концов железы устают и истощаются, в результате чего кожа становится еще суше. Вы добьетесь гораздо большего успеха, если будете лечить сухость как снаружи, с помощью натуральных масел, так и изнутри, например «смазывать» прямую кишку с помощью масляных клизм.

Вот несколько эффективных домашних средств, позволяющих поддерживать кожу гладкой и здоровой.

Применение масел. В некоторых случаях все, что нужно для устранения сухости кожи, — это нанести на нее немного масла. Если в вашей конституции преобладает вата, используйте кунжутное масло, при питта-конституции подойдет подсолнечное или кокосовое, а при капха-конституции — кукурузное.

Однако, вероятнее всего, одного лишь нанесения масла на кожу будет недостаточно. Чтобы изнутри воздействовать на сухость кожи, следует регулярно «смазывать» толстую кишку с помощью масляной клизмы (басти).

Басти. Масляную клизму следует выполнять в таком порядке:

Шаг 1: Начните с очистительной клизмы. Регулярно, утром или вечером, делайте клизму с водой. После того как кишечник хорошо опорожнится, подождите один час и приступайте к следующему шагу.

Шаг 2: Возьмите чашку кунжутного, подсолнечного или кукурузного масла, в соответствии с вашей конституцией, и, используя резиновую грушу или шприц, введите масло в задний проход. Попытайтесь удержать его в себе от 5 до 10 минут. Если масло подтекает наружу, не беспокойтесь, это нормально. (Более полные рекомендации см. в Приложении 3.)

Применение масляных клизм сделает вашу кожу мягкой, нежной и красивой. Толстая кишка играет важную роль в процессе усвоения питательных веществ. Масло клизмы всасывается в толстой кишке,

усваивается организмом и как бы смазывает кожу изнутри.

Наиболее эффективных результатов вы достигнете, если будете делать клизмы согласно такому графику:

первая неделя — ежедневно

вторая неделя — раз в два дня

третья неделя — раз в три дня

четвертая неделя — один раз

Вишневая маска. Хорошим средством устранения сухости кожи является маска из свежих вишен. Наложите на 15 минут на лицо перед тем, как лечь в постель, массу из размятых свежих вишен. Это средство также заметно улучшит цвет лица.

Температура тела — высокая

Высокая температура — лихорадочное состояние — это признак того, что ама (токсины) попали в кровоток. Вопреки мнению некоторых людей высокая температура не всегда бывает признаком инфекции. В некоторых случаях действительно налицо инфекция, но по большей части высокая температура обусловлена отравлением расу дхату (дхату Кровь) (см. Главу 3). Если аму удалить, то жар спадет.

Голодайте. Старое изречение гласит: «Корми простуду и мори голодом лихорадку». Первое средство, которое в Аюрведе рекомендуется при повышенной температуре, — это голодание. При острой лихорадке, если у человека достаточно сил, желательно полное голодание. В случае сильной слабости или при истощении лучше пить воду, какой-нибудь фруктовый сок либо один из предлагаемых ниже травяных чаев, например из базилика священного (тулси) или лимонной травы. Не пейте молока, оно усиливает жар и вызывает понос.

Наряду с голоданием могут помочь следующие средства.

Когда обратиться к врачу

Жар — это признак того, что ваш организм борется с токсинами и/или инфекцией. Обычно это состояние бывает самоограничивающимся — то есть оно проходит само собой, когда необходимое состояние достигнуто. Однако в некоторых случаях повышенная температура определенно требует внимания профессионального врача:

любое повышение температуры у ребенка в возрасте до 4 месяцев

температура выше 40 градусов у взрослых

температура выше 39 градусов у человека старше 60 лет

жар, продолжающийся дольше 3 дней

жар, сопровождающийся сильной головной болью и ригидностью (напряжением) шеи

всякое повышение температуры у человека, страдающего хроническим заболеванием сердечно-сосудистой системы, дыхательных путей или диабетом.

В указанных случаях нужно вызывать врача или неотложную помощь.

Средства из трав

Простейшее средство от высокой температуры — сок кинзы. Положите горсть листьев кинзы в миксер, добавьте 1/3 чашки воды и тщательно измельчите. Процедите и принимайте по 2 чайные ложки полученной жидкости три раза в день.

• Можно приготовить эффективный жаропонижающий чай из таких трав:

лимонная трава — 1 часть

тулси — 1 часть

фенхель — 1 часть

Заваривайте по чайной ложке смеси в чашке кипящей воды в течение 10 минут, процеживайте и пейте. Это прекрасное потогонное средство, благодаря этому снижающее температуру.

• Еще одно средство для снижения температуры:

кориандр — 2 части

корица — 1 часть

имбирь — 1 часть

Настаивайте чайную ложку смеси в чашке горячей воды в течение 10 минут и пейте. Такой чай можно пить каждые несколько часов, пока температура не понизится.

• Еще один простой чай из трех хорошо известных и часто применяемых в кулинарии трав: смешайте в равных соотношениях семена кумина, кориандра и фенхеля. Заварите чайную ложку смеси в чашке кипящей воды в течение 10 минут, процедите и пейте.

При сильном жаре

Если температура очень высокая, приготовьте тазик холодной воды, добавив в нее столовую ложку соли. Возьмите два куска чистой ткани (например два носовых платка), намочите в воде и положите один на лоб, а другой на пупок. По мере их нагревания повторяйте эту процедуру. Это быстро собьет температуру.

Если сумеете достать порошок *махасударшан*, то принимайте это средство по 1/2 чайной ложки два раза в день с теплой водой. Оно является эффективным при любом лихорадочном состоянии.

У людей с питта-конституцией на фоне высокой температуры возникает опасность появления лихорадочных конвульсий. Чтобы помочь в такой ситуации, используйте описанную выше процедуру, но с таким дополнением: натрите луковицу и разложите поровну кашицу лука в два влажных носовых платка. Прикладывайте один ко лбу, а другой к пупку, как сказано выше.

Живот — это место сосредоточения питты, а лук поглощает ее избыток. На глазах выступают слезы, конвульсии прекратятся, жар спадет. Если сбить температуру не удастся, обратитесь к врачу.

Дополнительные средства и рекомендации

Виноградный сок с травами. Виноград оказывает охлаждающее действие. Добавьте в чашку свежего виноградного сока по 1/2 чайной ложки кумина, фенхеля и сандала. Питье такого сока поможет снять жар.

Не употребляйте холодных напитков. При высокой температуре лучше не пить ничего холодного. Пейте чай из лимонной травы, тулси и фенхеля либо какой-нибудь другой из предложенных рецептов. Любой горячий чай поможет разжечь метаболический огонь тела (агни) и сжечь аму (токсины). Как уже отмечалось, жар — это признак попадания амы в кровоток. Когда ама сгорит, температура тела вернется к норме.

Оставайтесь дома. Не слишком хорошая идея — заниматься физическими упражнениями и выходить из дома, когда у вас повышенная температура. Если

температура поднялась в дороге или на отдыхе, следуйте любой из приведенных выше рекомендаций в зависимости от того, что имеется в наличии. Если найдете, принимайте порошок *махасударшан* (по 1/2 чайной ложки с небольшим количеством теплой воды).

При хронической лихорадке. Приготовьте чай из базилика священного (тулси) (чайная ложка на чашку горячей воды). Добавьте 1/4 чайной ложки черного перца и чайную ложку меда. Пейте такой чай два — три раза в день.

- Еще один прекрасный рецепт для борьбы с хронической лихорадкой — • это порошок *махасударшан* (1/2 чайной ложки) в смеси с чайной ложкой *тикта гриты* (горького ги). Принимать по три раза в день натощак.

Тендинит⁴⁹

При занятиях активными видами спорта, при беге или прыжках можно потянуть мышцу, что иногда сопровождается воспалением сухожилий или околоуставных сумок (тендинит или бурсит). Тендинит также может возникать и в результате деятельности, не требующей особых усилий, но являющейся достаточно монотонной, чтобы вызвать напряженность, например, такой однообразной работы, как машинопись или набор текста на клавиатуре компьютера.

⁴⁹ Воспаление сухожилия (*Прим. пер.*)

При умеренном воспалении

Колодный компресс Приложите к месту воспаления холодный компресс, например пузырь со льдом. Это уменьшит воспаление.

Охлаждающая паста. Приготовьте смесь из размолотых в порошок куркумы и сандала (в равных количествах). Добавьте немного холодной воды для образования пасты и нанесите ее на болезненную область.

- Паста из куркумы с солью тоже помогает в данном случае.

Упражнения. Медленное и осторожное растягивание поврежденных мышц улучшает кровообращение и помогает выздоровлению.

Средства из трав. Для ускорения выздоровления хорошо принимать внутрь противовоспалительные травы. Приготовьте такую смесь:

кайшоре гузгул — 2 части

манжишта — 2 части

муста — 2 части

гудучи — 3 части

Принимайте по 1/4 чайной ложки с теплой водой два — три раза в день после еды.

При остром и хроническом воспалениях

Использование тепла. Как при остром тендините с выраженной болью, так и при хроническом, хорошо помогает, успокаивает тепло, например впитывающаяся согревающая мазь или теплый влажный компресс.

Масляный массаж. Можно очень осторожно помассировать болезненную область маслом маханараян, а потом погреть ее в теплой воде.

Тошнота и рвота

Тошнота и рвота могут быть вызваны, например,

избыточным выделением кислоты в желудке, глистной инвазией, интоксикацией и пищевым отравлением, могут быть проявлениями заболевания печени, гриппа или беременности. (Как уменьшить тошноту и рвоту в период беременности, см. в разделе «Беременность — тошнота».)

В случае пищевого отравления или повышенной кислотности в желудке рвота возникает как результат защитной реакции организма, направленной на избавление от токсинов. При гриппе в желудок может попадать желчь, и рвота служит для ее выведения наружу. В подобных случаях рвота является проявлением саморегуляции в организме.

Но если рвота долго не прекращается, это может привести к обезвоживанию или другим проблемам, и ее необходимо остановить. Например, рвота во время беременности может отрицательно влиять на снабжение плода питательными веществами.

Вот примеры того, как можно снять тошноту и прекратить рвоту.

Характер питания. Тошнота и рвота указывают на избыток питты в желудке, при котором кислотность желудочного сока возрастает и вызывает раздражение слизистой оболочки. Соблюдайте диету, успокаивающую питту, с исключением горячей, острой и ферментированной пищи.

- Голодание и пост дают целительный отдых пищеварительной системе. Проведите однодневное голодание, или можно три раза в течение дня пить по чашке свежего сладкого ананасового сока с добавлением 1/2 чайной ложки натурального сахара и по щепотке имбиря и черного перца.

- Вместо ананасового во время такого поста можно пить клюквенный или гранатовый соки.

Терапевтическая рвота

Большинство людей находят рвоту весьма неприятной, но бывают случаи, когда вызвать рвоту полезно. При гриппе или сильной простуде избыток капхи может быстро возрастать, человек страдает от кашля, застойных явлений и непрекращающейся головной боли. В данной ситуации Мать Природа часто сама вызывает у человека рвоту, чтобы удалить избыток капхи. Если этого не происходит, в Аюрведе рекомендуется взять дело в свои руки.

Выпейте несколько чашек соленой воды (1 чайная ложка на 0,5 литра), чтобы хорошо наполнить желудок, а затем вызовите рвоту, надавив пальцем на корень языка. После рвоты температура тела, как правило, понижается, головная боль проходит, застойные явления в груди значительно ослабевают. Вы почувствуете себя гораздо лучше.

Восемь способов, как избавиться от тошноты и рвоты

- Добавьте в чашку воды 1/2 чайной ложки сахара, 10 капель лаймового (или лимонного) сока и 1/4 чайной ложки пищевой соды. Перемешайте и сразу же выпейте.

- Пожуйте одно-два семечка кардамона.

- Смешайте чайную ложку имбирного сока (или свеженатертого имбиря) с чайной ложкой лукового сока и примите внутрь.

- Приготовьте смесь из меда и лимонного сока (в равных количествах). Макайте кончик указательного пальца в эту смесь и облизывайте его, пока не съедите всю смесь.

- Размешайте 1/2 чайной ложки меда и две щепотки кардамона в пол-чашке простого йогурта и выпейте.

- Весьма успокаивающее действие оказывает чай из семян кумина (чайная ложка) и мускатного ореха (щепотка) на чашку воды.

- Хорошо помогает сок сахарного тростника, а также клюквенный сок с добавлением сока лайма (или лимона).

- Для быстрого прекращения тошноты и рвоты в Аюрведе рекомендуется такое средство:

порошок лепестков розы — 1/2 ч. ложки

порошок сандала — 1/4 ч. ложки

леденцовый порошок — 1/2 ч. ложки

лаймовый (или лимонный) сок — 10 капель

Размешайте все это в воде комнатной температуры и выпейте.

При тошноте у детей. Попробуйте дать ребенку немного кокосовой воды (сок внутри свежего кокоса). Добавьте на чашку кокосовой воды чайную ложку лимонного сока, и пусть ребенок пьет по глотку примерно через каждые 15 минут.

При глистах. Тошнота и рвота могут быть признаком наличия глистов. Если есть основания подозревать это, то попробуйте сделать вот что:

- Два раза в день принимайте видангу, примерно по 1/2 чайной ложки с небольшим количеством теплой воды.

- Содержите толстый кишечник в чистоте. Для этого в течение нескольких недель принимайте перед сном *трипхалу*. Размешайте 1/2 чайной ложки *трипхалы* в полчашке теплой или горячей воды, дайте настояться 10 минут и выпейте.

Очищение печени. Тошнота и рвота могут свидетельствовать об избытке токсинов в печени. Следующая травяная смесь помогает эффективно очистить печень от ядов:

катука — 1/4 ч. ложки

шатавари — 1/3 ч. ложки

шанка басма — 1 щепотка

кама дудха — 1 щепотка

Принимать с водой два — три раза в день.

Тревога

Тревога или чувство страха нередко сопровождается бессонницей, и бывают обусловлены в первую очередь возбуждением ваты в нервной системе. Поэтому, чтобы избавиться от тревоги, нужно гармонизировать вату.

Вот несколько действенных аюрведических средств для успокоения ваты, чтобы избавиться от тревоги и страхов, улучшить сон.

Когда обратиться к врачу

Каждый человек время от времени испытывает беспокойство или тревогу. Но если состояние сильной тревожности продолжается длительное время или становится непреодолимым, мешает работе и общению с людьми, требуется медицинская помощь. Вот три причины для обращения к врачу:

Когда наряду с крайним беспокойством и напряженностью вас беспокоят нехватка дыхания, давление или боль в груди, головокружение.

Когда бывают приступы паники — непродолжительные периоды необъяснимого сильного страха.

Когда, чтобы избежать чувства тревоги, вы избе-

гаете людей, определенных мест или ситуаций.

Средства из трав. Приготовьте отвар из следующих трав:

тагар или валериана — 1 часть

муста — 1 часть

Заварите 1/2 чайной ложки смеси в чашке горячей воды, настаивайте 5 — 10 минут и выпейте. Это средство эффективно успокаивает вату и уменьшает тревогу. Отвар следует пить два раза в день.

Расслабляющая ванна. Теплая ванна в течение 10-15 минут с добавлением в воду имбиря и пищевой соды поможет вам унять тревогу. Используйте по 1/3 чашки имбиря и пищевой соды на полную ванну воды.

Миндальное молоко. Питье миндального молока помогает снять тревогу. Замочите на ночь в воде примерно 10 необжаренных миндальных орехов. Утром очистите кожицу и перемелите орехи в миксере, добавив чашку теплого молока, щепотку имбиря и по маленькой щепотке шафрана и мускатного ореха.

Апельсиновый сок. При тревоге, сопровождающейся учащением сердцебиения, пейте апельсиновый сок с добавлением на чашку чайной ложки меда и щепотки молотого мускатного ореха.

Успокаивающая акупрессурная точка. Сожмите левую руку в кулак, чтобы пальцы упирались в середину ладони. Найдите точку, в которую упирается средний палец. Затем сильно надавите на эту точку большим пальцем правой руки и держите 1 минуту. Это успокоит «волнение» праны и уменьшит тревожность.

Позы йоги. Чтобы успокоиться и расслабиться, сделайте Шавасану. Лягте на спину, руки слегка откиньте в стороны, закройте глаза и попытайтесь «отпустить» накопившееся в теле напряжение.

Медитируйте. Медитация поможет расслабиться. Спокойно сидя, сосредоточьте внимание на макушке головы и выполните медитацию Со-Хум (см. Главу 7).

Масляный массаж

Масляный самомассаж всего тела поможет избавиться от состояния тревожности. Людям с вата-конституцией следует использовать кунжутное масло, с питта-конституцией — кокосовое или подсолнечное, а с капха-конституцией — кукурузное. Возьмите около 200 граммов подогретого (но не горячего) масла и втирайте его в тело от макушки головы до пальцев ног. Обычно этот массаж делают перед утренним душем, но при необходимости его можно делать и перед сном.

Помогает и сокращенный вариант массажа, когда масло в течение нескольких минут втирают в кожу головы и подошвы ног.

Угревая сыпь

См. также «Кожа — уход».

Угревая сыпь — это результат проникновения избытка питты под кожу, что проявляется в виде угрей.

Причин, выводящих питту из равновесия, существует множество. К их числу относятся, например, эмоциональный стресс, предменструальные гормональные изменения, воздействие химических веществ и даже чрезмерное пребывание на солнце.

Проблема может заключаться и в бактериальной инфекции. Важно выявить причину, чтобы эффективно устранить сыпь. В Аюрведе рекомендуется несколько методов, которые, вместе взятые, помогут эффективно избавиться от угревой сыпи.

Характер питания. Поскольку угревая сыпь относится к расстройствам питта-типа, первый шаг состоит в том, чтобы придерживаться диеты для успокоения питты, подробно описанной в Главе 8. Избегайте жареной, острой и ферментированной пищи, соли и плодов цитрусовых. Отдавайте предпочтение более мягкой пище наподобие риса, овсянки и яблочного десерта.

Средства из трав. Для успокоения возбужденной питты, вызывающей угревую сыпь, прекрасно подходит следующая рецептура:

*катука
гудучи
шатавари*

Приготовьте смесь из равных количеств этих трав и принимайте по 1/4 чайной ложки два — три раза в день после еды. Насыпьте порошок из трав на язык и запейте теплой водой.

• Чай из кумина, кориандра и фенхеля тоже неплохо помогает в этом случае. После каждого приема пищи настаивайте по 1/3 чайной ложки семян в горячей воде в течение 10 минут, затем процедите и пейте. Употребляйте напиток три раза в день.

«Голубая» вода. Наполните чистую стеклянную бутылку или сосуд водой и накройте прозрачной голубой бумагой (наподобие голубого целлофана, который можно купить в художественных магазинах или в некоторых бакалейных лавках). Поставьте бутылку на солнечный свет примерно на два часа. Выпивайте 1 — 3 чашки этой воды ежедневно. Это будет оказывать охлаждающее и успокаивающее действие. Хотите верить, хотите нет, но это помогает!

Сок алоэ. Можете попробовать выпивать по полчашки чистого сока алоэ дважды в день.

Поддерживайте чистоту кишечника. Интоксикация — частая причина высыпаний на коже. Нужно поддерживать чистоту толстой кишки, важно и своевременно удалять токсины из организма. Для этого ежедневно принимайте по 1/2 — 1 чайной ложке порошка амалаки (или *трипхалы*) перед сном, запивая теплой водой.

Лечебные пасты для кожи

Попробуйте для лечения угревой сыпи следующие пасты.

Смешайте 1 чайную ложку размолотого в порошок нута с небольшим количеством воды до образования пасты и наложите ее на лицо. Затем ополосните лицо и используйте один из следующих рецептов:

Возьмите размолотый в порошок миндаль, смешайте с небольшим количеством воды и нанесите полученную пасту на лицо. Дайте пасте высохнуть, оставив ее на коже примерно на полчаса, а затем смойте. (Порошок из миндаля можно приготовить с помощью кофемолки или мельницы для орехов.)

Паста из смеси размолотых в порошок сандала и куркумы на козьем молоке тоже оказывает целебное действие при сыпи. Возьмите 1/4 чайной ложки порошка куркумы и 1/2 чайной ложки порошка сандала, перемешайте и добавьте немного, до образования пасты, козьего молока. Нанесите эту

смесь на лицо. Примечание: В течение некоторого времени (иногда до 5 дней) на лице останется желтоватый оттенок, однако этот рецепт весьма эффективно помогает при угревой сыпи.

Лосьон из дыни. Вотрите немного мякоти дыни в кожу и оставьте на ночь. Ее охлаждающие, успокаивающие питту качества помогут избавиться от угревой сыпи. Кроме того, это смягчает кожу.

Позы йоги. Рекомендуется поза

Льва и регулярное выполнение Приветствия Луне (см. Приложение 4).

Дыхательное упражнение. Дыхание через левую ноздрю в течение 5-10 минут помогает уменьшить питту. (Это называется Лунным Дыханием, оно оказывает охлаждающее действие; дыхание через правую ноздрю именуется Солнечным Дыханием и оказывает согревающее действие.) Прикройте правую ноздрю большим пальцем и дышите как обычно. Если ноздря забита, не упорствуйте; попробуйте подышать так спустя какое-то время.

Еще один способ ослабить питту.

Разотрите ладони, пока они не станут теплыми, а потом нежно прикоснитесь серединой ладони к ресницам. Ресницы электрически заряжены, ладони снимают этот заряд и успокаивают накопившуюся под кожей питту, прорывающуюся наружу в виде угрей.

Визуализация. Основной причиной угревой сыпи может быть эмоциональный стресс. Эффективный способ ослабить влияние стресса — визуализация. Закройте глаза и представьте, что ваша кожа очищается и угревая сыпь пропадает, — вы как будто общаетесь с тканями своей кожи. Это помогает.

А вот часто смотреться в зеркало и расстраиваться из-за угрей не надо.

Укусы пчел и других насекомых

Укус насекомого может вызвать местное раздражение питты. Пока яд остается под кожей, это создает предпосылки для развития аллергических реакций, иногда очень сильных, представляющих угрозу для жизни. Поэтому следует быть осторожным: обычно вполне безобидные укусы насекомых порой могут оказаться очень опасными.

Кинза. Постарайтесь как можно скорее после того, как вас укусит или ужалит насекомое, выпить немного сока кинзы. Положите горсть кинзы в миксер, добавьте примерно полчашки воды, тщательно измельчите и процедите. Сок пейте по 2 чайные ложки три раза в день, а зеленую массу приложите к месту укуса. Это быстро успокоит зуд, жжение, снимет сыпь, вызванную укусом.

Сок кокоса. В данной ситуации также хорошо помогает сок кокоса (жидкость внутри свежего кокоса) с добавлением примерно 1/8 чайной ложки *кала дудха* на 1/3 чашки сока. Пейте эту смесь два — три раза в день в качестве противоядия.

Зола кокосового ореха. Вот еще одно простое и поразительно эффективное средство. Возьмите кусочки высушенного кокосового ореха и подожгите его. Он загорится, как восковая свеча. Дайте ему сгореть примерно на один сантиметр и задуйте. Оставшийся черный смолистый осадок приложите к месту укуса — облегчение наступит моментально.

Почему это помогает? Потому, что кокосовый орех

— хороший источник как антигистаминных веществ, так и природных стероидов.

Точно так же можно использовать и золу от сжигания скорлупы кокосового ореха.

Маргоза. На место укуса насекомого также хорошо нанести масло маргозы или пасту из маргозы. Маргоза (ним) является противоядием для большинства ядов насекомых. Чтобы приготовить пасту, смешайте немного растертой в порошок маргозы с каплей воды. Нанесите на кожу и оставьте на 10 — 20 минут, а затем смойте. Не используйте чистый экстракт маргозы — вместо этого возьмите травяное масло, которое получают кипячением на маленьком огне листьев маргозы в кунжутном масле. Такое масло можно купить или приготовить самим.

Сандал и куркума. Целительным и успокаивающим действием обладает паста из сандала и куркумы. Возьмите по 1/2 чайной ложки размолотых в порошок трав, смешайте с водой до образования пасты и нанесите на место укуса.

Профилактика. Масло маргозы содержит природное химическое вещество, отпугивающее насекомых, и широко используется в качестве репеллента. Перед выходом на улицу нанесите немного масла маргозы на открытые участки кожи.

Утомление и хроническая усталость

Утомление может быть следствием воздействия как физического, так и психического стресса. Не всегда усталость бывает от чрезмерной работы. Усталость может быть и при недостаточной занятости, будучи обусловлена скукой или недостатком мотивации (желаний).

В подобных случаях, чтобы избавить пациентов от утомления и повысить уровень жизненной энергии, мне приходилось просить их больше гулять или заниматься какой-нибудь физической работой.

Утомление может возникать из-за недостаточного пищеварительного огня, при слабости печени, низком тонусе надпочечников, при анемии. Его может вызывать вирус Эпштейна-Барра — разновидность синдрома хронической усталости, обусловленного большим количеством застойной питты в печени. Кроме того, сильное утомление может продолжительное время сохраняться после тяжелых инфекционных заболеваний.

Вот некоторые рекомендации, чтобы справиться с усталостью, вызванной различными причинами.

При усталости от занятий спортом или тяжелой физической работы. Выпейте чашку свежего апельсинового сока с щепоткой каменной соли, можно добавить 10 капель свежего лаймового сока. Это поможет успокоить питту.

• Кроме того, хорошо один — два раза в день выпивать чашку чая из женьшеня или ашваганды.

При анемии. Если утомление вызвано анемией, используйте продукты и средства, улучшающие кроветворную функцию организма, такие как гранатовый сок, виноград и/или виноградный сок, свеклу и/или свекольно-морковный сок, а также аюрведические составы *абрак басма* и *лоха басма* (дополнительные рекомендации см. в разделе «Анемия»).

При синдроме хронической усталости. Если утомление вызвано вирусом Эпштейна-Барра, лечите его как расстройство питта-типа.

• Соблюдайте диету для успокоения питты (см. Главу 8).

• Регулярно применяйте такое средство из трав:

шатавари — 5 частей

бала — 4 части

видари — 3 части

кама дудха — 1/4 части

Принимайте по 1/2 чайной ложки смеси два-три раза в день с чайной ложкой шатавари ги. Это укрепит печень и поможет вылечить синдром хронической усталости (рецепт шатавари ги см. в Приложении 2).

Чтобы усилить пищеварительный огонь

Когда агни ослабевает и пищеварение замедляется, питательные вещества из пищи плохо всасываются и усваиваются. Если вы не получаете достаточно питательных веществ из пищи, естественно, что у вас наблюдается упадок сил.

• Одно из лучших средств, «разжигающих» агни, — имбирь. Перед каждым приемом пищи нарежьте или натрите немного свежего имбиря, добавьте несколько капель лаймового (или лимонного) сока и щепотку соли и, тщательно прожевав, съешьте или просто пожуйте тонкий ломтик свежего имбиря, посыпав его солью.

• Избегайте холодных напитков, особенно во время или после еды. Это ослабляет агни и затрудняет эффективное пищеварение. Во время еды пищу следует запивать небольшими глотками теплой воды.

• Прием *читрак адживати* по одной таблетке (200 мг) два раза в день, после обеда и ужина, поможет «разжечь» огонь и вернет силы.

• Дополнительные советы по усилению пищеварительного огня вы можете найти в разделе «Диспепсия».

Чтобы набраться сил и энергии

Для улучшения питания и восстановления сил используйте пищевые добавки:

Финики. Положите 10 свежих фиников в литровую банку с ги, добавьте чайную ложку имбиря, 1/8 чайной ложки кардамона и щепотку шафрана. Закройте банку и оставьте ее в теплом месте по меньшей мере на две недели. После этого каждое утро съедайте по одному финику. Это вкусно и хотите верьте, хотите нет, но помогает при анемии, импотенции и хронической усталости.

А вот простой тонизирующий напиток из фиников: замочите 5 свежих фиников в стакане воды на ночь. На следующее утро размельчите финики с водой в миксере и выпейте — это придаст вам сил и бодрости. (Не забудьте перед измельчением удалить косточки.)

Манго. Для восстановления сил хорошо каждый день съедать по спелому манго, а затем, не ранее чем через час, выпивать чашку теплого молока с чайной ложкой ги.

Можно пить свежий манговый сок (1 чашку) и, не ранее чем через час после этого, — полчашки теплого молока с добавлением чайной ложки ги и по щепотке кардамона и мускатного ореха.

Когда обратиться к врачу

Совершенно естественно, что чрезмерное напряжение, стресс, недостаток сна и множество других факторов способны вызвать у вас усталость. Но ес-

ли вы в течение нескольких недель используете рекомендуемые аюрведические средства, но по-прежнему испытываете необъяснимое изнеможение или чувствуете себя необычно вялым, сонливым, лишенным сил, то ваше состояние, возможно, связано с более серьезным заболеванием. Усталость может быть симптомом различных заболеваний, таких как анемия, заболевания легких, диабет, гепатит, мононуклеоз, заболевания щитовидной железы, рак. Поэтому, пожалуйста, будьте благоразумны и посоветуйтесь с врачом.

Ухо — ушная сера

Ушная сера — это нормальные выделения тела. Ее функция — защищать барабанную перепонку от пыли и поддерживать ушной канал хорошо смазанным. Но поскольку ушная сера постоянно подвергается воздействию внешней среды, в ней может накапливаться пыль и грязь. При этом сера становится смолисто-черной или черно-коричневой, и плотно забивает ушной канал. В этом случае нарушается слух и создается неприятное давление, и потому серу нужно периодически удалять.

Промывание. Чтобы избавиться от серной пробки, осторожно промойте ушной канал теплой водой. Это делается с помощью специального шприца. Приготовьте 0,5 литра теплой воды (температуры тела), добавьте примерно 1/2 чайной ложки пищевой соды и промойте этой водой уши. Следуйте инструкциям, прилагаемым к шприцу, которые, по существу, состоят в том, что шприц следует держать у входа в ушной канал (не вводите шприц глубоко — вода должна свободно выливаться обратно) и осторожно впрыскивать воду в ухо. Удобнее наклонить голову так, чтобы вода из уха выливалась в тазик или раковину. Завершите процедуру, используя для промывания просто теплую воду, без соды.⁵⁰

После промывания важно как следует высушить ухо. Для этого протрите ухо ваткой, слегка смоченной в спирте.

⁵⁰ Поскольку для промывания ушей требуется специальный шприц (или иное приспособление для создания сильной, но в тоже время ровной и гладкой струи воды), который есть далеко не в каждом доме, то проще промыть уши у отоларинголога в районной поликлинике. (Прим. ред.)

Чесночное масло. Иногда сера упрямо застревает в ушном канале и ее трудно извлечь наружу. В подобном случае, за день или два до промывания, следует размягчить серную пробку, закапав в ухо теплое чесночное масло. Возьмите примерно 1 столовую ложку кунжутного масла, добавьте половину зубчика мелко порезанного свежего чеснока и подогревайте масло, пока частички чеснока не станут слегка коричневыми. После этого процедите масло в чистую посуду. (Можно использовать и чистое кунжутное масло, но чесночное масло подействует лучше.)

Два — три раза в день закапывайте по несколько капель теплого, но не горячего масла в ухо. Масло смажет ушной канал и размягчит серу, которую затем можно будет легко удалить.

Перекись водорода. Можно растворить серную пробку 3%-ным раствором перекиси водорода, ко-

торый продается во всех аптеках. Закапайте в ухо несколько капель перекиси водорода. Перекись водорода окисляет серу, и она растворяется. Закончив эту процедуру, очистите ухо ватой, слегка смоченной в теплом кунжутном масле.

Массаж. Если сера застряла в ушном канале, помассируйте ухо. Нанесите немного кунжутного масла на сосцевидный отросток (костный выступ за ухом) и слегка помассируйте. Потяните за мочку уха и одновременно откройте рот. Это поможет «отлепить» ушную серу от кожи, и она достаточно легко выйдет наружу при промывании уха.

Средство из трав. Первопричина избыточного образования ушной серы состоит в избытке ваты в мамса дхату (мышечной ткани). Чтобы исправить эту ситуацию, принимайте по таблетке *трипхала гуугул* (200 мг) два раза в день в течение месяца. Это прекратит чрезмерное выделение ушной серы.

Профилактика. Вот прекрасный способ предотвратить накопление ушной серы. Закапайте в одно ухо теплое кунжутное масло и ложитесь спать (постелите на подушку полотенце). Ушной канал пропитается маслом, сера поднимется к выходу из ушного канала, и утром ее можно будет удалить ватным тампоном. (Не проводите всю ночь без сна, стараясь не перевернуться на другой бок, — просто не беспокойтесь об этом. Даже двух часов с заполненным маслом каналом уха будет вполне достаточно.)

Следующий раз проделайте ту же процедуру для другого уха. Таким образом вы предотвратите образование серной пробки.

Фиброзно-кистозная мастопатия

Согласно принципам Аюрведы, фиброзно-кистозная мастопатия⁵¹ представляет собой расстройство капха-типа. Нарастание избыточной капхи приводит к застойным явлениям, увеличению размера молочных желез, болезненной чувствительности и образованию фиброзно-кистозной ткани.

⁵¹ Разновидность опухолевого заболевания молочной железы, характеризующегося перерождением ткани железы в патологически измененную соединительную ткань. Фиброзно-кистозная мастопатия, не будучи злокачественной сама по себе, требует регулярного медицинского наблюдения, так как при отсутствии своевременного лечения может перерасти в рак груди. Если вы регулярно наблюдаетесь у онколога по поводу фиброзно-кистозной мастопатии — согласуйте с ним лечение. (Прим. пер.)

Массаж. Чтобы уменьшить накопление капхи, нанесите на груди чайную ложку теплого касторового масла и осторожно помассируйте их изнутри к наружу, то есть от грудины к подмышкам. Массаж выполняйте аккуратными мягкими движениями, а затем примите теплый душ. Во время душа тоже можно делать массаж, используя вместо масла мыло.

Массаж улучшает кровообращение в тканях молочной железы и способствует оттоку лимфатической жидкости, что уменьшает вероятность фиброзно-кистозных образований. Кроме того, это помогает понизить болезненную чувствительность груди (дополнительные рекомендации см. в разделе «Молочные железы — болезненная чувствительность»).

Средство из трав. Предотвратить фиброзно-кистозные изменения молочных желез помогает следующий состав:

катука — 2 части

читрак — 2 части

бозргавия — 5 частей

Прием этого состава по 1/2 чайной ложки два раза в день предотвращает накопление избытка капхи в молочных железах, которое ведет к разрастанию фиброзно-кистозной ткани.

Характер питания. Нужно соблюдать диету, уменьшающую капху. Избегайте молочных продуктов, холодных блюд и напитков, тяжелой мясной пищи, продуктов из пшеницы и всех сладостей, за исключением меда (см. Главу 8).

Позы йоги. Полезно ежедневно выполнять такие позы йоги, как позы Кузнечика, Лука, Лодки, Скручивание Спины и Стойку на Плечах (см. Приложение 4).

Фурункулы

Появление фурункулов — болезненных гнойных воспалений кожи и подкожной клетчатки может быть обусловлено многими причинами. Появление фурункулов может быть следствием хронических запоров или избытка питты в крови. Появление фурункулов может быть признаком интоксикации печени, диабета. При хроническом фурункулезе нужно сделать анализ крови на содержание сахара.

Целебные пасты. Нанесите на фурункул пасту из растертой в порошок маргозы или немного масла маргозы (паста предпочтительнее). Для приготовления пасты просто смешайте немного порошка маргозы с теплой водой.

- Также хорошо смазать пораженный участок кожи пастой из красного сандала и куркумы. Для приготовления пасты смешайте по 1/2 чайной ложки каждого порошка с небольшим количеством теплой воды.

Очищение кожи. Промывайте участок кожи, на котором образовались фурункулы, отваром *трипхалы*. Вскипятите 1 чайную ложку *трипхалы* в чашке воды, остудите, тщательно вымойте этим отваром область, где расположены фурункулы, и дайте отвару высохнуть на коже.

При диабете. Если в вашей семье есть больные диабетом, а у вас часто появляются фурункулы, принимайте два-три раза в день с теплой водой по 1/2 чайной ложки следующей смеси:

маргоза — 1 часть

куркума — 1 часть

катука — 1/2 части

Продолжайте лечение до тех пор, пока фурункулы не исчезнут.

При хроническом запоре. Если вы считаете, что фурункулы вызваны хроническим запором, сделайте басту (клизму) из отвара *дашамула*. Прокипятите 1 столовую ложку *дашамула* в 0,5 литра воды в течение 5 минут, остудите, процедите и используйте жидкость для клизмы.

В дополнение к этому примите на ночь 1/2 чайной ложки амалаки или *трипхалы*. Заварите *трипхалу* в чашке горячей воды, дайте настояться 10 — 15 минут, процедите и выпейте. Это поможет удалить из крови избыток питты, что скорее всего и является

причиной фурункулеза. Даже после того как фурункулы исчезнут, продолжайте принимать амалаки или *трипхалу* сколь угодно долго в качестве профилактического средства и для укрепления здоровья.

Как вытянуть гной. Чтобы гной из фурункула вышел наружу, наложите на головку фурункула кусочек вареного лука или нанесите непосредственно на фурункул пасту из молотого имбиря и куркумы (по 1/2 чайной ложки каждого) и закрепите лейкопластырем.

Очищение печени. Если фурункул вызван инфицированием сальной железы (расстройство питта-типа), может образоваться абсцесс. При этом фурункул увеличивается в размерах, становится красным и более воспаленным, в данной ситуации хорошо помогают средства, используемые для очищения печени, например гель алоэ по 2 столовые ложки три раза в день.

Или же можно попробовать такой рецепт:

шанкапушпи — 3 части

катука — 2 части

гулвел сатва — 1/8 части

Принимайте по 1/2 чайной ложки смеси три раза в день с теплой водой.

Холестерин — повышение уровня

Высокий холестерин означает повышенное содержание липидов (жиров) в крови. В сущности, это расстройство жирового обмена. К повышению уровня холестерина наиболее склонны люди с пониженной функцией печени или щитовидной железы, а также те, кто в прошлом принимал стероиды или употребляет много продуктов питания, способствующих образованию капхи в организме.

При высоком содержании холестерина в крови он может образовывать бляшки на стенках артерий, что ведет к атеросклерозу, сердечно-сосудистым заболеваниям, гипертонии, инсульту, инфаркту миокарда.

Есть два вида холестерина — ЛВП-холестерин (входящий в состав липо-протеидов высокой плотности), или «хороший» холестерин, и «плохой», или ЛНП-холестерин (содержащийся в липопротеидах низкой плотности). В наши дни исследователи полагают, что с точки зрения предрасположенности к сердечно-сосудистым заболеваниям и другим нарушениям здоровья отношение суммарного холестерина к ЛВП-холестерину является более важным показателем, нежели общий уровень холестерина.

Понизить высокий уровень холестерина в крови и предотвратить его дальнейшее нарастание вам помогут следующие рекомендации.

Характер питания. Придерживайтесь диеты, успокаивающей капху (см. Главу 8). Исключите жирную и жареную пищу. Никаких сыров, жирного молока или йогурта. Сведите к минимуму потребление сладкого, а также холодных блюд и напитков. При приготовлении пищи используйте больше лука, чеснока, горячих специй.

В добавление к такой диете следует употреблять некоторые продукты, которые помогают уменьшить содержание холестерина в крови. К ним относятся киноа, лебеда, просо, овсянка. Есть основания полагать, что яблоки, грейпфруты и миндаль тоже

способствуют снижению холестерина.

Увеличьте физическую активность. Ежедневно, по крайней мере пять дней в неделю, совершайте пешие прогулки хотя бы по полчаса в день. Плавайте или занимайтесь какими-либо другими аэробными упражнениями по меньшей мере три раза в неделю.

Поддерживать нормальный уровень холестерина в крови вы можете просто за счет правильного питания и упражнений. Но это еще не все, что можно сделать.

Средства из трав. При высоком уровне холестерина в крови отлично помогает употребление чеснока. Смешайте один тонко измельченный зубчик свежего чеснока с молотым имбирным корнем (1/2 чайной ложки) и лаймовым (или лимонным) соком (1/2 чайной ложки) и принимайте перед каждым приемом пищи.

- Регулярно два раза в день пейте чай, приготовленный из чайной ложки корицы и 1/4 чайной ложки *трикату*. Настаивайте 10 минут в чашке воды, добавьте чайную ложку меда и пейте.

- Полезно принимать по 1/2 чайной ложки *трикату* с чайной ложкой меда два — три раза в день. Это сжигает аму, избыток капхи и помогает регулировать уровень холестерина.

- Справиться с высоким уровнем холестерина поможет смесь трав:

катука — 3 части

читрак — 3 части

мумие — 1/4 части

Принимайте по 1/2 чайной ложки два раза в день с медом и горячей водой.

- Принимайте по 1 таблетке (200 мг) *трипхала гуггул* три раза в день.

- Еще один травяной состав, помогающий понизить уровень холестерина, — это *читрак адхивати*. Одна таблетка (200 мг) дважды в день, после обеда и ужина, поможет нормализовать содержание холестерина в крови.

Горячая вода с медом. Ранним утром выпивайте чашку горячей воды, растворив в ней чайную ложку меда. Это поможет «выскрести» жир из организма и снизить уровень холестерина. Добавление чайной ложки лаймового или лимонного сока или 10 капель яблочного уксуса сделает это питье еще более эффективным.

Позы йоги. В данной ситуации полезно выполнять Приветствие Солнцу, Стойку на Плечах, Скручивание Спины, позы Павлина, Кобры, Кузнечика и Лотоса (см. Приложение 4).

Дыхательное упражнение. Может быть полезным Бхастрика (Дыхание Огня) (см. Главу 6).

Целлюлит

Целлюлит — это накопление определенным образом жира в подкожной жировой клетчатке, что проявляется в виде неровности кожи и небольших впадин на ней. Это не болезнь, а, скорее, социальная проблема. Статистика показывает, что целлюлит чаще встречается у людей с высоким уровнем холестерина в крови, которые любят жареную, жирную пищу и другие продукты, чрезмерно раздражающие капху, а также у тех, кто использует при готовке много оливкового масла. Хотя целлюлит встречается и

у худых людей, чаще он все же сопутствует тучности и его можно рассматривать как один из признаков ожирения.

С точки зрения Аюрведы при целлюлите под кожей ослабевает *меда агни* (агни, отвечающий за жировой обмен), в результате чего там оседают переработанные жиры. Цель аюрведического лечения в данном случае — разжечь или оживить меда агни.

Увеличьте физическую активность Первый подход к лечению целлюлита — регулярное занятие физическими упражнениями. Важное значение имеют ходьба, плавание и другие аэробные упражнения, причем некоторые упражнения должны быть «местными», то есть ориентированными на область формирования целлюлита. Иными словами, если целлюлит образуется на бедрах, не ограничивайтесь поднятием тяжестей и развитием торса!

Характер питания. Удостоверьтесь в том, что ваша диета не способствует увеличению капхи (см. Главу 8). Сведите к минимуму потребление жирных молочных продуктов, сладостей, холодной пищи и напитков, а также жирной и жареной пищи. Не используйте при приготовлении пищи оливкового масла.

Витамин к. Растирайте кожу кремом с витамином К, который поможет устранить сетчатое расширение мелких подкожных вен и будет способствовать уменьшению целлюлита.

Массаж. Массируйте область целлюлита смесью кунжутного и горчичного масла в равных количествах. После массажа посыпьте кожу в этом месте порошком аира и разотрите. Это тоже помогает устранению целлюлита.

Язвенная болезнь

Образование язвы в желудочно-кишечном тракте вызывается расстройствами питты. По своим качествам питта является горячей, острой и проникающей, и, будучи возбужденной, может разъедать слизистую оболочку, выстилающую изнутри пищевод, желудок, двенадцатиперстную кишку или толстый кишечник.

Люди с питта-конституцией или с дисбалансом питты, а также те, у кого группа крови 0 и резус-положительный, в большей степени предрасположены к язвенной болезни. Проявляется язвенная болезнь болями в животе, изжогой, тошнотой, рвотой, а также болезненными ощущениями под лопатками и в плечах.

Характер питания. Если у вас язвенная болезнь, строго соблюдайте диету, успокаивающую питту: избегайте горячей острой пищи, ферментированной или кислой пищи, кислых фруктов и цитрусовых (см. Главу 8). Откажитесь от алкоголя, табака и кофе. И не принимайте аспирин и стероиды, которые способны ускорять эрозию слизистой оболочки желудка.

Ешьте понемногу и не поздно. При язвенной болезни не следует есть поздно вечером или ночью. Лучше есть часто и понемногу. Но оставляйте желудок пустым надолго.

Средства из трав. Возьмите:

шатавари — 5 частей

солодка — 3 части

шанка басма — 1/8 части

кама дудха — 1/8 части

Принимайте по 1/2 чайной ложки смеси с небольшим количеством теплой воды два раза в день, после обеда и ужина.

• Кроме того, перед сном полезно принимать чайную ложку псиллиума (шелухи семян блошной травы) с чашкой теплого молока.

Научитесь противостоять стрессу.

Стресс зачастую бывает причиной язвенной болезни или осложняет ее течение. Чтобы ослабить влияние стресса, приготовьте «чай безмятежности»;

джатамамси — 1 часть

брами — 1 часть

шанкапушпи — 1 часть

Заварите 1/2 чайной ложки смеси в чашке кипятка. Пейте чай за час до сна.

Позы йоги. Йогические упражнения могут помочь вам расслабиться и снять стресс, что полезно при язвенной болезни. Рекомендуются следующие упражнения: позы Верблюда, Кобры, Лука, Моста, Скручивание Спины и Подъем ног.

Дыхательные упражнения. Из дыхательных упражнений полезна Ситали пранаяма, обладающая охлаждающим и успокаивающим действием. Лунное Дыхание (через одну левую ноздрю) в течение 5-10 минут тоже дает охлаждающий эффект (см. Главу 6).

Эффективный блокатор кислотной секреции. Чтобы уменьшить интенсивность желудочной секреции (выделения соляной кислоты), в Аюрведе применяется следующий состав:

брами — 1 часть

джатамамси — 1 часть

солодка — 1 часть

Заварите 1/2 чайной ложки смеси в чашке воды и принимайте после обеда и ужина. Это затормозит выделение кислоты и поможет предотвратить изъязвление.

Заключение.

Как сделать Аюрведу частью своей жизни

Аюрведа объемлет все стороны жизни. Будучи естественной медициной, она ставит своей задачей не просто устранение симптомов, а формирование позитивного образа жизни, который способствует исцелению и здоровью. Чтобы наилучшим образом использовать Аюрведу, нужно воплотить ее принципы в своей жизни. Просто прибегать к рекомендациям по лечению конкретных заболеваний, когда возникают проблемы со здоровьем, — значит проглядеть истинное богатство и красоту Аюрведы — ее знания о гармоничной жизни.

Я погрешил бы против истины, если бы сказал, что сделать Аюрведу частью своей жизни легко. Это не так. Вам придется пересмотреть некоторые из ваших взглядов и углубиться в понимание своей индивидуальной конституции. Изучая Аюрведу, вам захочется пересмотреть свою диету, скажем, отказаться от некоторых излюбленных блюд, которые вам не совсем подходят, внести изменения в свой режим дня — например пораньше вставать, или изменить характер и количество своей физической активности. Такие изменения привычного образа

жизни не случаются за один день.

С другой стороны, я был бы не прав, если бы не сказал, что каждый, даже маленький шаг в направлении гармоничного стиля жизни сразу же положительно сказывается на состоянии тела, ума и сознания.

Чтобы сделать Аюрведу частью своей жизни, надо с чего-то начать. Для многих людей оказывается легче всего начинать с выполнения некоторых диетических правил. Затем постепенно, мало-помалу, вы можете брать на вооружение какие-то из рекомендаций, касающихся режима дня, приводя повседневный распорядок в большую гармонию с природой, или начать выполнять некоторые из предлагаемых дыхательных упражнений и медитативных практик.

Согласно Аюрведе, каждому человеку по силам исцелить самого себя. Всем предоставлена свобода, возможность сохранять энергию и восстанавливать свое здоровье. Мы можем реализовать эту возможность посредством понимания нужд своего тела и внимательного отношения к их изменениям в ответ на бесконечные перемены во внешнем мире и во внутреннем мире наших чувств. Ключ к этому — осознание: непрерывное осознание всего происходящего вокруг.

В этой книге я обсуждаю более ста нарушений здоровья и в рамках этих нарушений описываю сотни более мелких симптомов. Эти симптомы — не что иное, как язык нашего тела. Награждая нас головной болью, поносом, лихорадкой, зубной болью, ломотой в суставах, бессонницей, тревогой, страхом или неуверенностью, тело разговаривает с нами, давая нам знать: что-то идет не так, что-то вышло из равновесия и нуждается в нашем внимании.

В Аюрведе утверждается, что любой испытываемый нами симптом — это выражение дисбаланса дош. Чтобы вернуть себе хорошее здоровье, нужно восстановить нарушенное равновесие, «жонглируя» этими тремя дошами, отдавая предпочтение одной или умиротворяя другую, для того, чтобы достичь гармонии — привести викрити, текущее состояние дош, к пракрити, врожденному оптимальному состоянию.

Аюрведа учит читать этот язык признаков и симптомов. Например, когда налицо признаки избыточного тепла в теле — кожная сыпь, изжога, вспыльчивый темперамент, это говорит об избытке питты, и нужно принять меры для ее успокоения. Точно так же неуравновешенная вата может говорить с нами на языке бессонницы, запора или тревоги, тогда как дисбаланс капхи будет сообщать о себе в виде апатии, переедания или застойных явлений в легких, бронхах и пазухах носа.

Мы не должны оставлять без внимания сообщения от дош, поскольку состояние дош составляет основу здоровья и счастья, равно как и болезни.

В этой книге я попытался поделиться с вами знанием того, как справляться с болезненными проявлениями — и не симптоматически, а основательно, доходя до первопричины. Я попытался показать, как использовать симптомы в качестве катализатора для восстановления равновесия дош и равновесия между телом, умом и сознанием.

Вне зависимости от используемого метода восста-

новление равновесия в дошах, теле, уме и сознании называется целительством. Главная цель этой книги — помочь вам в ваших целительских усилиях, чтобы вы могли достичь отличного здоровья.

Невозможно достичь подлинного здоровья, если перекладывать всю ответственность за него на врачей. Используя свои собственные интуицию, восприятие, наблюдение и суждение, вы должны стать целителем себе и принять ответственность за свое здоровье на себя. Используйте ваши знания и способности в полной мере, чтобы привести в свою жизнь здоровье, гармонию и счастье.

Приложение 1.

Как использовать целительные свойства металлов, драгоценных камней, цветовых оттенков и ароматов

Согласно Аюрведе, все сущее наполнено энергией и разумом Вселенского Сознания. Все виды органической и неорганической материи представляют собой проявления более тонкой творческой энергии. Материя — это пойманный в ловушку свет сознания. Силы жизни проистекают из единого источника, который является сущностью всей материи и проявляется в мириадах форм и феноменов природы.

В классических текстах Аюрведы говорится, что этот космический творческий разум присутствует во всех веществах и поэтому при правильном их использовании они проявляют целебные свойства. Вот почему в аюрведической медицине может использоваться почти все, что есть в природе и из чего состоит повседневная жизнь. Выше уже обсуждалось использование в Аюрведе трав, продуктов питания, дыхательных упражнений, медитации, взаимоотношений, йоги, массажа, режима дня и сезонного распорядка.

В дополнение к этому в Аюрведе используются целебные свойства металлов, драгоценных камней, цветовых оттенков и ароматов. Все они содержат в себе особые, порой весьма мощные виды энергии, которые можно использовать для решения целительских задач. Большинство подобных методов целительства описаны в древних наставлениях и успешно использовались на протяжении тысячелетий, хотя до недавних пор они не были широко известны и почти не получили признания в странах Запада. Данное приложение служит кратким введением в эти направления целительской практики.

МЕТАЛЛЫ

В Аюрведе для приготовления принимаемых внутрь препаратов из металлов, металлы подвергаются специальной обработке, чтобы исключить всякое токсическое воздействие. Приводимые ниже рекомендации по использованию металлов вполне безопасны, поскольку не предполагают прием внутрь самого металла.

Медь

Медь устраняет избыток капхи и уменьшает жир. Она служит хорошим тоником для печени, селезенки и лимфатической системы и помогает при лечении анемии. Для лечения тучности, а также рас-

стройств печени и селезенки, тщательно вымойте кусок чистой красной меди (это может быть какое-либо изделие или несколько чистых монет)⁵² и прокипятите в литре воды (или кипятите литр воды в медном сосуде), пока половина воды не выпарится. Принимайте по 2 чайные ложки этой медной воды три раза в день в течение месяца. Кроме того, полезно приобрести медный стакан для питья, наполнять его каждый вечер чистой водой и утром выпивать.

⁵² Можно использовать небольшой кусок медной водопроводной трубы, которые продаются на рынках стройматериалов. Такие водопроводные трубы обычно делают из чистой меди, но убедитесь в этом дополнительно. (Прим. ред.)

Золото

Золото укрепляет нервную систему и сердце, улучшает память и интеллект, повышает выносливость. Кроме того, оно полезно при слабости легких. Золото помогает снять напряжение перед экзаменами у студентов, помогает при артрите, при сердечной аритмии.

Энергию золота можно использовать в терапевтических целях, употребляя золотую лекарственную воду. Возьмите чистое золото (лучше 24 карата), например золотую цепочку, залейте двумя чашками воды и кипятите, пока половина воды не выпарится. (Золото от этого не испортится.) Принимайте по чайной ложке два — три раза в день, чтобы напитать энергией сердце, усилить умственные способности и пробудить осознание.

Можно приготовить золотой рис. При варке риса положите в кастрюлю какое-нибудь золотое изделие и продолжайте готовить как обычно. Когда блюдо будет готово, перед тем, как подавать его на стол, извлеките золото.

ПРИМЕЧАНИЕ: Золото обладает разогревающими свойствами, и поэтому людям с пitta-конституцией следует использовать его умеренно.

Серебро

Серебро оказывает охлаждающее действие и полезно для устранения избытка питты. Кроме того, оно повышает силу и выносливость и поэтому помогает уравнивать вату. Серебром можно лечить истощение, хроническую лихорадку и слабость после повышенной температуры, изжогу, воспалительные процессы в кишечнике, обильное менструальное кровотечение. Оно обладает антисептическими, антимикробными и дезинфицирующими свойствами. Приготовьте серебряную воду, пользуясь описанным выше методом для приготовления золотой воды, и принимайте по чайной ложке два — три раза в день. Чтобы набраться сил и повысить выносливость, пейте теплое молоко, нагрев его в серебряной посуде.

Железо

Этот металл полезен для костного мозга, костной ткани, печени и селезенки. Он повышает продукцию красных клеток крови и помогает при лечении анемии. Вдобавок железо укрепляет мышечные и нервные ткани и обладает омолаживающим действием. Чтобы получать с пищей дополнительное количест-

во железа, используйте для приготовления пищи чугунную посуду. Однако избыток железа в организме может принести вред, поэтому используйте его осторожно. Хотя женщины до наступления менопаузы могут испытывать дефицит железа, и поэтому его дополнительное введение в организм будет им полезно, лишь очень немногие мужчины нуждаются в добавках железа. Исключение, возможно, составляют те, кто долгое время придерживается строгого вегетарианства.

ДРАГОЦЕННЫЕ КАМНИ

Для оказания благотворного воздействия на организм драгоценные камни носят на теле или пьют воду, в которой они лежали ночь или более. Драгоценные камни оживляют энергетические центры тела (чакры) и непосредственно воздействуют на вату, питту и капху. Их можно использовать для активации или успокоения определенных органов тела, для усиления или нейтрализации влияния планет в личном гороскопе.

Применяя драгоценные камни, необходимо принимать во внимание следующее.

- Камни и украшения имеют тенденцию впитывать качества и энергетические вибрации своих прежних владельцев, поэтому перед использованием их нужно очистить. Для этого достаточно погрузить их на пару дней в соленую воду или в молоко. Им это не повредит.

- Когда вы носите драгоценный камень, он должен касаться кожи (для этого делается маленькое окошечко в оправе), чтобы его тонкие энергии могли непосредственно взаимодействовать с энергиями тела.

- Кроме того, важно на каком пальце вы носите камень. Вот некоторые рекомендации;

бриллиант — безымянный

жемчуг — мизинец

красный коралл — безымянный

изумруд — мизинец

опал — безымянный

желтый сапфир — указательный

голубой сапфир — средний

Как правило, в Аюрведе рекомендуется носить кольца на правой руке, хотя если кто-то, следуя своей национальной традиции, носит обручальное кольцо на левой руке, то это вполне допустимо.

Камни, подвергшиеся тепловой или химической обработке, могут не обладать изначальной целебной энергией. Лучше приобретать настоящие, необработанные чистые камни без трещин или дефектов. Когда вы собираетесь купить камень, обязательно убедитесь с помощью лупы в отсутствии трещин или других недостатков.

Если возможно, следует носить камни весом 3 — 5 карат, однако для бриллианта вполне достаточно веса в 1 карат. Слишком мелкий камень не будет давать ощутимого эффекта.

Если только вы сами не сведущи как в свойствах камней, так и в ведической астрологии (*джотише*), разумно перед тем, как вложить деньги в покупку драгоценного камня, посоветоваться со специалистом. Неправильно подобранный камень или ношение его не на той части тела может оказывать неблагоприятное влияние.

Вот некоторые характеристики основных драгоценных и полудрагоценных камней.

Рубин

В астрологии рубин соответствует Солнцу. Этот камень защищает жизнь, способствует долголетию, особенно для вата- и капха-индивидов, приносит процветание. Он усиливает сосредоточение, дает силу уму и укрепляет сердце. Рубины успокаивают вату и капху, но могут повышать питту. Гранаты обладают той же вибрацией, что и рубины, — это заменитель рубина. И рубины, и гранаты следует носить либо в кольце на безымянном пальце, либо в виде кольца.

Жемчуг

Подобно тому как рубины представляют Солнце, жемчуг символизирует Луну. Он обладает охлаждающим эффектом и успокаивающей целительной вибрацией. Жемчуг уравнивает все доши, хотя его охлаждающее действие особенно хорошо для питты. Жемчуг придает уму умиротворение и безмятежность. Зола жемчуга (*моти басма*) при приеме внутрь хорошо помогает от многих недугов. Вы можете использовать многие из укрепляющих эффектов жемчуга, приготовив жемчужную воду. Положите 4 — 5 жемчужин в стакан с водой, оставьте на ночь и утром выпейте воду.

Желтый сапфир

Этот драгоценный камень, который представляет Юпитер, приносит ощущение твердой почвы под ногами, постоянство и мудрость. Он помогает успокаивать вату и питту и может слегка увеличивать капху. Он укрепляет сердце, повышает энергию легких и почек. Желтый сапфир всегда следует носить на указательном пальце — пальце Юпитера. Желтый топаз — заменитель сапфира — обладает многими его качествами и оказывает сходное благотворное действие.

Голубой сапфир

Этот красивый драгоценный камень представляет Сатурн и приносит владельцу качества этой очень духовной планеты. Сатурн — божество земли и железа — дарует просветление. Голубой сапфир успокаивает вату и капху и может стимулировать питту. Он способствует росту мышц и скелета и помогает исцелять артрит. Носите голубой сапфир на среднем пальце правой руки, желательно — в серебряной оправе. Не носите его с бриллиантами — это будет создавать дисгармонию.

Лазурит

Этот камень, обладающий энергией, подобной энергии Сатурна, является божественным и священным. Он придает силу телу, уму и сознанию и делает своего владельца более чувствительным к высшим духовным вибрациям. Он укрепляет глаза, успокаивает вату и питту и помогает при тревоге, страхе и слабом сердце. Кроме того, он полезен для печени и при болезнях кожи. Лазурит следует опрашивать в золото и носить на мизинце либо в виде ожерелья.

Изумруд

Этот могущественный драгоценный камень приносит процветание и духовное пробуждение. Он успокаивает вату и питту, уравнивает нервную систему и избавляет от нервозности. Символизируя планету Меркурий, изумруды улучшают навыки письма, ораторское искусство и способствуют интеллекту. Их лучше оправлять в золото и носить на мизинце.

Бриллиант

Этот очень мощный драгоценный камень препятствует преждевременному старению, увеличивает продолжительность жизни и усиливает иммунитет.

Он передает тонкие энергетические вибрации сердцу, мозгу и глубоко в дхату тела. Это наилучший камень для омоложения. Он приносит процветание и духовно возвышает.

Влияние бриллиантов на доши меняется в зависимости от цвета бриллианта. Красноватые бриллианты обладают огненной энергией, которая стимулирует питту. Голубоватые бриллианты оказывают охлаждающее действие и успокаивают питту, повышая капху. Бесцветные бриллианты чистой воды успокаивают питту, но повышают вату и капху.

Будучи символом планеты Венера, бриллианты действительно помогают созданию прочных связей в личных отношениях и по праву ассоциируются с браком. Эти камни стимулируют шукра дхату, репродуктивные ткани тела. Они покровительствуют искусству, музыке, любви и сексу. Носите бриллиант в золотой оправе в колье либо в кольце на безымянном пальце. Но имейте в виду: бриллианты низкого качества могут оказывать на организм негативное влияние.

Красный коралл

Этот камень из моря представляет планету Марс. Он успокаивает питту и помогает сдерживать гнев, ненависть и ревность. Коралл придает силу печени, селезенке и перикарду (сердечной сумке). Носите красный коралл в виде ожерелья либо в кольце на безымянном пальце. Оправа предпочтительнее всего из меди, но можно и из серебра или белого золота. Красный коралл наделяет силой и придает изящество и элегантность.

Опал

Этот полудрагоценный камень представляет планету Нептун. Он укрепляет маджа дхату (костный мозг и нервы) и шукра дхату (репродуктивные ткани). Улучшает зрение, снимает лихорадку, успокаивает питту и хорошо помогает при мигрени. Опал усиливает возвышенные чувства, повышает религиозность и помогает развитию интуиции. Этот камень особенно полезен людям, у которых Нептун в гороскопе находится в третьем, четвертом, шестом, десятом или двенадцатом доме. Опал следует оправлять в золото или серебро и носить на безымянном пальце.

Кошачий глаз

Этот камень полезен при аллергиях, повторяющихся простудах с застойными явлениями и аллергической астме. Он успокаивает капху и вату, в то

же время слегка увеличивая питту. Помогает при лечении дисфункции почек. Кошачий глаз усиливает осознание и помогает не оказаться в плену эмоций. Людям, занимающимся психическим целительством, следует носить этот камень в золотой оправе на мизинце или безымянном пальце — он поможет им защититься от негативных влияний.

Горный хрусталь

Эти камни обладают энергией, родственной Венере, и несколько похожей на энергию бриллиантов. Они успокаивают вату, повышают качество восприятия, способствуют общению и усиливают интуицию. Можно носить горный хрусталь в ожерелье или в кольце на безымянном пальце, в оправе из золота или серебра.

Оникс

Этот камень чрезвычайно хорош при расстройствах вата-типа. Он полезен при старческих заболеваниях, нервном истощении и дисфункции нервной системы, помогает лечить эпилепсию, паркинсонизм и шизофрению. Он вызывает спокойный глубокий сон, но в то же время препятствует летаргии. Он хорош для укрепления памяти и способствует позитивному мышлению. Оникс делает своего владельца мирным и счастливым, усиливает любовь в личных отношениях. Он обладает энергетическими вибрациями, родственными Солнцу и Юпитеру. Этот камень следует оправлять в серебро и носить на безымянном пальце. Если ваш солнечный знак — Стрелец или Близнецы, то вам лучше не носить этот камень.

Нефрит

Нефрит способствует долголетию. Он усиливает энергию почек и, кроме того, пользуется репутацией талисмана, приносящего успех тому, кто его носит. Этот камень также способствует ораторскому искусству. Он помогает предотвращать образование катаракты и оказывает укрепляющее действие на предстательную железу. Носите на мизинце серебряное кольцо с нефритом.

Аметист

Аметист — это камень для сахасрары (верхнего энергетического центра), он придает уму ясность. Оправленный в золото, он приносит процветание. Его можно носить в кольце или в виде кулона на золотой цепочке. Людям с нейро-мышечной слабостью полезно носить аметисты и класть их по четырем углам постели. Некоторые аметисты имеют более темный цвет, который придает им энергию, родственную Сатурну и сходную с той, которой обладают голубые сапфиры. Аметисты даруют достоинство, любовь, сострадание и надежду. Этот камень помогает контролировать эмоции и полезен при нарушениях равновесия ваты и питты.

Аквамарин

Будучи заменителем изумруда, который символизирует Меркурий, аквамарин уменьшает тупость ума, способствует счастью и интеллекту, улучшает ораторские способности и укрепляет память. Кроме того, этот камень обладает качествами, родствен-

ными Венере, — аквамарин полезно носить семейным парам, чтобы укрепить и усилить любовь друг к другу. Аквамарин следует оправлять в серебро и носить на мизинце.

Следует иметь в виду, что одного ношения правильно подобранного камня недостаточно для исправления дисбаланса дош — необходимо также следить за своей диетой, медитировать, выполнять подходящие физические упражнения и позы йоги, осознанно наблюдая за текущим состоянием организма.

Четыре камня, помогающих уравнивать доши

Драгоценные камни могут оказаться для вас невероятно дорогими, по крайней мере в настоящее время. В таком случае, есть четыре недорогих камня, которые вы можете использовать, чтобы помочь себе достичь равновесия тела, ума и сознания.

При избытке ваты для достижения равновесия можно использовать розовый кварц. Согревающие цвет и энергия розового кварца способны приносить облегчение при таких расстройствах вата-типа, как нервозность, сухость кожи, запор, метеоризм, боль в пояснице.

При возбужденной питте используйте красный коралл или жемчуг. Их охлаждающая энергия поможет при таких расстройствах питта-типа, как гнев, различные воспалительные заболевания, наподобие колита и конъюнктивита, а также повышенная кислотность.

Для уравнивания капхи полезно носить гранаты. Глубокий красный цвет этого камня оживляет энергию тела и уменьшает такие проявления избыточной капхи, как задержка воды в организме, апатия, депрессия и избыточный вес.

ЦВЕТА

В аюрведическом лечении также используются целительные свойства цветовых оттенков. Существует соответствие между основными цветами радуги, тканями тела (дхату) и дошами, что позволяет использовать энергию цвета для установления равновесия в уме и теле.

Цвет представляет собой не что иное, как свет, а свет — это лучистая энергия, поглощаемая и испускаемая атомами. Источником света в нашей солнечной системе служит Солнце, и любые воспринимаемые нами цвета происходят от солнечных лучей. Когда мы пропускаем солнечный цвет через призму, он разделяется на семь цветов радуги. При отсутствии всех цветов мы получаем черное, темноту. Поэтому черное — это «отрицательный» цвет, а белое — «положительный» цвет.

Вы можете улучшать здоровье и благополучие, выбирая подходящие цвета для своей одежды и для окружающей обстановки дома и на работе. Чтобы использовать вибрации цвета для терапии, можно завернуть белый прозрачный сосуд с водой в цветную пленку или бумагу, поставить на солнечный свет приблизительно на четыре часа и затем выпить воду.

Красный

Красный цвет стимулирует и согревает. Он успокаивает возбужденную вату и снижает избыток капхи. Однако вследствие согревающего эффекта чрезмерное использование красного цвета может возбуждать питту и приводить к воспалительным расстройствам, например конъюнктивиту. Красный цвет связан с кровью, Он стимулирует образование красных кровяных телец и улучшает кровообращение. Кроме того, он помогает сохранять цвет кожи, тонизирует костный мозг и нервную ткань. Розовый цвет обладает более мягким действием, способствуя любви и спокойствию, однако у капха-индивидов он может увеличивать апатию и сонливость.

Оранжевый

Подобно красному, оранжевый цвет согревает. Это сексуально стимулирующий цвет, который придает силу и энергию половым органам. Как это ни парадоксально, но оранжевый цвет помогает духовным искателям, принявшим обет безбрачия, отречься от сексуальных отношений и трансформировать сексуальную энергию в Высшее Сознание. Оранжевый цвет уравнивает вату и капху, но может оказывать возбуждающее действие на питту. Он обладает противомикробными и бактериостатическими свойствами (препятствует росту бактерий).

Желтый

Желтый цвет уменьшает избыток ваты и капхи. Он способствует интеллекту и пониманию и помогает подъему энергии к верхним чакрам для духовного пробуждения. Желтый цвет оказывает противозастойное действие, которое помогает ликвидации застойных явлений капха-типа. Кроме того, он обладает противомикробными свойствами. Воздействие желтого цвета вызывает накопление желчи и увеличивает питту.

Зеленый

Этот цвет оказывает успокаивающее действие на тело и ум и вызывает ощущение свежести. Он смягчает эмоции, придает энергию сердечной чакре и наполняет сердце ощущением счастья. Зеленый цвет обладает успокаивающим и умиротворяющим действием на питту, но может возбуждать вату и капху. Зеленый цвет помогает исцелению язв и способствует рубцеванию.

Голубой (синий)

Голубой — это охлаждающий цвет, который успокаивает возбужденную питту. Он оказывает успокаивающее действие на тело и ум и помогает лечить расстройства печени. Если у ребенка желтуха, то освещение голубым (синим) светом поможет ему быстрее выздороветь. Голубой — это цвет Чистого Сознания. Чрезмерное воздействие голубого (синего) цвета может возбуждать вату и капху и даже вызывать застойные явления.

Фиолетовый

Это цвет Космического Сознания. Он пробуждает осознание, создает легкость в теле и помогает открыть двери восприятия. Фиолетовый цвет уменьшает избыток питты и капхи, но может возбуждать вату.

Золотой и серебряный

Золотой — цвет Солнца — это согревающий цвет, полезный для ваты и капхи. Серебряный цвет связан с Луной, является охлаждающим и успокаивает питту.

Цвета и типы конституции

Для каждого типа конституции некоторые цвета действуют успокаивающе и уравнивающе, а некоторые возбуждают.

Людям с вата-конституцией следует свести к минимуму использование темных и охлаждающих цветов, в том числе синего, коричневого и черного. С другой стороны, слишком горячие, яркие цвета могут быть чрезмерно стимулирующими для вата-индивидов, которые склонны к гиперактивности. Поэтому лучше выбирать теплые пастельные оттенки солнечно-желтого и зеленого, в сочетании с небольшим количеством красного и оранжевого.

При питта-конституции хорошо подходят холодные, мягкие цвета. Очень хорош фиолетовый цвет, в сочетании с серебряным (включая серебряные украшения) и сине-зеленым. Будьте осторожны с красными и оранжевыми оттенками, которые могут воспламенять питту, сведите к минимуму желтое и золотое. Избегайте черного.

Для уравнивания капхи, с ее тенденциями к апатии, а также умственной и физической инертности, хороши яркие, стимулирующие, смелые цвета. Хорошо подходят красный, оранжевый, желтый и золотой. Даже если вам кажется, что вам идет зеленое, синее или белое, эти цвета не слишком хороши для вас с точки зрения здоровья.

АРОМАТЫ

Каждый человек имеет пять чувств, которые связаны с пятью элементами. Звук и слух связаны с элементом эфира, зрение и цвет — с огнем, вкус — с водой, обоняние и запахи — с землей, а осязание — с воздухом. Пять чувств служат для человека вратами восприятия и их также можно использовать в лечебных целях.

В ароматерапии благовония и эфирные масла, полученные из цветов, растений, деревьев и трав, используются для передачи целительной энергии в тело и ум через чувство обоняния. Запахи оказывают воздействие на доши. Они бывают согревающими, охлаждающими или нейтральными.

Олений мускус и хина являются согревающими, они успокаивают вату и капху, но могут раздражать питту. Камфора сначала охлаждает, но потом согревает, она успокаивает вату и капху, но может стимулировать питту. Запах сандала оказывает охлаждающее и противовоспалительное действие, он успокаивает и смягчает питту, но способен увеличивать вату и капху.

Эфирное масло травы кус — приятное, охлаждающее и «приземляющее». Оно обладает сладким запахом и умиротворяет питту, но может провоцировать капху и вату. Запах жасмина тоже сладкий, охлаждающий и полезен для питты, однако может увеличивать капху.

Действие розы в определенной степени зависит от окраски цветков. Темно-красные розы действуют согревающе, тогда как желтые или белые розы немного охлаждают. В среднем аромат розы оказывает успокаивающее и противовоспалительное действие, проявляет свойства афродитика. Он может использоваться для охлаждения питты, но способен провоцировать вату и капху.

Ароматы и доши

- Вату можно уравнивать, используя сладкие, согревающие и «приземляющие» ароматы наподобие мускуса, хины и камфоры. К другим запахам, полезным для ваты, относятся апельсин, гвоздика, кардамон, лаванда, сосна, дудник и ладан.

- Для смягчения питты используются сладкие, охлаждающие и успокаивающие запахи, например сандал, кус, жасмин и роза. Кроме того, могут быть полезны герань, лимонная трава, гардения, перечная и зеленая мята.

- Капху уравнивают, используя ароматы с согревающим и стимулирующим действием. Хороши мускус, хина и камфора. Для капхи полезны и резкие запахи, в частности эвкалипт, корица, мирра, тимьян, розмарин и шалфей.

Приложение 2.

Как готовить и использовать травы и масла

В этом приложении кратко объясняются способы приготовления трав и специальных средств, в частности лекарственных масел и ги, даются рекомендации по их применению. Более полное описание трав и их применения вы можете найти в книге Васанта Лада и Давида Фроули «Травы и специи». (См. «Дополнительная литература».)

ТРАВЯНЫЕ СОСТАВЫ

Используйте цельные травы и пищевые продукты

В Аюрведе придерживаются использования только цельных трав и нерафинированных продуктов питания. Извлеченные из натуральных веществ активные ингредиенты или химически синтезированные вещества не эквивалентны по действию цельным веществам, встречающимся в природе.

Какое количество готовить

Если вы собираетесь принимать травяную смесь в течение нескольких дней, недель или даже месяцев, то, вероятно, захотите сэкономить время и приготовить ее в большем количестве. Для запаса на 1 — 2 месяца потребуется от 50 до 150 г трав. (Из расчета приема от 1/4 до 1/2 чайной ложки за раз.)

Где достать травы

Многие травы, упоминаемые в этой книге, можно приобрести в аптеках.

Всегда старайтесь покупать экологически чистые травы. Специальные аюрведические травы и препараты можно получить в аюрведических клиниках, у аюрведических врачей или купить в некоторых индийских бакалейных лавках.⁵³

⁵³ Адреса в Москве, где можно купить аюрведические травы и препараты, см. в Приложении 5. (Прим. ред.)

Как принимать травы

Травы почти всегда принимают с каким-либо носителем (анупаной), чтобы облегчить усвоение трав и донести их действие до нуждающейся в этом ткани или до места заболевания. Наиболее распространенными носителями в Аюрведе служат вода, молоко, мед, сок алоэ и ги. Иногда в этом качестве может выступать неочищенный сахар-сырец. Носитель

меняется в зависимости от используемой травы, подлежащей лечению болезни, конституции пациента и других факторов. Типичные примеры использования анупан при приеме трав: принимать с ложкой ги или меда; размешать в чашке теплого молока и выпить; высыпать на язык, а потом запить водой комнатной температуры или теплой.

В большинстве рекомендаций, содержащихся в этой книге, предлагается конкретный носитель, который и следует использовать. Если это не оговорено, то используйте теплую воду. Я не рекомендую пользоваться капсулами, потому что важно ощущать вкус принимаемой травы (см. Главу 8). Но лучше все же принимать травы в капсулах, чем совсем не принимать. Прием в капсулах может быть удобен, когда вы находитесь на работе или в пути.

Трипхала

Трипхала (санскр. «три плода») — великолепное средство, состоящее из трех важных трав, издревле используемых в Аюрведе: амалаки, бибхитаки и харитаки. Амалаки благотворно воздействует на питу, бибхитаки — на капху, а харитаки — на вату. Этот состав обладает омолаживающим действием и укрепляет все три доши и все семь дхату; он гармонизирует оджас, теджас, прану и является прекрасным мягким слабительным.

Принимайте *трипхалу* вечером, по меньшей мере через час после ужина. Заварите от 1/2 до целой чайной ложки порошка чашкой кипятка и через 10 — 15 минут, когда вода остынет до приемлемой температуры, выпейте. Настой можно процедить или же просто оставить осадок на дне чашки.

Поначалу вкус *трипхалы* может нам не понравиться — порой он может казаться весьма горьким. Но если принимать его регулярно, ваше здоровье будет улучшаться, и вы в конце концов обнаружите, что вкус *трипхалы* становится менее неприятным.

Трипхалу можно принимать и такими способами:

- Положите на язык от 1/2 до целой чайной ложки порошка и запейте теплой водой. (Будьте осторожны, чтобы не вдохнуть порошок.)
- На некоторых людей *трипхала* действует как мягкое мочегонное средство и ночью они просыпаются, чтобы сходить в туалет. Если вас это беспокоит, принимайте *трипхалу* рано утром, ее действие начнется примерно через час.
- Если вкус *трипхалы* вам слишком неприятен, смешайте ее с медом перед приемом.

ГИ

Ги — это жировая составляющая сливочного масла, отделяемая от других его составляющих путем перетапливания.

Как готовить ги

Из одного килограмма сливочного масла получается приблизительно 800 г ги. Положите сливочное масло (свежее и несоленое, желательно экологически чистое, без консервантов) в кастрюлю среднего размера с толстым дном, поставьте на средний огонь и нагревайте до тех пор, пока масло не расплавится, следя за тем, чтобы оно не пригорало.

После этого уменьшите огонь, доведите до кипения и продолжайте кипятить при максимально низкой температуре. Не накрывайте кастрюлю крышкой, поскольку важно выпарить воду и отделить жир

от белковой фракции. Время от времени плавно перемешивайте масло шпателем из нержавеющей стали, чтобы исключить пригорание (если дно толстое, а температура поддерживается достаточно низкой, то это необязательно).

Через 15 — 20 минут масло приобретет запах воздушной кукурузы и приятный золотистый цвет. Образующийся беловатый творожистый осадок отделится от жира. Когда этот осадок приобретет желтовато-коричневый цвет, это значит, что ги готово. Сразу же снимите его с плиты, чтобы оно не подгорело.⁵⁴

Дайте ги остыть, пока оно не станет теплым. К этому времени творожистый осадок должен осесть на дно кастрюли. Снимите образовавшуюся на поверхности пенку (ее можно употребить в пищу) и аккуратно слейте ги в чистую сухую банку, не допуская попадания в нее оставшегося на дне кастрюли осадка, который следует выбросить. Попадание осадка в банку с ги ухудшает его качества и сокращает срок хранения.

⁵⁴ В зависимости от количества масла, величины подводимого тепла и площади кастрюли время приготовления ги может значительно варьироваться и достигать нескольких часов, если вы готовите несколько килограммов масла. Будьте внимательны, чтобы масло не подгорело: важно не пропустить момент, когда вся вода выпарилась, что проявляется в изменении характера кипения: масло успокаивается и начинает слегка потрескивать и издавать приятный ореховый запах. Осадок на дне становится желтовато-коричневым (если он не пригорел раньше). В этот момент масло нужно снять. (*Прим. ред.*)

Хранение ги

Ги можно хранить на кухонной полке. Оно не нуждается в охлаждении. В текстах по Аюрведе говорится, что его лекарственные свойства со временем улучшаются. Не зачерпывайте ги влажной ложкой и не допускайте попадания воды в банку, где оно хранится, поскольку это создаст условия для размножения бактерий и приведет к порче ги.

Действие ги

Ги усиливает пищеварительный огонь, улучшает всасывание и усвоение. Оно питает оджас — тонкую сущность всех тканей тела, укрепляет мозг и нервную систему, улучшает память, смазывает соединительную ткань и делает тело более гибким. Ги доносит лекарственные качества трав до всех семи дхату. Оно успокаивает вату и питу и в умеренных количествах не вредит капхе.⁵⁵

ПРИМЕЧАНИЕ: Тем, у кого высокий холестерин, а также тучным людям следует соблюдать осторожность в отношении использования ги.

⁵⁵ Следует отметить, что поступающее в продажу топленое масло далеко не всегда является топленным сливочным маслом. Это может быть любое другое топленое масло, в том числе комбинация растительного и животного жира, а также маргарина, которые по свойствам сильно отличаются от ги. Но даже если вы убедились, что на банке написано слово *сливочное*, имейте в виду, что это масло тоже не обязательно является ги, так как при топлении масло не всегда разделяют на фракции. (*Прим.*

ред.)

Как готовить лекарственное ги

Ги — весьма эффективный носитель (анупана) для передачи действия трав глубоким тканям тела. Поэтому многие ценные средства из трав получают варкой в ги. В качестве примеров можно назвать *шатавари ги*, *брама ги*, *тикта гриту* (горькое ги), *трипхала ги* и многие другие. Процесс приготовления занимает довольно длительное время, и вы, вероятно, предпочтете покупать эти лекарственные ги (а также другие лекарственные масла) в готовом виде. Но если вы хотите приготовить их самостоятельно, то это делается так:

Сначала приготовьте ги, как описано выше. Затем приготовьте отвар желаемых трав, сварив 1 весовую часть сухой травы в 16 частях воды, или около 15 г трав на 1 чашку (250 мл) воды. Медленно кипятите травы на маленьком огне, пока количество воды не сократится до 1/4 первоначального объема. Например, из 4 чашек должна остаться 1 чашка, а из 1 чашки — 1/4 чашки. Этот процесс может занять несколько часов. После этого процедите отвар. Полученный отвар можно использовать и самостоятельно, но в данном случае вы будете делать из него лекарственное ги. Смешайте равные количества ги и лекарственного отвара и варите на слабом огне до тех пор, пока вся вода не выпарится.

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ МАСЛА

Лекарственные масла (масло амла, масло брами, масло брингадж, чесночное масло, гвоздичное масло и другие) готовятся точно так же, с той лишь разницей, что на заключительной стадии вместо ги используется растительное масло.

Масло маргозы

Масло маргозы — это лекарственное масло, приготовленное путем варки листьев маргозы (санскр. ним) в кунжутном или каком-либо другом растительном масле. Это не чистое эфирное масло маргозы, которое было бы чересчур сильным для обычного применения. Масло маргозы, как правило, можно купить у поставщиков аюрведических препаратов.

КАК ДОЛГО ПРИНИМАТЬ СРЕДСТВА

Общее правило — использовать средство до тех пор, пока не исчезнут симптомы. Это может занимать от нескольких дней до нескольких месяцев, в зависимости от тяжести заболевания или состояния, от его продолжительности, от силы вашего желания выздороветь, мотивации и других факторов.

В дополнение к приему рекомендуемых средств уделите внимание скрытым первопричинам своего расстройства. Быть может, вам надо заново продумать свою диету, режим дня, программу физических упражнений и так далее. Просто принимать лекарства без изменений в образе жизни, вероятно, будет недостаточно для того, чтобы пересилить влияние поведенческих схем, которые были первопричиной вашей болезни.

Полагайтесь на свой здравый смысл. Если состояние хроническое, то неразумно рассчитывать, что нечто, оставшееся неизменным годами, вдруг исчезнет за неделю или месяц. С другой стороны, если ваше состояние серьезное, и прилежный прием

рекомендованных средств и соответствующие изменения образа жизни не привели к облегчению симптомов, то нужно обратиться за помощью к врачу.

Приложение 3.

Специальные аюрведические процедуры.

В этом приложении содержатся указания по аюрведическим процедурам, рекомендуемым в Части II.

БАСТИ (КЛИЗМА)

Эта процедура заключается во введении в прямую кишку жидких лекарственных средств, например кунжутного масла или травяных отваров. Лекарственные клизмы успокаивают вату и помогают при многих расстройствах вата-типа, например запоре, вздутии живота, бессоннице, болях в спине и шее, артрите, радикулите, тревоге и разнообразных нервных расстройствах. В текстах по Аюрведе говорится, что существует по меньшей мере восемьдесят различных заболеваний, обусловленных расстройством ваты, и что басты полностью излечивают 80 процентов из них. Кроме того, басты помогает при хронической лихорадке, сексуальных расстройствах, камнях в почках, повышенной кислотности и многих других болезненных состояниях.

ПРИМЕЧАНИЕ: лекарственные клизмы не следует использовать при поносе, ректальном кровотечении, диспепсии, кашле, одышке, асците, сильном отеке и обострении геморроя. Кроме того, лекарственные клизмы нельзя делать детям до семи лет, старикам, больным диабетом и малокровием. Масляные клизмы не следует делать при острой лихорадке, поносе, простуде, параличе, болях в сердце, сильной боли в животе, истощении.

Лучшее время для проведения басты — утро или вечер. Желудок должен быть пустым, поэтому делать басты нужно не раньше чем через три часа после еды. Для басты можно использовать резиновую, стеклянную или пластиковую емкость с отводной трубкой (кружка Эсмарха) либо резиновую грушу. Побойтесь о том, чтобы окружающая обстановка была чистой, теплой и удобной, приготовьте полотенца.

В соответствии с классической методикой сначала нужно ввести в прямую кишку приблизительно 150 мл теплого (но не горячего) кунжутного масла и постараться 10 минут удержать его в себе. После этого, не позволяя выйти первой порции, следует ввести новую порцию из смеси масла и травяного отвара и удерживать ее по меньшей мере 30 минут. Смесь должна состоять из 150 мл кунжутного масла, перемешанного с 0,5 литра теплого (температуры внутренности тела) травяного отвара. В этой книге чаще всего предлагается использовать отвар *дашамула*, который особенно эффективен для уравнивания ваты.

Для введения жидкости в прямую кишку налейте ее в кружку Эсмарха и подвесьте на высоте примерно 1 м над поверхностью, на которой вы будете лежать (это может быть пол или кушетка). Дайте воздуху выйти из трубки, приоткрыв кран или зажим на наконечнике. Затем лягте на левый бок, вытянув левую (нижнюю) ногу и согнув в колене правую. (Для удобства используйте коврик или пару полотенец,

чтобы не ложиться на холодную поверхность.) Смажьте кончик наконечника и анальное отверстие растительным маслом или ги. Медленно и осторожно введите наконечник в прямую кишку, затем откройте кран и позвольте всей жидкости влиться в вас. Когда кружка Эсмарха опустеет, закройте кран и извлеките наконечник.

Если сможете, постарайтесь удерживать масло 10 минут, а затем еще 30 минут смесь масла и отвара. Удерживая жидкость внутри, некоторое время постоит на четвереньках, держа верхнюю половину тела опущенной (так чтобы ягодицы были выше остальных частей тела) — это расслабляет толстый кишечник. Периодически массируйте область толстой кишки круговыми движениями против часовой стрелки (если смотреть на пупок). Двигайтесь с левой стороны вверх до края ребер, затем поперек на правую сторону, и вниз. (Это противоположно направлению движения пищи и служит для проталкивания введенной жидкости вверх, в более высокие области прямой кишки.)

После того как вы удерживали жидкость положенное время (или если вы чувствуете, что не можете больше ее сдержать), идите в туалет и позвольте кишечнику опорожниться.

В течение нескольких часов после басты желательно использовать какую-нибудь гигиеническую прокладку в нижнем белье, поскольку весьма вероятно подтекание остаточного масла.

Для некоторых заболеваний рекомендуется только масляная клизма или только клизма из отвара *дашамула*, а иногда и просто клизма из воды. Следуйте рекомендациям, приведенным в Части II для вашего расстройства.

У некоторых людей жидкость не выходит назад. Это попросту означает, что толстая кишка была очень сухой и жидкость полностью впиталась. Естественная функция толстой кишки — всасывать жидкость, поэтому такое явление не должно вызывать беспокойства.

НАУЛИ

Наули — это метод массажа внутренних органов, в частности толстого и тонкого кишечника, печени и селезенки. Кроме того, наули укрепляет пищеварительный огонь и помогает содержать толстую кишку в чистоте.

Поставьте ноги на ширину плеч и слегка согните колени. Наклонитесь вперед, как показано на рисунке, и положите руки на колени. Сделайте медленный глубокий вдох и медленный выдох. После полного выдоха задержите дыхание.

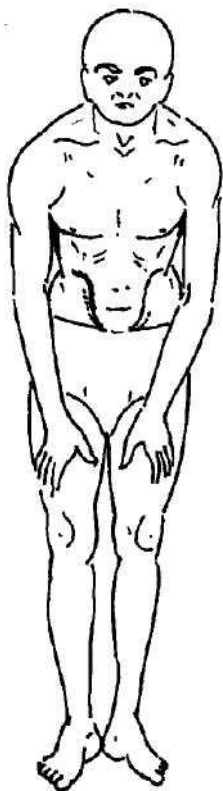
Напрягите мышцы живота, чтобы на брюшной стенке образовалась структура, похожая на канат.

После этого, попеременно нажимая правой и левой рукой на колени, постарайтесь перемещать мышцы брюшины справа налево и слева направо. Повторите эти движения семь раз.

НАСЬЯ

Насья — это введение лекарственных масел или сильно измельченных порошков через нос. Когда в аюрведической клинике проводят насью в ходе панчакармы, пациента просят лечь на спину и отклонить голову назад, так чтобы ноздри «смотрели в небо». Затем в носовые ходы вводят небольшое количество порошка или закапывают по 3 — 5 капель лекарственного масла.

Если вы делаете насью самостоятельно, возьмите на мизинец немного рекомендуемого лекарственного масла или ги и легонько помассируйте им внутреннюю поверхность каждой ноздри. Затем осторожно втяните воздух носом, чтобы масло прошло дальше.

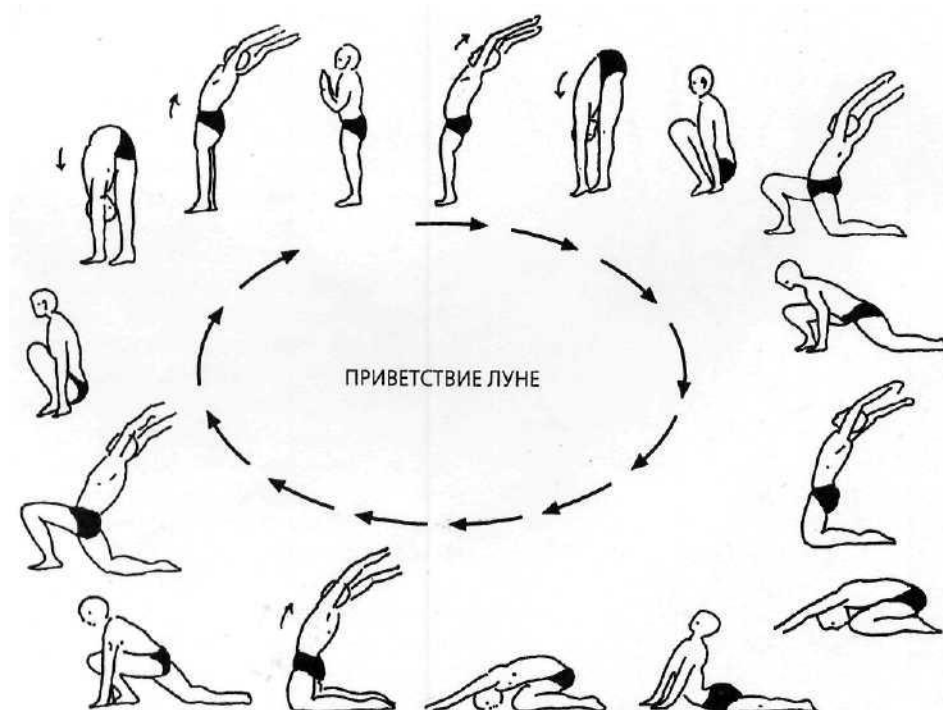
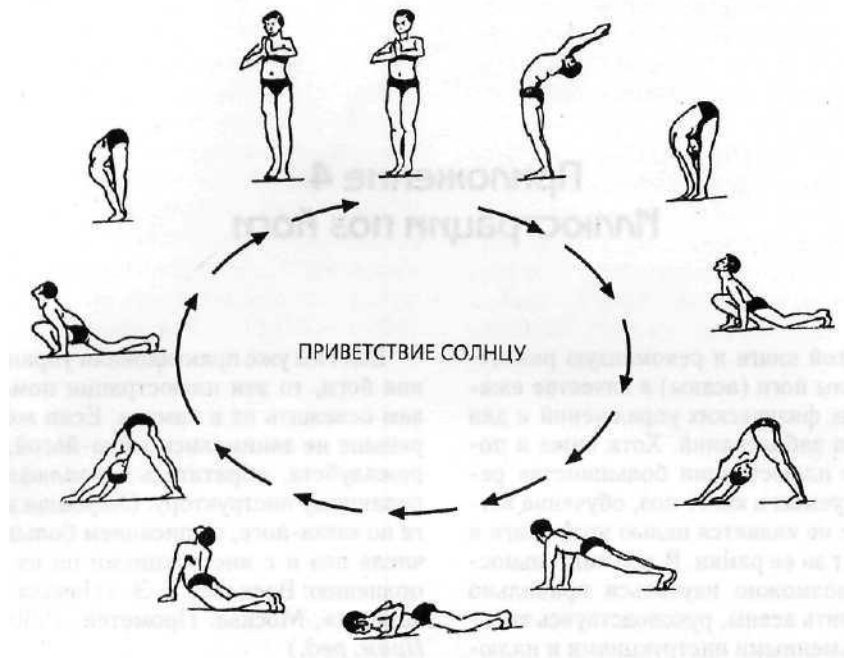


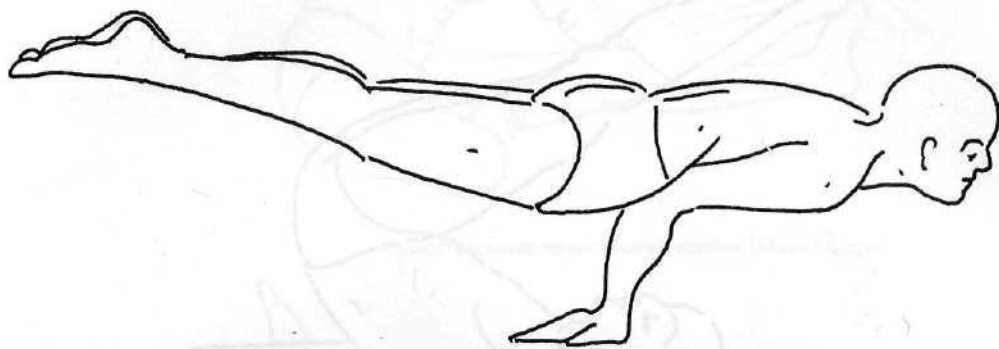
Наули

Приложение 4. Иллюстрации поз йоги

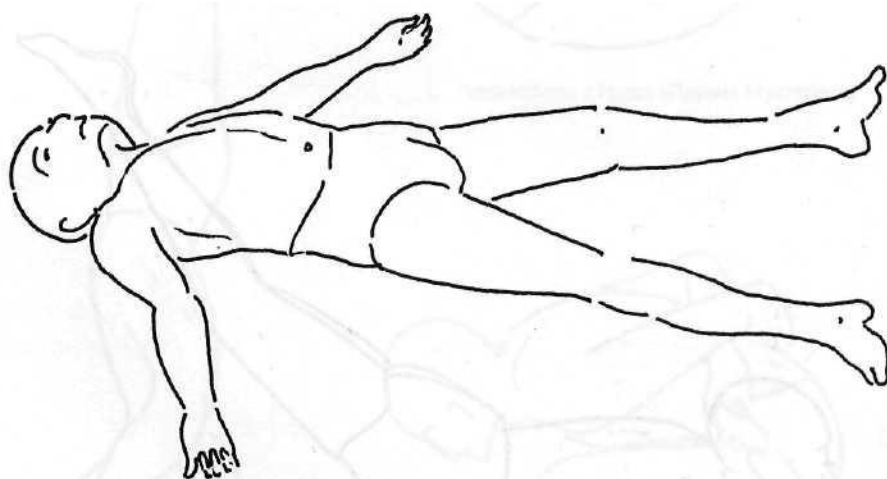
В этой книге я рекомендую различные позы йоги (асаны) в качестве ежедневных физических упражнений и для лечения заболеваний. Хотя ниже и показаны иллюстрации большинства рекомендуемых в книге поз, обучение хатха-йоге не является целью этой книги и выходит за ее рамки. В действительности, невозможно научиться правильно выполнять асаны, руководствуясь только письменными инструкциями и иллюстрациями.

Если вы уже практиковали упражнения йоги, то эти иллюстрации помогут вам освежить их в памяти. Если же вы раньше не занимались хатха-йогой, то, пожалуйста, обратитесь к квалифицированному инструктору. (Хорошая книга по хатха-йоге, с описанием большого числа поз и с инструкциями по их выполнению: Васильев Т. Э. «Начала хатха-йоги», Москва: Прометей, 1990. — Прим. ред.)

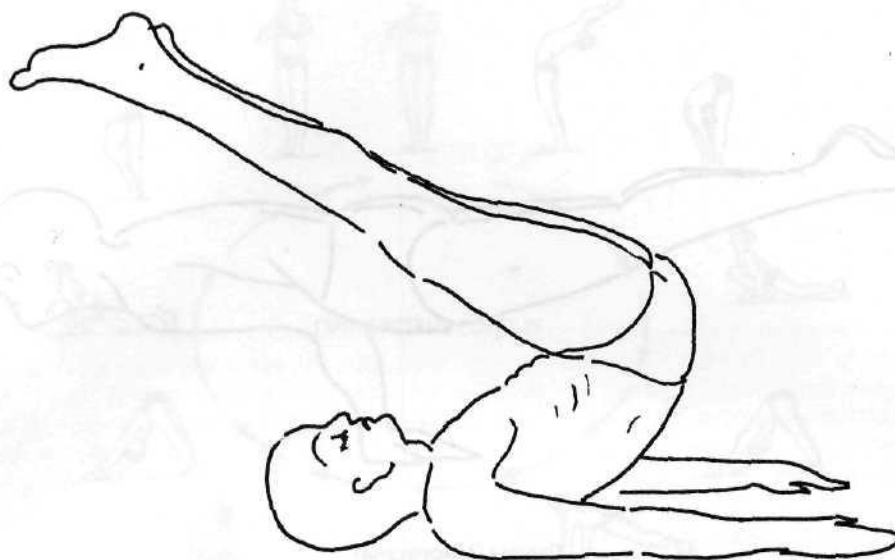




Павлин (Маюрасана)



Поза расслабления (Шавасана)



Плуг (Халасана)



Поза саранчи (кузнечика) (Шалабхасана)



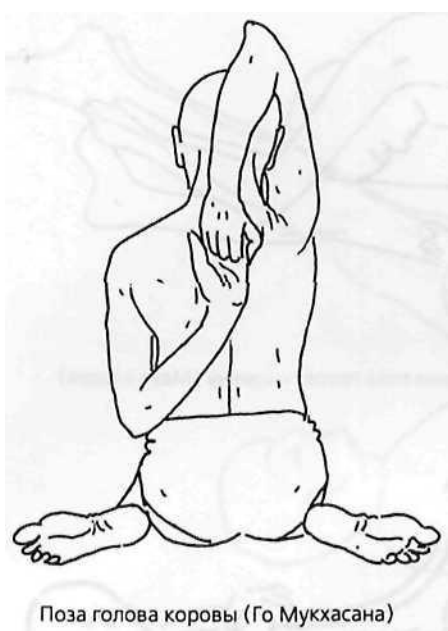
Односторонняя поза голову к колену (Маха Мудра)



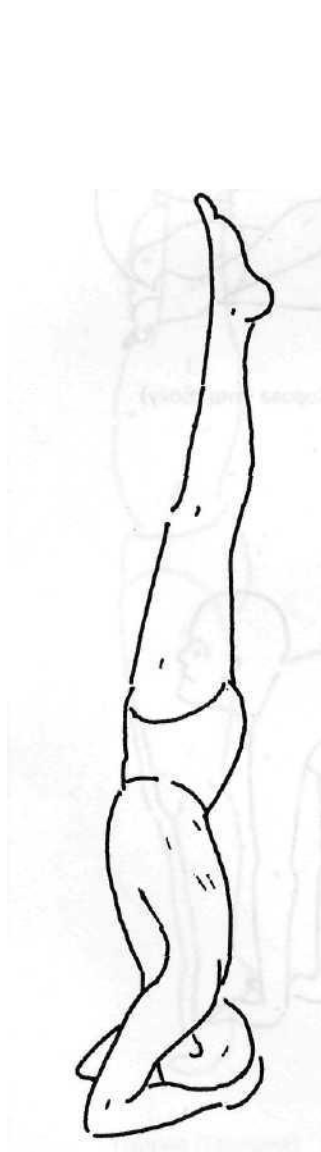
Поза колени к груди (Павана Муктасана)



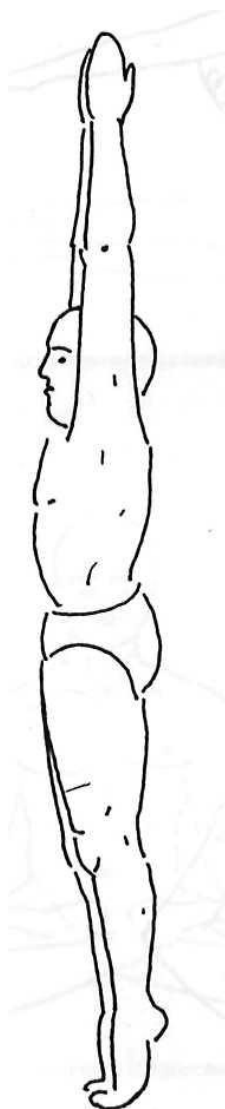
Поза лотоса с наклоном вперед (Йога Мудра)



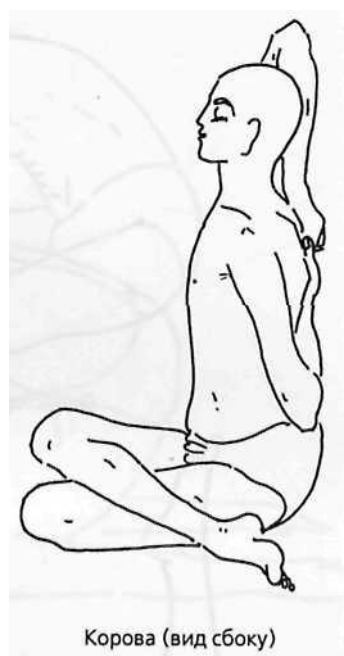
Поза голова коровы (Го Мукхасана)



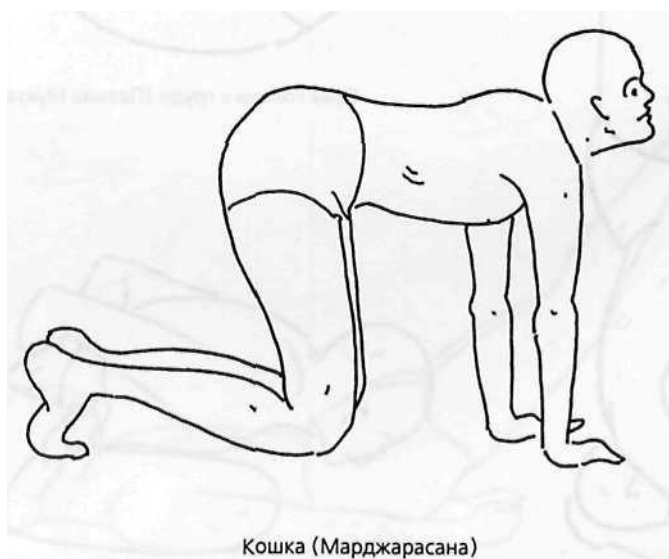
Стойка на голове (Сиршасана)



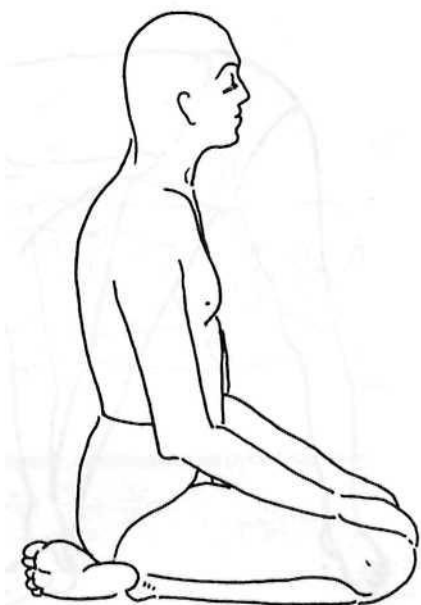
Пальма (Тадасана)



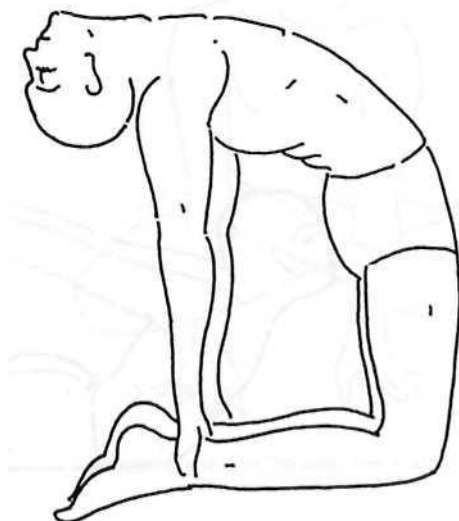
Корова (вид сбоку)



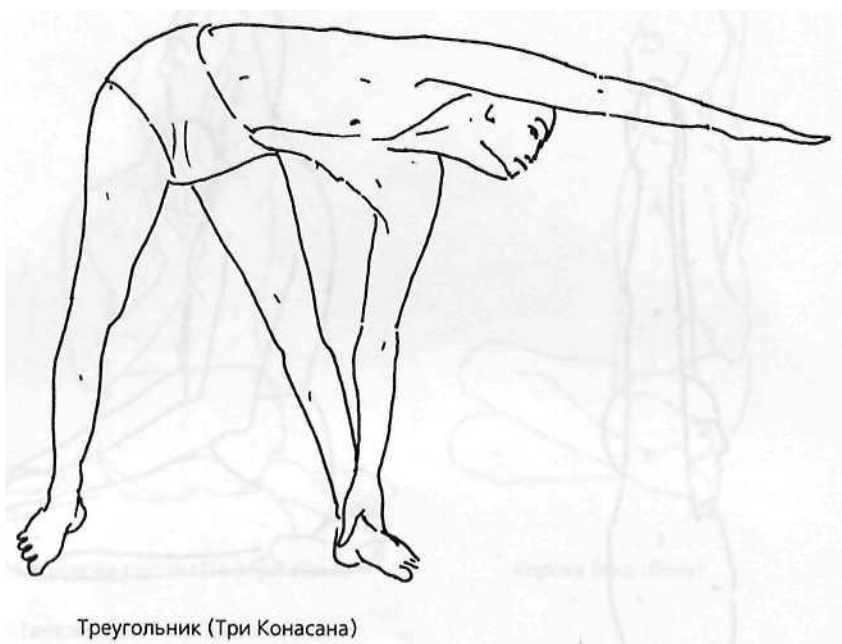
Кошка (Марджарасана)



Сидение на пятках (Ваджрасана)



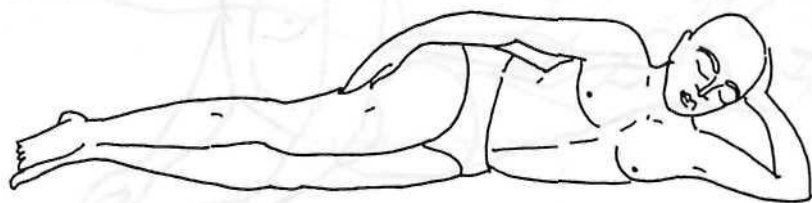
Верблюд (Уштрасан)



Треугольник (Три Конасана)



Лук (Дханурасана)



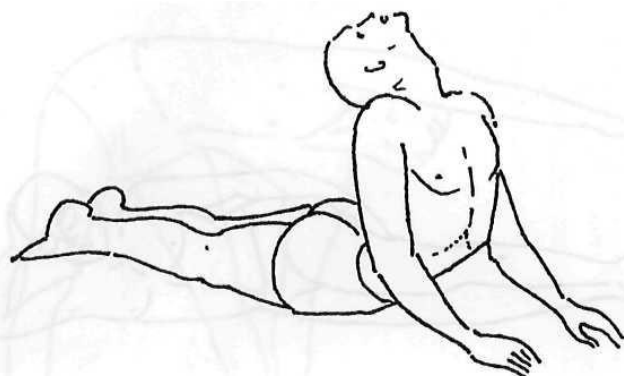
Расслабленная поза лежа на боку с головой, покоящейся на руке (Нараяна)



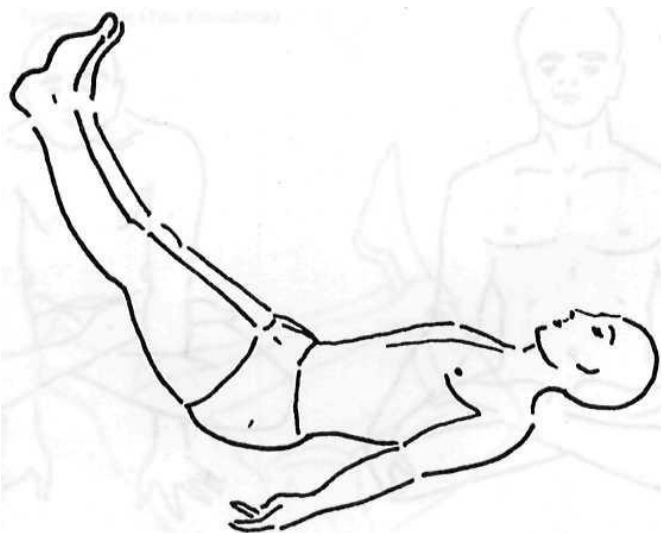
Поза лотоса (Падмасана)



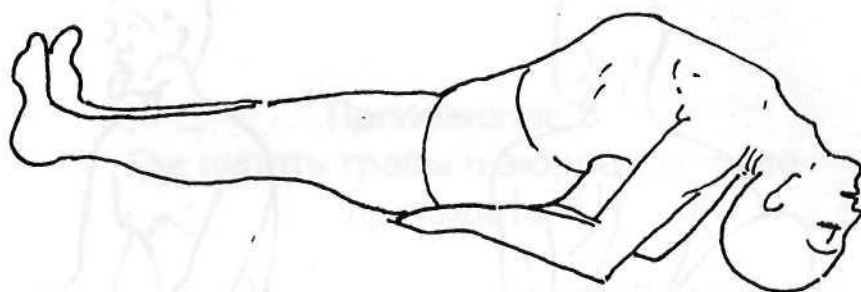
Поза петуха или Поднявшийся лотос (Кукутасана)



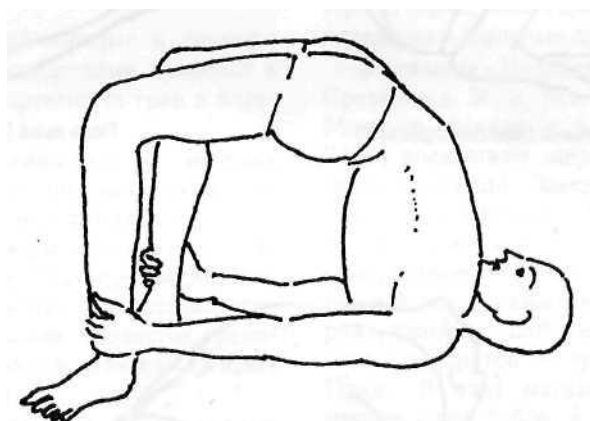
Поза кобры (Бхуджангасана)



Подъем ног (Зиттана Падасана)



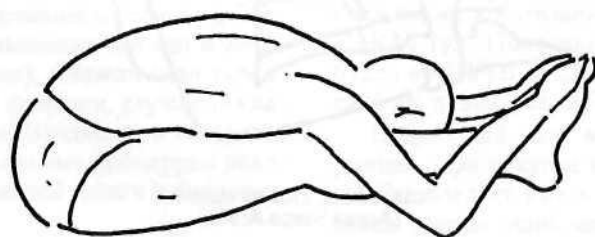
Поза рыбы (Матсьясана)



Вариант позы моста (Сету Бандхасана)



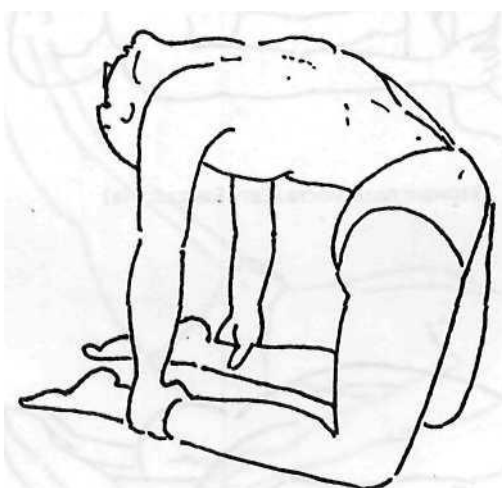
Скручивание спины (Матсиендрасана)



Наклон Вперед (Пурвоттанасана)



Поза льва (Симхасана)



Поза колеса, стоя на коленях
(Ардха Чакра Асана)

Приложение 5.

Где купить травы и аюрведические препараты⁵⁶

На сегодняшний день выбор трав и аюрведических препаратов в Москве не очень велик, однако многое все же можно найти в аптеках, в специализированных магазинах, на рынках, в супермаркетах.

Возрастающий интерес к лечению естественными средствами приводит к увеличению ассортимента трав в аптеках.

Некоторые ценные травы, такие как брами (продается под названием готу кола), «золотая печать» (голден сиал), эхинацея и другие, можно найти в центральных аптеках среди продукции компании «Nature ways» и некоторых других. В аптеках также продается препарат из сока эхинацеи «Иммунал» и настойка эхинацеи.

В аптеках продаются некоторые аюрведические препараты индийской фирмы «Хималайя драг компани»: *Жив-52* (для профилактики и лечения расстройств печени), *Цистон* (для профилактики и лечения расстройств мочеиспускательной системы, в том числе почечнокаменной болезни), *Тентекс* (для повышения либидо и лечения импотенции), *Слеман* (для укрепления половой функции, улучшения качества спермы). Входящие в их состав травы и минеральные препараты рекомендуются в данной книге в аналогичных случаях.

Фирма «ПАРАДИГМА» (ул. Льва Толстого д. 5, тел. 246-2089, 246-1109) предлагает аюрведические травы и препараты — амалаки, ашваганду, гуггул, харитаки, шатавари, трикату, Чьяван Праш, гинко, масла для волос, а также витамины и пищевые добавки.

Магазины «Индийские специи» (ул. Сретенка д. 36/2, тел. 207-1621, и ул. Миклухо-Маклая, д. 5, к. 2, тел. 232-2734) предлагают широкий выбор индийских специй. Здесь можно купить аджван, асафетиду, блошную траву (изабгол), имбирь, кумин, кунжут, куркуму, немолотую горчицу, нерафинированный сахар, пажитник (метхи), тамаринд, фенхель, шафран. Из аюрведических препаратов — трипхала, Чьяван Праш. В этих магазинах продаются многие виды бобов, в частности нелущеный и лущеный маш (мунг дал), кунжутное, миндальное и горчичное масло.

Кунжутное масло отечественного производства продает московская фирма «Интерагротех», тел. 976-1872.

Специи и пищевые добавки продаются также в магазинах «БЕЛЫЕ ОБЛАКА» (ул. Покровка д. 4, тел. 921-6125) и «ПУТЬ К СЕБЕ» (Ленинградский пр. д. 10а, тел. 257-3987).

Нелущеный маш можно купить на рынках. При покупке трав и специй на рынках следует иметь в виду, что продавцы иногда ошибаются в названиях. Например, на московских рынках шафран почти не встречается, а шафраном ошибочно называют молотую куркуму и продают по цене куркумы. Шафран примерно в тысячу раз дороже.

Немало трав, используемых в качестве специй, можно найти в крупных супермаркетах. Лучше покупать специи по их английским названиям (см. Словарь растений), так как в магазинах не всегда правильно указывают русские названия. Лучше покупать специи известных производителей. Если есть выбор, предпочтение следует отдавать немолотым травам. Учитывая то, что специи используются в небольших количествах, вряд ли целесообразно экономить на них, покупая специи более низкого качества. Специи улучшают усвоение других продуктов и укрепляют здоровье, поэтому они позволяют сэкономить на продуктах и лечении больше, чем стоят сами.

Свежий имбирь нередко продают в крупных супермаркетах и гастрономах. Хороший имбирь — привлекательный, здорового вида, с гладкой кожицей золотистого светло-коричневого цвета, упругий, на срезе желтовато-белый, без оттенков серого или синего, с запахом лимона. Лучше покупать самые крупные корни (исключение составляет молодой имбирь, но найти его в Москве очень сложно). Хранить имбирь следует в сухом прохладном месте.

Многие супермаркеты продают высококачественное нерафинированное оливковое масло холодного прессования. Изредка можно встретить также такие ценные масла, как кунжутное, миндальное и тыквенное.

Издательство САТТВА окажет содействие в приобретении любых аюрведических препаратов из Индии. Обращаться: тел. (095) 430-34-92, email sattva@df.ru.

Фирмам, продающим аюрведические препараты или оказывающим услуги по лечению средствами Аюрведы, предлагаем сообщить о себе в издательство для помещения информации в книгах по Аюрведе.

⁵⁶ Добавлено редактором русскоязычного издания.

Словарь растений

Русское	Английское	Латинское	Местное
Абрикоса семечки	Apricot seeds	<i>Prunus armeniaca</i>	Jardalu
Аджван	Ajwan	<i>Apium graveolens</i>	Ajamoda
Аир	Calamus	<i>Acorus calamus</i>	Vacha
Аконит	Aconite	<i>Aconitum napellus, Aconitum ferox</i>	Vatsanabha
Алоэ	Aloe	<i>Aloe spp.</i>	Kumari
Алтей	Marshmallow	<i>Althaea officinalis, Althea officinalis</i>	Gulkairo
Амалаки	Amalaki	<i>Embllica officinalis</i>	Amalaki
Аралия	Spikenard	<i>Aralia racemosa</i>	
Арджуна	Arjuna	<i>Terminalia arjuna</i>	Arjuna
Арника	Arnica	<i>Arnica montana</i>	
Асафетида	Asafoetida	<i>Ferula asafoetida</i>	Hingu
Астераканта	Asteracantha	<i>Asteracantha longifolia</i>	
Атмагупта	Atmagupta	<i>Mucuna pruriens</i>	Kapikacchu
Ашваганда	Ashwagandha	<i>Withania somnifera</i>	Ashwagandha
Ашок	Ashok	<i>Saraca indica</i>	Ashok
Бадан		<i>Bergenia spp.</i>	Pashana bheda
Базилик	Basil	<i>Ocimum spp.</i>	Tulsi
Бакучи	Bakuchi	<i>Psoralea corylifolia</i>	Bakuchi
Бала	Bala	<i>Sida cordifolia</i>	Bala
Бамия	Okra	<i>Hibiscus esculentus</i>	
Барбарис	Barberry	<i>Berberis spp.</i>	Daruharidra
Бархатцы	Marigold	<i>Tagetes erecta</i>	Jhandu
Белая мусали	White musali	<i>Asparagus adscendes</i>	Shveta musali
Бетель	Betel nuts	<i>Areca catechu</i>	Kramuka
Бибхитаки	Bibhitaki	<i>Terminalia belerica</i>	Bibhitaki
Блошная трава	Psyllium	<i>Plantago psyllium</i>	Snigdha-jira
Бороздоплодник	Osha	<i>Ligusticum ported</i>	Osha
Боэргавия (пунарнава)	Punarnava	<i>Boerhavia diffusa</i>	Punarnava
Боярышник	Hawthorn berries	<i>Crataegus oxyacantha</i>	Ban-sangli
Брами	Gotu kola	<i>Centella asiatica, Hydrocotule asiatica</i>	Brahmi
Брингарадж	Bhringaraj	<i>Eclipta alba</i>	Bhringaraj
Буквица	Betony	<i>Stachys betonica, Betonica officinalis</i>	
Бхаллатак	Bhallatak	<i>Semecarpus anacardium</i>	Bhallatak
Бхумиамалаки	Bhumyamalaki	<i>Phyllanthus niruri</i>	Bhumyamalaki
Вайда	Isatis	<i>Isatis spp.</i>	Nila
Валериана	Valerian	<i>Valeriana spp.</i>	Tagara
Вамша романа	Vamsha rochana	<i>Bambusa arundinaceae</i>	Vamsha rochana
Васа	Vasa	<i>Justicia beddomei, Adhatoda beddomei</i>	Vasa
Ветиверия	Vetivert	<i>Andropogon muricatus, Veliveria zizanioides</i>	Ushira
Виданга	Vidanga	<i>Embelia ribes</i>	Vidanga
Видари (индийский кудзу)	Vidari (Indian kudzu)	<i>Pueraria tuberosa</i>	Vidari
Вилва	Bael tree. Holy fruit tree	<i>Aegle marmelos</i>	Vilva
Виноград, изюм	Grape	<i>Vitis vinifera</i>	
Восковое дерево	Stillingia	<i>Stillingia sylvatica</i>	
Гамамелис	Witch Hazel	<i>Hamamelis virginiana</i>	
Гардения	Gardenia	<i>Gardenia florida, G.asminoides, G. augusta</i>	Nadihingu , Zhi-zi
Гаультерия	Wintergreen	<i>Gaultheria procumbens</i>	Gandapura
Гвоздика	Cloves	<i>Eugenia caryophyllata</i>	Lavanga
Гелониас	False Unicorn	<i>Helonias dioica</i>	
Геухера	Alum root	<i>Heuchera americana</i>	
Гибискус	Hibiscus	<i>Hibiscus rosa - sinensis</i>	Japa
Гокшура	Gokshura	<i>Tribulis terrestris</i>	Gokshura
Горец многоцветковый	Foti	<i>Polygonum multiflorum</i>	He shou wu
Горечавка	Gentian	<i>Gentiana spp.</i>	Trayamana
Горчица	Mustard	<i>Brassica alba</i>	Svetasarisha
Гранат	Pomegranate	<i>Punka granatum</i>	Dadima
Гринделия	Grindelia	<i>Grindelia robusta</i>	
Гуггул	Guggul	<i>Commiphora mukul</i>	Guggul
Гудучи	Guduchi	<i>Tinospora cordifolia</i>	Amrit
Гурмар	Gurmar	<i>Gymnema sylvestre</i>	Gudmar, Meshashringi

Девясил	Elecampane	<i>Inula spp.</i>	Pushkaramula
Джатамнси	Jatamamsi	<i>Nardostachys jaiamansi, N. grandiflora</i>	Jatamamsi
Дуба кора	Oak bark	<i>Quercus spp.</i>	Majuphul
Дудник	Angelica	<i>Angelica spp.</i>	Choraka
Дурман	Datura	<i>Datura alba</i>	Kanaka-dattura
Дурнишник	Cocklebur	<i>Xanthium strumarium</i>	Arista
Душица	Oregano	<i>Origanum vulgare</i>	Sathra
Дхатаки	Dhataki	<i>Woodfordia floribunda</i>	Dhataki
Ежеголовик	Spargania	<i>Sparganium simplex</i>	San leng
Жасмин	Jasmine	<i>Jasminum grandiflorum</i>	Jati
Женьшень	Ginseng	<i>Panax ginseng</i>	Lakshmana
Жимолость	Honeysuckle	<i>Lonicera spp.</i>	Jin yin hua
Жостер пурша	Cascara sagrada	<i>Rhamnus purshianus</i>	
Зантоксилум	Prickly ash	<i>Xanthoxylum spp.</i>	Tumburu
Зимолюбка	Pipsissewa	<i>Chimaphilla umbellata</i>	
Золотая печать	Golden seal	<i>Hydrastis canadensis</i>	
Ильм	Slippery elm	<i>Ulmus fulva</i>	
Имбирь	Ginger	<i>Zingiber officinale</i>	Ardra (свежий), Shun-thi (сухой)
Индийский сассапариль	Indian sarsaparilla	<i>Hemedesmus indica</i>	Anantamul, Sariva
Иохимбе	Yohimbe	<i>Carianthe yohimbe</i>	
Ирис	Iris	<i>Iris spp.</i>	Padma-pushkara
Иссоп	Hyssop	<i>Hyssopus officinalis</i>	Zupha
Калган	Galangal	<i>Alpinia offinarum</i>	Rasna
Календула	Calendula	<i>Calendula officinalis</i>	Zergul
Камфора	Camphor	<i>Cinnamomum catnphora</i>	Karpura
Караген	Irish moss	<i>Chondrus crispus</i>	
Карбения	Blessed thistle	<i>Carbenia benedicla</i>	
Кардамон	Cardamom	<i>Elettaria cardamomum</i>	Ela
Касторовое масло	Castor oil	<i>Ricinus communis</i>	Eranda
Катеху	Catechu	<i>Acacia catechu</i>	Khadira
Катука (кутки)	Katuka, Kutki	<i>Picrorrhiza kurroa, Picrorrhiza scrophulariflora</i>	Katuka, Kutki
Квиноа	Quinoa	<i>Chenopodium quinoa</i>	
Кедр	Cedar	<i>Cedrus spp.</i>	Devadaru
Кедр гималайский	Deodar	<i>Cedrus deodara</i>	
Кинза	Cilantro	<i>Coriandrum sativum</i>	Dhanyaka
Клевер	Red clover	<i>Trifolium pratense</i>	Trepatra
Клопогон	Black cohosh	<i>Cimicifuga racemosa</i>	
Клопогон	Cimicifuga	<i>Cimicifuga racemosa</i>	Sheng ma
Кокос	Coconut	<i>Cocos nucifera</i>	
Коптис	Coptis	<i>Coptis spp.</i>	Mishamitita
Копытень	Wild ginger	<i>Asarum spp.</i>	Upana
Кора магнолии	Magnolia bark	<i>Magnolia officinalis</i>	Hou pu
Кориандр	Coriander	<i>Coriandrum sativum</i>	Dhanyaka
Корица	Cinnamon	<i>Cinnamomum ceylanicum</i>	Tvak
Коровяк	Mullein	<i>Verbascum thapsus</i>	
Котовник	Catnip	<i>Nepeta calaria</i>	Zufa
Крапива	Nettle	<i>Urtica urens</i>	Bichu
Красный перец	Cayenne	<i>Capsicum annum</i>	Katuvira
Красный пион	Red peony	<i>Paeonia obovata</i>	Chi shao yao
Кресс водяной	Watercress	<i>Rorippa nasturtium</i>	
Кудзу	Pueraria(kudzu)	<i>Pueraria lobata</i>	Gegen
Кукуруза	Corn	<i>Zea mays</i>	Yavanala
Кумин	Cumin	<i>Cuminum cyminum</i>	Jiraka
Кунжут	Sesame	<i>Sesamum indicum</i>	Til
Купена	Solomon's seal	<i>Polygonatum officinalis</i>	Mahameda
Куркума	Turmeric	<i>Curcuma longa</i>	Haridra
Кутадж	Kutaj	<i>Holarrhena anlidysenierica</i>	Kutaj
Кушта	Kushtha		Kushtha
Лаванда	Lavender	<i>Lavandula spp.</i>	Dharu
Лавровый лист	Bay leaves	<i>Laurus nobilis</i>	
Ладан	Frankincense	<i>Boswellia carteri, B. thurifera, Cistus ladanifer</i>	Dhup
Лайм	Lime	<i>Citrus acida, C. aurantifolia, C. limetta</i>	Nimbuka
Лапчатка	Potentilla	<i>Potentilla spp.</i>	Spangjha
Ликвидамбар	Liquidamber	<i>Liquidamber spp.</i>	

Лима	Lima	<i>Phaseolus limensis</i>	
Лимон	Lemon	<i>Citrus limonum</i>	Limpaka
Лимонная трава	Lemon grass	<i>Cymbopogon citratus</i>	Rohisha
Лимонник	Schizandra	<i>Schizandra chinensis</i>	Wu wei zi
Лист земляники	Strawberry leaf	<i>Fragaria spp.</i>	
Лобелия	Lobelia	<i>Lobelia inflata</i>	Dhavala
Лодхра	Lodhra	<i>Symplocos cochinchinensis</i>	Lodhra
Локва	Loquat	<i>Eriobotryajaponica</i>	
Лопух	Burdock	<i>Arctium lappa</i>	
Лотос	Lotus	<i>Nelumbo nucifera</i>	Padma
Лук	Onion	<i>Allium cepa</i>	
Льняное семя	Flaxseed	<i>Linum usitatissimum</i>	Uma
Люцерна	Alfalfa	<i>Medicago sativa</i>	Lasunghas
Малина	Red raspberry	<i>Rubus spp.</i>	Gauriphal
Мангольд	Chard	<i>Beta vulgaris</i>	
Манжиста	Manjishta (Indian madder)	<i>Rubia cordifolia</i>	Manjishta
Маранта	Arrowroot	<i>Maranta arundinacea</i>	
Маргоза	Neem	<i>Azadirachta indica</i>	Nimbu
Марь цитварная	Worm seed	<i>Chenopodium anthelminticum</i>	Chandanbatva
Мать-и-мачеха	Coltsfoot	<i>Tussilago farfara</i>	Fanjuim
Мелисса	Lemon balm	<i>Melissa officinalis</i>	
Миндаль	Almond	<i>Amygdalis communis</i>	Vatatma
Мирра	Myrrh	<i>Commiphora myrrha</i>	Bola
Мирт	Bayberry	<i>Myrica spp.</i>	Katiphala
Митчелла	Squaw vine	<i>Mitchella repens</i>	
Можжевельные ягоды	Juniper berries	<i>Juniperus spp.</i>	Hapushpa
Мокрица	Chickweed	<i>Stellaria media</i>	
Мумиё	Shilajit	<i>Asphaltum</i>	Shilajit
Мускатный орех	Nutpieg	<i>Myristica fragrans</i>	Jatiphala
Муста	Cyperus	<i>Cyperus rotundus</i>	Musta
Мутрал	Mutral		Mutral
Мята	Mint	<i>Mentha arvensis</i>	Phudina
Мята болотная	Pennyroyal	<i>Mentha pulegium</i>	
Мята зеленая	Spearmint	<i>Mentha spicata</i>	Pahadi phudina
Мята перечная	Peppermint	<i>Mentha piperita</i>	Gamathi phudina
Нишот	Nishot	<i>Ipomoea turpethum</i>	Nishot
Нут	Chick peas	<i>Cicer arietinum</i>	
Одуванчик	Dandelion	<i>Taraxacum vulgare</i>	Dughdapheni
Окопник	Comfrey	<i>Symphytum officinale</i>	
Олденландия	Oldenlandia	<i>Oldenlandia diffusa</i>	Bai hua she she ao
Офиопогон	Ophiopogon	<i>Ophiopogon japonicus</i>	Mai men dong
Очанка	Eyebright	<i>Euphrasia officinalis</i>	
Пажитник	Fenugreek	<i>Trigonellafoenumgraeceum, T. graeceum</i>	Methi
Пальма сереноа	Saw palmetto	<i>Serenoa repens, S. serrulata</i>	
Пассифлора	Passion flower	<i>Passiflora incarnata</i>	Mukkopira
Перец кубеба	Cubebs	<i>Piper cubeba</i>	Kankola
Персик	Peach	<i>Prunus persica</i>	Pichu
Петрушка	Parsley	<i>Petroselinum spp.</i>	
Пижма	Tansy	<i>Tanacetum vulgare</i>	
Пинеллия	Pinellia	<i>Pinellia ternata</i>	Ban xia
Пинто	Pinto beans		
Пиппали	Long pepper	<i>Piper longum</i>	Pippali
Плюмерия	Plumeria	<i>Plumeria alba</i>	
Повилика	Cuscuta	<i>Cuscuta reflexa</i>	Amaravalli
Подмаренник	Cleavers	<i>Galium spp.</i>	
Подорожник	Plantain	<i>Plantago spp.</i>	Lahuriya
Полынь горькая	Wormwood	<i>Artemisia absinthium</i>	Indhana
Полынь кустарниковая	Southernwood	<i>Artemesia abrotanum</i>	
Полынь обыкновенная	Mugwort	<i>Artemisia vulgaris</i>	Nagadamani
Полынь цитварная	Santonica	<i>Artemesia santonica, Artemisia cina</i>	Gadadhar
Портулак	Purslane	<i>Portulaca oleracea</i>	Loni
Посконник пурпуровый	Gravel	<i>Eupatorium purpureum</i>	
Прасарини	Prasarini	<i>Paederia foetida</i>	Prasarini
Примула вечерняя	Evening primrose	<i>Oenothera biennis</i>	

Прутняк	Nirgundi	<i>Vitex negundo</i>	Nirgundi
Пустырник	Motherwort	<i>Leonurus cardiaca</i>	Guma
Ревень	Rhubarb	<i>Rheum spp.</i>	Amlavetasa
Ремания	Rehmannia	<i>Rehmannia glutinosa</i>	Di huang
Релешок	Agrimony	<i>Agrimonia eupatoria</i>	
Рогоз	Cattail	<i>Typha spp.</i>	Eraka
Роза	Rose	<i>Rosa spp.</i>	Shatapatra
Розмарин	Rosemary	<i>Rosmarinus officinalis</i>	Rusmari
Ромашка	Camomile	<i>Anthemis nobilis</i>	Babuna
Рута	Rue	<i>Ruia graveolens</i>	Sadapaha
Саллаки	Indian Olibaum tree	<i>Boswellia serrata</i>	Sallaki
Сандал	Sandalwood	<i>Santalum album</i>	Chandana
Сандживани	Sanjivani		Sanjivani
Сарпаганда	Sarpagandha	<i>Rauwolfia serpentina</i>	Sarpagandha
Сассапариль	Sarsaparilla	<i>Smilax spp.</i>	Chopchini
Сассафрас	Sassafras	<i>Sassafras officinale</i>	
Сафлор	Safflower	<i>Carthamus tinctorius</i>	Kusumba
Сахачара	Sahachara	<i>Nilgiranthus ciliatus, Strobilanthes ciliatus</i>	Sahacara
Сенна	Senna	<i>Cassia acutifolia</i>	Nripadruma
Симплокос	Lodhra	<i>Symplocus racemosus</i>	Lodhra
Солодка	Licorice	<i>Glycyrrhiza spp.</i>	Yashtimadhu
Сосна	Pine	<i>Pinus spp.</i>	Shriveshtaka
Соссюрея	Saussurea	<i>Saussurea lappa</i>	Kushta
Спигелия	Pink root	<i>Spigelia marilandica</i>	
Сумах	Sumac	<i>Rhus glabra</i>	Karkata shringi
Табебуя	Pau d'arco	<i>Tabebuia avellaneda</i>	
Тагар	Tagar	<i>Valeriana jatamansi</i>	Tagar
Тан квей	Tang kwei	<i>Angelica sinensis</i>	Dang gui
Толокнянка	Uva ursi	<i>Arctostaphylos uva-ursi</i>	
Топинамбур	Jerusalem artichoke	<i>Helianthus tuberosus</i>	
Трихозантес	Trichosanthes	<i>Trichosanthes kirlowii</i>	Tian hua fe
Тулси (базилик священ- ный)	Holy basil	<i>Ocimum sanctum</i>	Tulsi
Турнера	Damiana	<i>Turnera aphrodisiaca</i>	
Туя	Biota	<i>Biota orientalis, Thuja orientalis</i>	Bai zi ren
Тыква	Pumpkin	<i>Cucurbita pepo</i>	Kurlaru
Тысячелистник	Yarrow	<i>Achillea millefolium</i>	Rojmari
Узnea	Usnea	<i>Usnea barbata</i>	
Укроп	Dill	<i>Anethum graveolens</i>	Mishreya
Фенхель	Fennel	<i>Foeniculum vulgare</i>	Shatapushpa
Фиалка	Violet	<i>Viola spp.</i>	Banafshah
Финик	Dates	<i>Phoenix dactylifera</i>	Kharjur
Форсития	Forsythia	<i>Forsythia suspensa</i>	Lian qiao
Фукус	Kelp	<i>Fucus vesiculosus</i>	
Фу линь	Hoelen	<i>Poria cocos</i>	Fu ling
Харитаки	Haritaki	<i>Terminalia chebula</i>	Haritaki
Хвоц	Horsetail	<i>Equisetum spp.</i>	
Хмель	Hops	<i>Humulus lupulus</i>	
Хна	Henna	<i>Lawsonia spp.</i>	Mendhi
Хохлатка	Corydalis	<i>Corydalis spp.</i>	Yuan hu suo
Хрен	Horseradish	<i>Armoracia rusticana, Cochlearia armoracia</i>	
Хризантема	Chrysanthemum	<i>Chrysanthemum indicutn</i>	Sevanti
Цветки бузины	Elder flowers	<i>Sambucus nigra</i>	
Цветки магнолии	Magnolia flower	<i>Magnolia liliflora</i>	Xin yi hua
Цикорий	Chicory	<i>Cichorium intybus</i>	Kasani
Чабрец	Thyme	<i>Thymus vulgaris</i>	Ipar
Чапаррель	Chaparral	<i>Larrea divaricata</i>	
Черная мусали	Black musali	<i>Curculigo orchiodes</i>	Kala musali
Черноголовка	Self-heal	<i>Prunella vulgaris</i>	
Черный горох	Black gram		
Черный перец	Black pepper	<i>Piper nigrum</i>	Marich
Чеснок	Garlic	<i>Allium sativum</i>	Lashuna
Чиретта	Chiretta	<i>Swertia chiratata</i>	Kirata tikta
Читрак	Chitrak	<i>Plumbago zeylonica</i>	Chitrak

Шалфей	Sage	<i>Salvia spp.</i>	Shati
Шандра	Horehound	<i>Marrubium vulgare</i>	Farasiyum
Шанкапушпи	Shankhapushpi	<i>Crotalaria verrucosa</i>	Shankhapushpi
Шардуника			Shardunika
Шатавари	Shatavari	<i>Asparagus racemosus</i>	Shatavari
Шафран	Saffron	<i>Crocus sativus</i>	Kumkum, Nagakeshar
Шлемник	Scute	<i>Scutellaria baicalensis</i>	Huang qin
Шлемник	Skullcap	<i>Scutellaria spp.</i>	
Щавель курчавый	Yellow dock	<i>Rumex crispus</i>	Amlavetasa
Эвкалипт	Eucalyptus	<i>Eucalyptus globulis</i>	Tailaparni
Эвкомия	Eucommia	<i>Eucommia ulmoides</i>	Du zhong
Элеутерококк	Siberian ginseng	<i>Eleuthrococcus senticosus</i>	
Эриодиктион	Yerba santa	<i>Eriodictyon glutinosum</i>	
Эфедра	Ephedra	<i>Ephedra spp.</i>	Somalata
Эхинацея	Echinacea	<i>Echinacea angustifolia</i>	
Юкка	Yucca	<i>Yucca spp.</i>	
Ююба	Zizyphus	<i>Zizyphus spinosa</i>	Suan cao ren
Ямс	Dioscorea	<i>Dioscorea opposita</i>	Shan yao

Словарь препаратов

Русское	Английское
Абрак басма	abrak bhasma
Брами ги	brahmi ghee
Гандхарва хари-таки	gandharva haritaki
Гокшуради гуггул	gokshuradi guggulu
Гулвел сатва	gulwel satva
Дашамула	dashamoola
Йогаарадж гуггул	yogaraj guggulu
Каджал	kajal
Кайшоре гуггул	kayshore guggulu
Кама дудха	kama duddha
Кумари асава	kumari asava
Лашунадивати	lashunadi vati
Лоха басма	loha bhasma
Махасударшан	mahasudarshan
Моти басма	moti bhasma
Пунарнава гуггул	punarnava guggulu
Симханада гуггул	simhanada guggulu
Ситопалади	sitopaladi
Сударшан	sudarshan
Талишади	talishadi
Тикта грита	tikta ghreeta
Трикату	trikatu
Трипхала	triphala
Трипхала ги	triphala ghee
Трипхала гуггул	triphala guggulu
Хингаштак	hingashtak
Читрак адживати	chitrak adhivati
Чьяванпраш	chyavan prash
Шанкавати	shanka vati
Шанка басма	shanka bhasma
Шатавари ги	shatavari ghee
Шатавари калпа	shatavari kalpa
Шринга басма	shringa bhasma

Словарь терминов

АГНИ. Метаболический огонь, который обеспечивает тело энергией, необходимой для функционирования. *Агни* осуществляет терморегуляцию, переваривание, всасывание и усвоение пищи. Он преобразует пищу в энергию и сознание.

АМА. Ядовитая субстанция (как на клеточном уровне, так и на уровне организма в целом), образующаяся из непереваренной пищи. Является первопричиной многих заболеваний.

АНУПАНА. Вещество (например молоко, ги, вода и т.п.), которое принимают вместе с лекарственными препаратами для улучшения их всасывания и для проявления их целебных свойств в нужном месте.

АРТАВА ДХАТУ. Женская репродуктивная ткань, одна из семи *дхату*.

АРТХА. Достижение материального благополучия в личной жизни.

АСТХИ ДХАТУ. Одна из семи *дхату*, «костная ткань», которая поддерживает тело, давая ему защиту, форму и долголетие.

АХАМКАРА. Буквально — «создатель Я»; эго; чувство отдельной самости; чувство «Я».

АЮРВЕДА. Наука жизни; название «Аюрведа» происходит от санскритских слов *аюр*, что означает жизнь, и *веда* — знание или наука. Веды — это древние духовные писания Индии.

БАСМА. Препарат, приготовленный путем пережигания в золу. Басма — мощное средство, при приеме внутрь накопленная в нем прана высвобождается в организме.

БАСМАТИ, РИС. Длиннозерный ароматный рис, произрастающий в предгорьях Гималаев в Индии. Легкоусвояемый и питательный продукт.

БАСТИ. Клизма из лекарственного травяного отвара или масла. Используется как одна из очистительных процедур во время *панчакармы*. *Бастхи* удаляет из организма избыток ваты и эффективно помогает исцелению всех расстройств вата-типа. Само слово *бастхи* в буквальном переводе означает «пузырь». Раньше приспособления для проведения этой процедуры делали из кожи.

БРОНХИТ. Заболевание органов дыхания с поражением стенки бронхов.

БУДДХИ. Интеллект.

БХАСТРИКА. Дыхательное упражнение (*пранаяма*), при котором вдыхают пассивно, а выдыхают с силой, как в кузнечных мехах. *Бхастрика* увеличивает количество тепла в теле и улучшает кровообращение.

БХРАМАРИ. Дыхательное упражнение (*пранаяма*), при котором во время вдоха и выдоха издают мягкий гудящий звук, напоминающий жужжание пчелы. *Бхрамари* успокаивает ум и уменьшает питание.

ВАЙДЬЯ. Аюрведический врач.

ВАМАНА. Лечебная рвота, одна из очистительных процедур *панчакармы*.

БАТА. Одна из трех дош, сочетающаяся в себе элементы эфира и воздуха. Это энергия, которая обеспечивает все движения в теле — дыхание, моргание век, движение мышц и тканей, биение сердца, движение в цитоплазме и клеточных мембранах. Буду-

чи в равновесии, вата способствует творчеству и гибкости, выходя из равновесия, вызывает страх и тревогу.

ВИКРИТИ. Текущее состояние организма.

ВИРЕЧАНА. Очищение слабительными средствами, одна из очистительных процедур *панчакармы*.

ГАЙМОРИТ. Воспаление слизистой оболочки, а иногда и костных стенок гайморовой пазухи, разновидность синусита.

ГАСТРИТ. Воспаление слизистой желудка.

ГИ. Жировая составляющая сливочного масла, отделяемая от других его составляющих путем перетапливания.

ГУГГУЛ. Смола небольшого дерева (*Commiphora mukul*), которая обладает многими лекарственными свойствами, в том числе благотворно влияет на нервную систему, тонизирует и оказывает противовоспалительное действие на мышечные ткани. Гуггул увеличивает количество белых кровяных телец (что полезно для иммунной системы) и является укрепляющим нервы, омолаживающим тоником. Используется как главная составная часть во многих аюрведических препаратах (*Йогаарадж гуггул*, *кайшоре гуггул* и т.п.).

ГУНЫ. Три качества, влияющие на все сущее: *саттва*, *раджас* и *тамас*. Примеры *саттвичных* качеств — истинность, реальность, сознание, чистота, ясность восприятия. *Раджас* проявляется в движении и деятельности. *Тамас* — в тьме, инертности, тяжести и материалистическом отношении к миру. Три *гуны* постоянно взаимодействуют друг с другом во всей сотворенной Вселенной. Термин *гуны* также употребляется применительно к качествам (жесткое/мягкое, горячее/холодное и т.д.) чего-либо, например трех дош, семи *дхату*, трех *мала*, пищи.

ДАЛ. Индийское название любого вида лущеных бобов, гороха, фасоли, чечевицы. Лущение бобов способствует их усвоению.

ДЕРМАТОФИТОЗ. Грибковое заболевание ног, известное также под названием «стопа атлета».

ДЖАГГЕРИ. Неочищенный сахар, который получают из стеблей сахарного тростника.

ДЖАТХАРАГНИ. Пищеварительный огонь, вид агни.

ДИНАЧАРЬЯ. Гармоничный режим дня.

ДИСПЕПСИЯ. Нарушение нормального пищеварения и всасывания питательных веществ в желудочно-кишечном тракте и его последствия

ДОШИ. Три главных биологических начала тела — вата, питта и капха. Они определяют конституцию каждого индивидуума и поддерживают целостность тела. *Доши* управляют реакциями индивидуума на внутреннее и внешние изменения. Будучи выведены из равновесия, вызывают нарушения, ведущие к заболеванию.

ДХАРМА. Долг, жизненное предназначение.

ДХАТУ. Основные ткани тела. В Аюрведе выделяются семь *дхату*: *раса* (плазма), *ракта* (ткань крови), *мамса* (мышечная ткань), *меда* (жировая ткань), *астхи* (костная ткань), *маджа* (костный мозг и нервы), *шукра* и *артава* (мужская и женская репродуктивные ткани).

ЙОГА. В глубоком смысле йога означает соединение низшего «Я» с высшим Разумом, внутреннего с внешним, смертного с Бессмертным. Позы йоги

(асаны), рекомендованные в книге, относятся к хатха-йоге и способствуют здоровью, гибкости и подготавливают тело для достижений высших состояний йоги.

КАПХА. Одна из трех дош, сочетающая в себе элементы воды и земли. Капха формирует структуру тела — кости, мышцы, сухожилия — и выполняет роль «клея», удерживающего клетки вместе. Она обеспечивает водой все органы и системы тела, смазывает суставы, увлажняет кожу и поддерживает иммунитет. Пребывая в равновесии, капха выражается в любви, спокойствии и всепрощении. Выходя из равновесия, она способствует привязанности, алчности и зависти.

КАРДАМОН. Пряная специя с камфорным ароматом, семена тропического растения.

КИНЗА. Свежие листья кориандра. Широко используются в индийской кухне и высоко ценятся за пикантный вкус и охлаждающее действие. Кинза гармонизирует острые блюда.

КИЧАДИ. Каша из риса, маша и специй, которая легко переваривается и богата белком. Нередко используется в качестве единственного продукта питания для монодиеты.

КОКОСОВАЯ ВОДА. Жидкость внутри свежего кокосового ореха.

КОКОСОВОЕ МОЛОКО. Жидкость, получаемая при размельчении мякоти свежего кокоса с водой.

КОЛИТ. Воспаление толстой кишки.

КУРКУМА. Корень многолетнего растения из семейства имбирных родом из Азии и Южной Индии. Бывает желтого и красного цвета, но в пищу пригодна только желтая разновидность. Это одна из очень полезных трав как для наружного, так и для внутреннего применения; кроме того, куркума занимает важное место в индийской кулинарии как специя.

КХАВАИГУНЬЯ. Слабое место в органе или ткани, благоприятное для развития патологического процесса.

ЛАССИ. Освежающий напиток, который готовят из йогурта, воды и специй. Нередко подают на стол в конце трапезы для улучшения пищеварения. Ласси может быть сладким или соленым.

МАДЖА ДХАТУ. Одна из семи *дхату*, костный мозг и нервная ткань. Является влажной и мягкой. Ее главная функция — смазывать тело, заполнять кости и питать *шукра дхату*. Кроме того, она играет важную роль в общении.

МАЛЫ. Отходы жизнедеятельности — кал, моча и пот.

МАМСА ДХАТУ. Одна из семи *дхату*, мышечная ткань. Образуется из *раса* и *ракта дхату*. Ее главные функции — обеспечивать физическую силу, координацию, движение, покров, форму и защиту.

МАНТРА. Священное слово или фраза, обладающее духовной значимостью и силой, которые выводят за пределы ума.

МАРМА-ТОЧКИ. Акупрессурные точки, используемые в Аюрведе.

МЕДА АГНИ. *Агни*, отвечающий за жировой обмен.

МОКША. Духовное освобождение.

МУНГ ДАЛ. Лущенный маш. Обычно имеет умеренно желтый цвет. Легко переваривается.

НАСЬЯ. Введение лекарств через нос; одна из пя-

ти очистительных процедур *панчакармы*.

НАУЛИ. Упражнение, заключающееся в напряжении отдельных мышц живота. НУТОВАЯ МУКА. Мелкая желтая мука из турецкого гороха (нута). Другое название — *грэм*.

ОДЖАС. Чистая сущность всех дхату тела; сверхтонкая сущность капхи; поддерживает жизнеспособность, силу и иммунитет. *Оджас* привносит блаженство и осознание в умственную деятельность, управляет иммунной функцией тела. Его истощение может привести к смерти.

ПАНЧАКАРМА. Пять очистительных процедур для удаления избытка дош и *амы* из организма: рвота (*вамана*), прием слабительных препаратов (*виречана*), клизмы (*басты*), кровопускание (*ракта мокша*) и введение лекарств через нос (*насья*). Также название программы очищения и омоложения, в которой используются эти процедуры.

ПАСЛЕНОВЫЕ. Название семейства растений, в которое входят помидоры, картофель, баклажаны, табак, перец, белладонна и ряд других растений, обладающих выраженными лекарственными свойствами. Частое употребление пасленовых может нарушать равновесие дош.

ПИППАЛИ. Длинный черный перец, близкий родственник черного перца. Имеет многочисленные лекарственные применения, особенно при заболеваниях пищеварительной и дыхательной систем. Омолаживающий тоник (*расаяна*) для легких и печени.

ПИТТА. Одна из трех *дош*, сочетающая элементы огня и воды. Питта, которую иногда называют огненным началом, управляет пищеварением, обменом веществ и температурой тела. Будучи в равновесии, питта способствует пониманию и интеллекту, а выходя из равновесия — гневу, ненависти и ревности.

ПРАКРИТИ. Врожденная природа или психосоматическая конституция индивида. *Пракрिति* определяется соотношением трех *дош* в момент зачатия.

ПРАНА. Энергия жизни. Поток клеточного разума от одной клетки к другой. *Прана* эквивалентна энергетическому началу *ци*, или *чи*, в восточной духовной традиции.

ПРАНАЯМА. Управление жизненной энергией посредством дыхания. Практикуется для контроля ума, улучшения осознания и качества восприятия.

ПУРУША. Безразличное, пассивное осознание; чистое Космическое Бытие.

ПУРУШАРТХА. Четыре цели в жизни индивида — *дхарма* (исполнение предназначения), *артхи* (достижение материального благополучия), *исама* (реализация творческого желания) и *мокша* (достижение духовной свободы).

РАДЖАС. Одна из трех *гун*, проявляется активностью, подвижностью и динамичностью.

РАКТА ДХАТУ. Вторая из семи *дхату*, ткань крови, главным образом содержит в себе красные кровяные клетки, которые несут жизненную энергию (*прану*) ко всем тканям тела. Снабжает ткани кислородом, обеспечивая их жизненные функции.

РАСА ДХАТУ. Первая из семи *дхату*, плазма, получает питание из перевариваемой пищи при всасывании питательных веществ в кишечнике. Цирку-

лируя по всему телу посредством особых каналов, обеспечивает питание всех клеток тела.

РАСАЯНА. Омолаживающая терапия или средство, которая вызывает обновление, регенерацию и восстановление клеток, тканей и органов тела. Дает клеткам долголетие, повышает иммунитет и выносливость.

РИШИ. Провидец, просветленный, мудрец. Древние *риши* восприняли и записали ведические гимны, они являются специалистами в медицинских, философских и практических знаниях.

РУДРАКША («слезы Шивы»). Высушенные семена из плодов дерева рудракша. Полезны для сердца как в физическом, так и в духовном плане, помогают при медитации и способствуют раскрытию сердечной чакры.

САМПРАПТИ. Патогенез заболевания — весь болезненный процесс, начиная с его причины и кончая полным проявлением болезни.

САНКХЬЯ («различающее познание», «перечисление»). Одна из школ индийской философии. Дает систематическое объяснение космической эволюции от *Пуру-ши* (космического духа) и *Пракрити* (первичной материи) через последовательные этапы творения: *Махат* (космический разум), *ахамкара* (принцип инди-видуации), *манас* (ум), *индрии* (двери восприятия), *танматра* (объекты восприятия) и *махабхуты* (пять великих элементов). *Сат* означает «истина», а *кхья* — «постигать», *санкхья* означает постижение сотворения Вселенной для постижения высшей истины человеческой жизни. Санкхья раскрывает процесс нисхождения сознания в материю.

САТВА. Экстракт.

САТТВА. Одна из трех *гун*. Саттва проявляется светом, ясностью, чистотой восприятия; это сущность чистого осознания.

СВАСТХА. Состояние внутреннего счастья.

СИНУСИТ (от лат. sinus — пазуха). Воспаление слизистой оболочки, а иногда и костных стенок придаточных пазух носа.

СИТАЛИ. Дыхательное упражнение, *пранаяма*. Обладает охлаждающим действием.

СНЕХАНА. «Промасливание» тела.

СУКАНАТ. Гранулированный натуральный сахар, который делают из очищенного сока сахарного тростника.

СУРЬЯ НАМАСКАР (Приветствие Солнцу). Упражнение, состоящее из последовательности поз, выполняемых в сочетании с ритмичным дыханием, с плавным переходом от одной к другой.

ТАМАС. Одна из трех *гун*; ее характеризуют темнота, инертность и неведение. Она ответственна за сон, апатию, тупость и бессознательное состояние.

ТЕДЖАС Чистая сущность элемента огня; сверхтонкая сущность питты, которая управляет превращением материи в энергию и преобразованием пищи, воды и воздуха в сознание.

ТИКТА ГРИТА. Горькое ги, особый аюрведический препарат, который делают из ги и различных горьких трав. Используется в качестве лекарства.

ТРИКАТУ. Аюрведический состав из имбиря, черного перца и *пиппали*. *Трикату* сжигает аму, очищает тело от токсинов, улучшает переваривание, всасывание и усвоение пищи.

ТРИПХАЛА. Важный аюрведический препарат, со-

стоящий из трех плодов: *ама-лаки*, *биххитаки* и *харитаки*. Это хорошее слабительное и кишечный тоник, а также сбалансированная *расаяна* для ваты, питты и капхи.

ТУЛСИ. Индийский священный базилик, растение, посвященное Кришне. *Тулси* открывает сердце и ум, даруя энергию любви и преданности.

ТУРБИНАДО. Гранулированный сахар, который получают из очищенного сахарного тростника.

ФАРИНГИТ. Воспаление слизистой оболочки, а иногда и костных стенок лобной пазухи, разновидность синусита.

ФРОНТИТ. Разновидность синусита.

ЧАКРЫ. Энергетические центры в теле. Чакры связаны с нервными узлами, которые управляют телесными функциями. Каждая чакра представляет собой вместилище сознания.

ЧИКИТСА. Терапия.

ШАМАНА. Паллиативная (направленная на временное облегчение, симптоматическая) терапия.

ШАФРАН. Рыльца одного из видов крокусов, используемые в качестве специи. Имеет золотистобордовый цвет, улучшает вкусовые качества пищи и высоко ценится за свои целебные свойства. Высококачественный шафран выращивают в Испании и в Кашмире.

ШРОТЫ. Каналы тела.

ШУКРА ДХАТУ. Мужская репродуктивная ткань, одна из семи *дхату*.

ЧУРНА. Порошок.

ЭНТЕРИТ. Воспаление тонкой кишки.