

# Фроули Давид. Аюрведическая терапия.

В книге подробно изложены причины и способы терапии многих заболеваний. Акцент делается на терапии с помощью трав, диеты и образа жизни. Отдельно рассматриваются психические расстройства, в том числе связанные с наркотиками и практикой йоги. Есть глава, посвященная уходу за здоровьем детей и пожилых людей. Приводятся описания аюрведических травяных и минеральных препаратов, способы использования в терапии масел, благовоний, драгоценных камней.

## ПОСВЯЩЕНИЕ

В каждом из нас присутствует архетип божественного целителя: он, и только он в действительности врачует не только отдельного человека, но и все живые существа. Чтобы лечить себя или других, мы должны предоставить ему свободу действий внутри самих себя.

В аюрведической традиции эту истину олицетворяет Дханвантари — воплощение бога Вишну, вечного Божественного Сознания. Его статуями украшено большинство аюрведических школ и клиник. Он напоминает о том, что какими бы обширными знаниями и умениями мы ни обладали, в конечном итоге успех зависит от благосклонности к нам духовных сил Вселенной.

Эта книга посвящается божественному целителю, живущему в каждом из нас.

## СОДЕРЖАНИЕ:

<b>ПРЕДИСЛОВИЕ</b>	<b>3</b>
<b>ВВЕДЕНИЕ.</b>	<b>4</b>
Процесс возникновения болезни с точки зрения Аюрведы. Религия, духовность и врачевание	
<b>Часть I. ПРИНЦИПЫ И ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ АЮРВЕДЫ</b>	<b>6</b>
<b>1. ДОШИ. ДИНАМИКА ЖИЗНЕННОЙ СИЛЫ</b>	<b>6</b>
Три великие космические силы. Три биологических элемента (доши). Свойства дош. Функции дош. Состояния возбуждения дош. Места расположения дош. Пять видов Ваты. Пять видов Питты. Пять видов Капхи. Ткани. Системы организма (шроты). Концепция биологических элементов в истории западной медицины.	
<b>2. ШЕСТЬ ВКУСОВ. ЭНЕРГЕТИКА ЛЕКАРСТВЕННЫХ ВЕЩЕСТВ</b>	<b>9</b>
Согревающее и охлаждающее воздействие. Тяжесть и легкость. Влажность и сухость. Вкусы и доши. Действие вкусов. Потребность в шести вкусах. Сравнительная оценка питательных и лечебных свойств вкусов. Влияние вкусов на доши. Избыток. Нехватка. Вкусы и органы. Вкусы и эмоции. Взаимодействие вкусов. Таблетки шести вкусов.	
<b>3. КОНСТИТУЦИЯ. КАК ОПРЕДЕЛИТЬ СВОЮ ИНДИВИДУАЛЬНУЮ ПСИХОФИЗИЧЕСКУЮ ПРИРОДУ</b>	<b>11</b>
Физические характеристики. Еще о психической конституции. Психическая конституция Ваты. Психическая конституция Питты. Психическая конституция Капхи. Соотношения между физическим и психическим типами. Психическая природа и астрология. Психическая и духовная характеристики. Гуны и доши. Психические типы и предрасположенность к болезням. Психические типы и доши.	
<b>4. БОЛЕЗНЬ. НАРУШЕНИЕ РАВНОВЕСИЯ</b>	<b>15</b>
Болезнь и доши. Доши и локализация болезней. Избыток дош. Недостаточность. Признаки возбужденных дош.	
<b>ТЕЧЕНИЕ БОЛЕЗНИ. ОДЖАС — ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ КВИНТЭССЕНЦИЯ ИММУННОЙ СИСТЕМЫ.</b>	
Три доши и течение болезни. 1. Накопление. 2. Возбуждение. 3. Излияние. 4. Перемещение. 5. Проявление. 6. Дифференциация. Шесть стадий и лечение. Три пути распространения болезни. Продвижение дош по путям распространения болезни.	
<b>5. АЮРВЕДИЧЕСКИЕ РЕЖИМЫ. УРАВНОВЕШИВАНИЕ ДОШ</b>	<b>19</b>
Аюрведа и забота о своем здоровье. Аюрведические режимы жизни. Управление собственной кармой. Аюрведические режимы и лечение болезней. Границы натуропатии. Режимы жизни и другие методы лечения. Успокоение дош и устранение их избытка. Опасность неумеренного лечения. Саттвичный образ жизни. Диета и травы. Масла и массаж. Цвета и драгоценные камни. Йога и медитация. Классические методы лечения для трех дош.	
<b>ОБЗОР МЕТОДОВ ЛЕЧЕНИЯ</b>	
Терапия для снижения Ваты. Диета. Травы. Масла и массаж.	

Цвета и драгоценные камни. Йога. Медитация. Образ жизни. Очистительные практики. Панчакарма.

Терапия, снижающая Питту. Диета. Травы. Масла и массаж. Цвета и драгоценные камни. Йога. Медитация. Образ жизни. Очистительные практики. Панчакарма.

Терапия, снижающая Капху. Диета. Травы. Масла и массаж. Цвета и драгоценные камни. Йога. Медитация. Образ жизни. Очистительные практики. Панчакарма.

Уравновешивание дош в современном мире.

## **6. АЮРВЕДИЧЕСКАЯ ДИЕТА. ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ВЫБОР РЕЖИМА ПИТАНИЯ**

Диетотерапия. Питание и ум. Принципы аюрведической диететики. Времена года. Климат. Возраст и пол. Свойства пищи.

### **ДИЕТЫ ДЛЯ ТРЕХ ДОШ**

Диета, снижающая Вату. Диета, снижающая Питту. Диета, снижающая Капху.

**САТТВИЧНАЯ ДИЕТА.** Саттвичная (йогическая) диета. Саттвичная диета и шесть вкусов. Саттвичная диета для ваты. Саттвичная диета для питты. Саттвичная диета для капхи.

Раджастичное и тамастичное питание.

## **7. АЮРВЕДИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ ТЕРАПИИ. МЕТОДЫ РЕИНТЕГРАЦИИ**

Тонизирующее и облегчающее лечение. Сравнение принципов китайской и аюрведической медицины. Облегчающая и тонизирующая терапия: психический аспект. Показания.

### **ОБЛЕГЧАЮЩАЯ ТЕРАПИЯ**

Паллиативная терапия. Очищающая терапия. Аюрведическая очищающая терапия. Панчакарма. Предварительные практики (Пурвакарма) Подготовка. Методы масляной и потогонной терапии. Основные практики (Прадхана карма). Очистительные клизмы. Очищение через нос. Очищение при помощи слабительных. Терапевтическая рвота. Терапевтическое кровопускание. Последующие процедуры (Уттара карма). Омоложение (Расаяна).

### **ДЕТОКСИЦИРУЮЩАЯ ТЕРАПИЯ И ДИЕТА**

Уровни очищения. Предварительная детоксикация. Состояния Амы. Побочные продукты неправильного пищеварения. Детоксицирующие травы. Воздержание от пищи. Кишечные Орошения, слабительные и клизмы. Трипхала. Сок алоэ.

**ДЕТОКСИЦИРУЮЩАЯ ДИЕТА (ДИЕТА, УМЕНЬШАЮЩАЯ Аму).**

Фрукты, Овощи, Зерновые, Бобовые, Орехи и семена, Молочные продукты, Продукты животного происхождения, Масла, Сахара, Специи, Напитки, Диететика

### **ТОНИЗИРУЮЩАЯ ТЕРАПИЯ.**

Принципы тонизирующего лечения. Наружное применение масел. Внутреннее применение масел. Тонизирующие клизмы. Прием тонизирующих веществ через нос. Питание при тонизирующей терапии. Молочные продукты, Масла, Орехи и семена, Зерновые, Бобовые, Укрепляющие фрукты и овощи, Укрепляющие специи. Карри, Сахар-сырец, Соль. Тонизирующие и омолаживающие травы. Препараты из тонизирующих трав. Молочные отвары, Травяные джемы, Травяные вина, Лекарственные масла, Лекарственные масла на основе ги

## **8. ВОССТАНОВЛЕНИЕ ЭНЕРГЕТИЧЕСКОГО РАВНОВЕСИЯ**

Низкий уровень энергии. Сила души. Увеличение энергии. Блокировка энергии. Избыток энергии. Гиперактивность. Аура. Уравновешивание энергии и духовное развитие.

## **Часть II ЛЕЧЕНИЕ БОЛЕЗНЕЙ**

### **1. РАССТРОЙСТВА ПИЩЕВАРИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ**

Пищеварительный огонь. Состояние пищеварительного огня. Травы, влияющие на пищеварительный огонь. Стадии пищеварения. Шесть вкусов и пищеварительный процесс. Несварение. Лечение состояний, вызванных Амой. О необходимости регулярного обследования пищеварительной системы. Пищеварительная система и лекарственные препараты.

### **РАССТРОЙСТВА ТОЛСТОГО КИШЕЧНИКА**

**ПОНОС И ДИЗЕНТЕРИЯ.** Разновидности поноса. Общие принципы лечения поноса. Понос Питта-типа. Понос Вата-типа. Понос Капха-типа. Амёбная дизентерия. Бактериальная дизентерия. Детский понос.

Запоры. Общие принципы лечения запоров. Типы запоров. Запор Вата-типа. Лечение запоров Вата-типа. Лечение клизмами. Запоры Питта-типа. Лечение запора Питта-типа. Очищение при помощи слабительных. Запоры Капха-типа. Лечение запоров Капха-типа.

Метеоризм. Общие принципы лечения метеоризма. Метеоризм Вата-типа. Метеоризм Питта-типа. Метеоризм Капха-типа.

Геморрой. Общие принципы лечения геморроя. Геморрой Вата-типа. Геморрой Питта-типа. Геморрой Капха-типа.

### **БОЛЕЗНИ ЖЕЛУДКА**

Рвота. Тошнота. Типы рвоты. Общие принципы лечения рвоты. Дифференцированное лечение. Повышенная кислотность. Лечение повышенной кислотности. Язвенная болезнь. Общие принципы

лечения язвенной болезни. Язвенная болезнь Питта-типа. Язвенная болезнь Вата-типа. Язвенная болезнь Капха-типа.

#### **БОЛЕЗНИ ПЕЧЕНИ И ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ**

Как заботиться о печени. Гепатит. Желтуха. Лечение гепатита. Желчнокаменная болезнь. Холецистит. Лечение.

#### **БОЛЕЗНИ ТОНКОГО КИШЕЧНИКА**

Малабсорбция. Особенности проявления (типы) малабсорбции. Общие принципы лечения малабсорбции. Дифференцированное лечение малабсорбции.

#### **ДРУГИЕ РАССТРОЙСТВА ПИЩЕВАРИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ.**

Пищевая аллергия. Лечение аллергии. Кандидоз. Общие принципы лечения кандидоза. Кандидоз Вата-типа. Кандидоз Питта-типа. Кандидоз Капха-типа. Кишечные паразиты. Общие принципы антипаразитарного лечения. Дифференцированное антипаразитарное лечение.

#### **НАРУШЕНИЯ ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ**

Ожирение. Общие принципы лечения ожирения. Ожирение Капха-типа. Ожирение Вата-типа. Ожирение Питта-типа. Пониженный вес тела. Лечение при пониженном весе тела. Особенности лечения понижения веса тела при Питта конституции. Анорексия. Лечение анорексии.

#### **2. РАССТРОЙСТВА ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ 59**

Рвотная терапия. Пранаяма. Простудные заболевания. Грипп. Общие принципы лечения простудных заболеваний. Особенности проявления (типы) простуды. Кашель. Особенности проявления (типы) и лечение кашля. Другие противокашлевые травы. Воспаление горла (фарингит). Воспаление гортани (ларингит). Бронхит. Пневмония. Астма. Особенности проявления (типы) астмы. Общие принципы лечения астмы. Дифференцированное лечение астмы. Сенная лихорадка. Аллергический ринит. Лечение сенной лихорадки.

#### **3. РАССТРОЙСТВА СИСТЕМЫ КРОВООБРАЩЕНИЯ 63**

Болезни сердца. Общие принципы лечения болезней сердца. Особенности проявления (типы) сердечных заболеваний. Лечение сердечных заболеваний Вата-типа. Лечение сердечных заболеваний Капха-типа. Гипертония. Особенности проявления (типы) гипертонии и их лечение. Артериосклероз. Гипотония. Кровотечения. Особенности проявления (типы) кровотечений. Общие принципы лечения кровотечений. Лечение кровотечений Питта-типа. Лечение кровотечений Вата-типа. Лечение кровотечений Капха-типа. Новые кровотечения. Анемия. Особенности проявления (типы) анемии. Общие принципы лечения анемии. Дифференцированное лечение анемии.

#### **4. РАССТРОЙСТВА МОЧЕВЫДЕЛИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ И НАРУШЕНИЯ ВОДНОГО ОБМЕНА 67**

Очищение почек. Расстройства мочеиспускания (дизурия). Принципы лечения расстройств мочеиспускания. Дифференцированное лечение расстройств мочеиспускания. Отеки. Лечение отеков. Инфекции мочевыводящих путей. Общие принципы лечения. Дифференцированное лечение. Почечнокаменная болезнь. Особенности проявления (типы). Дифференцированное лечение. Диабет. Особенности проявления (типы) диабета. Принципы лечения диабета. Дифференцированное лечение.

#### **5. РАССТРОЙСТВА РЕПРОДУКТИВНОЙ СИСТЕМЫ 70**

Половая жизнь с точки зрения Аюрведы. Половое воздержание (Брахмачарья чикитса).

**РАССТРОЙСТВА РЕПРОДУКТИВНОЙ СИСТЕМЫ У МУЖЧИН.** Половое бессилие. Лечение полового бессилия. Мужское бесплодие. Увеличение предстательной железы.

**ВЕНЕРИЧЕСКИЕ БОЛЕЗНИ.** Генитальный герпес. Лечение генитального герпеса Питта-типа. Лечение генитального герпеса Вата-типа. Лечение генитального герпеса Капха-типа. Другие венерические заболевания.

СПИД. Лечение СПИДа.

**ГИНЕКОЛОГИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ.** Менструации и конституция. Лечение менструальных расстройств. Тоники для женщин. Предменструальный синдром (ПМС). Типы ПМС. Дифференцированное лечение ПМС. Аменорея. Лечение аменореи. Дисменорея. Лечение дисменореи. Меноррагия. Лечение меноррагии. Лейкорей (бели). Лечение лейкорей. Климактерический период. Удаление матки. Кисты и опухоли матки и груди. Лечение кист и опухолей. Воспаление тазовых органов, эндометрит и эндометриоз. Беременность. Послеродовой период. Выкидыш (самопроизвольный аборт). Бесплодие. Лечение бесплодия.

#### **6. ЛИХОРАДОЧНЫЕ И ИНФЕКЦИОННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ 77**

Лихорадочные состояния. Типы лихорадок. Общие принципы лечения лихорадочных состояний. Дифференцированное лечение лихорадок. Инфекции. Фурункулы и карбункулы. Особенности проявления (типы) фурункулов. Общие принципы лечения фурункулов. Дифференцированное лечение фурункулов. Кожные болезни. Принципы лечения кожных заболеваний. Особенности

проявления (типы) кожных заболеваний. Дифференцированное лечение кожных заболеваний.

#### **7. ПРОЧИЕ РАССТРОЙСТВА 80**

Травматические повреждения. Послеоперационный период. Артрит. Общие принципы лечения артрита. Лекарственные кунжутные масла при артрите. Особенности проявления (типы) артритов. Дифференцированное лечение артритов. Подагра. Рак. Воздействие на духовную сферу при лечении рака. Особенности проявления (типы) рака. Фитотерапия и диета при раке. Кровоточивость десен. Заболевания зубов.

#### **8. ЗАБОТА О ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ И ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ 84**

**ДЕТСКИЙ ВОЗРАСТ.** Детство. Принципы детского питания. Молочные продукты для детей. Сахара для детей. Масла для детей. Специи для детей. Травы для детей. Влияние на духовную сферу ребенка.

**СТАРЧЕСКИЙ ВОЗРАСТ.** Преждевременное выпадение волос, седина.

#### **9. РАССТРОЙСТВА НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ 87**

Принципы лечения нервных расстройств. Воздействие на духовную сферу. Бессонница. Общие принципы лечения нарушений сна. Бессонница Питта-типа. Бессонница Капха-типа. Головная боль. Мигрень. Особенности проявления (типы) головных болей. Лечение головных болей. Эпилепсия. Глазные болезни.

#### **10. РАССТРОЙСТВА В ПСИХИЧЕСКОЙ СФЕРЕ. 90**

**ПСИХИЧЕСКИЕ РАССТРОЙСТВА.** Физический и психический аспекты лечения. Роль астрального тела. Причины психических расстройств. Чистота ума. Роль Саттвы. Психические расстройства и доши. Психические расстройства Вата-типа. Психические расстройства Питта-типа. Психические расстройства Капха-типа. Лечение невротических расстройств. Умопомешательство. Особенности проявления (типы) умопомешательства. Лечение умопомешательства. Одержимость. Принципы лечения одержимости. Особенности проявления (типы) одержимости. Одержимость божествами. Одержимость духами. Одержимость демонами (асурами). Применение мантр при одержимости. Побочные эффекты спиритизма. **НАРУШЕНИЯ, СВЯЗАННЫЕ С ПРАКТИКОЙ МЕДИТАЦИИ.** Нарушения, связанные с практикой пранаямы. Лечение расстройств, возникающих из-за нарушения практики пранаямы. Нарушения, связанные с Кундалини. Лечение нарушений, связанных с Кундалини.

**НАРКОТИЧЕСКАЯ ЗАВИСИМОСТЬ.** Принципы лечения наркомании. Табакокурение. Лечение табакокурения. Алкоголизм. Расстройства вследствие употребления наркотиков. Лечение наркотической зависимости.

### **Часть III. ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ И СРЕДСТВА 97**

#### **1. КЛАССИЧЕСКИЕ АЮРВЕДИЧЕСКИЕ ПРЕПАРАТЫ 97**

**Порошки. Таблетки.** Состав «Асафетида 8». Хингаштак чурна. Состав «Ашваганда» в порошке. Ашвагандади чурна. Авипаттикар чурна. Состав «Вилва» в порошке. Вилвади чурна. Состав «Кардамон». Элади чурна. Состав «Читрак» в таблетках. Читракади вати. Состав «Гвоздика». Лавангади чурна. Порошок для укрепления тканей. Дхатупауштик чурна. Состав «Чеснок» в таблетках. Лашунади вати. Состав «Брами» в таблетках. Брами вати. Экстракт гудучи. Гудучи саттва. Кутаджган вати. Лаванбаскар чурна. Состав «Пять Солей» в порошке. Солодка в порошке. Яштимадху чурна. Порошок Махасударшан. Состав «Мускатный орех». Джатипхалади чурна. Омолаживающий порошок. Расаяна чурна. Порошок Сарасват. Леденцовый состав в порошке. Ситопалади чурна. Состав «Сандал» в порошке. Чандранади чурна. Состав «Сасспариль» в порошке. Чопчиньяди чурна. Состав «Шатавари». Шатаварьяди чурна. Сударшан чурна. Талишади чурна. Порошок Трикату. Трипхала чурна. Порошок «Три Аромата». Трисугандхи чурна. Дашамула. Десять Кореньев. Тикта. Горечь.

**Гуггулы.** Гокшуради гуггул. Махайоградж гуггул. Трипхала гуггул. Йоградж гуггул.

**Травяные вина.** Вино из алоэ. Кумариасава. Вино из арджуны. Арджунаришта. Вино из ашока. Ашокаришта. Вино из ашваганды. Ашвагандаришта. Вино из балы. Баларишта. Виноградное вино. Дракша. Вино из кутаджа. Кутаджаришта. Травяное вино «Сарасват». Сарасватаришта.

**Травяные джемы.** Джем из брами. Брахма расаян. Чьяванпраш. Мусали пак. Травяной джем из васи. Васавалеха.

**Лекарственные масла.** Масло «Брингарадж». Брингарадж тайла. Масло «Брами». Брами тайла. Масляный состав из сандала. Чанданади тайла. Чанданбалалакшади тайла. Махамаша тайла. Маханараян тайла. Нараян тайла. Пинда тайла. Вишагарбха тайла.

**Ги.** Ги с ашвагандой. Ашваганда грита. Ги с составом «Брами». Брами грита. Махатикта грита. Пхала грита. Старое ги. Пурана грита. Шатодхара грита. Ги с составом Трипхала. Трипхала грита.

**Препараты из минералов и продуктов животного происхождения.** Гипсовая зола. Годанти басма. Таблетки с железом. Наваяс

лоха гути. Зола раковин стромбидов. Шанкха басма. Состав «Му-миё». Зола оленьего рога. Шринга басма. Макарадхвандж.

## **2. СОВРЕМЕННЫЕ АЮРВЕДИЧЕСКИЕ ПРЕПАРАТЫ 102**

Стимулятор пищеварения. Трикату Плюс. Тоник для укрепления энергии. Легочный тоник. Тоник для женщин. Состав «Шатавари». Тоник для толстой кишки. Трипхала Плюс. Тоник для мозга. Состав «Брами». Травяной жаропонижающий состав. Средство для очищения крови. Тоник для печени. Травяной состав для улучшения всасывания пищи. Почечный тоник. Сердечный Тоник. Состав «Арджуна». Антацидный состав. Противоревматический препарат. Состав «Гуггул». Травяной седативный состав. Препарат для снижения веса. Состав Чьяван. Препарат для повышения мужской сексуальной энергии.

## **3. МАСЛА И БЛАГОВОНΙΑ 104**

Масла для различных конституций. Масла для Ваты. Масла для Питты. Масла для Капхи. Благовония. Благовония для Ваты. Благовония для Питты. Благовония для Капхи.

## **4. МЕТОДЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ТРАВ 105**

Дозировка. Разработка рецептов. Наделение трав силой. Как приготовить препарат, обладающий силой. Использование трав, обладающих особой силой. Использование специально выращиваемых трав. Использование дикорастущих трав. Особые сочетания трав. Специальное экстрагирование. Усиливающие добавки. Форма препаратов. Растирание. Алхимические препараты. Драгоценные камни и металлы. Правильный выбор времени. Психонергетические методы, мантры. Другие факторы.

## **5. ПРИМЕНЕНИЕ АСТРОЛОГИИ, ДРАГОЦЕННЫХ КАМНЕЙ, ЦВЕТОТЕРАПИИ И МАНТР В АЮРВЕДЕ 107**

Применение астрологии и драгоценных камней. Рубин. Жемчуг. Красный коралл. Изумруд. Желтый сапфир. Алмаз. Голубой сапфир. Гессонит. Кошачий глаз. Кристаллы кварца. Астрология и травы. Драгоценные камни и травы. Цветотерапия. Цвета планет. Мантры. Мантры и элементы.

## **6. ВЕДИЧЕСКОЕ ЗНАНИЕ И ЙОГА 110**

Принципы холистической системы лечения, основанной на ведическом знании. Пять оболочек и методы их исцеления. Йога и аюрведа.

**Словарь медицинских терминов. 111**

**Словарь санскритских слов. 112**

**Травы, традиционно применяемые в западной медицине. 113**

**Травы, применяемые в Аюрведе. 117**

**Травы, применяемые в китайской медицине. 119**

**Китайские препараты. 120**

## **ПРЕДИСЛОВИЕ**

Я начал читать рукопись книги «Аюрведическая терапия» из простого любопытства, желая посмотреть, как интерпретирует Аюрведу западный человек, практикующий ее и обучающий ей. Заканчивая чтение, я испытывал огромное восхищение способностью автора проникать в самую глубину этой древней индийской науки жизни и ясно осознавать ее основные принципы.

Я был поражен той предельной легкостью, с которой западный ум входит в царство интуитивных знаний Востока. Эта книга — великолепная попытка построить мост взаимопонимания между восточным и западным умом и между двумя противоположными мировоззрениями. Автор успешно справился с задачей такого толкования древней мудрости Индии, которое отвечало бы потребностям современного мира. Он справедливо отмечает, что «Аюрведа сегодня — это одно из направлений нового движения по созданию всеобщей медицины, включающей в себя лучшие достижения всех стран мира». Усилия, предпринимаемые автором в этой и других его книгах, несомненно, будут способствовать созданию климата, благоприятствующего такому синтезу.

Как толкователь Аюрведы д-р Фроули обладает рядом уникальных преимуществ. Прежде всего, он знаток Вед. Аюрведа является частью Вед — древнейшего письменного свода высших знаний и опыта человечества, — суть которых заключается в идее гармонии человека с природой и его единства со Вселенной. Поэтому естественно было бы рассматривать Аюрведу в этой широкой перспективе. Именно так и поступает д-р Фроули. Он хорошо знаком с санскритом — языком, на котором написаны аюрведические первоисточники. Это позволило ему рас-

крыть глубину упоминаемых в этих текстах понятий. При буквальном переводе санскритских понятий на английский язык смысл оригинала нарушается.

Наряду с этим он изучает йогу и является признанным специалистом в области ведической астрологии. Он изучал и преподавал китайскую медицину. Обладая таким сочетанием уникальных знаний, он может считаться лучшей кандидатурой для того, чтобы познакомить с Аюрведой современный западный мир. Его попытка символизирует взгляд всего мира на проблему здоровья.

Информация, приведенная в этой книге, охватывает практически все основные разделы аюрведической системы, а также йоги, в том числе данные о типах конституции, диете, поддержании здоровья, траволечении, особых методах медицинской помощи, лечения и восстановления (таких как масляный массаж, Панчакарма, мантра-терапия, медитация и использование драгоценных камней). Основное внимание, конечно же, уделено диете и травам с указанием разнообразных домашних лечебных средств.

Благодаря своим особым свойствам многие аюрведические травы уже получили признание современных ученых. Здесь уместно привести цитату из новейшего научного исследования по аюрведической концепции омоложения (Расаяне), осуществленного группой индийских фармакологов. Для экспериментальной работы они выбрали пять растений: ашваганду (*Withania somnifera*), шатавари (*Asparagus racemosus*), харитаки (*Terminalia chebula*), пиппали (*Piper longum*) и гудучи (*Tinospora cordifolia*). Ученые пришли к следующему выводу: «Основываясь на экспериментальных данных, мы предполагаем, что Расаяна-препараты (омолаживающие вещества) аюрведической медицины гармонизируют деятельность организма, влияя на нейроэндокринные и иммунные функции. В результате стимуляции иммунной системы усиливается общая сопротивляемость организма. Хорошо известно, что стресс и эмоциональное потрясение могут привести к нарушению иммунитета и вследствие этого — к развитию многих болезней. И наоборот, можно ожидать, что повышение иммунитета будет сопровождаться качественным улучшением тканей, которые становятся более устойчивыми к воздействию внешних и внутренних стрессов» (д-р Шарадини А.Даханукар и д-р Урмила М. Тхатте, «Пересмотр Аюрведы». Бомбей, Индия).

Возможно, Расаяна и йога-терапия окажутся самым эффективным интегральным методом при заболеваниях, связанных с иммунной системой и эмоциональными проблемами. Д-р Фроули прокладывает новый путь в этом направлении, сочетая в своем подходе мудрость интуиции с научным знанием.

И наконец, д-р Фроули рассматривает духовный аспект жизни, без чего анализ проблемы здоровья и болезни не может быть полным. Индийская религиозная традиция основана на вере в возможности индивидуума и призывает к свободе и спонтанности. Такой подход преобразует человеческие эмоции в божественное блаженство и восстанавливает целостность человеческого бытия, в том смысле, который выражен в Йога-сутрах Патанджали словами: «И тогда мудрец возвращается к своей собственной природе» (Йога-Сутры I, 3).

Аюрведа настаивает на необходимости духовной и этической дисциплины для достижения психического здоровья и нормального развития личности. Д-р Р.Д. Лили (R.D. Lele), выдающийся медик, основоположник индийской радиологии, дает в своей книге «Аюрведа и современная медицина» высокую оценку этому аспекту Аюрведы. Он говорит: «Мудрость Аюрведы заключается в том, что в нее входит кодекс поведения как средство достижения душевного здоровья и счастья». Именно этот аспект во всех деталях рассматривает д-р Фроули.

В заключение я как индеец должен выразить свою радость по поводу вступления д-ра Фроули в сообщество выдающихся комментаторов Аюрведы и йоги. Он давно заслужил в нем почетное место.

Д-р Б.Л. Вашта февраль 1989 г. Бомбей, Индия.

Д-р Б.Л. Вашта (1920 г. р.) в 1945 году получил диплом «аюрведического вишарада» (знатока Аюрведы). Несколько лет он занимал должность профессора, написал много книг и в настоящее время регулярно ведет рубрики здоровья в ведущих индийских журналах. Будучи выдающимся исследователем в области Аюрведы, йоги и натуропатии, он также консультирует крупнейшие аюрведические фирмы Индии. В настоящее время занимает пост советника в Институте Йоги и Аюрведы (Панвел-Бомбей, Индия), принимает участие в международных семинарах и конференциях, предпринимая усилия по распространению аюрведических знаний в Индии и за рубежом.

## ВВЕДЕНИЕ

*Аюрведа — это знание о подходящих и неподходящих, благоприятных и неблагоприятных условиях жизни, о факторах, способствующих и препятствующих долголетию, а также о том, с какой меркой следует подходить к жизни вообще.*  
— Чарака Самхита I, 41.

Слово «Аюрведа» в буквальном переводе означает «наука жизни». Это исконная индийская система врачевания, корни которой уходят в глубокую древность. Ее основателями были те же великие провидцы и мудрецы, которые создали самобытные системы йоги и медитации.

Аюрведа возникла как часть ведического знания — всеобъемлющей духовной науки, созданной для того, чтобы дать людям всестороннее представление о Вселенной, живущей в соответствии с единым законом. Ведическое знание включает в себя йогу, медитацию и астрологию; Аюрведа является ее ответвлением, в центре внимания которого находится физическое тело. Опираясь на ведическое знание во всей его глубине и широте, она разрабатывает и применяет принципы траволечения, диетологии, хирургии и физиотерапии с учетом психического и духовного аспектов.

Аюрведа — это благословенный дар целительства, полученный нами от просветленной ведической культуры. Астрономические данные, содержащиеся в ведических текстах, свидетельствуют о том, что ведическая система, в которую Аюрведа входит как составная часть, утвердилась в Индии еще до 4000 года до н. э., когда Солнце в момент весеннего равноденствия находилось в созвездии Ориона или Близнецов. Не так давно археологи обнаружили на морском дне у побережья индийского штата Гуджарат древний город Двараку, в котором жил Кришна и который, как гласит его жизнеописание, ушел под воду. Время жизни Кришны относится к последнему периоду ведической эпохи, а научные исследования позволяют датировать археологические находки в Двараке приблизительно 1500 годом до н. э. Таким образом, уже несколько тысяч лет назад Аюрведа считалась в Индии древней системой и занимала господствующее положение.

За свою длительную историю Аюрведа прошла несколько этапов развития. Вместе с ведической культурой она распространилась на восток до самой Индонезии, а на запад — до Греции, где под ее влиянием развилась подобная ей медицинская система. Позже Аюрведу широко использовали буддисты, которые внесли в нее много дополнений. Вместе с этой религией она проникла в другие страны, составив основу традиций врачевания в Тибете, Шри-Ланке, Бирме и оказав влияние на китайскую медицину. Многие из великих буддийских мудрецов (в частности, Нагарджуна — вторая по значению фигура после Будды в традиции Махаяны) были одновременно врачами, следовавшими в своей практике принципам Аюрведы, и авторами комментариев к классическим аюрведическим текстам. Таким образом, Аюрведа — это традиция, которую можно плодотворно использовать в условиях самых разных культур, эпох и климатических зон.

Сегодня Аюрведа, находящаяся на очередной стадии своего развития, адаптируется к условиям современного западного мира. Вкладом в этот процесс является и данная книга, в которой автор стремится показать применение фундаментальных и универсальных принципов Аюрведы к нашей жизни.

В процессе создания глобальной медицины, которой предстоит объединить лучшие достижения медицинских традиций всех стран, Аюрведе принадлежит важная роль. Сейчас формируется новая всемирная натуропатическая система, основу которой составляют западная медицина прошлого и традиционные системы врачевания народов мира, пересматриваемые с позиций современной науки. Среди этих систем Аюрведа, пожалуй, в наибольшей степени способна стать отправной точкой для такого синтеза. Она располагает необычайно широким спектром методов лечения, в том числе относящихся к алхимии — особой медицинской и духовной традиции. Индийская медицина имеет много общего как с китайской, так и с европейской медициной и поэтому часто оказывается той основой, на которой возможно объединение их принципов. Мы можем обнаружить, что многое из того, что необходимо для оздоровления планеты и вступления в новую эру всемирного единства, уже содержится в этой системе, вероятно, древнейшей из всех систем врачевания.

«Аюрведическая терапия» представляет собой продолжение книги «Травы и специи», написанной мной в соавторстве с д-ром Васантом Ладом. В книге «Травы и специи» вкратце изложена теоретическая база аюрведической системы траволечения и представлены описания распространенных на Западе растений, что позволяет использовать их в соответствии с принципами Аюрведы. Книга «Аюрведическая терапия» существенно дополняет эти сведения. Здесь приведены классические аюрведические травяные препараты, а также современные рецепты, рассчитанные на применение в условиях европейской культуры.

Следует отметить, что и в этой книге описана лишь часть аюрведических лекарственных трав и препаратов. Я остановился лишь на тех растениях, которые доступны на Западе сейчас или могут стать доступными в ближайшем будущем. Наряду с ними существует и множество других, не менее эффективных.

Эта книга посвящена в основном фитотерапии и ориентирована на практические методы лечения болезней, благодаря чему ее можно использовать как справочник по аюрведической терапии для начинающих. После выхода «Трав и специй» многие обращались ко мне с просьбой о дополнительных сведениях по поводу той или иной болезни, и написание второй книги в известной степени стало ответом на эти пожелания. В нее добавлены рекомендации, касающиеся способов повышения эффективности траволечения — диеты, образа жизни, йогических методов, а также цветотерапии, использования масел, ароматических веществ, драгоценных камней и мантр.

Книга «Аюрведическая терапия» имеет два уровня: один предназначен для широкого круга читателей, стремящихся укрепить собственное здоровье, другой — для целителей, использующих в своей практике природные методы. Первый уровень дает общее описание лечения, с акцентом на оптимальном образе жизни, позволяющем укрепить здоровье и предотвратить заболевания. Здесь перечисляются широко распространенные, в том числе домашние, средства лечения различных болезней. Очень важно осознать тот факт, что многие из наших заболеваний лучше всего мы можем вылечить сами. Нередко для этого оказывается достаточным включить в распорядок дня несколько простых терапевтических мер. Лишь в тех случаях, когда наш образ жизни настолько дисгармоничен, что влечет за собой серьезные заболевания, возникает необходимость в более специализированных и сложных методах восстановления здоровья.

Второй уровень адресован главным образом профессиональным медикам. Он содержит специальные аюрведиче-

ские сведения и методы, более сложные в техническом отношении. Следует иметь в виду, что болезни и их лечение описаны здесь лишь в общих чертах, поскольку лечение тяжелых и острых заболеваний требует специальных знаний и практического опыта.

Для справки в книгу включены соответствующие средства западной и китайской медицины. Я не пытался подробно изложить эти системы, а желал лишь показать точки их соприкосновения с аюрведическим подходом. Китайская медицина и Аюрведа имеют много общего и нередко дополняют друг друга.

### **Процесс возникновения болезни с точки зрения аюрведы**

Согласно индийской духовной традиции, причины болезней разделяются на две категории. К первой категории относят физические (биологические) причины: это нарушение равновесия биологических элементов и первичных энергий физического тела. Лечение в этом случае преимущественно состоит в воздействии на тело — травами, диетой, физиотерапией и йогойскими позами. В более сложных случаях могут потребоваться минеральные и сильнодействующие травяные препараты, а также хирургическое вмешательство.

Вторая категория — это кармические причины: болезнь может стать результатом наших неправильных поступков, то есть психических или духовных факторов. Это может быть ошибка в выборе профессии, эмоциональные проблемы и трудности во взаимоотношениях с другими людьми, и тогда для лечения может потребоваться изменение образа жизни и отношения к миру в целом. К числу таких причин относится отклонение линии жизни от ее оптимальной predetermined траектории, называемой на санскрите «дхарма». Причиной болезни могут стать действия, совершенные в прошлой жизни, например, связанные с причинением вреда другим существам или со злоупотреблением своей властью и материальными возможностями. Для лечения подобных кармических заболеваний может потребоваться своего рода искупление или жертва, чтобы внутренне очиститься. С этой же целью Аюрведа использует йогу и духовную терапию (Дайва чикитса), в которой применяются драгоценные камни, мантры, молитвы, ритуалы и медитации. Их использование основано не на суевериях, а на понимании глубинных механизмов ума.

Согласно Аюрведе, человек состоит из трех тел: физического, астрального и причинного, или на языке западных понятий — тела, ума и души. Хотя в центре внимания аюрведической системы находится физический аспект, она учитывает и оба других. Многие из ее методов направлены на коррекцию нарушений в астральном теле, которое стоит за процессами, происходящими в физическом теле, и на коррекцию нарушений в причинном теле, которое обуславливает процессы астрального тела.

Большинство заболеваний вызывается сразу обоими факторами — физическими и духовными и поэтому требуют лечения на обоих уровнях.

### **Религия, духовность и врачевание**

Слово «Бог» вызывает у многих представителей западной культуры неоднозначные ассоциации — главным образом из-за того, что духовная истина нередко подвергалась искажениям и неверным толкованиям в рамках фундаменталистских религий. Это в большей степени относится к западным религиям — иудаизму, христианству и исламу — с их тенденцией к религиозной исключительности, чем к восточным учениям, в которых важна открытость ума. И все же в развитии многих болезней существенную роль играет именно чрезмерный материализм, который нередко равносителен недостаточной вере в жизнь. Как правило, болезнь является нехваткой любви, в частности, заботы о себе и своем физическом теле.

Отсюда следует, что во многих случаях первым шагом к

исцелению должно стать раскрытие себя божественной (космической) воле и принятие потока ее милости. Для этого нужно осознать, какова цель и значение жизни человека и ее связь с процессом развития души и духовной эволюцией всего человечества. Это предполагает поиск истины, пути и способы которого каждый избирает согласно велению собственного сердца. Нужно идти тем духовным путем, который в наибольшей степени отвечает нашей природе, при этом обязательно уважая право других следовать своим собственным путем. В этом смысл слов «исцели сначала душу», где под словом «душа» подразумевается наше внутреннее сознание.

Западная медицина Нового времени стремилась устранить из лечения религиозный аспект. Этот шаг был важен и необходим для эволюции разума. Догмы организованной религии, авторитарность и стремление подавлять инакомыслие не должны вторгаться в сферу знания, где требуются свобода и объективность оценки эмпирических данных. Благодаря «освобождению медицины от оков религии» многое было обретено, однако, исключив из рассмотрения духовный аспект, западная медицина утратила нечто более существенное.

Суть исцеления — это объединение. Вера, любовь, преданность, ощущение единства и божественной природы человечества, вообще жизни — вот то, чего недостает современной медицине. Эти понятия не являются догмой, не навязывают другим какой-либо руководящей идеи, воли или дисциплины. Они даруют свободу и пространство для роста и восприятия, поток космической жизненной силы, необходимый для того, чтобы произошло исцеление. Без них мы внутренне сломлены и обессилены, и жизнь наша имеет мало смысла, несколько в ней нет места очарованию, удивлению, красоте и цели. Большинство заболеваний в современном мире обусловлено отсутствием в нашей жизни духовного смысла. Мы попадаем в сети скуки, ищем внешние стимулы, и нет практически ничего, что питало бы наши сердца.

Аюрведа не может принять медицину вне религии. С точки зрения ее древней, освященной веками традиции это было бы равносильно лечению без любви. Однако это не значит, что Аюрведа стремится навязать кому-либо свою форму религиозности. Вместе с натуропатическими способами и средствами лечения она дает нам методы йоги, которые могут быть приспособлены к любой форме религиозной или духовной жизни, а также и к отсутствию такой формы. Аюрведа передает нам милость Божественной Матери, которая является матерью исцеления.

Религиозная традиция Индии красива. Это не столько организованная религия, сколько духовный источник, раскрывающий самые разнообразные подходы к истине, чтобы любой человек мог найти то, что для него необходимо и особенно значимо. Она ничего не отвергает и ни на чем не настаивает, уважая божественную природу и свободу каждого человека. Ее изначальное и истинное название — «Санатана Дхарма», то есть вечная вселенская религия, религия самой жизни. Именно на почве этой религиозной традиции возникла практика Аюрведы.

Болезнь является если не признаком духовного кризиса или изменения, то по меньшей мере некой духовной возможностью. Согласно Упанишадом, болезнь — высшая форма аскетизма (тапаса), при помощи которой можно прикоснуться к истине жизни и собственного «Я». Болезнь может свидетельствовать о неправильном образе действий в течение жизни, но может и указывать на то, что энергия души направлена вовнутрь. В любом случае заболевание, особенно тяжелое, требует пересмотра всей нашей жизни с духовной точки зрения. Поэтому самоанализ является первым шагом и основой распознавания причины болезни и поиска путей ее устранения.

Вся наша жизнь есть процесс обучения и самопознания. Чтобы понять причины болезни, нужно посмотреть на нее именно с этой точки зрения. Поэтому следует не только лечить болезнь, но и использовать ее в качестве инстру-

мента познания самих себя как на поверхностном, так и на глубинном уровне. Когда раскрывается внутреннее сознание, мы обретаем внутреннюю гармонию и радость, которые помогают нам преодолевать любые внешние трудности. Именно развитие осознания является основой для применения предлагаемых в этой книге лечебных методов и средств.

В Аюрведе не существует жестких и неизменных способов диагностики и лечения болезней. Она предлагает эффективные принципы, но применение их всегда индивидуально. Описание некоторых болезней в этой книге не совпадает с их трактовкой в классических аюрведических текстах. Это продиктовано необходимостью адаптации аюрведических принципов к потребностям нашего времени. Каждый изучающий и практикующий Аюрведу имеет право придерживаться другой точки зрения на характер или лечение той или иной болезни: это свидетельствует не о каких-то несоответствиях внутри данной системы, а лишь о ее широте.

Да послужит эта книга во благо всех живых существ! Пусть пробуждает она творческий дух во всех читателях.

Намасте! Почтение Божественному Духу, пребывающему в вас!

Давид Фроули февраль 1989 г. Санта-Фе, Нью-Мексико

## Часть I. ПРИНЦИПЫ И ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ АЮРВЕДЫ

*Вата, Питта и Капха в их естественном и нарушенном состоянии дают телу жизнь и разрушают его.*

— Аштанга Хридайя I, 6.

### 1. ДОШИ. ДИНАМИКА ЖИЗНЕННОЙ СИЛЫ

#### Три великие космические силы

Древними индийскими провидцами было найдено, что в природе существуют три основные силы. Это открытие было зафиксировано в мантрах Ригведы<sup>1</sup>.

Первая из этих сил — это принцип энергии, дающий силу, скорость, направление, воодушевление, мотивацию. Жизнь — не что иное, как игра постоянно меняющихся сил. Как подтверждает современная наука, материя представляет собой энергию: то, что нам видится как плотное и статичное, на самом деле является совокупностью бесчисленных тонких сил, находящихся в постоянном движении.

Эта энергия жизни была названа Праной, что означает «изначальное дыхание» или «жизненная сила», потому что ее движение на всех уровнях циклично и подобно дыханию. Материя развивается из этой чистой энергии жизни, и древние мудрецы воспринимали всю Вселенную как проявление жизненной силы, которая всегда стремится к высшей жизни, к осознанию, свободе и творческому раскрытию.

Внутри всякой энергии сокрыта сознательная воля. По сути, энергия — это воля, действующая во внешнем мире. За волей стоит чувствительность, то есть сознание как способность распознавания. Поэтому Прана имеет и другое название — Пुरुша (Изначальный Дух). Жизнь — это бытие, принцип сознания. В природе она проявляется как действие разума, направляющего движение энергии. Этот природный разум планирует и осуществляет свои действия сознательно и уверенно, но это не рациональный выбор, а интуитивное и спонтанное движение чистой красоты и гармонии. Его величие явлено во всей природе, от цветов до звезд.

Вторую силу этой триады древние провидцы воспринимали как принцип света или излучения. Энергия — это свет, потому что, двигаясь, она подвергается трансформации и в процессе этого излучает свет и тепло. Все живое обладает теплом, и любая энергия обладает светом.

Этот свет жизни проникает, преломляется и отражается, что проявляется как разум и сознание. Это, в частности, можно наблюдать во всех химических реакциях. В самой маленькой искре таится свет высшего осознания.

Третья сила — это принцип связи. Все проявленное составляет неразрывное единство. Между всеми силами существует взаимопроникновение и сродство, так что в действительности они образуют одно целое, связанное единым ритмом. Эта связь воспринималась провидцами не только как некое химическое качество: она также обнаруживала сознательную цель и переживалась ими как любовь. Любовь — это та реальная сила, которая удерживает все вещи вместе.

Эти три силы по сути являются одним целым: жизнь это свет, свет это любовь, потому что жизнь излучает свет, а свет порождает любовь. Мы всегда должны стремиться к высшей жизни, к свету и любви, ибо это природа самой Вселенной.

В Ведах олицетворением жизни был великий бог Индра, драконоубийца и громовержец (на санскрите — «ваджра»). Свет олицетворялся Агни — богом огня, жертвенности и ясновидения. Любви поклонялись в образе Сомы — нектара бессмертия. В сокровенных мантрах Вед заключен изначальный код всего космического закона, ключ ко всем уровням действия вселенской силы. При помощи мантр можно приводить в равновесие и контролировать те элементы, которыми они управляют. Это не только дает здоровье, но и создает основу для омоложения ума и трансформации сознания. Аюрведа и другие отрасли ведического знания, в частности йога, появились в результате развития в конкретных направлениях изначальных прозрений Вед.

Божества, олицетворяющие жизнь, свет и любовь, присутствуют и в европейской мифологии. Например, греки поклонялись Зевсу, Аполлону и Дионису, хотя это носило скорее поэтический, нежели мистический характер.

Символами этих трех сил — жизни, света и любви — являются три элемента: воздух, огонь и вода. Согласно древней мифологии, вначале земля и небо составляли одно целое. Между ними не было пространства, в котором могла бы зародиться жизнь. Затем, по воле Создателя, появились боги и отделили небо и землю друг от друга, а в образовавшемся пространстве привели в движение жизненную силу.

Эта жизненная сила стала той средой, в которой элементы воздуха, огня и воды (в виде ветра, солнца и дождя) обеспечили развитие жизни.

<sup>1</sup> Ригведа — древнейшая из священных книг Индии.

#### Три биологических элемента (доши)

Согласно Аюрведе, три первичные жизненные силы присутствуют в человеческом теле в виде трех биологических элементов. Они называются на санскрите «Вата», «Питта» и «Капха» и соотносятся с воздухом, огнем и водой. Их активность и подвижность предопределяет процессы роста и распада.

В Аюрведе эти биологические элементы называются дошами. Слово «доша» означает нечто затемняющее, портящее или приводящее к распаду. Когда равновесие дош нарушается, они становятся теми силами, которые вызывают болезненные процессы.

Доша воздуха называется Вата. Иногда слово «Вата» переводится также как «ветер» или «то, что движет вещи». Это побуждающая сила, движущая две другие доши, которые неспособны к движению в ее отсутствие. Она также управляет движениями чувств и ума, обеспечивает психическую адаптацию и способность к пониманию.

Доша огня называется Питта; это слово иногда переводится как «желчь» или «то, что переваривает вещи». Питта отвечает за все химические и метаболические процессы в организме. Она управляет также нашим умственным «перевариванием» — нашей способностью воспринимать реальность и постигать суть вещей.

Доша воды называется Капха. Иногда это слово переводится как «слизь» или «то, что удерживает вещи вместе». Капха создает и поддерживает субстанции организма, образуя основную массу тканей. Она также обеспечивает нас эмоциональной поддержкой в жизни и управляет такими положительными эмоциями, как любовь, сострадание, скромность, терпение и прощение.

Каждая из трех дош пребывает в определенном элементе: он является ее вместилищем и той средой, в которой она проявляется.

Вата (воздух) содержится в эфире, поэтому говорят, что эфир является ее составляющей. Она заполняет собою полости тела и тонкие каналы.

Питта (огонь) присутствует в организме в воде или в масле, поэтому говорят, что она содержит воду. Огонь не может непосредственно находиться в теле, не разрушая его, поэтому он соединяется с водой, образуя Питту. Основная форма Питты — кислота.

Вместилищем Капхи (воды) является земля, поэтому говорят, что Капха содержит землю. Наше тело состоит в основном из воды, заключенной внутри кожи и других оболочек, образованных элементом земли.

### Свойства дош

Каждая из дош обладает характерными свойствами. Вагбхатта, великий комментатор Аюрведы, пишет: «Вата — сухая, легкая, холодная, шершавая, тонкая и возбужденная. Питта — слегка маслянистая, острая, горячая, легкая, с неприятным запахом, подвижная и жидкая. Капха — сырая, холодная, тяжелая, вязкая, мутная, мягкая и плотная». (Аштанга Хридайя I, 11 — 12).

Вата — в основном сухая, холодная и легкая. Питта — в основном горячая, влажная и легкая. Капха — в основном тяжелая, холодная и влажная. Таким образом, каждая доша имеет с любой другой дошей одно общее свойство и два противоположных.

Мы распознаём доши по их свойствам. Избыток или недостаток определенных свойств указывает на избыточность или недостаточность соответствующей доши, что, в свою очередь, чревато различными патологическими изменениями в организме.

### Функции дош

Воздействие дош на тело и ум в Аштанга Хридайе (XI, 1 — 3) описывается так: «Корнем дош, тканей и отходов жизнедеятельности является Вата (воздух). В своем естественном состоянии она поддерживает усилие, выдох, движение и осуществление импульсов, равновесие тканей и координацию чувств». Вата — первичная и самая важная среди трех дош. Она управляет двумя другими и в целом отвечает за все процессы в организме. Поэтому нарушения Ваты обычно имеют более тяжелые последствия, чем нарушения других дош, и нередко сказываются на психике и на всем организме. Можно сказать, что основным фактором как здоровья, так и болезни является качество нашей жизни, которое определяется нашей заботой о собственной жизненной силе.

«Питта (огонь) управляет пищеварением, теплом тела, зрительным восприятием, голодом, жаждой, лучистостью кожи, цветом лица, пониманием, разумом, храбростью и мягкостью тела». Питта отвечает за все аспекты света и тепла в теле и уме.

«Капха (вода) обеспечивает стабильность, смазывание и крепость суставов и такие качества, как терпение». Капха представляет собой материальный субстрат, поддерживающий две другие доши. Она придает устойчивость эмоциональной сфере.

### СОСТОЯНИЯ ВОЗБУЖДЕНИЯ ДОШ

В возбужденном состоянии доши вызывают симптомы различных заболеваний. «Избыток Ваты вызывает истощение, упадок сил, желание тепла, дрожь, вздутие живота и запоры, а также бессонницу, нарушение ориентации

чувств, бессвязность речи, головокружение, смятение и депрессию» (Аштанга Хридайя XI, 6-8). Высокий уровень Ваты приводит к тому, что жизненная сила и ум теряют свою связь с телом, вызывая потерю координации и разрушение тела. Гиперактивность приводит к трате жизненных жидкостей организма и истощению.

«Избыток Питты придает желтый оттенок калу, моче, глазам и коже, а также вызывает голод, жажду, ощущение жжения и трудности со сном». Высокая Питта приводит к накоплению внутреннего жара, к лихорадочным состояниям, воспалениям и инфекциям. Мы буквально начинаем сжигать себя.

«Избыток Капхи вызывает подавление пищеварительного огня, тошноту, вялость, ощущение тяжести, бледность, озноб, слабость конечностей, кашель, тяжелое дыхание и сонливость». Высокая Капха приводит к увеличению веса и накоплению тяжести в теле, что подавляет нормальное функционирование организма.

### Места расположения дош

Каждой доше соответствует определенное место в организме. «Вата располагается в толстой кишке, бедрах, ушах, костях и органах осязания. Основное ее место — толстая кишка. Питта располагается в тонком кишечнике, желудке, потовых и сальных железах, в крови, лимфе и органе зрения. Основное ее место — тонкий кишечник. Капха располагается в груди, горле, голове, поджелудочной железе, боках, желудке, лимфе, жире, в носу и языке. Основное ее место — желудок». (Аштанга Хридайя XII, 1-3).

В этих основных местах своей локализации доши накапливаются, вызывая болезни. Если воздействовать на них здесь соответствующими методами, можно пресечь болезнь на корню.

Орган, в котором располагается доша, имеет склонность к тому расстройству, которое характерно для этой доши. Нарушения Ваты проявляются в виде газов в толстой кишке. Нарушения Питты проявляются в виде желчи и кислоты в печени и тонком кишечнике. Нарушения Капхи проявляются в виде мокроты в легких и слизи в желудке.

### Пять видов Ваты

Пять видов Ваты на санскрите называются «праана», «удана», «самана», «вьяна» и «апана». Эти слова образованы путем добавления различных приставок к корню «ан», означающему «дышать» или «снабжать энергией».

Праана (пра-ана) — это первичный воздух (нервная сила), движущийся вперед. Заполняя голову и концентрируясь в мозге, праана движется вниз, в горло и грудь, управляя вдохом и глотанием, а также чиханием, слюноотделением и отрыгиванием. Она регулирует чувства, ум, сердце и сознание. Это наша доля космической жизненной энергии, которая управляет всеми остальными видами Ваты в организме. Праана предопределяет наше воодушевление и позитивный настрой в жизни, соединяет нас с нашим внутренним «Я». Слово «праана» используется в более широком смысле, обозначая Вату в целом, поскольку все остальные виды Ваты происходят от нее.

Удана (уд-ана) — это воздух (нервная сила), движущийся вверх. Располагаясь в груди и концентрируясь в горле, она управляет выдохом и речью, а также отвечает за память, силу, волю и усилие. Удана определяет наши жизненные стремления. В момент смерти она отделяется от тела и направляет нас в тонкие миры в зависимости от нашей воли и кармы, которые действуют через удану. Когда она развивается в совершенстве, человек овладевает различными психическими способностями и может выходить с ее помощью за границы обычного мира. С развитием уданы связана практика йоги.

Самана (сама-ана) означает уравнивающий воздух. Она концентрируется в тонком кишечнике и представляет собой нервную силу, управляющую пищеварительной системой.

Вьяна (ви-ана) означает рассеянный, или проникающий,

воздух. Она концентрируется в сердце и оттуда распространяется по всему организму. Вьяна управляет системой кровообращения и через нее — движением мышц и суставов, нервными импульсами и внутренней секрецией.

Апана (апа-ана) означает воздух, движущийся вниз, или удаляющий воздух. Она концентрируется в толстой кишке и управляет всеми импульсами, направленными вниз: выделением, мочеиспусканием, менструациями, родами и соитием.

В то время как удана — восходящий воздух — несет нашу жизненную силу вверх и способствует эволюции или освобождению сознания, апана — нисходящий воздух — несет ее вниз и ведет к регрессу или ограничению сознания. Апана поддерживает и контролирует все другие виды Ваты, и ее нарушения лежат в основе большинства расстройств Ваты. Будучи силой, направленной вниз, в своем возбужденном состоянии она вызывает разложение и распад. Поэтому при лечении Ваты следует в первую очередь уделять внимание лечению апаны.

### Пять видов Питты

Пять видов Питты на санскрите называются «садхака», «браджака», «пачака», «алочака» и «ранджака».

Пачака-питта — это переваривающий пищу огонь. Располагается в тонком кишечнике, управляет пищеварительной силой. Пачака-питта является основой и опорой всех остальных видов Питты. При лечении Питты ей следует уделять особое внимание, поскольку пищеварительный огонь — наш главный источник тепла.

Садхака-питта — это огонь, определяющий, что есть истина или реальность. Располагается в мозге и сердце, позволяет нам достигать целей, поставленных интеллектом, разумом или эго. Это могут быть мирские цели (удовольствие, богатство, престиж), а также духовная цель — освобождение. Садхака-питта управляет нашей психической энергией, умственным «перевариванием» (усвоением идей), а также способностью к различению. Йога, особенно джнана-йога (йога знания), придает ее развитию большое значение.

Браджака-питта — это огонь, управляющий лучистостью и цветом кожи. Располагается в коже, обеспечивает сохранение цвета кожи и лица. При ее расстройстве появляются сыпь или пятна. Браджака-питта отвечает за усвоение тепла, поступающего извне через кожу.

Алочака-питта — это огонь, отвечающий за зрительное восприятие. Располагается в глазах, управляет восприятием и усвоением света из внешнего мира.

Ранджака-питта — это огонь, придающий цвет. Располагается в крови, печени, селезенке, желудке и тонком кишечнике, окрашивает кровь, желчь и кал. Основное место расположения ранджака-питты — кровь. Участвует в большинстве расстройств печени.

### Пять видов Капхи

Пять видов Капхи на санскрите называются «тарпака», «аваламбака», «кледака», «бодхака» и «слешака».

Тарпака-капха — это вода, дающая удовлетворенность. Располагается в мозге (в виде спинномозговой жидкости) и в сердце, отвечает за эмоциональный покой, уравновешенность и ощущение счастья, обеспечивает способность запоминать. Практика йоги способствует увеличению этой формы Капхи, что проявляется как удовлетворенность и блаженство (ананда).

Слешака-капха — это вода, обеспечивающая смазывание. Располагается в суставах в виде смазывающей жидкости, отвечает за их крепость.

Кледака-капха — это увлажняющая вода. Располагается в желудке в виде секретов слизистой оболочки, отвечает за разжижение пищи и за первую стадию пищеварительного процесса.

Бодхака-капха — это тот вид воды, который обеспечивает восприятие. Располагается во рту и на языке в виде слюны. Благодаря ей мы ощущаем вкус пищи. Как и кле-

дака, она участвует в первой стадии переваривания пищи.

Аваламбака-капха — это вода, обеспечивающая поддержку. Располагается в сердце и легких. Является сырьем для других видов Капхи и опосредует их действие в организме. Аваламбака-капха — это главная водная составляющая тела, которую распределяют легкие и сердце.

### Ткани

Согласно Аюрведе, человеческий организм состоит из семи дхату (тканей), которые образуют концентрические слои — от грубых до тонких. Это: 1) плазма (раса), иногда называемая «кожей», 2) кровь (ракта), 3) мышцы (мамса), 4) жир, или жировая ткань (медас), 5) кости (астхи), 6) костный мозг и нервная ткань (маджа), 7) семя, или репродуктивная ткань (шукра).

Капха отвечает за все ткани в целом, поскольку она является основной субстанцией организма, а в особенности — за пять дхату: плазму, мышцы, жир, костный мозг и семя. Питта порождает кровь, а Вата — кости.

Нарушения дош обычно проявляются в тех тканях, которыми они управляют. Однако любая доша может проникать в любую из тканей и вызывать там заболевание, поэтому болезни классифицируются не только по дошам, но и по тем тканям, в которых проявилось нарушение дош.

### Системы организма (шроты)

Если смотреть на тело как на энергетическое образование, то оно представляется состоящим из бесчисленных каналов, которые образуют и поддерживают все ткани. Здоровье — это правильное движение энергии по каналам. Болезнь же есть нарушение этого движения в виде избыточности, недостаточности, блокировки движения либо движения не в том канале. Вышедшие из равновесия доши, двигаясь по каналам, вызывают нарушения энергетических потоков. Аюрведа группирует каналы в системы. Некоторые из них можно сопоставить с физиологическими системами западной медицины, однако другие не имеют таких аналогов и подобны системам меридианов китайской медицины. В Аюрведе существует сложная симптомология нарушений в системах каналов. Все болезни классифицируются по тем системам, к которым они относятся. Исследование каналов при помощи специальных методов диагностики является одним из основных способов определения характера и степени тяжести заболевания.

Три системы каналов связывают организм с внешней средой и обеспечивают питание тела за счет дыхания, пищи и воды:

1. Пранаваха шроты — каналы дыхания, переносящие Прану. В основном соответствуют дыхательной системе и отчасти кровеносной. Берут начало в сердце и в желудочно-кишечном тракте, в основном в толстой кишке.

2. Аннаваха шроты — каналы, переносящие пищу. Соответствуют пищеварительной системе. Берут начало в желудке и в левой части тела.

3. Амбуваха шроты — каналы, переносящие воду и регулирующие водный метаболизм. Западная физиология такой системы не выделяет, хотя многие заболевания, например диабет, относятся именно к амбуваха шротам. Берут начало в нёбе и в поджелудочной железе.

Семь систем образуют и снабжают семь тканей организма:

4. Расаваха шроты — каналы, переносящие плазму (расу). Эта система соответствует лимфатической, берет начало в сердце и в кровеносных сосудах.

5. Рактаваха шроты — каналы, переносящие кровь (ракту). Сопоставляются с кровеносной системой, берут начало в печени и в селезенке.

6. Мамсаваха шроты — каналы, снабжающие мышцы (мамсу). Мышечная система. Берет начало в связках и в коже.

7. Медаваха шроты — каналы, снабжающие жировую ткань (медас). Жировая система. Берет начало в почках и в сальнике.



8. Астхиваха шроты — каналы, снабжающие кости (астхи). Скелетная система. Берет начало в жировой ткани и в бедрах.

9. Маджаваха шроты — каналы, снабжающие костный мозг и нервную ткань (маджа). Соответствуют в основном нервной системе. Берут начало в костях и в суставах.

10. Шукраваха шроты — каналы, снабжающие репродуктивную ткань (шукра). Репродуктивная система. Берет начало в мужских половых железах или в матке.

Еще три системы соединяют тело с внешним миром, обеспечивая выделение. Отходы жизнедеятельности организма — пот, кал и моча — называются тремя малами. Избыток дош может отрицательно сказаться на них самих и их движении.

11. Шведаваха шроты — каналы, переносящие пот (шведа). Система сальных желез. Берет начало в жировой ткани и в волосяных фолликулах.

12. Пуришаваха шроты — каналы, переносящие кал (пуриша). Выделительная система. Берет начало в толстой и прямой кишке.

13. Мутраваха шроты — каналы, переносящие мочу (мутра). Мочевая система. Берет начало в мочевом пузыре и в почках.

У женщин существуют еще две системы:

14. Артававаха шроты — каналы, обеспечивающие менструацию.

15. Станьяваха шроты — каналы, переносящие грудное молоко. Система лактации. Считается подсистемой предыдущей.

Ум — это особая система каналов, соединенная с нервной и репродуктивной системами. Важно знать, что движение энергии во всех каналах зависит от импульсов, исходящих от ума.

16. Мановаха шроты — каналы, переносящие мысли. Психическая система (ум).

### **Концепция биологических элементов в истории западной медицины**

Европейская медицина античности и средневековья вплоть до XVII века основывалась на системе биологических элементов. У нее было много общего с Аюрведой, и существовали определенные контакты, в частности, между древними греками и индусами. Знаменитый греческий мудрец и алхимик Аполлоний Тианский, живший в IV веке до н. э., побывал в Индии и многое почерпнул из индийских знаний. Западные мыслители весьма почитали его на протяжении всего средневековья и даже в более поздний период.

Кроме того, древняя (дохристианская) медицина наших европейских предков — не только греков и римлян, но и кельтов, немцев и славян (например традиция друидов), — по всей видимости, имела немало общего с Аюрведой. Языки этих народов напоминали санскрит, а их общественное устройство и духовные практики обнаруживают многочисленные черты сходства с арийской Индией. Вероятно, и методы лечения, о которых мы по-прежнему знаем не так много, напоминали арийские.

Классическая греческая традиция различала четыре конституциональных типа (темперамента), в основе которых лежали четыре элемента. Первым был холерический тип, который соответствовал элементу огня. Второй тип — сангвинический — соотносили с элементом воздуха, третий — флегматический — с элементом воды, и четвертый — меланхолический — с элементом земли. Эти термины для обозначения темпераментов до сих пор существуют в нашем языке.

Каждый из этих четырех темпераментов, подобно трем дошам Аюрведы, был представлен в организме определенными субстанциями: холерический — желтой желчью, сангвинический — кровью, флегматический — слизью, а меланхолический — черной желчью. Каждый из них отражал основное свойство своего элемента: холерический считался горячим, сангвинический — сухим, флегматиче-

ский — влажным, меланхолический — холодным.

Мы видим, что Питта и Капха явно соотносятся с холерическим и флегматическим темпераментами этой западной системы. В обеих системах они определяются терминами, обозначающими соответственно желчь и слизь.

Вата соотносится в первую очередь с меланхолическим темпераментом. Она склонна к депрессии, слабости почек и к тем хроническим и истощающим заболеваниям, которые считались свойственными этому темпераменту. Высокая Вата также придает выделениям темный оттенок (черная желчь). И то и другое астрологи приписывали неблагоприятному расположению Сатурна в гороскопе и его холодному, сухому и темному влиянию.

Сангвинический темперамент, как правило, оказывается здоровым состоянием равновесия трех других темпераментов (хотя иногда его тоже соотносят с Ватой). Таким образом, с точки зрения фундаментальных принципов древняя западная медицина и Аюрведа обнаруживают значительное сходство. Но, как это обычно бывает, у каждой из этих систем есть свои особенности, неприводимые на язык понятий другой системы.

В средние века и в эпоху Возрождения торговцы пряностями привозили в Европу много аюрведических трав. Алхимия, популярная в то время повсюду — от Европы до Китая, — исходила из Аюрведы, в которой мощная алхимическая основа сохранилась до наших дней. Оказывается, что такие великие врачи тех времен, как Хильдегард из Бингена (Германия, XII век), широко использовали аюрведические травы (например пиппали и калган), а также многие препараты из драгоценных камней и минералов, которыми знаменита Аюрведа.

Марсилио Фичино, прославленный философ эпохи Возрождения и переводчик трудов Платона, в своей «Книге жизни» и других трудах по медицине упоминает многие травы и рецепты, похожие на аюрведические, например, травы «чебулан», «эмблика» или «трифера» и бальзам из них (в Аюрведе из этих трав делают состав Трипхала), а также приготовление джема из алоэ, шафрана, корицы и гвоздики и употребление его вместе с золотой или серебряной фольгой (в Аюрведе из этих и других трав также делают джемы, которые нередко принимают также с золотой и серебряной фольгой, как, например, джем Чьяванпраш). Травы и препараты, применявшиеся тогда в Европе, были ближе к аюрведическим средствам, чем к средствам аллопатической медицины или западной фитотерапии более позднего времени.

Таким образом, изучая Аюрведу, мы открываем для себя нашу собственную, утерянную много веков назад духовную традицию целительства. Концепция дош дает нам ключ к пониманию различных систем конституциональной медицины, существующих по всему миру.

## **2. ШЕСТЬ ВКУСОВ. ЭНЕРГЕТИКА ЛЕКАРСТВЕННЫХ ВЕЩЕСТВ**

В Аюрведе болезни диагностируются по дошам, а лечение осуществляется посредством шести вкусов. Вкусы пищи, трав и минералов распознаются обычным путем — с помощью языка. Знание вкуса вещества позволяет определить динамику его воздействия на тело.

Выделяются шесть вкусов: сладкий, соленый, кислый, острый, горький и вяжущий. Каждый из них образован двумя из пяти элементов. Сладкий вкус (вкус Сахаров и крахмалов) состоит из земли и воды; соленый (вкус столовой соли и морских водорослей) — из воды и огня; кислый (перебродившие продукты или кислые фрукты) — из земли и огня; острый (такие специи, как имбирь и красный перец) — из огня и воздуха; горький (горькие травы, как «золотая печать» и горечавка) — из воздуха и эфира; и вяжущий (гаммелис, квасцы) — из земли и воздуха.

### **Согревающее и охлаждающее воздействие**

Шесть вкусов классифицируются по степени своего со-

гревающего или охлаждающего воздействия. Самым горячим вкусом является острый, за ним следуют (в порядке убывания) кислый и соленый. Самый холодный вкус — горький, затем идут вяжущий и сладкий.

#### **Тяжесть и легкость**

Вкусы также подразделяются на тяжелые и легкие. Самый тяжелый вкус — сладкий, за ним следуют соленый и вяжущий. Самый легкий вкус — горький, затем идут острый и кислый.

#### **Влажность и сухость**

Вкусы делятся также на влажные и сухие. Самым влажным является сладкий вкус, за ним следуют соленый и кислый. Самый сухой вкус — острый, затем идут горький и вяжущий.

#### **Вкусы и доши**

Общее правило состоит в том, что из шести вкусов три способствуют увеличению дош, а другие три — их уменьшению. При этом существует множество комбинаций и вариантов.

Вата больше всего увеличивается горьким вкусом, который наиболее близок к ней по свойствам; за горьким следуют вяжущий и острый вкусы. Сильнее всего снижает Вату соленый вкус, затем — кислый и сладкий.

Питту сильнее всего увеличивает кислый вкус, затем — острый и соленый. Больше всего снижает ее горький вкус, затем следуют вяжущий и сладкий.

Капху сильнее всего увеличивает сладкий вкус, затем следуют соленый и кислый. Уменьшению Капхи больше всего способствует острый вкус, затем идут горький и вяжущий.

#### **ДЕЙСТВИЕ ВКУСОВ**

Каждый вкус обладает своим терапевтическим действием.

Сладкий вкус строит и укрепляет все ткани тела, гармонизирует ум, вызывает ощущение удовлетворенности. Он смягчает и успокаивает слизистые оболочки, оказывает отхаркивающее и послабляющее действие, снимает ощущение жжения.

Соленый вкус оказывает смягчающее, послабляющее и седативное действие. В малых дозах он стимулирует пищеварение, в умеренных — действует как слабительное, а в очень больших — вызывает рвоту.

Кислый вкус оказывает стимулирующее, ветрогонное и питательное действие, облегчает жажду, способствует росту всех тканей тела, кроме репродуктивной.

Острый вкус оказывает стимулирующее, ветрогонное и потогонное действие. Способствует пищеварению, улучшает метаболизм и все функции организма, вызывает тепло и нейтрализует ощущение холода.

Горький вкус улучшает обмен веществ, очищает кровь и устраняет токсины. Способствует уменьшению всех тканей тела и повышению ясности ума.

Вяжущий вкус останавливает кровотечение и уменьшает чрезмерные выделения (при потливости или поносе), способствует заживлению кожи и слизистых.

#### **Потребность в шести вкусах**

Каждому человеку необходим каждый из шести вкусов. Их оптимальное количество зависит от конституции, то есть от преобладания у данного человека той или иной доши. Избыток любого из вкусов, так же как и его нехватка, может причинить вред при любой конституции.

#### **Сладкий вкус**

Необходим в значительных количествах при любой конституции, поскольку он является главной питательной составляющей пищи. Больше всего в нем нуждается Питта, умеренно — Вата и меньше всего — Капха. Необходим для поддержания и роста тканей и развития всех трех дош.

#### **Соленый вкус**

Необходим всем конституциям, но в небольших количе-

ствах, поскольку даже в низких концентрациях оказывает сильное действие. Наибольшая потребность в нем — у Ваты, умеренная — у Питты, наименьшая — у Капхи. Необходим для поддержания минерального баланса и удержания воды в организме.

#### **Кислый вкус**

Необходим всем конституциям в умеренных количествах. Больше всего его требуется для Ваты, умеренное количество — для Капхи и меньше всего — для Питты. Необходим для поддержания кислотности и устранения жажды.

#### **Острый вкус**

В умеренных количествах требуется всем конституциям. Наибольшая потребность в нем — у Капхи, умеренная — у Ваты, наименьшая — у Питты. Необходим для поддержания обмена веществ, повышения аппетита и улучшения пищеварения.

#### **Горький вкус**

Необходим в малых количествах всем конституциям. Больше всего требуется в нем у Питты, умеренная — у Капхи, наименьшая — у Ваты. Необходим для выведения токсинов, но может оказывать и истощающее действие.

#### **Вяжущий вкус**

В умеренном количестве, как вторичный вкус пищи, нужен всем конституциям. Больше требуется Питте, умеренно — Капхе, меньше — Вате. Необходим для укрепления тканей и их поддержания.

#### **Сравнительная оценка питательных и лечебных свойств вкусов**

Сладкий вкус наиболее питателен и потому наиболее важен для всех людей. Питательная ценность кислого вкуса — умеренная, при этом он может истощить секреты репродуктивной системы. Вяжущий вкус также обладает некоторыми питательными свойствами и способствует удержанию в организме различных веществ, особенно минералов. У большинства зеленых овощей вяжущий вкус. Соль снабжает организм минералами и помогает удерживать воду, но сама по себе не очень питательна. Острый вкус имеет невысокую питательную ценность; он содержится в пряностях и некоторых овощах, например в луке, и обычно действует истощающе. Горький вкус наименее питателен, и часто его присутствие указывает на то, что овощи уже слишком старые и не годятся в пищу.

С точки зрения лечебных свойств наибольшую ценность представляют горький и вяжущий вкусы. Они излечивают острые лихорадочные состояния, инфицированные раны и травматические повреждения, то есть состояния, непосредственно угрожающие жизни. Острый вкус очень полезен для стимулирования защитных реакций организма и устранения застойных явлений. Эти три вкуса быстро оказывают воздействие на организм и наиболее эффективно устраняют патогенные факторы. Кислый, соленый и сладкий вкусы реже используются в терапии острых состояний и больше подходят для длительного лечения, например тонизирующего.

#### **Влияние вкусов на доши**

##### **Избыток**

Избыток любого из вкусов обязательно вызывает какое-нибудь нарушение в организме: вначале — той доши, которую этот вкус увеличивает, а затем (при очень большом избытке) — даже той, которую он обычно ослабляет.

Например, избыток соли вначале увеличивает Капху, поскольку в тканях будет удерживаться много воды. Однако он может увеличить и Вату, которую соль при употреблении в нормальном количестве ослабляет. Это может вызвать жажду, появление морщин на коже и выпадение волос.

Каждый из шести вкусов в разной степени усиливает доши. Самое заметное усиливающее действие, даже в небольших количествах, оказывает горький вкус, как самый истощающий; за ним следуют соленый, кислый, острый, вяжущий и сладкий.

В чистом виде любой вкус действует сильнее и увеличи-

вает доши в большей степени, чем при сочетании с другими вкусами. Сочетания требуют больше времени для усвоения, их действие не столь односторонне, и они в меньшей степени чреваты нарушениями иммунитета.

Вкусы в чистом виде содержатся в сахаре, соли, острых специях, алкоголе, чистых вяжущих веществах и чистых горечаях. Сладкий и соленый вкусы особенно широко используются в нашем быту и поэтому чаще, чем другие вкусы, вызывают возбуждение дош — даже тех, которые они обычно ослабляют.

Вкус	В чистом виде	В сочетании
1. Сладкий	Сахар	Сложные углеводы
2. Соленый	Поваренная соль	Морские водоросли
3. Острый	Жгучие перцы	Мягкие специи (кардамон, фенхель)
4. Кислый	Алкоголь	Кислые продукты (йогурт, кислые фрукты)
5. Горький	Чистые горечи (сок алоэ)	Мягкие горечи («золотая печать»)
6. Вяжущий	Чистые вяжущие вещества (силн.танины)	Мягкие вяжущие вещества (люцерна, красная малина)

Любой из шести вкусов, часто принимаемый в чистом виде, будет возбуждать соответствующую дошу. С другой стороны, при болезненных состояниях чистые вкусы оказывают сильное лечебное воздействие. Поэтому их желательно использовать преимущественно в медицинских целях и лишь изредка в питании.

#### Нехватка

Нехватка того или иного вкуса также усиливает доши — вначале ту, которую данный вкус ослабляет, а затем, по мере возрастания нехватки, — даже те, которые он увеличивает. Например, недостаток сахара вначале увеличивает Вату и Питту. Но если он достигнет уровня дефицита, то может ослабить даже человека с Капха-конституцией.

В нашем быту горький вкус обычно используется очень мало; несколько шире используются острый и вяжущий вкусы. Недостаток горького вкуса приводит к накоплению в организме токсинов. Поэтому большинству из нас этот вкус не противопоказан и в большом количестве. Сладкий и соленый вкусы мы обычно употребляем в избытке — даже те из нас, кто относится к типу Ваты.

#### Вкусы и органы

Избыток сладкого вкуса вреден для селезенки и поджелудочной железы, избыток соленого — для почек, избыток острого иссушает и портит легкие, избыток кислого наносит вред печени, избыток горького — сердцу, а избыток вяжущего вкуса — толстой кишке. Но, как мы уже видели, любой из вкусов в чрезмерном количестве наносит вред всему организму. Сладкий вкус способствует накоплению токсинов, соленый вызывает вялость и рыхлость, кислый — повышенную кислотность, острый вкус вызывает жжение, горький — холод, а вяжущий — сжатие или стягивание.

#### Вкусы и эмоции

Эмоции также обладают своими вкусами и могут оказывать на нас не меньшее действие, чем диета или травы. Эмоции и вещества взаимно усиливают друг друга, если их вкусы совпадают.

Сладкий	Любовь, привязанность
Соленый	Жадность
Кислый	Зависть
Острый	Ненависть
Горький	Горе
Вяжущий	Страх

Эмоции действуют на тело так же, как аналогичные им по вкусу пища или травы. Вообще говоря, психические факторы не менее весомы, нежели физические. Гнев может нанести такой же вред печени, как алкоголизм. Так что одной диеты и одних трав для лечения будет недостаточно, если не мы изменим «вкус» ума.

Горячие эмоции  
Холодные эмоции

Гнев, ненависть, зависть  
Страх, горе, печаль

#### Взаимодействие вкусов

Чтобы добиться нужного лечебного эффекта, можно комбинировать различные вкусы. Например, острый и горький вкусы хорошо сочетаются своими осушающими и очищающими свойствами (что используют в распространенном на Западе составе на основе красного перца и «золотой печати»). Хорошо сочетаются острый, кислый и соленый вкусы: их общее свойство — стимулировать пищеварение. При сочетании вкусов их общие свойства усиливаются, а противоположные ослабевают.

Некоторые вкусы имеют тенденцию к уравниванию или дополнению друг друга. Например, острый вкус способствует перевариванию сладкого и используется в виде специй вместе со сладкими блюдами. Сладкий вкус ослабляет ощущение жжения от острого вкуса. Поэтому гвоздику, как правило, употребляют с сахаром. Острый вкус способствует потоотделению, а вяжущий, наоборот, прекращает его. Горький вкус нейтрализует тягу к сладкому.

#### Таблетки шести вкусов

В Индии выпускаются таблетки из трав и минералов, сочетающие в себе все шесть вкусов. Они предназначены для того, чтобы обеспечить ежедневное поступление в организм (особенно детский) всех вкусов в правильной пропорции. Наряду с этим они развивают органы вкуса и гармонизируют их функции.

Простой аюрведический рецепт такого препарата: равные количества шатавари (сладкий вкус), амалаки (кислый), каменной соли (соленый), имбиря (острый), барбариса (горький) и харитаки (вяжущий вкус). Можно видоизменять этот рецепт в соответствии с конституцией. Например, для Ваты можно взять вместо одной по две части сладких, соленых и кислых трав, то есть тех, которые снижают Вату; для Капхи это будут острые, горькие и вяжущие травы, для Питты — сладкие, горькие и вяжущие.

Хороший западный аналог можно изготовить из солодки (сладкий вкус), плодов боярышника (кислый), морской соли (соленый), имбиря (острый), барбариса (горький) и красной малины (вяжущий).

Дозировка: по 1 г каждое утро.

Таблетки шести вкусов используются для профилактики недостаточности вкусов, укрепления пищеварения, улучшения усвоения питательных веществ, при хронических расстройствах пищеварительной системы и для коррекции функций кишечника. Особенно они хороши при пониженном аппетите и анорексии.

### 3. КОНСТИТУЦИЯ. КАК ОПРЕДЕЛИТЬ СВОЮ ИНДИВИДУАЛЬНУЮ ПСИХОФИЗИЧЕСКУЮ ПРИРОДУ

В теле каждого из нас присутствуют все три доши. Наше тело и его выделения состоят в основном из Капхи — это вода нашего организма. Питта дает нашему телу тепло и способность трансформировать различные вещества — это наш огонь. Вата управляет энергиями и движениями — это наш воздух. Каждый из нас — частица великих космических сил, и поэтому наше тело неизбежно участвует в их космическом танце. В теле присутствуют все три доши, но их соотношение в каждом человеке различно. Обычно одна из них доминирует, и ее природа накладывает свой отпечаток на нашу внешность и характер.

С точки зрения Аюрведы, для лечения болезни первым делом нужно определить природную конституцию человека в соответствии с доминирующей у него дошей — Ватой, Питтой или Капхой, — чтобы понять основные энергии и качества данного человека.

Большинство болезней возникает вследствие дисбаланса, который влечет за собой доминирующая от рождения доша. По сути дела, все болезни, к которым человек предрасположен, могут быть вылечены путем уравнивания

его конституции.

Этот подход, основанный на определении конституции, является сутью аюрведической медицины и открывает широкие возможности предотвращения заболеваний, поддержания здоровья и достижения долголетия. С его помощью можно разработать индивидуальный режим жизни для каждого человека, позволяющий ему сохранить здоровье и оптимально использовать свой человеческий и творческий потенциал.

У некоторых людей явно преобладает какая-либо одна доша, и их можно причислить к типам чистой Ваты, чистой Питты или чистой Капхи. Существуют также смешанные типы, когда две или три доши присутствуют в человеке примерно в одинаковой степени. Это двойственные типы: Вата-Питта (воздух-огонь), Вата-Капха (воздух-вода), Питта-Капха (огонь-вода) и тройственный тип: ВПК. Таким образом, основных типов насчитывается семь. Следует отметить, что смешанные типы свидетельствуют не о хорошем либо плохом здоровье, а о том, что процесс лечения в данном случае более сложен.

Лечение, уравнивающее одну дошу, может нарушить равновесие другой. Поэтому для двойственных типов наиболее эффективным методом, как правило, оказывается увеличение третьей, ослабленной доши. При конституции Вата-Питта следует пытаться увеличить Капху, при Питта-Капхе — увеличивать Вату, а при Вата-Капхе следует стремиться к развитию Питты.

Соотношение трех дош обычно обозначают с помощью цифр. Например, выражение «Вата 4, Питта 2, Капха 1» значит, что у данного человека высокий уровень Ваты и низкий уровень Капхи. Однако четко установленных правил описания конституции в виде количественного соотношения дош пока нет, и разные врачи могут давать эту оценку по-разному.

Существуют также различные степени расстройства дош. Есть большая разница между высокой Ватой при бессоннице и высокой Ватой при параличе. Формы расстройства также могут быть разнообразными, в соответствии с акцентуацией тех или иных свойств возбужденной доши. Высокая Вата может проявляться в виде чрезмерной сухости, вызывая скованность и снижение двигательной активности. Но она же может проявить и любое другое из своих свойств — скажем, чрезмерную подвижность, что вызовет тремор. Этот пример показывает, что нарушение одной и той же доши порой может выглядеть почти противоположным образом. Доши дают нам основу для распознавания болезненных состояний, однако нередко требуется и более углубленный анализ отдельных качеств дош.

Внешние условия могут способствовать увеличению у индивидуума тех дош, которые не являются у него доминирующими. Например, наш сегодняшний образ жизни отличается очень высоким уровнем Ваты — это выражается в частых поездках, постоянной возбужденности и обилии информации. И нарушения Ваты распространены у нас больше, чем в других культурах, причем даже у тех людей, у которых доминируют другие доши.

Все эти моменты следует принимать во внимание, определяя конституцию конкретного человека.

Приведенную ниже таблицу можно рассматривать как основу для определения конституции.

Та доша, которую вы чаще других отметите в таблице, является у вас доминирующей. Мы знаем себя достаточно хорошо для того, чтобы определить свою конституциональную природу. По отношению к своим друзьям это сделать труднее. Можно посоветоваться с врачом, практикующим Аюрведу, но даже у врачей мнения могут в чем-то расходиться. В зависимости от воздействия различных факторов разные люди могут по-разному оценивать, какая из дош у вас преобладает.

### **Физические характеристики**

Наиболее наглядно природная конституция отражена в

устойчивых особенностях нашего тела. К ним относятся телосложение, вес и цвет кожи. Важными факторами являются многолетние привычки и склонности, а также постоянная предрасположенность к определенным заболеваниям.

Хотя конституция человека обычно остается неизменной в течение всей жизни, некоторые чрезвычайные обстоятельства, например продолжительная болезнь, могут вызвать ее изменение.

Символ «В» обозначает Вату, «П» — Питту, «К» — Капху.

### **Телосложение**

**В** Высокий или низкий рост, худоба, плохо развитое тело

**П** Средний рост, умеренно развитое тело

**К** Низкий рост, полнота, крепкое, хорошо развитое тело

### **Вес**

**В** Небольшой, кости выступают

**П** Умеренный, мышцы хорошо развиты

**К** Большой, склонность к ожирению

### **Цвет лица**

**В** Коричневатый, темный

**П** Красноватый, с румянцем

**К** Белый, бледный

### **Кожа**

**В** Тонкая, сухая, холодная, шершавая, потрескавшаяся, вены выделяются

**П** Теплая, влажная, розоватая, с родинками, веснушками и угрями

**К** Толстая, белая, влажная, холодная, мягкая, гладкая

### **Волосы**

**В** Редкие, жесткие, сухие, коричневатые, вьющиеся

**П** Умеренно густые, тонкие, мягкие, с тенденцией к ранней седине или облысению

**К** Густые, маслянистые, толстые, вьющиеся, блестящие

### **Голова**

**В** Маленькая

**П** Средней величины

**К** Большая, крепко посаженная

### **Лоб**

**В** Маленький

**П** Со складками

**К** Большой

### **Брови**

**В** Маленькие, редкие, неровные

**П** Умеренно густые, тонкие

**К** Густые, кустистые, плотные

### **Ресницы**

**В** Маленькие, сухие, прочные

**П** Маленькие, редкие, тонкие

**К** Большие, густые, маслянистые, прочные

### **Глаза**

**В** Маленькие, сухие, тонкие, карие, тусклые, подвижные

**П** Среднего размера, склонные к воспалению, зеленые, пронизывающие

**К** Большие, выпуклые, маслянистые, влажные, светлые, привлекательные

### **Нос**

**В** Тонкий, маленький, сухой, изогнутый

**П** Средней величины

**К** Толстый, крупный, крепкий, маслянистый

### **Губы**

**В** Тонкие, маленькие, темные, сухие, подвижные

**П** Средней величины, мягкие, красные

**К** Толстые, большие, маслянистые, гладкие, упругие

### **Зубы и десны**

**В** Редкие, сухие, мелкие, неровные; десны западают

**П** Средние; десны мягкие, розовые, часто кровоточат

**К** Крупные, плотно посаженные; десны мягкие, розовые, маслянистые

### **Плечи**

**В** Узкие, небольшие, плоские

**П** Средней величины

**К** Широкие, крепкие, маслянистые

### **Грудь**

**В** Небольшая, узкая, слабо развитая  
**П** Среднего размера  
**К** Широкая, большая, хорошо или чрезмерно развитая  
**Руки**  
**В** Тонкие, маленькие, плохо развитые  
**П** Средней величины  
**К** Большие, толстые, длинные, хорошо развитые  
**Кисти рук**  
**В** Маленькие, тонкие, сухие, холодные, шершавые, потрескавшиеся, дрожащие  
**П** Средней величины, теплые, розовые  
**К** Большие, толстые, маслянистые, прохладные, крепкие  
**Икры ног**  
**В** Маленькие, твердые  
**П** Мягкие, вялые  
**К** Округлой формы, крепкие  
**Ступни**  
**В** Маленькие, тонкие, сухие, шершавые, потрескавшиеся  
**П** Средней величины, мягкие, розовые  
**К** Крупные, широкие, твердые, крепкие  
**Суставы**  
**В** Маленькие, тонкие, сухие, издающие хруст, неустойчивые  
**П** Средней величины, мягкие, вялые  
**К** Большие, крепкие, хорошего строения  
**Ногти**  
**В** Маленькие, тонкие, сухие, шершавые, темноватые  
**П** Средней величины, розовые, мягкие  
**К** Большие, толстые, гладкие, белые, крепкие, маслянистые  
**Моча**  
**В** Бесцветная, скудная, отходит с трудом  
**П** Желтая, красноватая, обильная, обжигающая  
**К** Беловатая, с молочным оттенком, количество умеренное  
**Кал**  
**В** Скудный, сухой, выходящий с трудом или болезненно; газы, склонность к запорам  
**П** Обильный, мягкий; склонность к поносу, ощущение жжения  
**К** Умеренный, плотный, со слизью  
**Потоотделение и Запах тела**  
**В** Скудное, без запаха  
**П** Обильное, пот горячий, с сильным запахом  
**К** Умеренное, пот холодный, с приятным запахом  
**Аппетит**  
**В** Изменчивый, непостоянный  
**П** Сильный, острый  
**К** Постоянный, слабый  
**Голос**  
**В** Низкий, слабый, хриплый  
**П** Высокий, резкий  
**К** Приятный, глубокий, мелодичный  
**Речь**  
**В** Быстрая, бессвязная; болтливость  
**П** Умеренная, аргументированная, убедительная  
**К** Медленная, четкая, сдержанная  
**Ум**  
**В** Быстрый, легко приспосабливающийся; нерешительность  
**П** Развитый интеллект, пронизательность, критичность  
**К** Медлительный, уравновешенный, заторможенный  
**Память**  
**В** Плохая; легко запоминает, но и легко забывает  
**П** Острая, ясная  
**К** Медленно запоминает, но не забудет  
**Преобладающие эмоции**  
**В** Боязливость, беспокойство, нервозность  
**П** Гнев, раздражительность, сварливость  
**К** Спокойствие, умиротворенность, привязанность, сентиментальность  
**Вера**  
**В** Изменчивость, непостоянство, склонность к бунтарству

**П** Решительность, фанатизм, склонность к лидерству  
**К** Постоянство, склонность к консерватизму, лояльность  
**Сон**  
**В** Неглубокий, тенденция к бессоннице  
**П** Умеренный; человек может проспать, но затем засыпает снова  
**К** Тяжелый, трудно проснуться  
**Сновидения**  
**В** Движение, полеты во сне, тревожные сны, кошмары  
**П** Цветные, страстные, конфликтные  
**К** Романтические, сентиментальные; сновидений мало  
**Интересы**  
**В** Любит движение, путешествия, парки, игры, шутки, истории, танцы, артистическую деятельность  
**П** Любит спорт, политику, живопись, охоту  
**К** Любит воду, парусный спорт, цветы, косметику, бизнес  
**Деятельность**  
**В** Быстрота, неуравновешенность, непостоянство, повышенная активность  
**П** Умеренная, мотивированная, целесообразная, целеустремленная  
**К** Медлительность, постоянство; самоуверенность  
**Сила, выносливость**  
**В** Низкая выносливость; быстро начинает и скоро останавливается  
**П** Умеренная; не переносит жары  
**К** Большая сила, хорошая выносливость, но действовать начинает медленно  
**Сексуальность**  
**В** Непостоянная, изменчивая, отклоняющаяся, сильное желание, но мало энергии; детей мало  
**П** Умеренная; страстность, склонность к ссорам и доминированию  
**К** Слабое, но постоянное желание, хорошая сексуальная энергия, преданность; многодетен  
**Чувствительность к внешней среде**  
**В** Боязнь холода и ветра, чувствительность к сухости  
**П** Боязнь жары; не любит солнца и огня  
**К** Боязнь холода и влаги; любит ветер и солнце  
**Спротивляемость болезни**  
**В** Плохая, непостоянная; слабая иммунная система  
**П** Умеренная; склонность к инфекционным заболеваниям  
**К** Хорошая, постоянная; сильная иммунная система  
**Предрасположенность к заболеваниям**  
**В** Заболевания нервной системы, боли, артрит, психические расстройства  
**П** Заболевания, сопровождающиеся лихорадочным состоянием; инфекции, воспалительные состояния  
**К** Заболевания дыхательной системы, отеки, слизь  
**Реакция на лекарства**  
**В** Быстрая; требуются низкие дозы; неожиданные побочные эффекты или нервные реакции  
**П** Средняя; чувствительность к аспирину  
**К** Медленная, требуются высокие дозы; эффект проявляется медленно  
**Пульс**  
**В** Нитевидный, быстрый, непостоянный, слабый — подобный змее  
**П** Умеренный, прыгающий, упругий — подобный лягушке  
**К** Глубокий, медленный, устойчивый — подобный лебедю

### Еще о психической конституции

Психическая конституция обычно соответствует физической.

#### Психическая конституция Ваты

Люди, относящиеся к физическому типу Ваты, обычно имеют и психическую конституцию Ваты. Они склонны к страху и беспокойству, отличаются непостоянством, возбудимостью, нерешительностью. Умственные способности у них обычно хорошие, но неустойчивые. Люди этого типа с одинаковой легкостью схватывают материал и забывают его. Они быстро переходят от привязанности к отчуждению,

быстро впадают в эмоциональные состояния и горячо их выражают, но и забывают легко. Они чувствительны, но при этом их чувства и взгляды неустойчивы. Они не слишком смелы, скорее склонны к трусости. Друзей у них не много, обычно они предпочитают одиночество, но хорошо сходятся с людьми других социальных кругов. Из них не получается хороших лидеров, но и хорошими последователями они не бывают. Представители типа Ваты не особенно материалистичны и не стремятся к накоплению денег или имущества. Деньги они обычно тратят легко и быстро.

#### **Психическая конституция Питты**

Люди, обладающие «горячей» физической природой, склонны к «огненным» эмоциям, раздражительности и гневу. Обычно они восприимчивы, у них хорошо развитый интеллект, логический и критический склад мышления. Они формулируют свои мысли четко, говорят убедительно и уверены в своей правоте. Они легко впадают в гнев и не стесняются в его выражении. Представители типа Питты наделены сильной волей, чувством собственного достоинства и могут быть хорошими лидерами. Добрые и всегда готовые оказать помощь друзьям, они жестоки к противникам и не склонны прощать. Люди этого типа отважны, отчаянны, безрассудны и любят приключения. Они изобретательны, искусны и нередко обладают хорошими способностями в области механики. Их память остра и не сентиментальна. Их больше привлекают власть и могущество, чем материальное благосостояние, но ради достижения своих целей они будут стремиться к накоплению богатства.

#### **Психическая конституция Капхи**

Люди, чьи тела имеют природу Капхи, обычно склонны к «водным» эмоциям, таким как любовь и желание, романтика и сентиментальность. Они добры, внимательны и верны, но при этом отличаются замедленной реакцией, консерватизмом, застенчивостью и послушанием. У них обычно много друзей; они очень привязаны к своей семье, кругу знакомых, культуре, религии и стране, но вне сферы своей привычной деятельности могут проявлять некоторую закрытость ума. Путешествуют они не много и лучше чувствуют себя дома. Люди этого типа легко привязываются и с трудом освобождаются от привязанностей. Им легко проявлять свою любовь, но эмоции, особенно гнев, они выплескивают не сразу. Они надежны и предусмотрительны, но для того, чтобы все хорошо обдумать, им требуется время.

#### **Соотношения между физическим и психическим типами**

Конечно же, психическая конституция не всегда совпадает с физической. В природе представлены все возможные варианты соотношений. Скажем, физический тип Капхи (тяжелый) может иметь ум Ваты (легкий): представьте себе, например, очень полного, но не в меру разговорчивого школьного учителя. Так что не следует рассматривать психические черты исходя лишь из физического типа. Физическое тело может и не отражать психическую природу, оно может ее уравновешивать или компенсировать.

Поскольку психическая природа тоньше физической, вариантов может быть множество. Будучи более изменчивой, чем природа физическая, она более подвержена преходящим нарушениям, не характерным для соответствующей физической конституции. Психические расстройства с большей вероятностью, чем физические болезни, могут иметь не свойственную данному человеку конституциональную природу. К тому же ум легко подпадает под воздействие болезни, а природа этого воздействия не всегда соответствует характеру самого заболевания. Обычно болезнь вызывает у нас страх смерти, который возбуждает Вату и приводит ум в беспорядок.

Когда физическая и психическая конституция различны, нужно соблюдать осторожность, чтобы, пытаясь излечить одну, не повредить другой. При лечении тела могут по-

требоваться специальные травы, корректирующие состояние ума, и наоборот.

#### **Психическая природа и астрология**

Различия между физической и психической природой помогает раскрыть астрология, которая дает более точную и подробную картину ума, чем простой аюрведический подход. Натальная карта представляет собой картину, на которой изображены энергии ума и астрального тела. По ней, выделив определенные факторы, можно описать и физическое тело. Так что при лечении психических расстройств полезно обратиться за помощью к астрологии. Она дает уникальную возможность охватить взглядом всю жизнь человека, особенности его личности и задачи души в данном воплощении.

#### **Психическая и духовная характеристики**

В ведической системе психическая конституция обычно определяется в соответствии с тремя Гунами — первичными свойствами природы: Саттвой, Раджасом и Тамасом. По отношению куму эти первичные свойства проявляются как ясность, рассеянность и тупость соответственно. При данном подходе доши имеют второстепенное значение.

Гуны отражают уровень развития души. Это не просто умственные способности или эмоциональные типы, — это чувствительность ума, его способность воспринимать истину и действовать в соответствии с ней.

Ум как таковой называется Саттвой — ясностью, поскольку именно ясность является тем основным свойством ума, благодаря которому в принципе возможно восприятие. Буквально слово «саттва» означает нечто, обладающее той же природой, что истина или реальность (сат). По своей природе ум ясен и чист, но его могут затемнять негативные мысли и эмоции. Когда он чист, он приводит к просветлению и самореализации. Саттва — это божественная природа. Она обращает ум и сознание к внутреннему миру, восстанавливает гармонию ума и сердца.

Раджас — это рассеянность или беспокойство ума, то, что направляет наше внимание вовне и заставляет нас искать удовлетворения во внешнем мире. Это ум, возбужденный желанием. Буквально «раджас» означает пятно или дым. Это взбудораженные мысли и фантазии, а также гнев, упрямство, стремление манипулировать другими и эгоизм. Раджас включает в себя стремление к власти, возбуждению и развлечениям. Избыток Раджаса порождает демонические натуры.

Тамас — это тупость, темнота и неспособность к восприятию. Это ум, затуманенный невежеством и страхом, это тяжесть и летаргия. Тамас порождает лень, сонливость, ослабленное внимание, приводит к снижению чувствительности и умственной активности, подчиняя ум внешним или подсознательным силам. Он формирует животные или рабские натуры.

Обычно Раджас и Тамас сопутствуют друг другу. Тамас затемняет чистое осознание, и за счет этого Раджас получает возможность порождать разнообразные ложные представления или эгоистические идеи. В свою очередь, избыток Раджаса, вызывая чрезмерную активность, истощает нашу энергию и делает нас тамастичными, вялыми, сонными.

И Раджас, и Тамас необходимы в природе. Раджас порождает энергию, жизнеспособность и душевное волнение. Тамас создает стабильность и обеспечивает постоянство форм, поэтому ум лежит в основе нашего физического тела. Но работе ума и процессу восприятия обе эти силы препятствуют. Объективное осознание возможно лишь при условии, что ум спокоен и свободен как от возбуждения, так и от инерции. Чтобы мы могли правильно видеть вещи, он должен быть подобен незамутненному зеркалу или спокойной глади озера, в котором отражается луна. Процесс очищения ума отчасти направлен именно на то, чтобы Раджас и Тамас заняли надлежащее место, действуя в более низких сферах нашей природы.

#### **Гуны и доши**

Иногда пытаются соотнести три доши с тремя гунами. На самом же деле любая доша может сочетаться с любой из трех гун. Ниже мы рассмотрим этот вопрос более подробно.

### **Психические типы и предрасположенность к болезням**

Аюрведа учит, что основная причина болезней — «нехватка мудрости» («праджнапарадха»). Это понятие означает не просто ограниченность познаний или неспособность к точному словесному выражению мыслей, а недостаточное понимание естественной гармонии жизни и того, как к ней приспособиться, существование вне гармонии с природой, Вселенной и божественным. Такая дисфункция нашего ума может быть обусловлена внешними факторами, в частности страхом и желаниями. Она препятствует проявлению творческого начала в нашей жизни и загоняет нас в ловушку условностей и предубеждений, проявляясь как отсутствие веры в жизнь и в божественное, отсутствие уважения к жизни и равнодушие.

Психические расстройства, как правило, бывают вызваны такой нехваткой мудрости, или упадком Саттвы. Его причинами могут быть изъяны в образовании (упущение моральных и этических ценностей в процессе воспитания), причинение вреда другим людям, чрезмерное возбуждение или избыток развлечений, нечестность, лживость. Такие физические факторы, как избыточный сон, неправильное питание (в частности, злоупотребление сахаром или мясной пищей), также могут привести к подобному упадку.

Развить Саттву можно путем духовного совершенствования, включающего в себя йогические практики, медитацию, пребывание на природе, саттвичную диету и такой образ жизни, который соответствовал бы конституции данного человека (см. главы о психических расстройствах).

Саттвичный тип меньше других подвержен болезням. Его природа гармонична и легко приспосабливается. Он стремится к равновесию и к обретению спокойствия ума, тем самым лишая болезнь психических корней. Люди этого типа внимательны к другим и заботятся о себе. Жизнь они рассматривают как необходимый опыт и стараются видеть благо во всем, в том числе и в болезни.

Люди раджастичного типа обычно наделены большой энергией, но могут сами себя «сжечь» чрезмерной активностью. Симптомы болезни у них обычно острые, выздоровление возможно при условии применения правильных лечебных мер. Они нетерпеливы и непослушательны в лечении болезни и не желают тратить время ради своего выздоровления или брать на себя ответственность за него. В своих болезнях они предпочитают винить других.

Тамастичный тип больше других предрасположен к тяжелым, хроническим болезням, в том числе к раку. Его энергия и эмоции склонны к застою, а болезни его, как правило, глубоко укоренившиеся, упорные и трудноизлечимые. Люди этого типа не стремятся к тому, чтобы получить необходимое лечение, и их гигиена обычно находится на низком уровне. Они воспринимают свою болезнь как судьбу и не используют тех методов, которые могли бы помочь им излечиться.

### **Психические типы и доши**

Один из методов уравнивания дош состоит в том, чтобы привести их из тамастичного и раджастичного состояния в саттвичное (духовное). Обычно человек не может выйти за пределы своей доминирующей доши, но способен подняться на более высокие уровни ее функционирования. Например, тип Капхи может подняться от жадности — тамастичной эмоции — до уровня саттвичных эмоций поклонения и преданности; этот процесс преобразует эмоциональную предрасположенность к болезням в энергию здоровья и просветления. Без Саттвы мы были бы не в состоянии вообще что-либо воспринимать. Точно так же, как в нас присутствуют все три доши, каждый из

нас наделен в различной степени всеми тремя гунами.

Мы должны определить соотношение трех гун в себе. Это подскажет нам путь к усовершенствованию нашего ума и нейтрализации наших тенденций к болезням через йогу и воспитание собственного характера.

Если мы рассмотрим одновременно три доши и три гуны, то получим следующую картину. Каждая доша подразделяется в соответствии с тремя гунами. С точки зрения психической природы ни одна из дош не может считаться лучше других. Свойства их различны, но в каждом типе присутствуют более высокие и более низкие аспекты.

Внутри каждой доши можно выделить семь различных психических типов (так же, как три доши образуют семь различных физических типов). Это чистая Саттва, чистый Раджас, чистый Тамас, Саттва-Тамас, Саттва-Раджас, Раджас-Тамас и все три гуны, присутствующие в одинаковой степени. Абсолютно чистая Саттва (Шуддха Саттва) дает просветление.

Негативные особенности своей гуны (например, привычки, приводящие к заболеваниям) можно излечивать при помощи соответствующих мер — таких как медитация, молитва, мантры, пуджа или другие способы духовного совершенствования. Наша современная культура в целом очень раджастична. Поэтому некоторые наши раджастичные черты могут быть обусловлены скорее внешними обстоятельствами, чем нашей собственной природой.

### **Психическая конституция Ваты (воздуха)**

**Саттвичная (гармоничная):** Энергичность, приспособляемость, гибкость, быстрота понимания, коммуникабельность, сильное ощущение своего единства с человечеством, сильная целительная энергия, истинный энтузиазм, позитивный дух, способность к инициативе, к позитивным переменам и движению вперед.

**Раджастичная (возбужденная):** Нерешительность, ненадежность, гиперактивность, волнение, беспокойство, возбужденность, нервозность, болтливость, поверхностность, шумливость, разрушительные тенденции, фальшивый энтузиазм.

**Тамастичная (затемненная):** Боязливость, раболепие, нечестность, скрытность, депрессивные состояния, склонность к сексуальным извращениям, саморазрушению и самоубийству, пристрастие к наркотическим веществам, беспорядочность ума.

### **Психическая конституция Питты (огня)**

**Саттвичная (гармоничная):** Высокий интеллект, ясность, восприимчивость, просветленность, способность к различению, добрая воля, независимость, теплота, дружелюбие, смелость, способность к лидерству.

**Раджастичная (возбужденная):** Упрямство, импульсивность, амбициозность, агрессивность, стремление контролировать, манипулировать и властвовать, критичность, гневливость, раздражительность, безрассудство, гордость, тщеславие.

**Тамастичная (затемненная):** Ненависть, злоба, мстительность, психопатичность, разрушительные тенденции, тяга к преступному миру, склонность к совершению преступлений, торговле наркотиками.

### **Психическая конституция Капхи (воды)**

**Саттвичная (гармоничная):** Спокойствие, безмятежность, умиротворенность, стабильность, верность, любовь, сострадание, всепрощение, терпение, преданность, восприимчивость, сильная вера, стремление оказывать поддержку и способность вдохновлять.

**Раджастичная (возбужденная):** Стремление контролировать, привязанность, жадность, материалистичность, сентиментальность, потребность в надежности и безопасности, стремление к комфорту и роскоши.

**Тамастичная (затемненная):** Тупость, вялость, апатичность, лень, отсутствие тонкости и чувствительности, замедленность понимания, склонность к воровству.

## 4. БОЛЕЗНЬ. НАРУШЕНИЕ РАВНОВЕСИЯ

### Болезнь и доши

Болезнь проявляет характерные свойства той доши, которая стала причиной ее возникновения. По характерным свойствам мы можем определить природу болезни так же, как тип физической конституции. Болезнь можно излечить с помощью тех средств, которые уравнивают порочившую ее дошу.

Некоторые болезни более характерны для одной доши, чем для другой. Большинство заболеваний имеет природу Ваты, поскольку Вата вообще имеет тенденцию к болезням (распаду). В аюрведических книгах перечисляется больше нарушений Ваты, чем Питты и Капхи вместе взятых (Вата — 80, Питта — 40, Капха — 20).

К болезням Капхи (воды или слизи) относится большинство респираторных заболеваний, простуда, грипп, астма, бронхит, опухание желез, отеки, доброкачественные опухоли. Основными признаками нарушений Капхи являются избыток влаги, чрезмерный рост тканей и холод.

К болезням Питты (огня или желчи) относится большинство инфекционных заболеваний и лихорадочных состояний, расстройства печени, повышенная кислотность, язвы, нарывы, кожные сыпи. Основные признаки нарушений Питты — жар, покраснение и маслянистость.

К болезням Ваты (воздуха или ветра) относится большинство нервных расстройств, бессонница, тремор, эпилепсия, паралич, артрит. Основные признаки нарушений Ваты — сухость, холод, расстройство двигательных функций и истощение тканей.

Болезни Капхи характеризуются прежде всего наличием слизи или мокроты; болезни Питты — лихорадочными состояниями или ощущением жжения; болезни Ваты — болями.

Вообще, все болезни можно разделить на болезни Ваты, Питты и Капхи в соответствии с преобладающими при заболевании признаками той или иной доши. Однако одна и та же болезнь может быть вызвана различными дошами либо их сочетаниями. Обычная простуда в большинстве случаев имеет природу Капхи, и основные ее симптомы — слизь и застойные явления. Иногда простуда может иметь природу Питты: при этом сопровождающие ее лихорадочные состояния и боли в горле бывают более сильными. Любое заболевание может протекать по-разному, но лечение всегда должно следовать одним и тем же принципам, то есть основываться на том, увеличение какой из дош вызвало болезнь.

Именно такому подходу мы следуем в данной книге. Вначале описывается общая природа заболевания, которая может быть соотнесена с одной из дош, а, затем излагаются варианты течения этого заболевания, соответствующие всем остальным дошам.

### ДОШИ И ЛОКАЛИЗАЦИЯ БОЛЕЗНЕЙ

Большинство болезней может возникнуть вследствие нарушения равновесия любой из трех дош. Например, артрит может быть вызван повышением Ваты, Питты или Капхи. Однако природа любой болезни, как правило, характерна для одной из дош в большей степени, чем для другой, — и артрит является в основном нарушением Ваты.

Чтобы лучше понять этот момент, следует иметь в виду, что любая доша, достигнув слишком высокого уровня, имеет тенденцию вызывать нарушения других дош. Будучи теми силами, которые лежат в основе существования и жизнедеятельности организма, доши представляют собой не только факторы, вызывающие болезни, но также и места, где локализуются эти болезни. Как таковые они соотносятся с теми тканями, органами и системами, которыми управляют. Например, заболевания, затрагивающие нервную систему, указывают на то, что местом нарушения

является Вата, которая управляет нервной системой. Эти заболевания чаще всего относятся именно к типу Ваты. Однако они могут иметь также природу Питты или Капхи, поскольку и та и другая, достигнув высокого уровня, могут вызвать нарушения Ваты.

Обычно доша усугубляет те факторы, которые находятся под ее управлением, то есть является одновременно и местом, и причиной возникновения заболевания. Например, высокая Капха (слизь) склонна поражать легкие — орган Капхи. Но достигая определенного уровня избыточности, доша может также локализоваться в другой доше, вызывая ее нарушение. Обычно это является признаком более тяжелого состояния, когда в «своих» местах локализации данная доша уже вызвала нарушения. Например, высокая Капха, вызвав заболевание легких, может вслед за этим поразить нервную систему, как это бывает при астматической одышке или эпилепсии, возникших в результате закупорки слизью тонких каналов, и тем самым оказать воздействие на Вату. Доши взаимодействуют друг с другом, поэтому при тяжелых заболеваниях, таких как рак, может нарушиться равновесие всех трех дош одновременно, что усложняет лечение.

Я классифицировал и представил в книге ряд современных болезней, которые прежде не изучались с точки зрения Аюрведы. Нет возможности подробно описать в данной книге все заболевания, поэтому о некоторых из них говорится лишь в общих чертах. С другой стороны, такие расстройства, как запор, понос или рвота, детально описаны в книге, потому что на их примере можно наглядно продемонстрировать основные условия, при которых нарушается равновесие дош, а также простейшие методы его восстановления.

Согласно Аюрведе, не обязательно знать названия болезней и их форм. Важнее знать свойства дош и признаки нарушения их равновесия, что позволяет выяснять причины различных заболеваний. Такой подход к лечению является более простым и всеобъемлющим. Как только возбужденная доша и место ее проявления установлены, можно назначать лечебный режим, снижающий уровень этой доши. Необходимо не просто определить «лицо» заболевания, а оказать противодействие той энергии, которая лежит в его основе. Аюрведа рассматривает все болезни в соответствии с принципом трех дош, и для нее нет действительно новых заболеваний: можно обнаружить лишь разновидности проявлений одних и тех же основных болезнетворных факторов.

### Избыток дош

Согласно Аштанга Хридае (XII, 49-54), классические симптомы возбуждения или повышения дош следующие:

«К действиям возбужденной Ваты относятся резкий упадок сил, спазмы, онемение, депрессия, пронизывающая, колющая, бьющая боль, ломота, запор, хруст в суставах, стягивание, задержка в теле отработанных материалов, возбудимость, жажда, дрожь, шероховатость кожи, пористость тканей, обезвоживание, суетливые движения, ригидность, вяжущий вкус во рту, изменение цвета в сторону темного или красно-коричневого». В этих проявлениях видно иссушающее и разрушающее воздействие ветра.

«К действиям возбужденной Питты относятся ощущение жжения, покраснение, ощущение жара, нарывы, потливость, образование гноя, кровотечение, омертвление, истощение, обморок, опьянение, острый или кислый вкус во рту и всевозможные изменения цвета, но не в сторону белого и коричневого цветов». В этих симптомах проявляется обжигающее и расщепляющее воздействие огня.

«Возбужденная Капха порождает слизь, твердость тканей, зуд, ощущение холода на коже, тяжесть, застой, ожирение, отеки, несварение, избыточный сон, белые пятна, а также сладкий или соленый вкус во рту, что становится заметно не сразу». Все это отражает тяжесть воды и ее склонность к застою.



## Недостаточность

Симптомы низкого уровня или недостаточности дош следующие (Аштанга Хридайя XI, 14 — 16):

«Низкая Вата вызывает слабость конечностей, недостаточность речи и энтузиазма, спутанность восприятия, а также увеличение количества слизи и образование токсинов (Амы)». Признаки пониженной Ваты сходны с признаками повышенной Капхи.

«Недостаточный уровень Питты вызывает слабость пищеварительного огня, холод и отсутствие блеска». Низкая Питта схожа и с высокой Ватой, и с высокой Капхой.

«Низкая Капха приводит к ощущению пустоты в желудке, сердцебиению и слабости суставов». Низкий уровень Капхи по своим симптомам напоминает высокий уровень Ваты.

Аюрведа рассматривает болезни как состояния, вызванные повышенными или возбужденными дошами. Низкий уровень той или иной доши не считается силой, способной вызвать заболевание.

Ниже представлен подробный список болезненных симптомов, характерных для нарушений каждой из дош. Для большей ясности картины можно дополнить его признаками, по которым определяется конституция. Важными моментами являются также определение характеристик пульса, осмотр языка и живота, вопросы к пациенту.

## Признаки возбужденных дош

Вата обозначена символом В, Питта символом П, Капха - К.

### Цвет (лица, выделений, пятен на коже)

**В** Черный, коричневый, сине-черный, синий, розовый, нарушение нормального цвета

**П** Красный, пурпурный, желтый, зеленый, черный, дымчатый

**К** Белый, бледный

### Боль

**В** Сильная; пульсирующая, сверлящая, колющая, бьющая, разрывающая, изменчивая, перемещающаяся, прерывистая

**П** Умеренная; жгучая, вызывающая потоотделение

**К** Слабая; тяжелая, тупая, постоянная

### Лихорадка

**В** Изменчивая или непостоянная; температура умеренная; жажда, беспокойство, волнение

**П** Ощущение жжения, жажда, потливость, раздражительность, бред; температура высокая

**К** Небольшая; вялость, ощущение тяжести; температура постоянно повышенная

### Выделения

**В** Газы, звуки (выход газов, хруст суставов и т.п.)

**П** Кровотечения, гной, желчь

**К** Слизь, слюноотделение

### Ротовая полость

**В** Вяжущий вкус, сухость

**П** Горький или острый вкус, повышенное слюноотделение

**К** Сладкий или соленый вкус, обильное слюноотделение, выделения вязкие, густые

### Горло

**В** Сухость, шершавость; боли в пищеводе и его сужение

**П** Боли, воспаление, ощущение жжения

**К** Припухлость, отеки, расширение

### Желудок

**В** Пониженная секреция, непостоянный аппетит, частая отрыжка и икота, ощущение сжатия

**П** Чрезмерный аппетит, кислая или острая отрыжка, ощущение жжения; язвы, рак

**К** Медленное переваривание, сладкая или слизистая отрыжка

### Печень и желчный пузырь

**В** Сухая, жесткая; скудная секреция, нерегулярная активность

**П** Мягкая; избыточная выработка желчи, камни в желч-

ном пузыре, воспаления, абсцессы, повышенная активность

**К** Увеличенная, тяжелая, плотная; скудная желчь, пониженная активность

### Кишечник

**В** Сухость, нарушения перистальтики, вздутия, газы, запоры

**П** Обильная секреция, ускоренная перистальтика, воспаления, изъязвления, абсцессы, опухоли, рак, кровотечения, прободения

**К** Обволакивание слизью, замедленная перистальтика, застойные явления, вздутия, отеки, опухоли

### Кал

**В** Запор, болезненная или затрудненная дефекация, кал сухой и скудный

**П** Понос, опорожнение кишечника быстрое или неконтролируемое, ощущение жжения, стул частый, в умеренном количестве, водянистый

**К** Обильный, плотный, со слизью, нечастое опорожнение кишечника, ощущение зуда

### Моча

**В** Скудная, бесцветная, отходит трудно, мочеиспускание учащенное или отсутствующее

**П** Обильная, мутная, желтого, коричневого или красного цвета; повышенная частота мочеиспускания, ощущение жжения

**К** Обильная, бледная или беловатая, со слизью, мочеиспускание нечастое

### Потоотделение

**В** Скудное, нерегулярное

**П** Обильное, пот горячий

**К** Умеренное, постоянное

### Ум и эмоции

**В** Заблуждения, страхи, апатия, печаль, обмороки, бессонница, тяга к теплоте и отвращение к холодному

**П** Слабость чувств, опьянение, беспокойство, вспыльчивость, бред, головокружения, обмороки, тяга к холодному

**К** Замедленное восприятие, отсутствие желаний, апатия, ступор, избыточный сон, тяга к теплоте

### Начало болезни

**В** Внезапное, изменчивое, прерывистое

**П** Умеренное, с лихорадочным состоянием

**К** Медленное, непрерывное

### Время суток, когда наблюдается возбуждение

**В** Рассвет, сумерки

**П** Полдень, полночь

**К** Утро, вечер

### Время года, когда наблюдается возбуждение

**В** Осень, начало зимы

**П** Конец весны, лето

**К** Конец зимы, ранняя весна

### Внешние возбуждающие факторы

**В** Ветер, холод, сухость

**П** Жара, солнце, огонь, влажность

**К** Сырость, холод

## ТЕЧЕНИЕ БОЛЕЗНИ

ОДЖАС — ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ КВИНТЭССЕНЦИЯ ИММУННОЙ СИСТЕМЫ

Оджас является квинтэссенцией энергий организма. Буквально слово «оджас» означает «сила, энергия». Это тонкая сущность репродуктивной системы и всех жизненных жидкостей организма. Оджас соответствует особому аюрведическому понятию «первичной жидкости», которая образует основу всех наших физических возможностей. Он не является физической субстанцией. Это как бы концентрат нашей жизненной энергии, существующий на тонком плане в сердечной чакре. Если его достаточно, человек здоров, если нет — возникает болезнь. Болезнь поражает те места, где Оджас слаб. Используя современную терминологию, можно сказать, что это своего рода энергия иммунной системы.

Оджас определяется как «конечная сущность репродуктивных жидкостей и тепло тканей. Расположенный в серд-

це, он пронизывает собой все тело, давая ему стабильность и поддержку. Он влажен, имеет природу нектара (Сомы), прозрачен, красновато-желтого цвета. Когда он разрушается, человек умирает, пока же он сохраняется, человек живет.

Оджас уменьшается под действием таких факторов, как гнев, голод, беспокойство, печаль и переутомление. Тогда человек ощущает страх и упадок сил, находится в постоянном беспокойстве, чувства его возбуждены. Он бледнеет, чахнет, слабеет умом. Такие качества, как терпение и вера, покидают его».

К другим факторам, уменьшающим Оджас, относятся чрезмерная сексуальная активность, употребление наркотических средств и стимуляторов, волнения, стрессы, а также пища, лишенная жизненной силы, недостаточная естественность окружающей среды и образа жизни.

Пополнить Оджас можно при помощи особой пищи, например молока или ги, а также специальных тонизирующих трав — таких как ашваганда, шатавари и гудучи. Способствуют этому также медитативные практики, мантры, такие как «Ом», и сексуальная умеренность, поскольку по своей природе Оджас саттвичен (чист).

Если уровень Оджаса падает, это вызывает хронические и дегенеративные заболевания, а также загадочные и трудноизлечимые инфекции и нервные расстройства. Современному заболеванию СПИД присущи все признаки низкого уровня Оджаса. Хронические состояния, сопровождающиеся пониженной энергией, также связаны с низким уровнем Оджаса — например, вялотекущие инфекции, вызываемые вирусом Эпштейна-Барра<sup>2</sup>, и хронические гепатиты. Оджас уменьшается с возрастом, и старческие болезни отражают низкий уровень Оджаса, а низкий Оджас, в свою очередь, вызывает преждевременное старение.

### Три доши и течение болезни

Согласно Аюрведе, процесс развития болезни можно кратко описать следующим образом. Под действием ряда факторов (питания, климата, времени года, образа жизни, эмоций и т.д.) доши усиливаются. В результате ослабевает пищеварительный огонь, что в свою очередь приводит к накоплению непереваренной пищи (на санскрите — Амы). Скопление Амы в ослабленных местах приводит к ухудшению проводимости каналов, что вместе с увеличением дош приводит к превышению пропускной способности каналов. В этих местах и проявляются первые симптомы болезни.

В Аюрведе выделяют шесть стадий развития болезни: 1. накопление (санчая), 2. возбуждение (пракопа), 3. излияние (прасара), 4. перемещение (стхана самсрая), 5. проявление (вьякти) и 6. принятие различных форм (бхеда). Первые две стадии соответствуют повышению дош в характерных для них местах, остальные четыре — их распространению в другие части организма.

#### 1. Накопление

Уровень дош начинает повышаться в характерных для этих дош местах организма. Причинами этого процесса могут стать неправильное питание, плохая адаптация к сезонным условиям, неправильный образ жизни, нарушение психического равновесия, а также все те факторы, которые обычно увеличивают соответствующую дошу.

Вата скапливается в толстой кишке, вызывая вздутие, газы, запоры, бессонницу, страх, упадок сил, сухость и тягу к теплу.

Питта скапливается в тонком кишечнике, вызывая ощущение жжения, лихорадочные состояния, повышенную кислотность, горький привкус во рту, желтоватый оттенок мочи и кала, тягу к холодному и гневливость.

Капха скапливается в желудке, вызывая вялость, ощущение тяжести, бледность, вздутие, несварение и потребность в легкой пище.

зывающий опухоли гортани и гепатиты. (Прим. ред.)

#### 2. Возбуждение

Доши продолжают накапливаться в соответствующих им местах, в результате чего усиливаются проявившиеся здесь симптомы и появляются (под давлением этого скопления) отраженные симптомы в других частях организма.

Вата вызывает ощущение легкости в голове, боли или спазмы в животе, дальнейшее усиление запоров и скопление газов, сопровождаемое характерным звуком в кишечнике, а также вздутие в верхней части живота.

Питта вызывает дальнейшее повышение кислотности, кислую отрыжку, жгучую боль в животе, сильную жажду, упадок сил и трудности при засыпании.

Капха вызывает потерю аппетита, несварение, тошноту и усиленное слюноотделение, ощущение тяжести в голове и сердце, а также сонливость.

#### 3. Излияние

Заполнив до отказа места своей локализации, доши начинают изливаться в другие органы и ткани. Выходя за пределы желудочно-кишечного тракта, они проникают в плазму и кровь.

Доши уже не сосредоточены в одном месте. Они продвигаются в различных направлениях, вызывая разнообразные расстройства и дисфункции. Характер и локализация этих нарушений зависят от направления движения дош, которые могут двигаться в любую сторону, но выбирают тот путь, где их продвижение встретит меньше всего препятствий. При этом они взаимодействуют с тканями и продуктами жизнедеятельности организма и смешиваются с ними, что вызывает усугубление симптомов в соответствующих местах.

Вата вызывает сухость кожи, боли в суставах или их ригидность, боли в нижней части спины, судороги, спазмы, головную боль, сухой кашель, перемежающуюся лихорадку, запоры с болями в брюшной полости и болезненными ощущениями при опорожнении кишечника, а также общую слабость.

Питта вызывает воспалительные заболевания кожи, конъюнктивит, воспаление десен, головокружение, головную боль, сильную лихорадку, рвоту с желчью, а также понос и ощущение жжения при опорожнении кишечника.

Капха вызывает кашель, астму, опухание желез, умеренную лихорадку, рвоту, опухание суставов, появление слизи в кале.

#### 4. Перемещение

На этой стадии доши накапливаются в других частях тела и начинают вызывать там характерные для них расстройства. Обычно они захватывают слабые или уязвимые места. Если, например, таким местом являются суставы, то возбужденная доша начинает скапливаться в них, что затем приведет к артриту. Симптомы, на предыдущей стадии имевшие тенденцию к перемещению, становятся теперь более локализованными.

#### 5. Проявление

Локализовавшись в определенном месте, доша вызывает проявление четкой симптоматики конкретного заболевания — астмы, диабета, артрита и т.д.

#### 6. Дифференциация

На этой стадии доши проявляют свои характерные свойства, и болезнь приобретает окраску вызвавшей ее доши. Теперь можно определить, возбуждением какой из дош вызвана болезнь.

Например, при артрите Вата-типа будут наблюдаться сильные боли, ощущение холода, ригидность, сухость кожи и запоры. Артрит Питта-типа будет характеризоваться лихорадочным состоянием, ощущением жжения, покраснением и опуханием суставов, неоформленным стулом. Капха вызовет опухание, отечность, появление слизи, застойные явления.

### Шесть стадий и лечение

Согласно общему правилу, всегда легче воздействовать

<sup>2</sup> Вирус Эпштейна-Барра — ДНК-содержащий вирус, вы-

на доши, пока они еще пребывают в местах своей изначальной локализации. Стадии накопления и возбуждения лечить легко. Стадия излияния является переходной.

На стадии перемещения симптомы болезни еще не проявились в полную силу, жизненная сила еще не ослаблена и лечение не представляет большой трудности. На двух последующих стадиях заболевание достигает полного развития, и для лечения необходимы время и значительные усилия.

### Три пути распространения болезни

В Аюрведе различают три пути, по которым распространяются болезни в организме: внешний, внутренний и центральный.

Внутренний путь (антар марга) состоит из желудочно-кишечного тракта и называется внутренним потому, что желудочно-кишечный тракт образует внутреннюю границу тела<sup>3</sup>. Лечение болезней, распространяющихся по этому пути (это преимущественно заболевания желудочно-кишечного тракта), не сложно: их можно удалить из организма непосредственно через желудочно-кишечный тракт, который является основным путем выведения токсинов.

Внешний путь (бахья марга) состоит из плазмы, крови и поверхностных тканей. Это путь распространения кожных болезней и токсических состояний крови. Здесь лечить заболевание сложнее, поскольку оно уже проникло в ткани.

Центральный путь (мадхьяма марга) состоит из глубоких тканей — мышц, жира, костей, костного мозга, нервной и репродуктивной тканей. Центральным он называется потому, что расположен между внешним (кожа) и внутренним (желудочно-кишечный тракт). Распространяющимся по нему болезням подвергаются наиболее чувствительные части тела — такие как голова, сердце, мочевой пузырь и суставы.

Болезни в этом случае располагаются наиболее глубоко, и лечить их труднее всего. Именно здесь берут начало самые тяжелые заболевания и дегенеративные процессы — от артрита до рака.

Внешний и центральный пути распространения болезни охватывают семь тканей (дхату) тела. Первые две — кожа и кровь — относятся к внешнему пути, а остальные — мышцы, жировая и костная ткани, костный мозг и репродуктивная ткань — к центральному.

Таким образом, болезни можно классифицировать и по тому, в какой ткани локализована вышедшая из равновесия доша.

<sup>3</sup> Тело можно уподобить шару со сквозным каналом. Поверхность шара — это кожа, внешняя граница; канал — это пищеварительная трубка, внутренняя граница. (Прим. ред.)

### Продвижение дош по путям распространения болезни

К факторам, способствующим проникновению болезни из желудочно-кишечного тракта в ткани, относятся: чрезмерная физическая нагрузка, избыток горячей или острой пищи, неправильный образ жизни, а также перенос дош Ватой.

В обратном направлении — из внутренних тканей в желудочно-кишечный тракт — болезнь можно переместить посредством очищения каналов; этой цели особенно хорошо отвечают масляная и потогонная терапия, а также контроль над Ватой (управление дыханием, пранаяма) и правильный режим жизни.

Итак, причиной всех заболеваний является именно увеличение дош. Любая доша может вызвать практически любое заболевание, поэтому следует учитывать все болезненные проявления и симптомы. Процесс заболевания во всех случаях одинаков. Различными могут быть лишь доши, вызвавшие болезнь, направления их движения и места конечной локализации. Таким образом, Аюрведа

предлагает нам великолепное по своей простоте и в то же время исчерпывающее объяснение процесса болезни, дающее возможность лечить ее на той стадии, когда лечение наиболее эффективно. Понимая этот процесс и соблюдая режим жизни, который соответствует нашей конституции, мы можем предотвратить накопление дош в организме, а значит, и само возникновение болезни.

## 5. АЮРВЕДИЧЕСКИЕ РЕЖИМЫ. УРАВНОВЕШЕНИЕ ДОШ

*Ом! Ум помни, помни себя.*

— Иша Упанишада 14

Согласно Аюрведе, при всем многообразии болезней все они происходят от нарушения гармонии трех дош — Ваты, Питты и Капхи.

Доши могут порождать как физические, так и психические заболевания. Аюрведическое лечение приводит доши в равновесие и тем самым нейтрализует болезнь. В отличие от лечения в западной медицине, оно не связано с классификацией болезней и выявлением патогенных факторов: и тем и другим не придается первостепенного значения. Лечение, имеющее дело лишь с внешними факторами и симптомами заболевания, не затрагивает причин, лежащих в его основе. Приведение же дош в состояние равновесия лишает заболевание его корней.

### Аюрведа и забота о своем здоровье

Среди аюрведических методов лечения довольно много простых. Для их применения пациенту не требуются предписания специалиста. Соблюдать диету, использовать лекарственные травы, придерживаться правильного образа жизни, заниматься йогой и медитацией можно самостоятельно. Более сложные средства (сильнодействующие травяные составы или минеральные препараты), а также более специальные методы (например хирургия) обычно необходимы лишь тогда, когда процесс заболевания долгое время оставался неконтролируемым и зашел уже слишком далеко.

То, что мы делаем ради своего здоровья сами, намного более эффективно, чем то, что сделает для нас кто-то другой. Если же наши усилия не увенчались успехом, тогда нужна помощь врача или даже госпитализация. Но после этого мы вновь окажемся в состоянии, когда мы должны будем сами заботиться о себе. Такие «мелочи», как отказ от вредных продуктов, в конечном итоге значат для нашего здоровья больше, чем прием многочисленных лекарств и бесконечные визиты к врачам.

Здоровый образ жизни невозможно заменить ничем. Его нельзя купить ни за какие деньги, и никто другой не в состоянии обеспечить его нам. Пока мы не будем жить в гармонии с собственной природой, мы не можем рассчитывать на то, что нас сможет исцелить тот или иной терапевтический метод. В том и состоит красота Аюрведы, что она дает нам знания, помогающие жить в гармонии. Она предлагает нам режим, соответствующий нашей конституции и затрагивающий все аспекты нашей природы — физические, психические и духовные. Но успех возможен только в том случае, если мы сами приложим усилия, затратим время, проявим настойчивость.

Один из недостатков современной цивилизации — отсутствие у нас достаточного количества свободного времени, чтобы заботиться о своем здоровье и о здоровье близких. Однако если мы действительно дорожим своим благополучием, мы найдем время. Ответственность за наше здоровье лежит только на нас, и если мы не предпринимаем ради него никаких усилий, нам некого в этом винить, кроме самих себя.

### АЮРВЕДИЧЕСКИЕ РЕЖИМЫ ЖИЗНИ

Итак, каждому из нас следует установить для себя режим жизни, в наибольшей степени соответствующий индивидуальной конституции. Мне не нравится выражение «распорядок дня», так как оно предполагает жестко установлен-

ную дисциплину, которой надо механически придерживаться, некую проторенную дорожку, к которой нужно себя приучить. Слово «дисциплина» также не подходит для обозначения такого режима, ибо оно подразумевает попытку навязать нашей сопротивляющейся природе некую внешнюю или идеальную схему. Аюрведический режим — это скорее то, что должно открыться нам само собой благодаря естественному движению нашей собственной сущности, нашей восприимчивости по отношению к самим себе и к жизни. Фактически это йога, то есть согласование и использование наших ресурсов, позволяющее достичь максимальной энергии.

Желательно установить правильный ритм своей жизни, который поддерживал бы определенную гармонию и постоянство, но при этом оставался бы достаточно гибким к требованиям конкретного момента. Правильный ритм жизни порождает определенную движущую силу, дающую энергию нашей жизни и постепенно совершенствующую все наши способности.

В жизни очень существенно творчество. Творчество очень хаотично. Оно устанавливает порядок, но не сковывающий, а, наоборот, делающий нас свободными, поскольку благодаря ему наша энергия больше не рассеивается из-за неверного или несвоевременного использования. Это то, что, как говорит Кришнамурти, дает «каждой вещи ее истинное место». Творчество — это своего рода зеркало внутри нас, отражающее глубинную красоту и упорядоченность природы.

Аюрведические режимы помогают нам жить в гармонии со Вселенной и с космической жизненной силой. Это ритмы творческой жизни. Они естественны, как дыхание. Вначале для того, чтобы установить их, требуется определенное усилие по преодолению инерции, созданной нашей несбалансированной жизнью, но вскоре ритм создаст свою собственную силу, способную поддерживать себя и расширять сферу своего действия.

Эти режимы в том виде, как они здесь представлены, должны помочь разработать индивидуальную дневную, месячную и годовую программу, которой предстоит придерживаться. Такая программа необходима всем, кто серьезно изучает Аюрведу. Ее нужно записать, отметить свое исходное состояние и в дальнейшем постоянно следить за результатами. Постоянным соблюдением режима можно добиться огромных улучшений в жизни.

### **Управление собственной кармой**

Кто мы в этой жизни? Это зависит от нашего повседневного поведения. Наши действия определяют как содержание нашего сознания, так и энергетический уровень нашего физического тела. Предпринимаемые от случая к случаю визиты к целителю, каким бы известным он ни был и сколько бы это ни стоило, не могут заменить собственного режима или существенно изменить последствия неправильного образа жизни. Решающее значение имеет не то, что делает для нас кто-то другой, а то, что мы делаем сами. Чужие действия — это лишь полумеры. Только наши собственные усилия могут нас излечить, ибо только они приводят к изменению нашей внутренней природы.

Наши повседневные поступки определяют не только то, кем мы являемся в этой жизни, но также и то, кем мы станем в следующей. Согласно Упанишатам, «какова воля человека, таковы и его действия; каковы его действия, таким он и становится» (Брихадараньяка Упанишада IV, 4.5.). Мы должны прежде всего иметь добрую волю, то есть истинную решимость жить в гармонии. На санскрите она называется «крату», что означает «мудрость в действии». Она даст нам возможность управлять своей кармой, и тогда мы перестанем быть жертвами собственного бесознательного поведения.

Наши повседневные поступки — это и есть наша истинная религия: они показывают, что мы действительно ценим в жизни. Их отпечаток мы унесем на себе в свою следующую жизнь. Наши вредные привычки плохи не только

потому, что из-за них у нас возникают проблемы со здоровьем в этой жизни: они создают предрасположенность к подобным проблемам и в будущей жизни. Возможно, мы сумеем избежать их последствий здесь и сейчас, но рано или поздно окажемся с ними лицом к лицу.

### **АЮРВЕДИЧЕСКИЕ РЕЖИМЫ И ЛЕЧЕНИЕ БОЛЕЗНЕЙ**

Как мы уже видели, болезни и их лечение Аюрведа трактует с точки зрения концепции трех дош. Люди Капха-конституции предрасположены к болезням Капха-типа, при Питта-конституции обычно возникают болезни Питта-типа. В болезнях людей Вата-конституции также обычно преобладают симптомы высокой Ваты. Аюрведические режимы жизни дают нам ключ как к предотвращению, так и к лечению болезней.

Однако бывает и так, что болезнь вызвана не той дошей, которая доминирует в конституции больного, поэтому природа заболевания в каждом случае требует тщательного исследования. Если доша, вызвавшая болезнь, и доша, определяющая конституцию, отличаются, то такую болезнь, как правило, лечить легче.

Болезнь можно определить через лежащее в ее основе нарушение равновесия дош в соответствии с характером проявившихся симптомов и синдромов. Это значит, что определив дошу, вызвавшую то или иное болезненное состояние, мы можем лечить это состояние, даже не зная его нозологической характеристики. Например, если у больного наблюдаются кашель, застойные явления, обильная беловатая слизь, чрезмерное слюноотделение и прочие признаки высокой Капхи, можно применять терапию, снижающую Капху, не уточняя, какое именно из бронхолегочных заболеваний имеет место в данном случае.

### **Границы натуропатии**

Основная трудность всех природных методов лечения состоит в том, что для достижения результата требуется определенное время, а также собственные усилия пациента. Применение растительного препарата может дать ощутимый эффект лишь через месяц или более, особенно если заболевание хроническое. Режим, соответствующий конституции больного, иной раз надо соблюдать в течение нескольких месяцев, прежде чем станут заметны существенные изменения. Не следует также ожидать, что щадящие натуропатические методы, в частности использование трав и физиотерапии, принесут нам пользу, если наша жизнь беспорядочна, если наше питание, работа и весь образ жизни с его стрессами антагонистичны этим методам.

Мягкие средства натуропатии работают на тонком внутреннем уровне, корректируя и улучшая свойства нашей жизненной силы. Этот процесс подобен выращиванию цветов. Целитель, использующий природные методы, лишь бросает семя в почву, а все остальное — вода, солнечный свет и любовь — должно исходить от нас, поскольку этой почвой являемся мы сами. Если «почва» не подготовлена должным образом, то даже хорошее «семя» не сможет пустить корни и дать плоды.

Итак, дорогие друзья, если вы всерьез решили прибегнуть к натуропатии, вы должны иметь веру и терпение. Вы должны заставить работать СЕБЯ. Никто другой не может прожить за вас вашу жизнь, и точно так же никто другой не может излечить вас. Относитесь с уважением к своей жизни и почитайте Божественный Дух в себе. Будьте хозяевами своей судьбы.

### **Режимы жизни и другие методы лечения**

Аюрведические режимы просты, ненавязчивы, не имеют травмирующего действия и, как правило, не мешают более специфическому лечению. Их можно сочетать с другими лечебными методами, в том числе и с методами аллопатической медицины. Они усиливают эффект почти любого вида терапии и могут использоваться с этой целью.

### **Успокоение дош и устранение их избытка**

Излагаемые здесь методы поддержания здоровья пред-

назначены в основном для успокоения дош (шамана). В более тяжелых случаях они дополняются более сильнодействующими методами устранения избытка дош (шодхана). (См. главы о траволечении.)

### **Опасность неумеренного лечения**

Физическая болезнь нередко возникает в результате чрезмерного внимания к своему физическому телу и материальному миру. Если мы отдаем своему физическому состоянию слишком много энергии, мы можем тем самым усугубить болезнь. Мы должны заботиться о своем теле в достаточной мере, но не должны позволять ему господствовать над другими аспектами нашей жизни. Следует с верой и терпением предпринимать необходимые усилия, но при этом большую часть своей энергии отдавать истинно духовным и творческим сторонам жизни.

В наше время многие страдают от неумеренного лечения. Мы пьем слишком много лекарств, слишком часто ходим к врачам и целителям. Чрезмерные усилия по восстановлению здоровья, приводят к тому, что оно разрушается еще больше. Поэтому не следует проявлять нетерпение и усложнять лечение. Принимая лекарства в избыточном количестве, мы не добьемся успеха. Даже если наше состояние оставляет желать лучшего, стоит подумать и о том, чтобы не ухудшить его. Кроме того, для проявления эффекта терапевтических методов нужно время, поэтому нельзя менять их слишком поспешно. Не следует также применять одновременно много разных методов, особенно сильнодействующих.

## **РЕЖИМЫ ЖИЗНИ**

### **Саттвичный образ жизни**

Всем человеческим существам следует придерживаться саттвичного образа жизни, который дает покой и ясность ума. Аюрведические методы по своей природе обычно являются саттвичными (гармонизирующими).

Правильный образ жизни является, пожалуй, важнейшим из основных факторов сохранения физического и психического здоровья. Он подразумевает не угнетение нашей природы, а, наоборот, раскрытие ее глубинных возможностей.

Согласно Аюрведе, каждому необходимы отдых, физические упражнения, солнечные ванны, пребывание в тепле и на холоде (в необходимых и вместе с тем в разумных пределах), а также приятная и естественная окружающая среда. Не следует сдерживать такие естественные потребности, как еда, сон, секс, испражнение, мочеиспускание, чихание, плач, кашель, зевание, испускание газов.

Поддержание чистоты тела включает в себя чистую диету с использованием свежей вегетарианской пищи, чистый воздух и чистую воду, специальные упражнения успокаивающего характера, а также гигиену (см. раздел «Саттвичная диета»).

Поддержание чистоты ума включает в себя правдивость, честность, скромность, уравновешенность, отказ от насилия, дружелюбие и сострадание ко всем живым существам. Эмоциональные загрязнения — такие как гнев, ненависть, гордость, похоть и страх, — должны быть устранены; следует также отказаться от пустой болтовни и суеты. Все это вредные привычки ума, нарушающие его природную ясность и равновесие.

Поддержание чистого образа жизни включает в себя получение средств к существованию способами, никому не причиняющими вреда, чистоту речи, гармоничную и благоприятную окружающую обстановку, тишину, сосредоточенность, отказ от грубых развлечений, стремление к божественному и истине, сострадание и служение человечеству, изучение духовных учений, почитание духовных учителей, практика йоги и медитация.

Однако соблюдение всех этих принципов не должно приводить к развитию самодовольства, повышенной чувствительности или фанатизма, чтобы чистота не обратилась в свою противоположность. Следует всегда сохранять доброе расположение духа и умеренность. Необходи-

дима естественная гармония и способность к адаптации, а не навязывание себе искусственных стандартов.

## **ДИЕТА И ТРАВЫ**

Диета — важнейший из лечебных методов, рассчитанных на длительное применение. Ее результаты проявляются не сразу — обычно для этого требуется период от одного до шести месяцев, — но зато они стабильны. Диета носит постоянный характер, требуя лишь небольших изменений в зависимости от времени года, возраста пациента и конкретного заболевания. Наше тело состоит из того, что мы едим, и нет оснований ожидать, что его состояние улучшится, если мы не изменим наш рацион.

Травы — это своего рода тонкая пища. Принимать их можно как в малых, так и в больших дозах. К большим дозам — более 30 г в день — не следует прибегать без рекомендации и наблюдения специалиста. В малых дозах травы действуют мягко, и почти каждый может и даже должен регулярно их использовать, поскольку они являются необходимым элементом нашего рациона, обеспечивающим питание на тонком уровне. Правильное питание предполагает ежедневное потребление не только «хлеба насущного», но и «трав насущных».

### **Масла и массаж**

Массаж и наружное применение масел необходимы большинству из нас, причем регулярно. Простейший способ заключается в прикладывании к ступням или голове обычного масла (например кунжутного) два раза в неделю. Прикосновения передают нашему телу энергию и устраняют застойные явления на его поверхности. Масляный массаж питает сердце и успокаивает ум. Он придает эластичность мышцам и связкам, укрепляет кости.

Важной частью правильного образа жизни являются также ароматические вещества. Они способствуют раскрытию ума и сердца, очищению воздуха и ауры, восприятию божественной энергии.

### **Цвета и драгоценные камни**

Правильное использование цветов гармонизирует ум и эмоции. Зрительные впечатления питают ум и оказывают воздействие на доши.

Драгоценные камни приводят ауру в равновесие и Гармонизируют влияние космоса, передаваемое через звезды. Это не только украшение, но и дополнительное средство, позволяющее настраиваться в унисон с тонкими энергиями жизни. Астрология и Аюрведа советуют носить или иначе использовать те камни, которые помогают уравновесить физическую и психическую природу.

### **Йога и медитация**

Йога и медитация связаны с духовным аспектом жизни. Согласно Аюрведе, душа — источник жизни и здоровья человека, и для того, чтобы обрести покой и благополучие, мы должны жить в согласии с задачами нашей души. Нередко болезнь является признаком того, что мы утратили контакт с собственной душой.

Следует ежедневно медитировать и выполнять определенные йогические упражнения. Это могут быть асаны, дыхательные упражнения, повторение мантр и визуализация, а также более прямые медитативные практики, направленные на достижение безмолвия ума. Без этого в нашей жизни не будет того подлинного центра, который организует вокруг себя все остальные составляющие правильного образа жизни.

Следует отметить, что хотя Аюрведа, будучи частью системы ведического знания, включает в себя все эти разнообразные методы лечения, далеко не все они являются собственно аюрведическими. Терапия с использованием драгоценных камней относится скорее к ведической астрологии, а йогическая терапия с применением асан, пранаям и мантр представляет собой обособленную ветвь целительства. Относительно этих особых областей ведического

знания важно обратиться за разъяснениями к тем, кто имеет достаточный практический опыт, либо следовать собственной интуиции.

Духовные методы допускают большее многообразие вариантов, соответствующих характеру конкретной культуры и конкретного человека, чем методы достижения физического здоровья. Ум, не будучи такой строго определенной сущностью, как физическое тело, требует более гибкого лечения. Здесь даются лишь общие указания, применение которых требует мудрого и сознательного подхода.

Следует также сказать, что доши не охватывают всех аспектов нашей природы, хотя их воздействие сказывается на всех уровнях. Нет необходимости навязывать себе стереотип, связанный с доминированием у нас той или иной доши. Нужно лишь отнестись со вниманием к тем проблемам, которые могут возникнуть из-за того, что эта доша не скомпенсирована. Доши представляют собой лишь общее направление, следуя которому, можно «настроиться на волну» своей собственной природы, но «точная настройка» в конечном итоге сугубо индивидуальна.

### **Классические методы лечения для трех дош**

Согласно Аштанга Хридае (XIII, 1-12), для лечения дош применяются следующие методы:

«Вату (воздух) лечат умеренным применением масел; щадящими потогонными и очищающими методами; сладкой, кислой, соленой и теплой пищей; масляным массажем; пребыванием в помещении; твердым руководством; смазыванием глаз; вином из зерна или сахара; теплыми масляными клизмами, умеренными очищающими клизмами; жизнью в благоприятных условиях; лекарствами, стимулирующими пищеварительный огонь; всевозможными маслами, в особенности — масляными клизмами с кунжутным маслом либо с бульонами из мяса или животных жиров».

«Питту (огонь) лечат употреблением ги; слабительной терапией с применением сладких и холодных трав; сладкими, горькими и вяжущими пищей и травами; прикладыванием холодных, доставляющих наслаждение ароматных эфирных масел; ношением драгоценных камней на шее; частым смазыванием головы маслами из камфары, сандала и ветиверии; расслаблением при лунном свете; красивыми песнопениями; прохладным ветром; несдерживаемым наслаждением; общением с друзьями, с любящим сыном и привлекательной женой; водоемами с прохладной водой; жилищами с обширными садами; в особенности — нежными чувствами; а также молоком и ги в качестве слабительных».

«Капху (воду) лечат сильными рвотными и слабительными средствами, следуя правилам; сухой и необильной пищей, горячей и пряной, на вкус острой, горькой и вяжущей; старым вином; сексуальным наслаждением; бодрствованием по ночам; всевозможными упражнениями; умеренной работой; сухим и энергичным массажем; курением трав и особенно удовольствием от физической нагрузки».

Мы видим, что аюрведические методы, традиционно используемые для приведения дош в равновесие, представляют собой целые комплексы мер. Это не наше современное: «Примите эту таблетку и приходите через неделю». Во внимание принимаются все стороны жизни.

Кроме того, надо помнить, что важно не только то, что мы делаем, но и то, как мы это делаем. Мы можем применять правильные методы, но если наше отношение к ним неправильное, нельзя ожидать, что эти методы дадут необходимый результат. Например, представители Ваты склонны всё делать торопливо, хаотично, беспорядочно. Типу Питты свойственна тенденция к фанатизму и насилью, к жесткому и авторитарному образу действий. Люди, принадлежащие к типу Капхи, могут быть слишком медлительными или консервативными.

Ниже дается краткий обзор основных методов терапии

для каждой из дош. Более подробно эти методы описаны в других главах.

## **ОБЗОР МЕТОДОВ ЛЕЧЕНИЯ**

### **Терапия для снижения Ваты**

Характерное действие методов терапии снижающих Вату, — питательное, согревающее, увлажняющее, успокаивающее и приземляющее. Пациенту следует применять их терпеливо, спокойно, последовательно и систематично.

**Диета.** Рекомендуются питательная и укрепляющая диета с преобладанием сладкого, кислого и соленого вкусов. Пища должна быть теплой, тяжелой и влажной. Принимать ее нужно часто и в строго определенные часы. Для регулирования пищеварения следует использовать специи. Следует избегать холодной воды и льда, а также возбуждающих напитков, в частности кофе, хотя во время еды можно выпивать немного вина.

### **Травы**

**Пищеварение.** Рекомендуются специи: асафетида, каменная соль, чеснок, имбирь, кумин, фенхель, кориандр, кардамон, корица, аджван.

**Выделение.** Полезны тонизирующие послабляющие средства, увеличивающие объем кишечного содержимого: блошная трава и льняное семя; мягкие послабляющие, такие как Трипхала; масляные слабительные, например касторовое масло.

**Энергия.** Специальные тонизирующие травы, способствующие снижению Ваты: чеснок, ашваганда, бала, шатавари, черная и белая мусали, атмагупта, амалаки; из доступных трав полезны также тан квей, ягоды дерезы, алтей, корень окопника, купёна, пальма сереноа и др.

**Ум.** Снижению Ваты способствуют следующие укрепляющие нервы травы: аир, ашваганда, харитаки, джатамамси, валериана, мускатный орех, асафетида, базилик; полезны также семена юобы, семена туи, ромашка и др.

**Масла и массаж.** Масляная терапия специально была разработана для лечения высокой Ваты. Теплые, тяжелые масла, например кунжутное или миндальное, регулярно наносятся на тело в умеренных количествах. Лучшие места для этого — ступни, макушка головы, спина и нижняя часть живота. Массаж при конституции Ваты должен быть теплым, влажным, мягким, питающим, расслабляющим и не причиняющим боли.

Из эфирных масел для Ваты лучше теплые, успокаивающие и очищающие: сандаловое, камфорное, масло гаультерии, коричневое и мускусное. Большинство из них также хороши в качестве благовоний для ароматерапии.

**Цвета и драгоценные камни.** Для Ваты, которая склонна к депрессии, полезны большинство цветов, включая желтый, оранжевый и белый, а также, в небольшом количестве, красный. Однако, поскольку Вата очень чувствительна, светлые и пастельные тона для нее предпочтительнее, чем яркие и металлические. Следует избегать темных оттенков, серого, коричневого и черного цветов. Зеленый и синий следует использовать умеренно либо в сочетании с более теплыми цветами.

Поскольку драгоценные камни обычно тяжелы и обладают «приземляющим» действием, они чаще всего полезны для Ваты. Рекомендуются специальные камни, влияющие на нервную систему: изумруд, гагат, оливин, оправленные в золото. Хорошо действуют желтый сапфир, топаз, цитрин и другие золотистые камни, оправленные в золото. Рубин и гранат также могут быть полезны, улучшая кровообращение и энергетику.

**Йога.** Из асан рекомендуются успокаивающие и способствующие «приземлению», в частности сидячие и лежащие позы, а также прогибы спины и перевернутые позы. Полезно спокойное глубокое дыхание, например, пранаяма с попеременным дыханием через правую и левую ноздрю или пранаяма «Со-Хам». Специальным средством для Ваты являются успокаивающие и рассеивающие страх мантры: «Рам», «Шам», «Хум», «Хрим», «Шрим».

**Медитация.** Полезна раджа-йога и интегральная йога,

объединяющая в себе знание, преданность и психофизические техники. Для правильной медитативной практики в первую очередь нужно освободиться от беспокойства, страха, опасений, негативизма и маловерия.

**Образ жизни.** Важнейшими факторами являются сон в достаточном количестве, ранний отход ко сну, умеренные солнечные ванны, легкие физические упражнения. Следует избегать ветра и холода, переутомления и физических перегрузок, избытка разговоров и размышлений, соблюдать умеренность в половой жизни, не слишком много путешествовать, не подвергать себя сверх меры воздействию возбуждающих факторов, в том числе кино, радио, телевидения.

**Очистительные практики. Панчакарма.** При тяжелых состояниях для снижения Ваты используют различные клизмы. Для тонизирующих клизм применяют такие питательные травы, как солодка, ашваганда, шатавари, или масла, например кунжутное. Для очищающих клизм хорошо использовать травы, разгоняющие Вату: аир, имбирь, фенхель, а также каменную соль.

Полезно также введение через нос трав, очищающих Вату: аира, имбиря, базилика и др. (в виде порошков для вдыхания, отваров, лекарственных масел или лекарственного ги).

### **Терапия, снижающая Питту**

Характерное действие методов терапии, снижающей Питту, — охлаждающее, успокаивающее, умеренно очищающее и питающее. При их применении важны спокойствие, сдержанность и умеренность.

**Диета.** Рекомендуется сбалансированная укрепляющая и облегчающая диета с преобладанием сладкого, горького и вяжущего вкусов и достаточным количеством сырых продуктов и соков. Пища должна быть прохладной, тяжелой и сухой, без вкусовых крайностей и чрезмерного количества специй. Воду следует пить прохладной. Кофе и алкоголя лучше избегать, но чай пить можно.

### **Травы**

**Пищеварение.** Горькие травы, улучшающие пищеварение: алоэ, горечавка, барбарис; охлаждающие или мягкие специи: куркума, фенхель, кориандр, кумин, мята.

**Выделение.** Горькие послабляющие травы: алоэ, жостер пурша, ревень и сенна; обычно достаточно мягких послабляющих средств, таких как молоко, ги или роза, либо послабляющих трав, увеличивающих объем кишечного содержимого, например блошной травы.

**Энергия.** Успокаивающие и охлаждающие тоники: шатавари, бала, амалаки, шафран, сок алоэ, солодка, гудучи; полезны также корень окопника, купёна, алтей, корень одуванчика, корень лопуха, горец многоцветковый, реманя и др.

**Ум.** Охлаждающие и успокаивающие травы: брами, брингарадж, сандал, роза, семена лотоса; полезны также шлемник, пассифлора, буквица, хризантема, гибискус.

**Масла и массаж.** Для массажа следует использовать охлаждающие масла — например кокосовое, подсолнечное или ги. Полезны также лекарственные масла из брами или брингараджа. Их можно наносить на макушку головы, лоб и на область сердца. Специальными средствами для снижения Питты являются ароматические вещества, полученные из таких растений, как сандал, ветиверия, хна, роза, лотос, жасмин, гардения, жимолость, ирис.

**Цвета и драгоценные камни.** Для Питты особенно благоприятны охлаждающие цвета — белый, синий и зеленый. Желательно избегать очень насыщенных или очень ярких цветов, особенно красного. Серый и коричневый цвета использовать можно, но глубокого черного лучше избегать.

Из драгоценных камней хороши охлаждающие — лунный камень, чистые кристаллы кварца, изумруд, гагат, оливин, голубой сапфир, аметист, оправленные в серебро.

**Йога.** Рекомендуются охлаждающие и успокаивающие

асаны, в частности, большинство сидячих или лежащих поз, стойка на плечах, охлаждающая пранаяма (сигали), лунная пранаяма, успокаивающие и охлаждающие мантры — «Ом», «Шам», «Сом», «Шум», «Шим».

**Медитация.** Подходит йога знания или самопознания — Веданта, Дзен, Випасана. Нужно освободиться от гнева, враждебности, склонности к спорам и от излишнего критицизма.

**Образ жизни.** Следует избегать длительного пребывания на солнце, на жаре и возле нагревательных приборов. Благоприятно воздействие легкого прохладного ветра, прохладной воды, лунного света, садов, цветов и озер. Воспитывайте в себе манеру говорить приятное для других, быть снисходительным и умиротворенным.

**Очистительные практики. Панчакарма.** Рекомендуется очищение с использованием сильных слабительных — ревеня, сенны и порошка алоэ. Для поддержания здоровья можно использовать более мягкие слабительные — сок алоэ, состав Трипхала или оболочка семян блошной травы.

### **Терапия, снижающая Капху**

Характерное действие методов терапии, снижающей Капху, — облегчающее, стимулирующее, осушающее и очищающее. Их применение требует настойчивости, решимости и отрешенности.

**Диета.** Используется облегчающая диета с упором на острый, горький и вяжущий вкусы. Пища должна быть теплой, легкой и сухой, с добавлением горячих специй. Время от времени полезно лечебное голодание или просто пропуск приемов пищи. Не следует пить холодную воду и воду со льдом. Хороши травяные чаи, можно пить и обычный чай.

### **Травы**

**Пищеварение.** Для улучшения метаболизма рекомендуются горячие специи: красный и черный перец, сухой имбирь, пиппали, горчица, гвоздика, корица, чеснок; для снижения влечения к сахарам и жирам используются горькие травы: алоэ, куркума, барбарис, горечавка.

**Энергия.** Острые или горькие тоники: чеснок, пиппали, корица, шафран, имбирь, корень девясила, мумиё, гуггул, мирра, сок алоэ.

**Ум.** Стимулирующие и повышающие ясность ума травы: аир, брами, базилик, гуггул и мирра; полезны также шалфей, мирт, шлемник, буквица.

**Масла и массаж.** Полезен сухой и энергичный массаж либо массаж с легкими маслами — например горчичным или льняным. Хорошо также втирать спирт или теплые травяные масла, приготовленные на спирту, например камфорное, эвкалиптовое, коричное, горчичное, гаультериевое, красного перца.

Из ароматических веществ и благовоний рекомендуются стимулирующие и очищающие — мускус, камфара, гвоздика, корица, кедр, ладан и мирра.

**Цвета и драгоценные камни.** Для Капхи благоприятны теплые и яркие цвета — желтый, оранжевый, золотистый и красный. Следует избегать розового, белого, а также бледных и разбеленных оттенков синего и зеленого. Коричневый, серый и черный цвета следует использовать умеренно.

Из драгоценных камней подходят теплые — рубин, гранат и кошачий глаз, оправленные в золото. Камни, обладающие облегчающим действием — голубой сапфир, аметист, ляпис, оправленные в золото, — тоже могут быть полезны, но их следует сочетать с более теплыми камнями.

**Йога.** Полезны интенсивные упражнения с минимальным количеством сидячих поз, стойки на голове, солнечная пранаяма, бхастрика (дыхание огня), а также стимулирующие и очищающие мантры — такие как «Айм», «Хрим», «Хум», «Ом».

**Медитация.** Природе Капхи обычно соответствует йога любви и преданности (бхакти-йога) или йога служения (карма-йога). Чаще всего божественному поклоняются как определенному божеству или воплощению божества —

Раме, Кришне, Христу. Для очищения ума нужно освободиться от жадности, желаний, привязанности и сентиментальности.

**Образ жизни.** Следует выполнять интенсивные и аэробные упражнения, принимать солнечные и воздушные ванны при легком теплом ветре, избегать холода и сырости, соблюдать дисциплину, давать себе достаточную физическую нагрузку, поменьше спать и отказаться от сна в дневное время; полезны разнообразие впечатлений, путешествия, паломничества.

**Очищительные практики. Панчакарма.** Рекомендуется терапевтическая рвота с использованием отхаркивающих трав (аир, лобелия, солодка) и соли. Для поддержания здоровья можно систематически принимать в небольших количествах отхаркивающие средства — мирт, шалфей, девясил, имбирь и другие.

### Уравновешивание дош в современном мире

Следуя изложенным выше указаниям относительно образа жизни, нужно учитывать присущие нашей современности факторы, нарушающие равновесие. К ним относятся те аспекты нашего быта, которые увеличивают доши. Постоянное использование в рационе Сахаров, мороженого, воды со льдом, прохладительных напитков, углеводов, мяса и продуктов, жаренных на масле, имеет тенденцию нарушать равновесие Капхи. Наша общественная и деловая жизнь, построенная по принципу конкуренции, наше стремление к личным достижениям и успеху, а также привычка к курению и употреблению алкоголя возбуждают Питту. Однако подавляющее большинство наших привычек возбуждает Вату.

К факторам современного образа жизни, увеличивающим Вату, относятся в первую очередь многочисленные поездки и путешествия, особенно воздушные. Они в буквальном смысле отрывают нас от земли, поднимая высоко в воздух. Любой способ передвижения, нарушающий наш непосредственный физический контакт с землей — даже обычная поездка в автомобиле, — увеличивает Вату. Повышению Ваты способствует и высокая скорость: чем быстрее мы едем, тем больше становится избыток нашей Ваты, нашей нервной энергии. Аналогичным образом воздействуют на нас скоростные виды спорта, например бег или лыжный спорт.

Всем нам, а особенно тем, чья профессия связана с частыми поездками и высокими скоростями, следует задуматься над тем, как все это может сказаться на нашем здоровье. Компенсировать воздействие этих неблагоприятных факторов можно при помощи таких простых процедур, как массаж стоп и смазывание их кунжутным маслом, выполнение перевернутых йогических поз, хождение босиком по земле.

Сильно возбуждают Вату и средства массовой информации. На нас воздействует не только идея изменчивости и мобильности, которую они несут, но и сама их природа, их тонкие излучения. Физическое тело имеет энергетическую оболочку, которая является основой Ваты (жизненной силы). Избыток волн, излучаемых телевизорами, компьютерами и т.п., может вызвать в ней «короткое замыкание». Мы привыкаем к постоянному присутствию возбуждающих факторов. Преобладание поверхностной информации держит наш ум в состоянии желания (пустота, увеличивающая Вату) и невозможности сосредоточиться. Многочасовая работа за компьютером вызывает перевозбуждение; в еще большей степени это относится к компьютерным играм.

Сильные шумы, постоянное воздействие очень громких звуков, в частности рок-музыки, также возбуждают нервную систему и повышают Вату. Звук соотносится с эфиром — составной частью Ваты, — поэтому чрезмерно громкие или негармоничные звуки способствуют ее повышению.

Большинство наркотических средств, принимаемых как в медицинских целях, так и для удовольствия, также вы-

водят Вату из равновесия, в основном, из-за их чрезмерно стимулирующего или дестабилизирующего действия на нервную систему. Особенно сильно дестабилизируют нервную систему стимуляторы, препараты для снижения веса, большинство болеутоляющих средств, амфетамины и кокаин. В меньшей степени возбуждают Вату марихуана и табак, еще меньше — кофе и напитки, содержащие кофеин. Наркотические препараты, вызывающие измененные состояния сознания (например ЛСД) или состояния экстаза, могут привести к очень серьезным нарушениям Ваты. Искусственно вызванное резкое повышение чувствительности нервной системы влечет за собой длительную потерю этой чувствительности либо, наоборот, обостренную чувствительность. К числу симптомов подобных нарушений Ваты относятся бессонница, запоры, сухость кожи, потеря веса, головокружение или «неприземленность», ухудшение памяти, утрата остроты чувственного восприятия, нарушение координации, тремор, сердцебиения и беспокойство.

Недоброкачественные продукты, а также пища, приготовленная в микроволновых печах, возбуждают Вату потому, что в этих продуктах истощена жизненная сила.

Очень ватогеничны (то есть повышают Вату) некоторые из практик направления Нью Эйдж. Спиритизм, насильственные медитативные практики, гипертрофия воображения, вообще любые методы, нарушающие связь между нашей жизненной силой и нашим телом, могут вызвать увеличение Ваты.

Неумеренность в сексуальной сфере также возбуждает Вату, поскольку лишает организм самой сильной из сдерживающих Вату энергий воды — репродуктивной жидкости. Гомосексуальные контакты возбуждают Вату сильнее, чем гетеросексуальные, так как уравновешивающее влияние противоположного пола способствует удержанию Ваты в равновесии.

Для современного образа жизни характерны быстрые разводы, частая смена сексуальных партнеров, неполные семьи. Семья и дом имеют природу Капхи (воды), и частые перемены нарушают ее. В результате Вата выходит из равновесия у всех членов семьи, а особенно у детей, которые более впечатлительны, ибо у них еще не сформировался свой собственный жизненный центр.

Все это относится не к морали, а к энергетике. Для других культур характерны другие нарушения равновесия. В той степени, в какой мы участвуем в определенной деятельности, мы вызываем соответствующий дисбаланс. Факторы, выводящие из равновесия Вату (а иногда и Питту), обычно имеют раджастичную природу. Одновременно они также снижают Саттву — гармонию ума. Ценности нашего общества в основном сугубо материальны: деньги, удовольствие, слава, власть. Наше социальное поведение — это в основном действия, возбуждение, развлечения, поиск, частая смена объектов внимания. Мы должны задуматься над духовным смыслом своей повседневной жизни. Надо, чтобы здоровая и гармоничная жизнь нашего тела стала основой для развития сознания. Если мы не можем или не хотим изменить характер нашей деятельности, следует по крайней мере знать и использовать как можно больше методов, которые могли бы компенсировать ее побочные эффекты.

## 6. АЮРВЕДИЧЕСКАЯ ДИЕТА. ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ВЫБОР РЕЖИМА ПИТАНИЯ

*Я — пища, Я — принимающий пищу,  
Я съедаю принимающего пищу. Я поглощаю всю  
Вселенную. Свет мой подобен Солнцу.  
— Тайттирия Упанишада II, 9. 6.*

### ДИЕТОТЕРАПИЯ

Чтобы траволечение было по-настоящему эффективным, его необходимо дополнить соответствующей диетой. Диета может усиливать целебную силу трав, а может и противодействовать ей. Неподходящее питание при правильном выборе трав либо нейтрализует, либо сильно ограничивает



их действие.

Травы и продукты питания сходны с точки зрения энергетики, и их рассмотрение может основываться на одних и тех же принципах: энергии и вкусе, пяти элементах и дошах. Травы обеспечивают питание на тонком уровне, а пища — на более грубом и осязаемом.

Диетотерапия может являться эффективным методом лечения и сама по себе; ее результаты проявляются не так быстро, как результаты траволечения, но со временем оказываются столь же выраженными. Это самый безопасный из методов, и в тех случаях, когда знание трав недостаточно для того, чтобы верно назначить лечение, диета может его заменить. Она составляет самую суть эффективной заботы о собственном здоровье.

И наоборот: неправильное питание — важнейший из физических факторов, вызывающих заболевания. Следовательно, корректируя свой рацион, мы не только увеличиваем целебную силу трав, но и устраняем одну из основных причин болезни. Аюрведа подчеркивает первоочередное значение индивидуально подобранной диеты, рассматривая ее как главное средство длительного лечения физического тела, называемого на санскрите «аннамайя коша» (пищевая оболочка).

Аюрведу интересует в первую очередь влияние энергетики пищи на доши. Для нее не так важны химический состав тех или иных продуктов, содержание в них минералов или витаминов. С аюрведической точки зрения, стандартной диеты для всех и каждого быть не может, как не может быть нормирована и ежедневная потребность в определенных веществах. Основное значение придается тому, чтобы пища, которую мы принимаем, и то, как мы ее принимаем, гармонизировали с нашей природой. Поэтому в Аюрведе продукты классифицируются по тому, как они воздействуют на доши. Этот подход прост, но вместе с тем всеобъемлющ. С его помощью мы легко можем понять, что для нас полезно и почему.

### Питание и ум

В философии Веданты ум (маномайя коша) считается квинтэссенцией пищи. Уддалака Аруни, знаменитый мудрец древности, утверждает: «Съеденная пища разделяется на три части. Самая грубая часть становится экскрементами. Средняя часть становится плотью. Тонкая часть становится умом» (Чандогья Упанишада VI, 4.1.). Широко известно изречение: «Мы — это то, что мы едим». Природа нашей пищи влияет на наши эмоции и может создавать предрасположенность как к психическим, так и к физическим расстройствам. Точно так же, как отрицательные эмоции способны нарушить наше пищеварение, плохое пищеварение может, в свою очередь, оказать негативное воздействие на наши эмоции.

Следует учитывать духовные свойства той пищи, которую мы едим. Улучшает ли она деятельность нашей психики, способствует ли покою ума — или же оказывает возмущающее воздействие? Именно по этой причине мясо, сколь бы питательным оно ни было, не может считаться благоприятным продуктом: оно несет в себе энергию смерти, насилия и распада, ему сопутствуют такие негативные эмоции, как страх и ненависть (см. также раздел «Саттвичная диета»).

Другое изречение Уддалака Аруни гласит: «Выпитая вода разделяется на три части. Грубая часть становится мочой. Средняя часть становится кровью. Тонкая часть становится жизненной силой (Праной)». (Чандогья Упанишада VI, 4.2.). То есть вода также питает нашу жизненную силу. Питье несвежей воды, которая течет из наших кранов, или дистиллированной воды, а также употребление алкоголя, кофе и других возбуждающих напитков ослабляет нашу жизненную силу и тем самым приводит в беспорядок наши чувства и мысли.

### Принципы аюрведической диететики

Наряду с характером самой пищи, следует принимать во

внимание и другие факторы. Согласно Аюрведе, к ним относятся сочетания продуктов, способы приготовления пищи, количество пищи и частота ее принятия, а также время и место приема пищи. Правильным должно быть и эмоциональное состояние. Даже хорошая пища, если ее принимать в плохом настроении, может вызвать болезнь. Важным фактором является и настрой человека, занимающегося приготовлением еды: готовить ее нужно с усердием и добрым чувством.

### Времена года

Диета должна соответствовать климатическим условиям, времени года, а также возрасту пациента. Осенью особое внимание следует уделять пище, снижающей Вату, в конце весны и летом — снижающей Питту, а зимой и ранней весной — снижающей Капху.

Тем, чья конституция в равной степени определяется двумя дошами (так называемые двойственные типы), нужно менять общий характер диеты дважды в год. При конституции Вата-Питта осенью и зимой требуется диета, снижающая Вату, а весной и летом — снижающая Питту. При конституции Вата-Капха летом и осенью нужно соблюдать диету, снижающую Вату, а зимой и весной — диету, снижающую Капху. Люди, относящиеся к типу Питта-Капха, летом и осенью нуждаются в диете, снижающей Питту, а зимой и весной — в диете, снижающей Капху.

### Климат

Диета, снижающая Вату, больше подходит для холодного, сухого, ветреного климата, характерного, в частности, для пустынь и равнин, расположенных на возвышенностях. Диета, снижающая Питту, более уместна в районах с жарким климатом. Диета, снижающая Капху, больше подходит для районов с влажным и холодным климатом.

Существуют не только двойственные конституциональные типы, но и двойственные типы климата. В жаркой пустыне климат типа Питта-Вата, а в экваториальном поясе — типа Питта-Капха<sup>4</sup>.

<sup>4</sup> Третий тип двойственного климата — Вата-Капха — характерен для высокогорья. (Прим. ред.)

### Возраст и пол

Пожилым людям больше подходит диета, снижающая Вату. В среднем возрасте лучше придерживаться диеты, снижающей Питту. Для детей следует выбирать диету, не возбуждающую Капху. Мужчинам надо соблюдать диету, снижающую Питту, женщинам — диету, снижающую Капху. Однако эти общие принципы не заменяют, а лишь дополняют основной принцип индивидуальной диеты — уравнивание доминирующей доши.

### Свойства пищи

Пища по своему тепловому воздействию тяготеет к нейтральности: она не слишком горяча и не слишком холодна. Поэтому ее согревающее либо охлаждающее воздействие — весьма умеренное. Для того чтобы оно могло проявиться, необходимо принимать соответствующие продукты в больших количествах или в течение долгого времени. Пищу можно сделать более горячей, приготовив ее на огне либо добавив специи, или более холодной, принимая ее в холодном либо в сыром виде. Очень горячие продукты (например перец) или очень холодные (например горькие травы) не представляют большой пищевой ценности.

Будучи скорее нейтральной по своему тепловому воздействию, пища все же существенно различается по степени тяжести и легкости. Большинство продуктов относится к числу тяжелых. Более легкой пищу можно сделать при помощи специй или употребляя ее в меньших количествах. Пища бывает также осушающей и увлажняющей, причем чаще увлажняющей. Сделать ее более сухой можно путем выпаривания или приготовления без воды, а более влажной — добавив при ее приготовлении какую-либо жидкость или масло.

## ДИЕТЫ ДЛЯ ТРЕХ ДОШ

При лечении большинства заболеваний необходима диета, противоположная по своей природе той доше, которая вызвала болезнь. Обычно она совпадает с диетой для данного конституционального типа, поскольку болезни чаще вызывает именно доминирующая доша. Все диеты следует назначать с учетом перечисленных выше факторов. Кроме этого, мы должны обращать внимание не только на то, что мы едим, но и на то, как мы это делаем.

Недостаточно просто воздерживаться от употребления вредных для нас продуктов. Следует также улучшать свое пищеварение с помощью специй, трав и других методов, иначе даже полезная для нас пища не будет должным образом усваиваться.

Заметим, что свойства пищи в значительной степени зависят от свежести продуктов, способа их приготовления и от их сочетания. Предлагаемая здесь система является лишь общим руководством. Мнения практикующих целителей по поводу свойств отдельных продуктов могут не совпадать между собой, причем к пище это относится в еще большей мере, чем к травам.

Я классифицировал продукты питания по степени, в которой они повышают или снижают уровень дош: «1» — первая, или низшая, степень; «2» — умеренная; «3» — самое сильное воздействие, высшая степень. Следовательно, в колонке, обозначенной словом «Да», продукт, отмеченный цифрой «1», в наименьшей степени снижает соответствующую дошу, «2» — снижает ее в умеренной степени, «3» — в наибольшей. В колонке «Нет» продукт, обозначенный цифрой «1», увеличивает эту дошу в наименьшей степени, «2» — в умеренной, и «3» — в наибольшей. Таким образом, для каждой доши лучшие продукты будут обозначены цифрой «3» в колонке «Да», а худшие — цифрой «3» в колонке «Нет».

Цифре «1» в колонке «Нет» соответствуют те продукты, которые можно употреблять от случая к случаю, либо те, действие которых легко нейтрализовать. Важно то, какие продукты преобладают в нашем рационе, поэтому кроме тех случаев, когда мы серьезно больны, у нас есть некоторая свобода выбора.

В данной классификации продукты оцениваются также по категориям в целом (все фрукты, все овощи и т.д.). В тех случаях, когда и сам продукт, и категория, в которую он входит, повышают уровень какой-либо доши, его воздействие на эту дошу оказывается более выраженным. Продукты, не вошедшие в список, можно оценить, зная их категорию или сравнив с похожими продуктами.

### Диета, снижающая Вату

#### Общие принципы

Представители типа Ваты чаще других страдают от упадка сил, недостаточного питания и истощения тканей. Поэтому одним из важнейших методов лечения всевозможных нарушений Ваты является диетотерапия, предусматривающая усиленное питание и использование высококачественных продуктов. Вообще, людям, принадлежащим к этому типу, нужно по возможности есть больше и чаще. Им требуется успокаивающая, приземляющая, питательная диета. Пища должна быть теплой, тяжелой, увлажняющей и укрепляющей.

Из вкусов благоприятны сладкий, кислый и соленый. Острый, горький и вяжущий не рекомендуются. Однако острый вкус можно использовать в виде специй (но не пищи) для регулирования аппетита, если только у данного человека не наблюдается слабости нервной системы или обостренной чувствительности.

Пищеварительная сила у людей с Вата-конституцией, как правило, бывает неустойчивой, и тяжелая пища, которая им полезна, не всегда достаточно хорошо усваивается. Нужно следить за тем, чтобы уровень пищеварительного огня соответствовал питанию, иначе плохо переваренная пища начнет образовывать в организме токсические скопления.

## Диететика для Ваты

Пищу следует принимать понемногу и часто, но в строго определенные часы. Она должна быть теплой (то есть не холодной и не горячей). Следует избегать полуфабрикатов, продуктов мгновенного приготовления и недоброкачественной пищи. В одном приеме пищи не рекомендуется совмещать слишком много разных категорий продуктов. Можно использовать мягкие специи и соль.

Нельзя принимать пищу в состоянии нервного возбуждения, волнения, страха или сильной тревоги. Внимание должно быть направлено на еду, а не на внешние раздражители: не следует во время приема пищи смотреть телевизор, читать и т.п.

Людям типа Ваты лучше не есть в одиночестве, и желательно, чтобы пищу для них готовил кто-нибудь другой. Поэтому если ваш друг или подруга принадлежат к этому типу, то одна из лучших услуг, которые вы можете им оказать, — это готовить для них. Но они должны и сами учиться готовить, чтобы уметь уравнивать свою конституцию.

Представители этого типа чаще других отличаются привычкой к беспорядочному и нерегулярному питанию и потому больше других нуждаются в диетическом режиме. Они могут забыть поесть, не захотеть готовить, или же готовят небрежно, так что пища пригорает. С другой стороны, если пища вкусная, то они могут переест.

Люди с Вата-конституцией в наибольшей степени подвержены пищевым аллергиям и к некоторым в целом полезным для них продуктам должны относиться с осторожностью. В первую очередь это относится к растениям семейства пасленовых — картофелю, помидорам, баклажанам, перцу (в том числе стручковому). Однако, обычно, проблемы возникают у них не из-за самой пищи, а из-за их собственной повышенной чувствительности, которая может нарушить усвоение любого продукта. Поэтому вместо дальнейшего ужесточения диеты обычно лучше использовать лекарственные травы и вести размеренный образ жизни, снижающий Вату.

### Фрукты. Да 1

Большинство фруктов приемлемо для Ваты, ибо они приятны на вкус, гармонизируют, очищают и увеличивают содержание жидкостей в организме. Главное исключение составляют сухофрукты, которые в весьма сильной степени способствуют газообразованию (ватогенны).

Однако в целом фрукты являются слишком легкой пищей, не способной ощутимо снизить высокий уровень Ваты. Употреблять их следует умеренно, в соответствии со временем года, и стараться не смешивать их с другими продуктами. Людям типа Ваты не следует становиться «фрукторианцами», даже если они живут на Гавайях. Фрукты содержат высокий процент элемента эфира и, став одним из основных компонентов рациона, могут увеличить оторванность от земли, ухудшить способность к концентрации, усугубить нехватку силы воли и некоторые другие особенности Ваты.

#### Да

1 Апельсины, бананы, груши, яблоки (вареные, печенье и т.п.), персики, сливы, абрикосы, гранаты, хурма

2 Лимон, лайм, грейпфрут, сливы, размоченный чернослив, вишня, виноград, земляника, малина, ананасы, папайя, манго, финики (размоченные или свежие), инжир (размоченный или свежий)

3 Нет

#### Нет

1 Яблоки (в сыром виде)

2 Дыни, клюква

3 Сухофрукты

**Овощи.** Подвергнутые тепловой обработке: Да 1, сырые: Нет 1

Люди с конституцией Ваты обычно не могут питаться преимущественно овощами, поскольку для них это слишком

легкая пища. Но они, во всяком случае, могут есть большинство овощей, если те подвергнуты тепловой обработке. Овощи будут полезнее, если готовить их с маслами и специями и сочетать с блюдами из цельного зерна. Сырые овощи и салаты рекомендуются лишь в умеренном количестве и в соответствующий им сезон. Их следует обильно заправлять маслом.

Капуста (белокачанная, брокколи, цветная, брюссельская, кольраби и другие) способствует газообразованию в кишечнике. Грибы обладают мочегонным действием и могут слишком сильно осушить и усугубить Вату. Сырой репчатый лук вызывает газообразование, но в приготовленном виде это один из лучших продуктов, способствующих снижению Ваты. И, как мы уже говорили, при употреблении в пищу растений семейства пасленовых нужно остерегаться аллергических реакций.

Многие из овощей, отнесенных к категории «Нет», можно сделать приемлемыми для Ваты, если добавить к ним специи, масло (особенно кунжутное или ги), сыр, сметану, соль.

<b>Да</b>	<b>Нет</b>
1 Картофель, помидоры, баклажаны, сладкий перец, кукуруза (свежая), зеленые бобы, горох (свежий), репа, тыква, кабачки, артишоки, бамия, зелень горчицы, кресс водяной	1 Цветная капуста, спраутсы люцерны и подсолнечника, огурцы, сельдерей, спаржа, шпинат, мангольд
2 Острый перец (чили), батат, морковь, свекла, кинза, петрушка, редис, авокадо, морские водоросли	2 Лук (сырой), грибы, белокачанная капуста, брюссельская капуста, брокколи, латук
3 Лук (вареный или жареный)	3 Нет

#### **Зерновые.** Да 2

Большинство цельных круп хороши для Ваты, поскольку они одновременно и питательны, и тяжелы. Часто именно они оказываются удобоваримыми для людей этого типа в тех случаях, когда другие продукты не усваиваются. Многие болезни Ваты можно излечить при помощи длительной диеты, основу которой составляют блюда из цельных круп.

Однако избыток тех круп, которые обладают осушающим (диуретическим) действием, может усугубить Вату. Но даже эти крупы полезны при ряде нарушений Ваты, связанных со скоплением Амы или влажности (например, ячмень используется для лечения артрита).

Хлеб с большей вероятностью может усугубить Вату, поскольку содержащиеся в нем дрожжи способствуют газообразованию. В целом свойство снижать Вату у хлеба выражено меньше («Да 1»). Продукты из сушеного зерна, в частности мюсли, и всевозможные чипсы, также имеют тенденцию увеличивать Вату.

<b>Да</b>	<b>Нет</b>
1 Нет	1 Кукуруза, гречиха, рожь, ячмень, квиноа
2 Овес, рис бурый и басмати, кус кус	2 Мюсли и чипсы
3 Пшеница	3 Нет

#### **Бобовые.** Нет 2

Большинство бобовых вызывает газообразование и сильно возбуждает Вату. К тому же они обычно обладают осушающим (диуретическим) действием и могут вызвать запоры. В силу своей рожжастичной природы они могут чрезмерно возбудить Вату. Из бобовых для Ваты наиболее благоприятен тофу<sup>5</sup>, но у чувствительных людей могут возникнуть трудности и с его усвоением.

<b>Да</b>	<b>Нет</b>
1 Тофу	1 Фасоль, нут, адуки, лима
2 Маш	2 Чечевица, пинто, арахис
3 Нет	3 Соя, лущеный горох

<sup>5</sup> Тофу — соевый творог, получаемый из соевого моло-

ка. (Прим. ред.)

#### **Орехи и семена.** Да 2

Большинство орехов и семян — хорошая пища для Ваты. Их лучше есть в сыром виде или слегка поджаренными с солью. Теплые, тяжелые и влажные, они питают легкие, репродуктивную систему и нервы. Но они трудно усваиваются, поэтому их не следует много есть за один прием. Прожаренные до сухости, они с большей вероятностью вызывают трудности с пищеварением (то же относится и к арахису).

<b>Да</b>	<b>Нет</b>
1 Кокосовый орех, семена подсолнечника и тыквы	1 Нет
2 Кешью, семена кунжута, фундук, бразильский орех	2 Нет
3 Миндаль, грецкий орех, пекан, кедровый орех	3 Нет

#### **Молочные продукты.** Да 2

Большинство молочных продуктов является хорошей пищей для людей с Вата-конституцией благодаря их тяжести, питательности и увлажняющему действию. Но поскольку они могут быть охлаждающими или очень тяжелыми и трудноусвояемыми, при их употреблении нужно уделять особое внимание пищеварительному огню. Их следует есть в теплом виде или со специями. Молоко лучше не сочетать с другими продуктами. Кисломолочные продукты обычно более полезны для Ваты, поскольку они уже подверглись ферментации.

<b>Да</b>	<b>Нет</b>
1 Сыр	1 Нет
2 Молоко, йогурт, кефир, сливки, сметана, масло, творог	2 Мороженое
3 Простокваша, ги	3 Нет

#### **Продукты животного происхождения.** Да 1

Мясо и рыба снижают высокую Вату, причем весьма эффективно. Мясо может оказывать сильное приземляющее действие. Представители Ваты наиболее честно могут заявить, что мясо им действительно необходимо. Иногда оказывается, что оно на самом деле способствует восстановлению их здоровья, когда кажется, что ничто другое не помогает (особенно если эти люди росли на мясной пище).

Но даже при таких состояниях обычно бывает достаточно куриного мяса и рыбы. Красное мясо требуется редко. Яйца также очень полезны для снижения Ваты.

Хотя мясо и может на какое-то время помочь при состояниях высокой Ваты, в целом оно необходимо далеко не всегда. Оно очень тамастично и имеет много побочных эффектов — в частности, трудно переваривается, увеличивает Аму и притупляет ум. Поскольку люди типа Ваты особенно чувствительны, они могут ощутить негативную энергию убийства в мясе, что приведет в беспорядок их ум. Даже при состояниях высокой Ваты лучше использовать не мясо, а специальные тонирующие травы, которые часто оказываются даже более эффективными.

<b>Да</b>	<b>Нет</b>
1 Куриное мясо, индюшати́на	1 Говядина, баранина
2 Рыба, моллюски и ракообразные, яйца	2 Свинина
3 Нет	3 Нет

#### **Масла.** Да 2

Масла в большинстве своем являются хорошей пищей для людей, принадлежащих к типу Ваты. Будучи продуктом влажным и теплым, то есть противоположным Вате по свойствам, масло считается главным из веществ, способных снизить высокую Вату. Однако масла тоже могут плохо перевариваться, поэтому лучше применять их наружно: через кожу они поглощаются легче. Растительные масла, как правило, довольно легки и потому не так эффективно снижают Вату, как ги или кунжутное масло.

<b>Да</b>	<b>Нет</b>
1 Кокосовое, горчичное, арахисовое	1 Сафлоровое, кукурузное, соевое, маргарин
2 Миндальное, оливковое, масло авокадо, сливочное	2 Нет
3 Кунжутное, ги	3 Нет

#### **Сахара.** Да 1

Большинство сладостей и подслащающих веществ полезны людям с Вата-конституцией, которые больше других нуждаются в сахаре для поддержания тканей и жидкостей тела. Следует использовать только натуральные сахара, так как рафинированный сахар — это искусственный продукт, истощающий жизненную силу. Однако сладкие вещества, особенно в чистом виде, могут создать трудности при сочетании с другими продуктами и требуют в этом отношении особой осмотрительности, поскольку представители Ваты чаще других страдают от газообразования. Сложные углеводы обычно безопаснее и обладают более сильным успокаивающим действием. Хотя сладкий вкус в целом благоприятен для Ваты, это не может являться оправданием для злоупотребления сахаром, кондитерскими изделиями и сладостями.

<b>Да</b>	<b>Нет</b>
1 Мед, фруктовый сахар	1 Нет
2 Кленовый сироп, черная патока (меласса), нерафинированный сахар	2 Рафинированный сахар
3 Пальмовый сахар-сырец	3 Нет

#### **Специи.** Да 2

Большинство специй в силу своей способности регулировать аппетит и рассеивать газы полезны для Ваты. Их особенно хорошо использовать в сочетании с тяжелыми или сладкими продуктами — это облегчает их усвоение. Однако по-настоящему горячие специи, например перец или горчица, могут оказывать сильное осушающее или возбуждающее действие и усугублять некоторые из состояний высокой Ваты. Хотя иногда, особенно зимой, они оказываются полезными.

Представители Ваты более других нуждаются в соли, особенно для улучшения пищеварения. Для этой цели больше всего подходит каменная соль, но не следует употреблять ее в избытке, так как у нее есть свойство увеличивать все три доши.

<b>Да</b>	<b>Нет</b>
1 Куркума, мята, черный перец, красный перец, горчица, хрен, морская соль	1 Нет
2 Имбирь, гвоздика, кориандр, кумин, корица, базилик, пажитник, каменная соль	2 Нет
3 Чеснок, кардамон, асафетида, фенхель, мускатный орех	3 Нет

#### **Напитки**

Представители Ваты нуждаются в достаточном количестве жидкостей. Однако вода сама по себе не может быть питательной. Обычно следует предпочитать молочные продукты либо чай с тонизирующими травами или специями, в которые можно добавлять молоко и натуральные сахара. Полезны также кислые фруктовые соки и вода с добавлением лимона или лайма.

В небольших количествах (50-100 г перед едой или во время еды) полезны алкогольные напитки, особенно вино и аюрведические травяные вина, например Дракша.

#### **Витамины и минеральные вещества**

Людям типа Ваты полезны жирорастворимые витамины, такие как А, D и E. Очень хороши для них витамины с кислым вкусом, в частности витамин С. Минеральные вещества, особенно цинк и кальций, тоже полезны, но они могут оказаться тяжелыми и трудноусвояемыми, поэтому лучше принимать их со специями.

#### **Диета, снижающая Питту** **Общие принципы**

Люди, относящиеся к типу Питты, нуждаются в рационе, состоящем из прохладной, суховатой и несколько тяжеловатой пищи. По сравнению с другими конституциями аппетит и пищеварительная сила у них лучше, и им нередко сходят с рук переедание и неверное сочетание продуктов. Неправильное питание скорее вызовет у них токсические состояния крови и инфекционные заболевания, чем собственно расстройство пищеварения. Поэтому при Питта-конституции не так просто установить зависимость болезни от неправильного питания. Сладкий, горький и вяжущий вкусы снижают Питту, а соленый, кислый и острый — повышают. Резкие и сильные вкусы увеличивают Питту, мягкие и пресные — уменьшают. Поэтому представителям этого типа следует избегать пряной пищи.

#### **Диететика для Питты**

Людям, относящимся к типу Питты, лучше принимать пищу в прохладном либо в сыром виде. Пища не должна готовиться с большим количеством масла и содержать много специй. Рекомендуется избегать жареного и пищи, долго готовившейся на огне. Нужно помнить и о том, что при Питта-конституции слишком обильная пища может вызвать застой и закупорки в печени.

Не следует принимать пищу в состоянии гнева, раздражения или другого эмоционального расстройства. Во время еды представителям этого типа следует избегать критики достоинств и недостатков пищи. Во время еды лучше развлекать ясность. Пищу нужно принимать в состоянии эмоционального покоя и с чувством благодарности. Обычно бывает достаточно трех приемов пищи в сутки. Ужинать надо не слишком поздно.

#### **Фрукты.** Да 1

Большинство фруктов полезны для людей с Питта-конституцией, поскольку они утоляют жажду, охлаждают, успокаивают и гармонизируют. В сезон можно есть даже кислые фрукты. Бананы, как правило, являются хорошей пищей, но противопоказаны при таких острых состояниях, как язвенная болезнь или инфекции мочевого тракта. Фруктовые соки также полезны.

<b>Да</b>	<b>Нет</b>
1 Апельсины, малина, манго, сливы	1 Лимон, лайм, бананы, вишня, персики, абрикосы, земляника, папайя
2 Груши, ананасы, клюква, хурма, дыни, чернослив, финики, виноград, инжир	2 Грейпфруты
3 Яблоки, гранаты	3 Нет

#### **Овощи.** Да 2

Большинство овощей, особенно в сыром виде, — хорошая пища для Питты. При упадке сил и пониженной энергии, а также зимой желательно подвергать их тепловой обработке. Лучше готовить их на пару и есть с ги. Овощи не следует жарить. Пасленовые, особенно помидоры (в меньшей степени — перец, баклажаны и картофель), а также мангольд и шпинат могут за счет содержащихся в них кислот возбуждать Питту.

<b>Да</b>	<b>Нет</b>
1 Картофель, петрушка, сладкие перцы, кукуруза (свежая), тыква, кабачки	1 Лук (подвергнутый тепловой обработке), морковь, свекла, шпинат, мангольд, батат, баклажаны, редис, репа, кресс водяной, морские водоросли
2 Брокколи, белокочанная капуста, брюссельская капуста, грибы, спаржа, латук, зеленые бобы, горох (свежий), кукуруза, бамиа	2 Помидоры, авокадо
3 Цветная капуста, кинза, спраутсы люцерны и подсолнечника, сельдерей	3 Острый перец (чили), лук (сырой)

#### **Зерновые.** Да 2

Цельные крупы, как правило, полезны для Питты, поскольку обладают укрепляющим и гармонизирующим действием. Они не оказывают слишком согревающего действия. Даже те крупы, которые увеличивают Питту, делают это лишь в незначительной степени, поэтому они весьма хороши, если их не превращать в основной компонент рациона и избегать при острых состояниях. Большинство сортов хлеба из цельного зерна полезны, равно как и макароны.

Да	Нет
1 Бурый рис (длинный), просо	1 Бурый рис (короткий), кукуруза, рожь, гречиха
2 Рис басмати, овес, ячмень, гранола (подслащённая овсянка с добавлением орехов и изюма), квиноа, кус кус	2 Нет
3 Пшеница	3 Нет

#### **Бобовые.** Да 1

Благодаря хорошему пищеварительному огню люди с Питта-конституцией обычно лучше других усваивают бобовые. Но даже им нужно добавлять к бобам специи (например кумин), чтобы не нарушить пищеварение. Большинство бобовых по отношению к Питте скорее нейтральны. Но будучи приготовлены со свиным салом либо повторно поджарены, они способствуют возбуждению Питты.

Да	Нет
1 Фасоль, соя, лущеный горох, нут	1 Арахис, чечевица
2 Тофу, лима	2 Нет
3 Маш, адуки	3 Нет

#### **Орехи.** Нет 1

Орехи обычно имеют маслянистую и теплую природу и, следовательно, повышают уровень Питты, особенно в поджаренном и в соленом виде. Однако орехи менее склонны увеличивать Питту, чем мясо и рыба. Поэтому в тех случаях, когда требуется усиленное питание или белковая пища, орехи предпочтительнее животных продуктов.

Да	Нет
1 Нет	1 Семена кунжута, кедровые орехи, семена тыквы
2 Кокос, семена подсолнечника	2 Миндаль, кешью, грецкий орех, фундук, пекан
3 Нет	3 Бразильский орех

#### **Масла.** Нет 2

Масла имеют одну природу с Питтой — они горячие, поэтому людям, относящимся к этому типу, как правило, лучше их избегать. Самыми горячими являются животные жиры, за ними следуют масла из орехов и семян. Растительные масла — наименее согревающие.

Природа ги и сливочного масла — охлаждающая, поэтому для Питты они полезнее других.

Да	Нет
1 Подсолнечное, соевое	1 Оливковое, кукурузное, сафлоровое, маргарин
2 Кокосовое, сливочное	2 Кунжутное, миндальное, арахисовое
3 Ги	3 Нет

#### **Молочные продукты.** Да 2

Обычно люди с Питта-конституцией лучше других типов усваивают молочные продукты, особенно молоко. Часто большую пользу им приносят разгрузочные дни на молочной диете: это способствует гармонизации тела и ума. Однако кисломолочные продукты имеют тенденцию увеличивать Питту, поскольку содержащиеся в них ферменты имеют согревающую энергию. Хотя мороженое не рекомендуется ни при какой конституции, люди Питта-конституции усваивают его лучше других.

Да	Нет
----	-----

1 Нет	1 Кефир, сыр (соленый)
2 Сыр (несоленый), творог	2 Простокваша, йогурт, сметана, мороженое
3 Молоко, сливки	3 Нет

#### **Продукты животного происхождения.** Нет 2

Природа мяса такова, что оно вызывает увеличение Питты и способствует гневу и агрессии. Хуже всего в этом отношении красное мясо. Представители Питты любят мясо, так как оно вызывает у них ощущение силы, — но это нередко приводит к проявлению негативных сторон их натуры. Как правило, они могут обойтись без мяса, заменив его молочно-растительной диетой.

Да	Нет
1 Куриное мясо и индюшатина (белое мясо), яичный белок	1. Нет
2 Нет	2 Куриное мясо и индюшатина (красное мясо), свинина, рыба, яйца
3 Нет	3 Говядина, моллюски и ракообразные, баранина

#### **Сахара.** Да 2

Люди, принадлежащие к типу Питты, лучше других усваивают сахар. Им нередко требуется что-нибудь сладкое, чтобы охладиться, успокоиться и гармонизировать свои эмоции, но именно по этой причине они могут злоупотреблять сладким. Им полезен свежий мед. Однако после шести месяцев хранения мед приобретает горячие свойства, то есть может увеличить Питту.

Да	Нет
1 Нет	1 Старый мед, меласса (черн. патока)
2 Нерафинирован. сахар, кленовый сахар, фруктовый сахар, свежий мед	2 Рафинированный сахар
3 Пальмовый сахар-сырец	3 Нет

#### **Специи.** Нет 2

Пища с избытком специй часто является причиной высокой Питты. Тем не менее представителям этого типа можно использовать, особенно с тяжелой пищей, те специи, которые обладают нейтральной или охлаждающей энергетикой.

Соль при Питта-конституции обычно нежелательна, но в летнюю жару она может оказаться полезной, поскольку вместе с кислыми соками сохраняет жидкости тела.

Да	Нет
1 Кардамон, куркума, мята, кумин	1 Корица, базилик, мускатный орех, каменная соль
2 Фенхель, кинза	2 Имбирь, гвоздика, асафетида, пажитник, соль
3 Кориандр	3 Красный перец, чеснок, черный перец, горчица, хрен

#### **Напитки**

Людам типа Питты требуется достаточное количество жидкости. Особенно полезна для них холодная родниковая вода. Можно пить чай (черный или зеленый), но следует избегать кофе. Хороши также чаи из вяжущих трав, таких как люцерна, листья малины, гибискус, одуванчик и окопник, но не стоит увлекаться чаями из специй. Рекомендуются молочные напитки (особенно молоко), фруктовые соки — гранатовый, ананасовый, клюквенный, а также овощные соки из сельдерея и другой зелени. Любых алкогольных напитков, в том числе пива, следует избегать.

#### **Витамины и минеральные вещества**

При Питта-конституции полезны витамины группы В. Для остановки кровотечений хорош также витамин К. Большое значение имеют такие минералы, как кальций и железо. Обычно представители Питты усваивают сырые овощи достаточно хорошо и могут получить из них многие необходимые вещества. Кроме этого, в отличие от других типов они могут употреблять минеральные добавки в больших количествах, не рискуя ослабить свой пищеварительный огонь.

## ДИЕТА, СНИЖАЮЩАЯ КАПХУ

### Общие принципы

Для представителей Капхи наиболее благоприятна теплая, легкая и сухая диета. Холодных, тяжелых и маслянистых продуктов следует избегать. Скопление слизи в организме свидетельствует об избыточном принятии пищи, увеличивающей Капху.

Сладкий, соленый и кислый вкусы повышают Капху, острый, горький и вяжущий — снижают. Поскольку пища в основном относится к сладкому вкусу, то при Капха-конституции следует ограничивать себя в пище. Основной принцип диетотерапии для Капхи состоит в том, чтобы поменьше есть и побольше принимать трав.

### Диететика для Капхи

Люди, принадлежащие к типу Капхи, должны есть понемногу и не часто. Принимать пищу им следует три раза в день, причем основной прием должен происходить около полудня, а два других должны быть легкими. Нужно, кроме того, уделять меньше времени как самому процессу еды, так и процессу приготовления пищи для себя. Энергию, которую они отдают своему питанию, можно направить на приготовление пищи для других (например, для друзей, принадлежащих к типу Ваты).

Желательно не есть в вечернее время, особенно тяжелую пищу. Рекомендуется лечебное голодание примерно раз в три месяца либо еженедельный разгрузочный день. Нередко приносит пользу отказ от завтрака. При Капха-конституции нельзя спать после еды. Как правило, лучшее время для принятия пищи между 10 часами утра и 6 часами вечера.

Люди этого типа должны следить за собой, чтобы питание не закрепощало их и не воспринималось как фактор эмоциональной поддержки, помогающий почувствовать себя в безопасности, ощутить уверенность в себе и любовь окружающих.

### Фрукты. Нет 1

Фрукты увеличивают содержание воды в организме и могут вызвать избыточное слизиобразование. Поэтому при Капха-конституции они, как правило, не рекомендуются, особенно в сочетании с другими продуктами. Но благодаря своей легкой природе фрукты обычно не вызывают сильного увеличения тяжелой Капхи. Некоторые кислые фрукты, например лимоны и грейпфруты, могут даже способствовать уменьшению в организме количества жира и слизи — но только при условии, что они употребляются без сахара (можно с медом). Сладкие фрукты подавляют пищеварительный огонь, и это главный их недостаток с точки зрения воздействия на Капху.

Да	Нет
1 Гранаты	1 Чернослив, папайя, лимон, лайм, грейпфрут
2 Сухофрукты (большинство), клюква, яблоки	2 Груши, хурма, апельсины, ананасы, дыни, вишня, сливы, инжир, виноград, манго, земляника, малина
3 Нет	3 Бананы, финики

### Овощи. Да 2

Большинство овощей очень полезны при Капха-конституции, поскольку обычно они имеют легкую и сухую природу. Многие из них, например морковь и сельдерей обладают мочегонными свойствами (способствуют выведению воды из организма). Однако для того, чтобы нейтрализовать их холодную природу, их следует есть теплыми. Готовить лучше на пару и со специями. В теплую погоду можно есть сырые овощи. Масло добавляют лишь в небольшом количестве.

Да	Нет
1 Картофель, сладкий перец, цветная капуста, петрушка, шпинат	1 Помидоры, баклажаны, тыква, кабачки, кукуруза свежая), бамия, морские водоросли

2 Морковь, зеленые бобы, горох 2 Батат, огурцы (свежий), грибы, свекла, спаржа, салат-латук, кинза, редис, репа, кресс водяной, зелень горчицы, спраутсы люцерны и подсолнечника, мангольд  
3 Чили, брокколи, белокочанная капуста, сельдерей 3 Нет

### Зерновые. Да 1

Крупы не очень подходят для типа Капхи, поскольку они тяжелы и могут увеличивать вес. Хороши для Капхи те крупы, которые не только питательны, но и обладают мочегонными и отхаркивающими (осушающими) свойствами. При Капха-конституции полезна диета из цельных круп и приготовленных на пару овощей. Хлеб имеет тенденцию увеличивать Капху, так как он более клейкий, чем крупы, и в большей степени способствует слизиобразованию.

Да	Нет
1 Кукуруза, просо, гречиха, рожь	1 Рис басмати
2 Ячмень, квиноа, сухое или поджаренное зерно	2 Бурый рис, овес, кус кус
3 Нет	3 Пшеница, шлифован. рис

### Бобовые. Да 2

Большинство бобовых благоприятно воздействует на Капху, осушая ее и увеличивая элемент воздуха. Тофу слегка увеличивает Капху, но все же значительно полезнее для нее, чем молочные продукты, мясо или орехи, и в качестве источника белка является одним из наиболее безопасных продуктов для представителей этого типа.

Да	Нет
1 Тофу, маш, фасоль, лущеный	1 Нут горох
2 Соя, лима, чечевица	2 Нет
3 Адуки	3 Нет

### Орехи и семена. Нет 2

Большинство орехов и семян не подходит для людей с Капха-конституцией, поскольку это тяжелые продукты, способствующие образованию слизи. Кроме того, они могут усиливать застойные явления в организме. Однако как источник белка они всё же предпочтительнее, чем мясо или молочные продукты, и полностью исключать их из рациона не следует.

Да	Нет
1 Семена подсолнечника и тыквы	1 Семена кунжута, кокос. орех
2 Нет	2 Миндаль, кешью, грецкий орех, орех пекан, фундук, кедровые орехи
3 Нет	3 Бразильский орех

### Масла. Нет 2

Масла в большинстве своем не годятся для Капхи из-за своей влажной и тяжелой природы. Их следует использовать в малых количествах. Животные жиры, такие как свиное сало, намного тяжелее растительных масел, и поэтому от них желательно полностью отказаться. Лучше использовать легкие растительные масла, в особенности горчичное.

Да	Нет
1 Кукурузное	1 Соевое, ги, маргарин, арахисовое
2 Горчичное, подсолнечное, сафлоровое	2 Кунжутное, миндальное, оливковое, масло авокадо
3 Нет	3 Сливочное

### Молочные продукты. Нет 3

При конституции Капхи следует по возможности избегать молочных продуктов (кроме нежирной простокваши и козьего молока), так как они способствуют слизиобразованию и возникновению застойных явлений. Представителями этого типа молочные продукты иногда усваиваются даже хуже, чем мясо, и могут вызывать пищевую аллергию. Молочные продукты можно заменить соевым молоком.

Да	Нет
1 Козье молоко	1 Кефир, ги

2 Простокваша, соевое Молоко	2 Молоко, йогурт, сметана, творог
3 Нет	3 Мороженое, сыр, сливки, сливочное масло

#### **Продукты животного происхождения.** Нет 3

Люди, принадлежащие к типу Капхи, обычно не нуждаются в продуктах животного происхождения, поскольку менее других подвержены тканевой недостаточности. Из всех видов мяса меньше всего возбуждает Капху птица. Куриное мясо для Капхи лучше, чем сыр, но в конечном итоге любой вид мяса имеет тенденцию увеличивать Капху. Белое и нежирное мясо всё же предпочтительнее. Жир следует вообще исключить из рациона.

Да	Нет
1 Куриное мясо, индюшатина	1 Нет
2 Нет	2 Рыба, моллюски и ракообразные, яйца
3 Нет	3 Свинина, говядина, баранина

#### **Сахара.** Нет 3

Сладкий вкус в наибольшей степени увеличивает Капху. Избыточное употребление сладкого является серьезным нарушением правил питания при Капха-конституции и является причиной большинства заболеваний у людей этого типа. Исключение составляет мед, обладающий отхаркивающим и осушающим действием.

Да	Нет
1 Мед	1 Пальмовый сахар-сырец
2 Нет	2 Меласса (черная патока), фруктовый сахар
3 Нет	3 Рафинированный сахар, нерафинированный сахар, кленовый сироп

#### **Специи.** Да 3

Для Капхи полезны все виды специй, особенно острые. Острый вкус по своим свойствам противоположен Капхе — он сухой и горячий. Специи улучшают обмен веществ, предотвращая накопление жира и воды в тканях.

Следует, однако, избегать соли, употребляя ее лишь в небольших количествах или при сильной потливости.

Да	Нет
1 Мускатный орех, фенхель, мята	1 Нет
2 Корица, кориандр, кумин, базилик, кинза, петрушка, асафетида, пажитник	2 Каменная соль
3 Красный перец, черный перец, горчица, хрен, чеснок, имбирь, куркума, гвоздика, кардамон	3 Морская соль

#### **Напитки**

При Капха-конституции следует пить меньше воды, в особенности избегая холодной воды и напитков со льдом. Можно пить обычный чай, травяные чаи, чаи из специй (например из имбиря и корицы) и вяжущих трав (люцерны, корней одуванчика или цикория). Чай лучше пить с медом, по возможности реже употребляя сахар и молоко. Кофе пить можно, но не слишком часто.

#### **Витамины и минеральные вещества**

Люди с Капха-конституцией меньше, чем представители других типов, нуждаются в витаминах и минералах. Им больше нужны специи и ферменты. Как правило, полезные витамины группы В. Жирорастворимые витамины (А, D и Е) рекомендуется употреблять в ограниченных количествах, так же как и минеральные добавки, которые в силу своей тяжести могут ослабить силу пищеварения.

### **САТТВИЧНАЯ ДИЕТА**

*Из Саттвы рождается знание, из Раджаса — жадность, из Тамаса — замешательство, неведение и заблуждение.*  
Бхагавад Гита XIV, 17

Аюрведа, будучи ветвью йоги, использует в основном саттвичные методы исцеления — естественные, щадящие, ненасильственные, нетравматические. Сюда входят такие методы, как использование трав, диетотерапия, ароматерапия, щадящая физиотерапия, йога-терапия. Их применение предполагает любовь, внимание и ясное понимание со стороны целителя. Саттвичные методы требуют согласия между пациентом и врачом.

Раджастичные методы — насильственные, травматические, грубые, агрессивные. Нередко врачом движут личные, в том числе корыстные соображения. Наиболее характерный способ раджастичного лечения — хирургия, а также особо интенсивные методы физиотерапии.

Тамастичные методы — тяжелые, отупляющие, равнодушные, неорганические. Синтетические лекарства исходно обладают раджастичным действием, при длительном применении тамастичны. Стерильная атмосфера больниц также тамастична: в течение долгого времени больных держат в постели без свежего воздуха и физических упражнений, в их рационе нередко преобладает мертвая и консервированная пища, а люди, которые ухаживают за ними, далеко не всегда относятся к ним по-настоящему заботливо.

### **САТТВИЧНАЯ (ЙОГИЧЕСКАЯ) ДИЕТА**

Саттвичная диета изначально была разработана для целей йогической практики и развития ума. Она подходит всем тем, кто много времени посвящает умственной работе, поскольку она улучшает умственную работоспособность. Кроме того, она имеет большое значение при лечении психических расстройств, так как способствует восстановлению душевного равновесия и гармонии. Ее полезно также использовать в период выздоровления или после очищающих процедур. Саттвичная диета является тонизирующей — она способствует восстановлению тканей лучшего качества, что особенно важно для тех, кто стремится к усовершенствованию своего сознания. Ее обычно применяют в сочетании с омолаживающей терапией (расаяной), в особенности если она направлена на омоложение ума (Брахма расаяна) или нервной системы.

Саттвичная диета состоит исключительно из чистых продуктов, не возбуждающих ум, обладающих легкой природой и умеренно охлаждающим действием, причем только таких, которые богаты жизненной силой (Граной). К таким продуктам относятся свежие фрукты и овощи. Следует избегать любых продуктов, для получения которых потребовалось причинить вред живым существам (в том числе мяса и рыбы). Противопоказаны также продукты, приготовленные в зараженной среде либо выращенные с применением чрезмерного количества химических удобрений и пестицидов.

Саттвичная диета — это сбалансированная и здоровая диета, подходящая для всех трех дош. Специальные диеты для уравнивания каждой из дош можно модифицировать соответствующим образом. Однако, поскольку саттвичная диета предназначена прежде всего для совершенствования ума, она может оказаться недостаточно питательной для тех, кто занят физическим трудом. Она повышает чувствительность ума и развивает способность к страданию и сочувствию, что не всегда полезно тем, кто и так по своей природе чрезмерно чувствителен и на кого сильно действуют шум и стрессы. При высокой Вате такая диета может оказаться недостаточно приземляющей.

Приведенная ниже классификация продуктов основана на трех гунах, о которых говорилось в разделе, посвященном психической конституции. Саттва — чистая, легкая, ясная, успокаивающая, гармонизирующая, она раскрывает ум и способствует пробужденности. Раджас — затуманивающий, беспокойный, волнующий, он дает энергию и возбуждает ум. Тамас — темный, тяжелый, отупляющий, он вызывает летаргию и закрывает ум.

#### **Саттвичная диета и шесть вкусов**

Из всех шести вкусов саттвичным считается только сладкий, поскольку он приятен, питателен, обладает гармонизирующими свойствами и в нем отражается энергия любви.

Острый, кислый и соленый вкусы раджастичны по причине своих возбуждающих свойств, а горький и вяжущий — тамастичны, поскольку длительное использование их вызывает ригидность (жесткость, негибкость).

Острый вкус обладает рассеивающим действием и поэтому раздражает нервные волокна. Кислый и соленый, нагревая кровь тем самым «накаляет» эмоции. Такова самая общая классификация шести вкусов по гунам.

Избыток сладкого может оказывать тамастичное, притупляющее действие, особенно если сладости искусственного происхождения или долго хранились. Некоторые из горьких трав, например брами, саттвичны, поскольку горький вкус может способствовать раскрытию ума. Саттвичными считаются и некоторые специи, обладающие сладким ароматом, в частности имбирь. Любая пища тамастична при переедании: саттвична только легкая еда. Саттвичная диета состоит из блюд с мягким и умеренным вкусом, без каких-либо крайностей.

### **Фрукты**

Фрукты по своей природе саттвичны (чисты). Они сладкие, легкие и вызывают ощущение удовлетворенности. В них в большом количестве содержится элемент эфира, который контролирует и уравнивает все другие элементы. В принципе все фрукты хороши для йогической диеты и совершенствования ума. Они гармонизируют работу желудка, утоляют жажду, успокаивают сердце и улучшают восприятие. Фрукты очищают и питают жидкости тела. Лучше есть их свежими и в соответствующий им сезон.

Некоторые йоги, однако, избегают тяжелых и сладких фруктов, в частности бананов, поскольку они способствуют слиеобразованию и могут вызвать закупорку каналов.

### **Овощи**

Овощи в большинстве своем подходят для саттвичной диеты, хотя и в меньшей степени, чем фрукты. Грибы считаются тамастичными, поскольку они тесно связаны с распадом. (Интересно, однако, отметить, что китайские буддисты включают в свою диету многие виды грибов в качестве пищи, помогающей медитации.)

Острые овощи — лук, чеснок, редис, острый стручковый перец — раджастичны и тамастичны, они имеют тенденцию чрезмерно возбуждать нервные волокна, связанные с половой сферой. Избыток капусты (белокочанной, брокколи, брюссельской, горчицы, в меньшей степени — цветной капусты) раджастичен, он способствует газообразованию. Картофель и батат в избыточном количестве могут оказаться слишком тяжелыми или вызвать образование слизи.

Все прочие овощи, свежие или приготовленные на пару, а также овощные соки, как правило, полезны. На мозг особенно благотворно действует сельдерей.

### **Зерновые**

Крупы, как и фрукты, обычно обладают саттвичной природой, особенно рис (басмати или длинный бурый рис). Хороши также пшеница и овес. Лучше употреблять крупы в зимнее время или при физических нагрузках. Крупы являются основным компонентом саттвичной диеты. Особенно полезно цельное зерно. Хлеб также обладает саттвичными свойствами.

### **Бобовые**

Природа бобовых чаще всего раджастична. Они тяжелы, оказывают раздражающее действие, способствуют газообразованию и обычно не рекомендуются для йогической диеты. Исключение составляют тофу, маш и бобы адуки. Кичади<sup>6</sup> — смесь лушеного маша и риса басмати — является главным блюдом йогического рациона. В Аюрведе кичади используется как основа диеты при очищающей терапии и в период выздоровления.

<sup>6</sup> Это блюдо также называют *кичари*. (Прим. ред.)

### **Орехи**

Семена и орехи саттвичны по своей природе. Употреблять их в пищу следует свежими или слегка поджаренными, но не пережаренными и не солеными — иначе они приобретут тамастичные свойства. Особенно полезны миндаль, кедровые и грецкие орехи. Поскольку орехи все-таки тяжеловаты, лучше есть их понемногу. Прогорклые орехи и семена тамастичны.

### **Молочные продукты**

Молочные продукты саттвичны, однако пастеризация и другая подобная ей обработка может сделать их тамастичными. Молоко — продукт любви коровы к своему теленку. Монодиета на молоке или нежирной простокваше иногда является существенной для йогической практики. Молочные продукты полезны в период выздоровления, особенно если болезнь была связана с кровотечениями, потерей крови или с истощением. Йогурт хорош, но несколько тяжело-ват, и следует остерегаться его переедания, поскольку он может закупорить каналы. Большинство сортов сыра представляет собой очень тяжелую пищу и для постоянного употребления не рекомендуется.

### **Масла**

Масла в большинстве случаев являются тяжелой пищей и в больших количествах нежелательны. Однако ги саттвично, улучшает интеллект и восприятие, и его можно использовать без ограничений, добавляя в рис или овощи. Кунжутное и кокосовое масла также саттвичны. Полезно и оливковое масло, но его не следует сочетать с чесноком, придающим ему раджастичные свойства.

### **Сладости**

Сладкий вкус (в умеренном количестве) саттвичен, но рафинированные сахара тамастичны. В йогическую диету входят натуральные сахара в небольших количествах, в том числе мед (не подвергавшийся тепловой обработке) и сахар-сырец, в особенности пальмовый. Считается, что при нагревании мед становится токсичным (тамастичным). Утверждают также, что сладкий вкус питает Шакти (силу осознания).

### **Специи**

Большинство специй раджастично, но есть ряд исключений. Саттвичными специями считаются имбирь, корица, кардамон, фенхель и кориандр, а также куркума. Они помогают сбалансировать воздействие фруктов, молочных продуктов и другой пищи, способствующей увеличению влаги в организме. Некоторые йоги используют черный перец или пиппали для осушения слизи и поддержания каналов в открытом состоянии. В этом случае Раджас противодействует Тамасу, тем самым косвенно увеличивая Саттву. Следует помнить о возможности подобных вариантов. Соли лучше избегать. В летний период и в условиях жаркого климата она допускается, и тогда лучше сочетать ее с лаймом.

### **Напитки**

Можно пить чистую родниковую воду, чай из саттвичных трав, молоко. Кофе и других возбуждающих напитков следует избегать. Однако иногда употребляются черный или зеленый чай, которые, как принято считать, улучшают работу ума.

### **Диететика**

Пища должна быть простой, принимать ее нужно не слишком часто. Основной прием пищи обычно приходится на время около полудня. После захода солнца следует избегать тяжелых продуктов. Саттвичная пища требует того, чтобы ее готовили с любовью и осознанием: это улучшает духовные и энергетические свойства пищи.

### **Травы**

Для саттвичной диеты подходят многие из трав, благотворно воздействующих на мозг. Брами дает уму ясность и покой, охлаждает его. Аир особенно хорош для очищения каналов, улучшения восприятия и речи. Другие полезные травы — состав Трипхала, амалаки, сок алоэ, джатаманси, ашваганда, шатавари, шафран, роза, лотос, брингарадж.

Из трав западной и китайской медицины для ума хороши шлемник, шалфей, мята, юба, семена туи.

Большинство тонизирующих трав, например ашваганда,



шатавари, женьшень, астрагал, корень окопника, обладает саттвичной природой и может являться существенным энергетическим дополнением к саттвичной диете. Весьма саттвичны Чьяванпраш, Брахма расаян и другие аюрведические джемы.

#### **Эфирные масла и благовония**

Большинство эфирных масел, так же как и большинство благовоний, по своей природе саттвичны. Лучшие из них — сандал, шафран, камфара, ветиверия, ладан, лотос, роза.

#### **Саттвичная диета для Ваты**

Люди с Вата-конституцией склонны к Раджасу, поэтому им требуется саттвичная или тамастичная пища. Саттвичная диета для Ваты предусматривает исключение из рациона тамастичных продуктов, обладающих раджастичными свойствами: лука, чеснока, яиц, мяса и рыбы. К раджастичным специям, которые иногда используются в диете для типа Ваты (красный перец, черный перец, горчица, асафетида), надо относиться с осторожностью. Следует ограничить употребление соли.

Не рекомендуется регулярно применять тамастичные травы и седативные растительные средства типа валерианы и мускатного ореха. Во время болезни раджастичные или тамастичные травы допускаются, но следует избегать продуктов животного происхождения, если только болезнь не угрожает жизни пациента.

#### **Саттвичная диета для Питты**

Представители Питты также склонны к Раджасу, но в меньшей степени, чем люди с Вата-конституцией, и потому им легче соблюдать саттвичную диету. Диета, снижающая Питту, в основном саттвична. Из нее следует исключить лишь бобы (кроме маша, адуки и тофу), репу и редис, а также продукты животного происхождения. Избыточное употребление сахара и вообще переедание противоречит саттвичной диете.

Раджастичные и тамастичные травы, а также травы, обладающие острым, горьким или сильным вяжущим вкусом, следует использовать с осторожностью.

#### **Саттвичная диета для Капхи**

Люди, принадлежащие к типу Капхи, склонны к Тамасу, поскольку у них чаще развиваются инертность, тяжесть, застойные явления и закупорки. При обычной диете им рекомендуются многие из раджастичных продуктов и специй, поэтому саттвичная диета для Капхи связана с большими ограничениями, чем для других типов. Она предписывает — в дополнение к обычной диете для снижения Капхи — сокращение употребления горячих специй, исключение бобовых (кроме маша, адуки и тофу), а также мяса и всех продуктов животного происхождения. Для улучшения пищеварения следует использовать саттвичные специи, а для поддержания сил — цельные крупы.

#### **Раджастичное и тамастичное питание**

Обычно раджастичные и тамастичные продукты употреблять не рекомендуется, поскольку они притупляют или возбуждают ум и способствуют возникновению болезней. Надо понимать их действие и избегать их.

Раджастичная пища возбуждает Вату и Питту (воздух и огонь), тамастичная — Капху (воду) и Аму (токсины). Раджастичные продукты вызывают чрезмерную активность, беспокойство, раздражительность, бессонницу, кровотечения, увеличивают содержание токсинов в крови, могут способствовать повышению давления. Тамастичные продукты вызывают вялость, апатию, сонливость, снижение активности, способствуют накоплению в организме слизи и шлаков.

К числу раджастичных относится большинство продуктов с ярко выраженным вкусом (чрезмерно острых, соленых или кислых): чили, чеснок, лук, вино, маринованные

овощи и соленья, майонез, сметана, уксус. Мясо, особенно красное, также раджастично (поскольку обладает раздражающим действием), хотя у него есть и тамастичные свойства. Раджастична слишком горячая пища, а также, в большинстве случаев, жареная и соленая. Обычно раджастичную пищу принимают вместе с возбуждающими напитками, такими как кофе или алкоголь.

Тамастичные продукты — это продукты несвежие, старого приготовления, прогорклые, подвергнутые повторной тепловой обработке, искусственные, слишком жирные или тяжелые. К ним принадлежат вся «мертвая» пища, всевозможные мясные и рыбные продукты, особенно свинина и внутренности животных, а также большинство консервов. Пастеризованное молоко приобретает тамастичные качества (пастеризация — это тепловая обработка, поэтому продаваемое в магазинах пастеризованное молоко относится к продуктам старого приготовления). Жиры, масла, сахара и кондитерские изделия при избыточном употреблении также тамастичны. Рафинированный сахар и белая мука при регулярном употреблении оказывают тамастичное воздействие (хотя рафинированный сахар раджастичен, если использовать его изредка). Тамастична также слишком холодная пища.

## **7. АЮРВЕДИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ ТЕРАПИИ. МЕТОДЫ РЕИНТЕГРАЦИИ**

#### **Тонизирующее и облегчающее лечение**

Многочисленные терапевтические методы Аюрведы можно разделить на две группы — тонизирующие (или «утяжеляющие» — бримхана) и облегчающие (лангхана).

Облегчающие методы терапии направлены на уменьшение различных скоплений в организме и показаны при избыточном весе, токсинах и возбужденных дошах. Их цель — устранение тех факторов, которые могут вызвать болезнь. Тонизирующие методы оказывают подпитывающее действие при явлениях недостаточности и используются при пониженном весе, упадке сил или слабости тканей. Они восполняют нехватку энергии и материи организма, тем самым предотвращая возникновение болезни.

Облегчающее лечение эффективно на острых стадиях заболевания, когда натиск болезни силен. В Аюрведе оно также используется для устранения глубоко проникших токсинов как часть комплекса мер, направленных на очищение и профилактику заболеваний.

Тонизирующие методы используются при хронических заболеваниях, в период выздоровления или вслед за облегчающими методами. Общее правило предписывает вначале облегчать, а затем тонизировать. Если лечение начать с тонизирующей терапии, она будет подпитывать токсины и увеличивать избыток дош, что ухудшит состояние больного. Наоборот, предварительное очищение подготовит почву для тонизирующей терапии. Однако существуют состояния, когда организм слишком слаб для любых методов облегчающей терапии, и в этих случаях вначале необходима тонизирующая терапия. Используется и сочетание этих двух методов, особенно при щадящем и длительном лечении.

#### **Сравнение принципов китайской и аюрведической медицины**

В китайской медицине существует аналогичное деление терапевтических методов на две группы. Облегчение используется для воздействия на внешние патогенные факторы — жар, холод, ветер, влажность или сухость. Потогонная, слабительная, мочегонная и т.п. терапия применяется для устранения как самих этих факторов, так и вызываемых ими болезней. В Аюрведе различают два вида облегчения: устранение токсинов (Амы) и устранение избытка дош. Применяемые методы сходны между собой, но в Аюрведе болезнь рассматривается преимущественно как результат внутренних факторов.

В китайской медицине тонизирующее лечение направле-

но на основные компоненты тела — инь, ян, ци и кровь. В Аюрведе тонизируются те ткани, которые затронуты болезнью или порождающими ее дошами.

### **Облегчающая и тонизирующая терапия: психический аспект**

Облегчающую терапию называют «вызывающей недовольство» (асантарпана), так как она включает в себя соблюдение дисциплины, аскетизм и отказ от многих удовольствий. Она требует, чтобы мы больше сомневались в себе, спрашивали себя — кто мы такие и что мы делаем в жизни.

Тонизирующая терапия называется «дающей радость» (сантарпана), поскольку ее методы обеспечивают нам более полноценное питание, дают возможность расслабиться, ощутить заботу о себе и радость жизни. Тонизирующая терапия направлена на то, чтобы мы хорошо чувствовали себя в мире. Она укрепляет в нас любовь, веру и позитивное отношение к окружающему.

### **Показания**

Облегчающая терапия обычно рекомендуется для Капха-конституции, а тонизирующая — для Ваты, поскольку основным свойством Капхи является тяжесть, а Ваты — легкость. Питта обычно требует умеренной терапии, в которой сочетаются облегчающие и тонизирующие методы. О некоторых аспектах облегчающей терапии мы уже говорили в разделе о режиме и диете, снижающей Капху, а тонизирующей — в разделе о режиме и диете, снижающей Вату. Здесь они излагаются более подробно.

Для Капхи используются сильнодействующие облегчающие методы (лечебное голодание или терапевтическая рвота). Для типа Ваты нужны щадящие методы (клизмы или питательная диета), а для Питты — умеренные методы (очищение при помощи слабительных).

И наоборот, тонизирующие методы для Ваты наиболее сильнодействующие, с применением таких мощных трав, как ашваганда или женьшень. Для Капхи используется щадящая терапия и не слишком тяжелые травы, такие как девясил или пиппали. Питта нуждается в умеренном тонизировании и охлаждающих тониках — таких как шатавари и сок алоэ.

### **ОБЛЕГЧАЮЩАЯ ТЕРАПИЯ**

Облегчающая терапия в Аюрведе состоит из двух частей — паллиативной и очищающей. Паллиативная терапия на санскрите носит название Шамана, что в буквальном переводе означает «успокоение» или «умиротворение». Ее цель — уменьшить Аму и успокоить доши, чтобы упростить их дальнейшее выведение из организма при помощи методов очищающей терапии. Возбужденная доша может смешиваться со скоплениями токсинов, которые будут провоцировать ее и усложнять ее симптомы. Эти скопления нужно первым делом отделить от доши, чтобы затем можно было воздействовать на нее непосредственно.

#### **Паллиативная терапия**

Паллиативная терапия состоит из семи частей: «травы, сжигающие токсины, травы, стимулирующие пищеварение, воздержание от еды, воздержание от воды, физические упражнения, солнечные ванны и пребывание на ветру» (Аштанга Хридайя XIV, 7). Все эти методы служат для усиления пищеварительного огня (Агни) и уничтожения токсинов. Они очищают желудочно-кишечный тракт, благодаря чему токсины из глубоко лежащих тканей проникают в него и после этого выводятся из организма.

Более подробно паллиативная терапия описана в главе «Детоксицирующая терапия и диета».

#### **Очищающая терапия**

Очищение (шодхана) — особая форма терапии, предназначенная для устранения вызывающих болезни дош. Ее нельзя использовать без надлежащей подготовки. Эффективность аюрведической очищающей терапии заключается в особой системе приемов, заставляющих токсины переместиться туда, откуда их можно вывести наружу.

Простое промывание органов или систем не даст нужного результата, если перед этим токсины не окажутся в них.

Очищающая терапия показана в тех случаях, когда возбужденные доши локализованы в желудочно-кишечном тракте. Если же они располагаются в тканях или смешались с тканями, с отходами жизнедеятельности или с Амой, то сразу вывести их из организма нельзя. Сначала необходимо применить методы паллиативной терапии.

### **АЮРВЕДИЧЕСКАЯ ОЧИЩАЮЩАЯ ТЕРАПИЯ. ПАНЧАКАРМА**

Очищающая терапия включает в себя пять компонентов: «очищающие клизмы, очищение носа, использование слабительных, вызывание рвоты и кровопускание» (Аштанга Хридайя XIV, 5). Эти методы широко известны под названием «Панчакарма» — пять очищающих действий. Они считаются наиболее радикальным средством очищения организма, окончательно устраняющим доши, вызывающие болезни.

Эти методы могут применяться при острых заболеваниях. Так, рвотная терапия используется для лечения астматических приступов. Можно обучить пациента самостоятельно применению этих методов для очищения организма — например, рвотной терапии в качестве средства от ожирения при высокой Капхе. Методы Панчакармы являются сильнодействующими, и применять их можно только тогда, когда пациент не слишком ослаблен.

Некоторые из этих методов могут использоваться как составная часть какой-либо другой терапии. Например, клизмы с тонизирующими травами применяются при тонизирующей терапии.

В задачу данной книги не входит подробное описание практики Панчакармы. Это в основном клиническая практика, выполнение которой без соответствующих приспособлений может быть лишь весьма ограниченным. В программу подготовки медицинских сестер по Аюрведе обязательно входят навыки выполнения процедур Панчакармы, а также методики измерения выведенных из организма субстанций. Однако ниже я изложу в общих чертах основные принципы этого важного направления врачебного искусства. Панчакарма еще не встретила на Западе должного понимания, а ошибочных представлений о ней бытует уже достаточно много. Прежде всего нужно понять, что система Панчакармы включает в себя несколько терапевтических методов и что пути их применения могут быть различными. Методы варьируются в зависимости от характера заболевания, индивидуальных особенностей больного, от времени года, условий конкретной культуры и т.д. Многие их модификации можно использовать более широко, в том числе и в гигиенических целях.

#### **Предварительные практики (Пурва карма) Подготовка**

Панчакарме обычно предшествует паллиативная терапия, включающая в себя предварительное устранение токсинов и снижение Амы, с учетом доминирующей доши пациента. Она проводится в течение короткого (неделя), среднего (месяц) или длительного (6 месяцев) периода. При острых состояниях применяется краткосрочная паллиативная терапия.

#### **Методы масляной и потогонной терапии**

Масляная терапия (снехана) — один из эффективных аюрведических методов лечения, включающий в себя как наружное, так и внутреннее применение масел. Другим эффективным методом является шведана — паровая терапия, или терапевтическое потение. Оба метода используются в Панчакарме, но эффективны и сами по себе при лечении различных болезненных состояний и в профилактических целях. Это основные предварительные практики Панчакармы.

За очищением от токсинов следует период ежедневных масляных и потогонных процедур, который продолжается не менее одной недели, если лечение профилактическое, и не менее трех недель при серьезном заболевании. Все тело обильно смазывается теплым кунжутным маслом. На

области, непосредственно пораженные болезнью, можно в небольших количествах наносить специальные лекарственные масла (например Нараян или Маханараян). Мы не будем рассматривать здесь приемы массажа, поскольку работа с телом — это серьезное искусство, требующее отдельной темы для рассмотрения. В масляной терапии главное не массаж, а нанесение масел. Одновременно масла (чаще всего ги) принимаются внутрь.

Спустя некоторое время после масляных процедур выполняются потогонные. Для них используют специальную камеру, наполненную парами потогонных трав (камфоры, эвкалипта, мяты полевой, мирта), а если больной ослаблен — тонизирующих средств (Дашамулы и балы). Травы настаивают под давлением в специальном сосуде, к верхней части которого прикреплен шланг (нади шведа). Насыщенный целебными веществами пар направляют на определенные участки тела (например, на опухшие суставы при лечении артрита).

Следует заметить, что масляная терапия и терапевтическое потение — это не вся Панчакарма и даже не основная ее часть, а лишь главные из предварительных практик. Хотя эти методы требуют больше времени, чем основные практики. Терапия Панчакармы в значительной степени представляет собой подготовку к выведению из организма токсинов, и главную роль здесь играют масляная терапия и терапевтическое потение. Когда такая подготовка проведена, само очищение осуществляется достаточно быстро. Но остановиться на этом предварительном этапе значило бы не выполнить Панчакарму.

Цель масляной и потогонной терапии — переместить возбужденные доши в желудочно-кишечный тракт для последующего выведения из организма. Благодаря этим процедурам доши смягчаются и разжижаются, и тогда их легче направить с внешнего пути распространения болезни, то есть из плазмы и крови, на внутренний — в желудочно-кишечный тракт. Если остановиться на этом, то возбужденные доши вернутся в места их первоначального скопления, что может вновь вызвать болезненные расстройства и заболевания. Если не вывести доши из организма, они снова впитаются в те же ткани.

Если, например, привести в движение Вату, но не удалить ее при помощи основных процедур Панчакармы (таких как использование клизм), то она вызовет нарушения аппетита, газообразование, вздутие живота, запоры и бессонницу. Питта в аналогичном случае приведет к раздражительности, лихорадочному состоянию и гиперактивности, а Капха — к потере аппетита, слабости и застойным явлениям.

Нанесение избыточного количества масла может оказать подавляющее действие на пищеварительный огонь и нарушить пищеварение, вызвав потерю аппетита и запоры. Поэтому при масляной терапии нужно соблюдать меру. Можно уравнивать ее приемом имбиря или других пряностей, усиливающих пищеварительный огонь.

Ежедневное умеренное нанесение масел в течение длительного периода во многом дает тот же эффект, что и кратковременный курс интенсивного масляного массажа. Для потогонных процедур можно использовать сауну, теплые ванны или душ, а также потогонный чай, например из корицы или имбиря. Но и в этом случае следует время от времени выполнять основные процедуры Панчакармы, например, использовать клизмы или слабительные, чтобы предотвратить скопление дош. Принимая лекарственные масла в больших количествах внутрь, также следует помнить о поддержке пищеварительного огня при помощи соответствующих трав и специй.

## **Основные практики (Прадхана карма)**

### **Очистительные клизмы**

Клизмы (басты) относятся к числу щадящих методов терапии и могут использоваться при многих болезненных состояниях. Существует множество видов клизм, из которых одни применяются в тонизирующей, а другие в облег-

чающей терапии. Очистительные клизмы (нируха басты) используются в Панчакарме для удаления высокой Ваты из толстого кишечника, где она обычно локализуется. Для очистительных клизм используют отвары трав, снижающих Вату. Хотя тонизирующие и питательные клизмы, строго говоря, не относятся к Панчакарме, их нередко назначают после очистительных клизм как часть последующих практик и как омолаживающее средство.

Типичную очистительную клизму можно приготовить с такими травами, как аир, фенхель и имбирь, добавив на литр настоя 1 — 2 чайные ложки каменной соли и не более 1/2 чашки кунжутного масла. Без добавления масла или смягчающих трав типа солодки очистительные клизмы могут оказаться чрезмерно осушающими и истощающими.

### **Очищение через нос**

В Аюрведе существует обширный перечень способов непосредственного воздействия на носовые проходы с помощью травяных отваров, растительных масел, ги, курения трав. На санскрите они называются «насья» (буквально — «то, что относится к носу»). При процедурах Панчакармы в нос закапывают травяные отвары или масла или вдыхают носом порошки из трав. К числу подходящих для этого трав относятся аир, мирт, шалфей, базилик, брами.

Для прочистки пазух можно вдыхать носом порошок из аира, мирта, шалфея или имбиря. Ги и масла с аиром или брами применяются в виде капель для очищения и питания мозга. Для очищения носовых проходов курят гвоздику, аир и мирт.

Насья полезна при многих расстройствах Ваты и Капхи. Она оказывает непосредственное воздействие на Прану и мозг. Обладая сильным противозастойным действием, она способствует более целенаправленному использованию отхаркивающих трав. Насья также помогает при некоторых нарушениях Питты и при заболеваниях головы и носовых проходов.

Масляный массаж головы и лица в сочетании с вдыханием пара способствует выведению токсинов из мест их локализации и повышает эффективность Насьи, поэтому обычно он предваряет ее применение.

### **Очищение при помощи слабительных**

Очищение при помощи слабительных (виречана) — самый простой из методов Панчакармы, но его результаты весьма ощутимы. Используются сильные слабительные — ревеня, сенна, порошок алоэ или касторовое масло. Можно смешать четыре части корня ревеня с фенхелем, имбирем и солодкой (по одной части) и принять это перед сном по 2 — 5 г с медом или теплой водой. Можно также выпить 2 чайные ложки касторового масла в теплом молоке с имбирем. Трипхала, мягкое аюрведическое слабительное, оказывает достаточно сильное действие только в больших дозах — обычно от 10 до 30 г.

Слабительные используются для устранения высокой Питты из места ее локализации — тонкого кишечника. Следует иметь в виду, что для лечения толстого кишечника они не очень подходят, поскольку очищают не только толстый, но и тонкий кишечник, а очищение тонкого кишечника может ослабить пищеварительный огонь, что нежелательно при Вата-конституции, а именно при этой конституции чаще всего встречается расстройство толстого кишечника.

Терапию с применением слабительных можно использовать во всех случаях, когда нужно очистить кишечник. Она может способствовать излечению запоров, застарелых лихорадок, острого поноса, дизентерии, пищевых отравлений и заболеваний, связанных с избытком желчи или наличием в крови токсинов.

Слабительные травы обычно принимают вечером, чтобы на следующий день кишечник очистился, опорожнившись 5-8 раз. Лучшее время для такого лечения — конец весны и лето.

Терапия с применением слабительных противопоказана детям и старикам, во время беременности, ослабленным и истощенным пациентам, а также при хроническом поносе.

### **Терапевтическая рвота**

Искусственно вызываемая рвота требует осторожности. Излишнее напряжение при этой процедуре может привести к расстройству нервных рефлексов, поэтому она обычно противопоказана при Вата-конституции. Можно научить вызывать рвоту самостоятельно (т.е. без вспомогательных средств), для этого нужны терпение и некоторая практика. Такую рвоту можно регулярно применять для очищения желудка. Иногда рвота используется как часть паллиативной терапии.

Рвотными средствами служат крепкие чаи из солодки, соли, аира, ромашки или лобелии. Непосредственно перед рвотой следует выпить 0,5 л чая из ветрогонных трав (например мяты или фенхеля), а затем пальцем вызвать в горле рвотный рефлекс. Опорожнить желудок легче при помощи одного-двух сильных рефлексов, чем нескольких слабых. Это уменьшает и вероятность побочных эффектов. Важно, чтобы желудок был опорожнен полностью.

Рвотная терапия противопоказана при анорексии и сухом кашле, а также ослабленным, детям, пожилым и выходящим. Она предназначена для устранения застоя слизи в легких и желудке, что чаще всего имеет место при Капха-конституции. Лучшее время для рвотной терапии — весна, особенно конец весны, когда становится тепло. Не следует проводить ее в ветреную и дождливую погоду. Рвотная терапия особенно эффективна в период полнолуния, а самое благоприятное для ее проведения время суток — утреннее, после восхода солнца.

Положительные результаты, достигающиеся применением рвотной терапии, можно также получить через длительный прием отхаркивающих трав, например имбиря, аира или состава Трикату, с одновременным соблюдением снижающей Капху диеты.

#### **Терапевтическое кровопускание**

При правильном кровопускании из различных частей тела (обычно из примыкающей к позвоночнику области спины) выводится токсичная кровь, которая имеет темный цвет. Как только она становится ярко-красной, процедуру прекращают. Обычно выводится от 60 до 250 мл крови.

Некоторые рекомендуют вместо этого сдавать кровь. Донорство действительно способствует образованию новой крови, но при этом не всегда выводится именно токсичная кровь.

В настоящее время терапевтическое кровопускание в Панчакарме используется не так широко, как раньше, хотя оно по-прежнему распространено во всех остальных системах восточной медицины.

#### **Последующие процедуры (Утгара карма)**

Панчакарма включает в себя также ряд последующих процедур. Это не обособленная терапия, которую можно выполнить один раз и затем забыть о ней, — она должна гармонично вписаться в повседневную жизнь. Во-первых, может возникнуть необходимость повторить всю Панчакарму. Для удаления глубоко сидящих токсинов может потребоваться несколько курсов лечения, особенно при сокращенных (недельных или еще более коротких) вариантах Панчакармы. Промежутки между курсами должны быть не менее 1 — 3 месяцев. Хорошие результаты дает ежегодное повторение курса.

Во-вторых, после Панчакармы следует вернуться к той диете и тому образу жизни, которые соответствуют вашей конституции, либо, если прежде вы их не придерживались, начать соблюдать их. Панчакарма не заменяет правильного образа жизни — она помогает следовать ему. Если после Панчакармы вернуться к своим дурным привычкам, то активизированная энергия организма, будучи подавленной ими, может отрицательно сказаться на здоровье.

И наконец, самое важное: если лечение прошло успешно, нужно быть готовым к проведению тонизирующей терапии более высокого уровня. Устранив болезнетворный избыток дош, вы получаете возможность восстановить поврежденные ткани на новом уровне чистоты и силы.

#### **Омоложение (Расаяна)**

Омоложение — это особая разновидность тонизирующей терапии. В отличие от обычной тонизирующей терапии она, подобно Панчакарме, направлена на глубокое очищение организма и удаление из него избытка дош, поскольку настоящее обновление возможно лишь после того, как устранены факторы, вызывающие старение. Поэтому Расаяна не назначается ослабленным пациентам.

Омолаживающая диета в основном тонизирующая. Главная цель Расаяны — увеличение Оджаса (первичной жизненной энергии) и Саттвы (ясности ума). Поэтому некоторые из тяжелых веществ, используемых в тонизирующей терапии (например мясо), при Расаяне исключаются.

Если Расаяна направлена на омоложение ума (Брахма расаяна), то диета должна быть одновременно саттвичной и тонизирующей. При этом применяются специальные травы, воздействующие на ум (брами, аир), ги, травяные джемы типа Брахма расаян, а также йогические практики — асаны, пранаямы и мантры. Расаяну лучше проводить в спокойной и уединенной обстановке в течение как минимум месяца.

#### **ДЕТОКСИЦИРУЮЩАЯ ТЕРАПИЯ И ДИЕТА**

##### **Уровни очищения**

В Аюрведе различают два уровня очищения. Первый уровень можно назвать «предварительной детоксикацией». Он направлен на улучшение пищеварения и устранение токсинов. Второй, более глубокий уровень — удаление из организма избытка дош. Эти два уровня описаны выше соответственно как паллиативная и очищающая терапия.

Предварительную детоксикацию провести легче, она не требует специальной подготовки, как для Панчакармы и для более сильных методов очищающей терапии. Ее методы используют также в тех случаях, когда глубокая очищающая терапия не нужна или невозможна. Периодическое применение методов предварительной детоксикации может оказаться не менее эффективным, чем методы более глубокого очищения.

Западная и китайская медицина не разграничивают эти два уровня очищения. В них могут сочетаться методы более глубокого очищения с методами предварительной детоксикации (например, применение слабительных — с использованием специй для улучшения пищеварения). У них нет теоретической системы, которая позволяла бы отличить избыток дош от наличия токсинов. Аюрведа, разграничивая их, вносит ясность в проблему детоксикации и помогает избежать побочных эффектов, которые могут возникнуть в результате применения излишне сильных либо неверно назначенных методов очищающей терапии.

##### **Предварительная детоксикация**

Предварительное очищение от токсинов обычно проводится на начальной стадии лечения. Большинство людей страдают от скопления в организме токсинов, частиц непереваренной пищи и шлаков (на санскрите они называются «Ама»), которые не только могут вызвать различные заболевания, но и препятствовать усвоению питательных веществ. Пока эти скопления не будут устранены, организм не сможет должным образом усваивать пищу и травы. Большинство болезней (включая и такие хронические заболевания, как аллергия, артрит и рак) вызывается Амой или сопровождается ее образованием и усугубляется ею.

Так же, как и более глубокие очищающие методы, предварительную детоксикацию лучше проводить в теплое время года — в конце весны или летом, но в случае предварительной детоксикации это ограничение является менее строгим, поскольку ее методы не относятся к числу сильнодействующих.

Легкая детоксикация в весенний период полезна практически всем. Для этого нужно есть больше свежей зелени, сырых продуктов, охлаждающих трав: все это способствует очищению крови. С наступлением теплой погоды, когда все начинает расти, токсины, скопившиеся за зиму внутри организма, начинают выходить на поверхность. Поэтому важно

сразу устранить их, чтобы в летний период они не вызвали заболеваний.

### **Состояния Амы.**

#### **Побочные продукты неправильного пищеварения**

Состояния Амы — скопления в организме непереваренной пищи или продуктов обмена веществ — различаются в зависимости от преобладающей доши. Эти состояния называются «Сама» (на санскрите «са» означает «с», отсюда «Сама» означает «с Амой»). Существуют состояния Амы, относящиеся к Капхе и называемые «Сама Капха», когда наличие токсинов сочетается с преобладанием Капхи в индивидуальной конституции. Соответственно, бывают состояния Сама Питты и Сама Ваты (см. раздел «Очищение от токсинов, воздействие на Аму» в книге «Травы и специи»).

Симптомы Сама Капхи — несварение, застойные явления и трудно отхаркиваемая густая мокрота.

Сама Питта проявляется несварением, повышенной кислотностью и поносом, а также лихорадочным состоянием или токсемией (токсинами в крови).

Сама Вата проявляется несварением, вздутием живота, газами и запорами.

Общие признаки состояний Амы — налет на языке, неприятный запах изо рта и от всего тела, плохое пищеварение, ощущение общей тяжести и ступения. Очищение от Амы проводят до тех пор, пока эти симптомы не исчезнут. Нужно быть готовым к тому, что высвобождающиеся в ходе лечения токсины могут вызывать головные боли и другие побочные эффекты.

Методы устранения Амы применимы при любой конституции и обычно проводятся наряду с терапией, направленной на уравнивание дош.

#### **Детоксицирующие травы**

Из шести вкусов Аму увеличивают сладкий, соленый и кислый. Они не только способствуют росту тканей, но и увеличивают токсины. Вяжущий вкус в этом отношении нейтрален: он помогает осушить Аму, но в силу своего стягивающего действия удерживает ее в организме. Острый и горький вкусы эффективно противодействуют Аме: горький вкус уменьшает ее, а острый разрушает.

Траволечение, направленное на устранение Амы, основано на принципе ее сжигания при помощи трав, увеличивающих пищеварительный огонь. Ама по своим свойствам противоположна Агни — пищеварительному огню — и блокирует его действие. Поэтому против нее применяются травы, обладающие огненной природой и стимулирующие Агни.

Лучше всего этой цели отвечают горячие специи: красный перец, черный перец, сухой имбирь, пиппали, асафетида и горчица. Полезны также теплые специи, в частности кардамон, кумин, кориандр, базилик и фенхель.

Эффективны составы Трикату и «Асафетида 8». Если они недоступны, можно приготовить смесь из равных количеств красного и черного перца и сухого имбиря и принимать ее 2 — 3 раза в день по 0,5-1 г (в капсулах или с медом).

При состояниях Сама Капхи и Сама Ваты эти травы обычно не имеют противопоказаний. При некоторых состояниях Сама Питты их также можно использовать — но с осторожностью, поскольку их горячая природа может усугубить Питту (в этом случае их следует сочетать с горькими травами).

Горькие травы помогают удалить Аму из тканей и устранить вызванную ею лихорадку или инфекцию. Это хорошее средство при брожении, высокой температуре, воспалении и особенно для очищения крови от Амы. Горькие травы наиболее эффективны при состояниях Сама Питты и Сама Капхи, а иногда (в небольших количествах) полезны и при хронических состояниях Сама Ваты. Их можно применять при состояниях Амы, вызванных избыточным употреблением сладкой или жирной пищи.

В наибольшей степени целебными свойствами обладают чистые горечи — такие как «золотая печать», горечавка, барбарис и сенна. Из трав китайской медицины к числу чистых горечей относятся коптис, шлемник байкальский, ежеголовник, горечавка и гардения, из аюрведических — катука, маргоза и алоэ. Хорошим средством является также состав «Шведские горечи». Из аюрведических составов используются Тикта и Махасударшан. Если они недоступны, можно смешать в равных частях горечавку, барбарис и куркуму и принимать этот порошок в капсулах или с медом два-три раза в день по 0,5 — 1 г.

#### **Воздержание от пищи**

Лечебное голодание является эффективной детоксицирующей терапией, но для него требуется, чтобы пациент был достаточно крепок, особенно если воздержание от пищи длится больше нескольких дней. Голодание хорошо проводить перед применением детоксицирующей диеты: 3 — 5 дней для Ваты, 5 — 7 дней для Питты и 1 — 2 недели для Капхи.

Можно проводить голодание на овощных соках. Фруктовые соки не рекомендуются, так как сладкий вкус может увеличить Аму, однако лимонный сок, особенно в сочетании с имбирным, весьма хорош для этой цели.

Воздержание от пищи иногда сочетается с приемом трав, усиливающих пищеварительный огонь. Можно использовать острые травы, состав Трикату, чай из специй (имбиря, корицы, кардамона, фенхеля) и горечи, например сок алоэ.

Лечебное голодание эффективно на начальном этапе лечения болезней, оно способствует удалению токсинов и разжиганию пищеварительного огня. Однако когда аппетит восстанавливается, голодание следует прекращать, поскольку длительное воздержание от пищи может подавить Агни. После правильно проведенного голодания язык становится чистым, тело приобретает приятный запах, нормализуются аппетит и пищеварение, не чувствуется упадка сил, появляется ощущение ясности и легкости.

#### **Кишечные орошения, слабительные и клизмы**

Еще один способ детоксикации — очищение кишечника. Его можно сочетать с лечебным голоданием или с диетой, удаляющей токсины. В Аюрведе, как уже говорилось, слабительные и клизмы обычно составляют часть Панчакармы и, как таковые, оказывают более сильное воздействие. Однако иногда при очищении организма от Амы они используются и сами по себе.

Слабительные могут быть полезны при запорах или нерегулярной перистальтике. Если кал тяжелее воды (тонет в ней), это указывает на наличие Амы. Применение слабительных особенно эффективно для удаления из толстой кишки скоплений непереваренной пищи, которые можно обнаружить при пальпации: на ощупь они твердые, неравномерные и обычно безболезненные. Очищение слабительными полезно также при пищевых отравлениях или токсических состояниях пищеварительной системы. Не следует применять слабительные при хронически жидком стуле, поносе, упадке сил или истощении, даже если язык покрыт налетом или присутствуют другие признаки Амы.

Кишечные орошения — самый действенный метод непосредственного очищения толстой кишки, и потому он может с успехом использоваться для выведения токсинов. Чаще всего их начинают при Капха-конституции, а реже всего — при Вата-конституции.

Пациентам, страдающим расстройствами нервной системы или подверженным страху и сильному беспокойству, а также при слабости, истощении, упадке сил, анорексии, утомляемости кишечные орошения не рекомендуются. Однако 1 — 2 такие процедуры могут быть полезны большинству людей.

Кишечные орошения очень сильно подавляют пищеварительный огонь, поэтому после них обязательно нужно принимать травы, улучшающие пищеварение.

Несмотря на то что кишечные орошения нередко весьма

эффективно удаляют из толстой кишки глубоко расположенные скопления, в Аюрведе предпочтение отдается слабительным, рвотным средствам и клизмам как более целенаправленным методам очищения дош.

Слабительные травы по своему воздействию аналогичны кишечным орошениям. Они очищают тонкий и толстый кишечник, хотя и не в такой полной мере. Иногда помогает принятие слабительных в первый день голодания. Можно использовать их и дополнительно — через каждые 3 — 7 дней воздержания от пищи, особенно при наличии ярко выраженных признаков Амы.

Послабляющие средства, смазывающие стенки кишечника и увеличивающие объем кишечного содержимого, в частности блошная трава и льняное семя, не рекомендуются при состояниях, когда необходима детоксикация, так как они могут еще больше усилить застойные явления в организме. В этих случаях полезны горькие слабительные (ревень, алоэ) в сочетании с горячими специями (например имбирем), которые будут поддерживать пищеварительный огонь и способствовать более полному сжиганию Амы.

Клизмы как средство очищения толстой кишки обычно предпочтительнее, чем кишечные орошения (особенно при Вата-конституции), поскольку их действие не столь интенсивно.

### **Трипхала**

Трипхала — состав из плодов трех миробалановых деревьев — один из лучших лекарственных препаратов, созданных в Индии. Среди слабительных растительного происхождения это самое безопасное средство, к тому же общеукрепляющее. Принимая Трипхала долгое время в умеренных дозах и соблюдая при этом диету, устраняющую Аму, можно получить те же результаты, что и при использовании более сильных методов. Трипхала принимают перед сном (обычная доза составляет 3 — 10 г), чтобы после пробуждения кишечник как следует опорожнился. Можно принимать его в виде таблеток или в виде настоя с небольшим количеством меда, поскольку этот препарат имеет очень неприятный вкус, который трудно чем-либо заглушить. Дозировку можно корректировать в зависимости от собственных ощущений и с течением времени постепенно уменьшать.

Трипхала не только постепенно очищает кишечник от всевозможных токсинов, но и усиливает пищеварительный огонь. В отличие от других слабительных он не имеет побочных эффектов. Кроме того, он питает и укрепляет глубоко расположенные ткани.

Трипхала полезно принимать вместе со специями, улучшающими пищеварение, например с составом Трикату. Такое сочетание способствует сбалансированному очищению желудка и толстой кишки, а также улучшает метаболизм. Этот комбинированный состав, став частью повседневного рациона, может предотвратить накопление Амы.

### **Сок алоэ.**

Вместо Трипхала можно использовать сок алоэ (это должен быть настоящий сок алоэ без добавок, которые могут изменить его свойства). Сок алоэ обычно больше подходит для лечения состояний Сама Питты или Сама Капхи. При длительном курсе лечения он очищает толстую кишку, не слишком ослабляя пищеварительный огонь. Принимать его следует по 2-3 чайные ложки два или три раза в день, лучше с небольшим количеством специй — имбиря, черного перца или куркумы.

В сочетании с диетой, уменьшающей Аму, или с диетой, снижающей конкретную дошу, сок алоэ является эффективным средством очищения тканей и желудочно-кишечного тракта. Он не имеет побочных эффектов, ослабляющих организм.

\*\*\*

Согласно Аюрведе, накопление в организме токсинов и шлаков происходит за счет пищи, которая плохо усваивается. Такой пищей являются тяжелые, жирные, несвежие

или прошедшие длительную обработку продукты — сыр, свинина, сало, рафинированный сахар, изделия из белой муки и т.д. В этот список нередко включают и йогурт, поскольку он способствует образованию скоплений слизи.

Продукты, способствующие образованию Амы, чаще всего имеют природу Капхи, поэтому диета, уменьшающая Аму, во многом аналогична диете, снижающей Капху. Она похожа на обычную западную оздоровительную диету, состоящую из свежих и сырых продуктов, не содержащих слизи. В Аюрведе такая диета рекомендуется не всем: она используется лишь как составная часть предварительной очищающей терапии.

## **Детоксицирующая диета (диета, уменьшающая аму)**

### **Фрукты**

При очищении от токсинов большинство фруктов можно есть лишь в небольших количествах. Сладких фруктов и фруктовых соков, особенно бананов, груш, хурмы, виноградного и вишневого соков, следует избегать. Некоторые кислые фруктовые соки (лимонный, лаймовый, грейпфрутовый) и фрукты с вяжущим вкусом (такие как клюква или гранат) могут способствовать очищению.

### **Овощи**

Овощи в большинстве своем хорошо выводят токсины из организма. Лучше употреблять их в пищу в сыром виде, но можно и готовить на пару. Особенно полезны спраутсы (люцерны, подсолнечника, гречихи, пшеницы, риса, ячменя), поскольку в них содержатся особые ферменты, помогающие организму перерабатывать Аму. Полезны также соки из зелени сельдерея, петрушки, кинзы и шпината. Морковь, особенно сама по себе, обычно слишком сладка. Более тяжелые корнеплоды, например картофель и батат, следует использовать с осторожностью. Особой осторожности требуют грибы.

### **Зерновые**

Цельные крупы обычно хороши для очищения организма, но хлеба и кондитерских изделий, особенно из белой муки, следует избегать. Нужно ограничить употребление сладких и тяжелых круп — пшеницы и овса. У людей с высокой Амой пшеница может вызвать аллергию. Великолепную детоксицирующую пищу представляет собой кичади — смесь равных частей длинного риса и луценого маша. Хорош также ячмень.

### **Бобовые**

Бобовых обычно следует избегать, так как они способствуют газообразованию, а газы, в свою очередь, склонны увеличивать Аму. Исключением является маш, который полезен при большинстве состояний Амы, особенно при Сама Питте.

### **Орехи и семена**

Орехи, особенно поджаренные или соленые, в большинстве своем являются тяжелой пищей и способствуют слизиобразованию. При состояниях Амы их обычно рекомендуют избегать. Семена подсолнечника, тыквы, кунжута и других растений лучше, чем орехи, но и их не следует употреблять в больших количествах.

### **Молочные продукты**

Молочные продукты, особенно пастеризованные, весьма амагенны (увеличивают Аму). Сильное слизиобразующее действие оказывает молоко, а еще более сильное — йогурт, сыр и масло. В целом молочных продуктов следует избегать, несоленую сыворотку есть можно. Вместо йогурта лучше принимать ацидофильные таблетки.

### **Продукты животного происхождения**

Продукты животного происхождения весьма способствуют накоплению токсинов. В первую очередь следует избегать животных жиров, сала и красного мяса. Наиболее неприятна свинина. Рыба, моллюски и ракообразные, особенно несвежие, могут сильно увеличивать слизиобразование. Из всех видов мяса наименее вредны куриное и индюшачье, а точнее — белое мясо. Но лучше совсем избегать продуктов животного происхождения, в том числе яиц.

### **Масла**

Масла способствуют слизееобразованию, поэтому их следует избегать. Ги можно употреблять в небольших количествах. Можно использовать «сухие» масла — горчичное и льняное.

#### **Сахара**

Сладкого также лучше избегать. Наименее вреден мед, но его не следует нагревать. Из всех Сахаров наиболее амагенен рафинированный сахар. Сахар-сырец не намного лучше.

#### **Специи**

При состояниях Амы обычно благоприятны любые специи, в том числе горячие (см. «Детоксицирующие травы»).

Соль увеличивает Аму, и ее следует употреблять весьма умеренно. Каменная соль предпочтительнее морской, поскольку ее природа легче и она лучше усваивается.

#### **Напитки**

Холодных напитков, особенно напитков со льдом, следует избегать. Полезна родниковая вода, а также дистиллированная вода. Великолепны травяные чаи, особенно, из горячих специй — имбиря, корицы, кардамона и т.п. Кофе лучше избегать, но черный чай в небольших количествах не повредит.

#### **Диететика**

Диета, уменьшающая Аму, является самой строгой. Пища должна быть простой. В один прием следует включать как можно меньше различных продуктов. Во время еды не пейте много жидкости. Пища должна быть сырой или свежеприготовленной. Повторно разогретую, консервированную или несвежую пищу есть не следует. Между приемами пищи должно пройти несколько часов, обычно едят три раза в день. Нельзя есть до 10 часов утра и после захода солнца. Основной прием пищи должен приходиться на полдень. Еда должна быть легкой, такой, чтобы ее усвоение не вызывало трудностей. Следует избегать переедания.

**Предостережение.** Поскольку данная диета обладает сильным облегчающим действием, следовать ей нужно с осторожностью. При Вата-конституции, как правило, ее соблюдают не более двух недель, при Питта-конституции — не дольше месяца. Люди, принадлежащие к типу Капхи, могут придерживаться этой диеты более долгое время. Можно модифицировать ее в зависимости от преобладающей доши, особенно при продолжительном применении.

Детоксицирующую диету нельзя назначать ослабленным, истощенным, очень старым и очень молодым людям. Если пациент слабеет, ее следует прекратить. К признакам злоупотребления детоксицирующей диетой относятся бессонница, сердцебиения, упадок сил, обмороки, аменорея, хроническая потеря аппетита. Западная диета, основанная на употреблении сырых продуктов и близкая к обсуждаемой, при неумеренном использовании вызывает аналогичные побочные эффекты. Это полезное средство, но его применение имеет свои границы.

#### **ТОНИЗИРУЮЩАЯ ТЕРАПИЯ**

Тонизирующая терапия полезна пожилым людям, женщинам в период беременности и после родов, детям, всем ослабленным, истощенным, выздоравливающим, страдающим от анемии, недоедания или нервного истощения. При Вата-конституции и состояниях высокой Ваты она имеет первостепенное значение.

Наиболее благоприятное время года для тонизирующей терапии — осень, когда преобладают сухость и легкость (свойства Ваты). Однако при значительном упадке сил она может быть назначена независимо от времени года. Поздней осенью в тонизирующей или масляной терапии в той или иной степени нуждается большинство из нас: она способствует увеличению веса и прибавлению сил, и после нее легче перенести тяготы зимы. Она особенно целесообразна в районах с холодным климатом или когда предстоит работа на открытом воздухе или на холоде.

Тонизирующая терапия противопоказана при состоянии

Амы, при ожирении, при простуде или гриппе, при различных расстройствах, сопровождающихся застойными явлениями, при лихорадочных состояниях и инфекционных заболеваниях. Страдающим аллергиями следует применять ее с осторожностью. Поскольку тонизирующие продукты и травы перевариваются с трудом, нужно соизмеряться с силой пищеварительного огня.

#### **Принципы тонизирующего лечения**

Аштанга Хридая (XIV, 9 — 10) описывает тонизирование как питание тела «мясом, молоком, сахаром-сырцом, ги и медом, сопровождаемое масляными клизмами, сном и отдыхом без ограничений, масляным массажем, ваннами и спокойным образом жизни». Основной метод — диета, состоящая из обильной, богатой питательными веществами пищи, дополняемая приемом сильных тонизирующих трав, мягким массажем, отдыхом и расслаблением. Масляная терапия включает в себя как наружное, так и внутреннее употребление масел.

Работа — как физическая, так и умственная — должна быть сведена к минимуму. Вечером следует рано ложиться и спать столько, сколько хочется. Сексуальная активность должна быть уменьшена. Согласно Йога-сутрам, классической книге по йоге, половое воздержание — лучший способ сохранения жизненной энергии. Контроль дыхания, дыхательные упражнения и китайский цигун также относятся к числу основных путей восстановления энергии. Следует уменьшить воздействие внешних возбудителей, в том числе большинства развлечений, предлагаемых нашими средствами массовой информации.

Желательно провести отпуск на природе, например в горной хижине, или по крайней мере пожить какое-то время в уютном и тихом месте. Возможно, мы не сумеем выполнить все эти требования, но тонизирующая терапия может оказаться эффективной и в том случае, если мы будем настойчиво следовать хотя бы некоторым из ее основных принципов в течение достаточного промежутка времени.

Тонизирующая терапия проще, чем облегчающая. Для устранения токсинов существует много разнообразных методов — использование слабительных, рвотных, потогонных средств и т.д.. Главным же методом тонизирования один — усиленное питание. Он заключается не только в том, чтобы больше есть. В Аюрведе применяются способы дополнительного питания организма через кожу, нос и толстую кишку. Они расширяют сферу воздействия тонизирующей терапии и демонстрируют разносторонний характер аюрведического подхода.

#### **Наружное применение масел**

В Панчакарме (очищающей терапии) масла применяются наружно для разжижения токсинов, облегчающего их выведение из организма. В тонизирующей терапии масла наносят на кожу, чтобы таким образом обеспечить организму питание. Действие таких процедур распространяется на кости и нервную ткань, то есть осуществляется воздействие на глубоко расположенные ткани.

При наружном применении масло минует желудочно-кишечный тракт, поэтому можно использовать многие масла, переваривание которых могло бы вызвать трудности. Эффективны кунжутное, миндальное, оливковое, кокосовое масла, масло авокадо, а также различные специальные лекарственные масла на основе кунжутного. Как уже говорилось, при наружном применении масел также требуется осторожность, поскольку они имеют тенденцию подавлять пищеварительный огонь и другие виды огня в теле (например, браджака-питту, которая придает блеск коже).

#### **Внутреннее применение масел**

Среди тонизирующих веществ, принимаемых внутрь, масло является основным. Мы можем добавить в свой рацион такие масла, как ги, сливочное, кунжутное, а также различные животные жиры и мясные бульоны.

#### **Тонизирующие клизмы**

Одним из способов внутреннего применения масел являются клизмы. При Вата-конституции обычно рекомендуется наряду с другими мерами тонизирующей терапии вводить

по вечерам в прямую кишку полчашки теплого кунжутного масла (желательно удерживать масло внутри до утра).

Таким же образом можно применять и тонизирующие травы. Можно вводить в прямую кишку отвары ашваганды, шатавари или солодки, а также молочные отвары или мясные бульоны.

#### **Прием тонизирующих веществ через нос**

Для приема через нос из тонизирующих веществ больше всего подходят ги, кунжутное масло и травы, питающие мозг, в частности брами, аир и солодка.

#### **Питание при тонизирующей терапии**

Тонизирующая диета близка к диете, снижающей Вату. Ее можно корректировать в соответствии с доминирующей дошей. Она может использоваться при отказе от мясных продуктов, поскольку обеспечивает их энергетическую замену. Ее рекомендуют не только больным, но и здоровым людям — в качестве укрепляющего средства при повышенных нагрузках.

#### **Молочные продукты**

Среди продуктов животного происхождения молочные являются лучшей пищей, так как их получение не связано с убийством животных. Они являются достаточно полноценным заменителем мяса и полезны при упадке сил и в период выздоровления. В начале лечения хорошие результаты нередко дает голодание на молоке или нежирной простокваше.

Молоко, как правило, больше всех остальных молочных продуктов способствует восстановлению жизненной силы и энергии. Оно укрепляет легкие, желудок и репродуктивную систему, увеличивает Оджас. Ги особенно эффективно для восстановления жизненной энергии, питания нервов и улучшения Оджаса. Кроме того, оно способствует усилению пищеварительного огня. Простокваша обладает укрепляющим действием в меньшей степени, но она легко усваивается и улучшает всасывание, поэтому ей часто отдают предпочтение.

Для тонизирующей масляной терапии подходят следующие молочные продукты (в порядке убывания): ги, сливочное масло, сливки, молоко, нежирная простокваша, йогурт, сметана, творог, мягкие и твердые сыры.

#### **Масла**

Масла составляют основу тонизирующей масляной терапии, а также важны при отказе от мяса. К полезным маслам относятся (в порядке убывания): ги, сливочное, кунжутное, миндальное, оливковое, масло авокадо.

#### **Орехи и семена**

Орехи и семена укрепляют нервную и репродуктивную системы, повышают жизненную энергию. Они являются превосходными заменителями мяса. Полезны также ореховые масла. Для масляной терапии подходят миндаль, грецкие орехи, кедровые орехи, кешью, кокосовые орехи, черные семена кунжута, семена лотоса.

#### **Зерновые**

Цельные крупы обладают хорошими укрепляющими свойствами. Они мягки и легко усваиваются в период выздоровления, но их укрепляющее действие более опосредованно, чем у молочных продуктов и орехов. Наибольшей целебной силой обладают пшеница, овес и бурый рис. Пользу может принести и хлеб из цельного зерна. Очень хороша пшеничная клейковина. В качестве основного компонента как тонизирующей, так и облегчающей диеты одним из лучших блюд является кичади (рис басмати и луцхен маш, смешанные поровну). Оно нередко усваивается организмом даже тогда, когда никаких других продуктов он не приемлет.

#### **Бобовые**

Бобовые — хороший источник белков и поэтому служат заменителем мяса. Однако в этом качестве они больше подходят для Капхи и Питты, поскольку увеличивают Вату. Некоторые из бобовых очень полезны для увеличения жизненной силы, в том числе в период выздоровления (черный горох, нут, маш, тофу).

#### **Укрепляющие фрукты и овощи**

Большинство овощей и фруктов не обладает укрепляющими свойствами, будучи слишком легкой или мягкой пищей. Однако есть ряд исключений. Сахара, содержащиеся во фруктах, оказывают укрепляющее действие, улучшают жизненную энергию и способствуют восстановлению всех тканей. Некоторые грибы считаются хорошими заменителями мяса и широко используются китайскими буддистами в качестве тонизирующих продуктов, увеличивающих ци (энергию). К числу укрепляющих фруктов относятся финики, изюм, инжир, ююба, а также соки из граната и черного винограда. Из овощей укрепляющими являются в основном крахмалистые: бамя, картофель, батат, ямс и топинамбур. К числу самых эффективных укрепляющих продуктов принадлежит лук, особенно если его приготовить в ги.

#### **Укрепляющие специи. Карри**

По своей энергии ян, по согревающему и укрепляющему воздействию специи могут не уступать мясным продуктам, особенно если использовать их вместе с маслами, например с ги. Сочетание специй и масел в приправах карри составляет основу индийской кулинарии, где мясо обычно не используется. Большинство специй не обладает тонизирующим эффектом как таковым, но они имеют большое значение для поддержания пищеварительного огня.

Лучшие из укрепляющих специй — чеснок, имбирь, корица и пиппали. Они дают жизненную энергию. Полезны также черный перец, кардамон, гвоздика, фенхель, кумин, красный перец и асафетида, особенно приготовленные в масле, например в ги, и принимаемые вместе с другой тонизирующей пищей.

#### **Сахар-сырец**

Сахар-сырец дает силу и способствует росту всех тканей тела, но его можно сочетать не со всеми продуктами. Лучшим среди Сахаров в Аюрведе считается пальмовый сахар-сырец, который содержит наибольшее количество минералов и очень легко усваивается. К числу полезных Сахаров относятся также мед, нерафинированный сахар, кленовый сироп, леденцы, черная патока, солодовый сахар, лактоза, фруктоза.

#### **Соль**

Тонизирующая диета предусматривает употребление достаточного количества соли, особенно каменной.

#### **Тонизирующие и омолаживающие травы**

В Аюрведе и китайской медицине существует целый ряд тонизирующих трав (см. также раздел «Тонизирующие травы» в книге «Травы и специи»). Подобные свойства известны и у некоторых западных растений. Среди тонизирующих и омолаживающих веществ они имеют первостепенное значение.

Аюрведические тонизирующие средства — это ашваганда, шатавари, сок алоэ, амалаки, бала, батат, вамша рочана, атмагупта, мумиё, черная и белая мусали. Из травяных составов используются Чьяванпраш, препараты на основе ашваганды и шатавари, порошок Дхатупауштик и Трипхала.

Из трав китайской медицины используются женьшень, астрагал, горец многоцветковый, ремания, дереза, лимонник, ямс, тан квей и повилка. Из травяных препаратов — «Четыре вещества», «Четыре господина», «Драгоценная пилюля для женщин», «Большая десятка», «Ремания 6», «Ремания 8».

И наконец, назовем западные растения: солодка, корень окопника, алтей, ильм, купёна, пальма сереноа, аралия.

#### **Препараты из тонизирующих трав**

##### **Молочные отвары**

Сильнодействующие тонизирующие напитки можно приготовить, сварив в парном молоке порошки таких трав, как ашваганда, шатавари, корень окопника, женьшень. Для усиления тонизирующего эффекта перед употреблением можно добавить на чашку напитка 1 — 2 чайные ложки ги либо немного меда или нерафинированного сахара (нельзя добавлять одинаковое количество меда и ги — это сочетание считается токсичным). Можно также добавить немного



имбиря или других подобных специй.

### **Травяные джемы**

В Аюрведе используется целый класс лекарственных джемов, в состав которых входят тонизирующие травы, ги, сахар-сырец и разнообразные специи. Наибольший эффект они дают тогда, когда применяются вместе с другими методами тонизирующей терапии.

Чьяванпраш — самый известный из аюрведических джемов. Его основу составляет плод амалаки — богатейший природный источник витамина С. Амалаки содержит танины, которые удерживают витамин С за счет своих вяжущих свойств. Плод амалаки — очень сильное тонизирующее средство; он способствует кроветворению и образованию репродуктивных жидкостей, питает сердце, легкие и почки.

Травяной джем Брахма расаян приготавливается на основе брами и является прекрасным тонизирующим средством для ума и нервной системы, способствует увеличению Праны.

### **Травяные вина**

Аюрведические травяные вина обладают согревающими и тонизирующими свойствами, благодаря чему их причисляют к укрепляющим продуктам. Они способствуют росту тканей и усилению Агни. В состав многих из них входят тонизирующие травы (например ашваганда), действие которых в составе вин усиливается.

Дракша — главное из травяных вин. Его основой являются изюм и специи. Оно помогает не только поддерживать силу пищеварительного огня, но и восстанавливать жизненную энергию.

Целебные травяные вина получают также из ашваганды, алоэ и балы.

### **Лекарственные масла**

Большинство лекарственных масел предназначено для наружного применения. Они представляют собой существенную часть тонизирующей терапии. В состав многих из них входят тонизирующие травы — ашваганда, шатавари и бала. Впитываясь через кожу, такие масла способствуют омоложению организма.

### **Лекарственные масла на основе ги**

Если тонизирующие травы приготовить в ги, то их полезные свойства усиливаются. Ги способствует увеличению Оджаса и сексуальной энергии, укрепляет нервы и ум, помогает наращивать жировую и мышечную ткани, при этом оно является не слишком тяжелым продуктом. Проще всего приготовить на основе ги масло из солодки.

Для ума наиболее полезно ги с аиром. Весьма эффективно также ги с ашвагандой. Лекарственные масла на основе ги можно приготовить почти с любой из тонизирующих трав.

Более подробные сведения об этих препаратах содержатся в разделе, посвященном классическим аюрведическим рецептам.

## **8. ВОССТАНОВЛЕНИЕ ЭНЕРГЕТИЧЕСКОГО РАВНОВЕСИЯ**

Физическое тело — это результат действия жизненной силы. Нарушение ее равновесия приводит к болезням. Доши представляют собой не что иное, как три различных состояния (или лучше сказать направления) этой жизненной силы. Поэтому основой уравнивания энергии является качественное улучшение нашего бытия при помощи правильного образа жизни.

### **НИЗКИЙ УРОВЕНЬ ЭНЕРГИИ**

Причиной большинства болезненных состояний, в особенности хронических, трудноизлечимых и сопровождающихся дегенеративными процессами, является пониженный уровень энергии. Современные методы лечения, в частности применение антибиотиков, обычно способствуют еще большему снижению жизненной энергии. И вообще современный образ жизни, нарушая нашу связь с жизненной силой природы и с душой, снижает наш энер-

гетический уровень.

Существует несколько источников энергии. Первый из них — наша врожденная жизненная сила. Она зависит от кармических факторов и дается нам при рождении, поэтому изменить ее трудно.

Второй источник — энергия, которую мы черпаем извне, в основном из пищи и воздуха. Неправильное питание уменьшает количество энергии, получаемой нами из пищи, и является причиной возникновения большинства болезней. Поэтому значение диетотерапии более чем очевидно. Неправильное дыхание (в том числе поверхностное и ускоренное) также является болезнетворным фактором. Из этого ясно, насколько важны пранаяма и контроль дыхания.

Третий источник энергии связан с умом. Медитация, молчание и покой ума способствуют увеличению энергии. Отвлекающие факторы, особенно пустая болтовня, беспокойство и чрезмерные размышления, рассеивают энергию ума.

Для обновления ума важен глубокий сон. Это наша естественная, данная от природы форма медитации. Без него энергия не восстанавливается. Те же самые факторы, которые отвлекают ум и негативно воздействуют на Саттву, нарушают и глубокий сон.

Любые наши действия — это форма получения и передачи энергии. Сюда входят не только принятие пищи, дыхание и мышление, но и работа всех органов чувств, которые снабжают нас впечатлениями, питающими наш ум. Если они благотворны (как, например, впечатления от живой природы), то ум получает положительную творческую энергию. Такие факторы, как искусственная стимуляция чувств и изолированность от природы, вынуждают ум порождать негативную, разрушительную энергию.

Еще один эффективный способ накопления энергии — половое воздержание, в особенности в сочетании с медитативной практикой. Оно способствует максимальной оптимизации использования врожденной жизненной энергии, что со временем может позволить выйти за ее ограниченные пределы. И наоборот: избыточная или извращенная сексуальная активность является едва ли не основным фактором снижения энергии, поскольку она истощает наш главный энергетический резерв — Оджас.

Когда уровень Оджаса падает ниже определенной отметки, восполнить его уже очень трудно, и это приводит к хроническим болезням. Поэтому главное — не допускать, чтобы уровень энергии опускался ниже критического. К числу других факторов, снижающих энергию, относятся использование наркотических средств и отрицательные поступки, в частности причинение вреда другим.

### **Сила души**

Самый важный источник энергии — это наша душа (Дживатман), из которой мы черпаем Прану (жизненную силу) и Оджас. Когда у нас нет связи с этим внутренним источником энергии, мы полностью зависим от внешних источников, которые всегда ограничены и в той или иной степени обладают энтропией, то есть тенденцией к распаду. Чтобы сонастроить ум со своей душой, нужно стараться установить связь со своим внутренним источником вдохновения, следовать своим духовным устремлениям и своей истинной дхарме (предназначению).

### **Увеличение энергии**

Для увеличения энергии нужно прежде всего устранить те факторы, которые ее снижают: отрицательные эмоции и отношения, а также места и ситуации, которые опустошают нас или лишают жизненной силы. Мы должны правильно питаться, правильно дышать, достаточно продолжительно и крепко спать, умеренно использовать свою сексуальную энергию. Важно также соблюдать гигиену ума и не расточать свою умственную энергию, что определяется правильно восприятия внешних впечатлений.

Если уровень нашей энергии постоянно низок, это значит, что она либо растрачивается попусту, либо не восполняется должным образом. В пониженном уровне энергии нет ничего таинственного, хотя нередко его причиной является сочетание тонких факторов, которые не поддаются воздей-

ствию упрощенных или механических методов.

Восстановлению энергии способствует тонизирующая (пополняющая) терапия, в частности, использование веществ, увеличивающих Оджас: молока, ги, ашваганды, балы и т.п. Полезны препараты на основе ашваганды, Чьяванпраш и «Тоник для укрепления энергии» (№ 2). Для восполнения психической энергии большое значение имеют энергизирующие мантры — такие, как «Ом», «Рам» и «Хум». Из драгоценных камней при хронически низком уровне энергии используются оправленные в золото рубин, гранат, красный коралл и другие согревающие камни, которые способствуют оживлению и циркуляции энергии. Для отклонения отрицательной энергии полезны голубой сапфир и аметист, а для увеличения внутренней энергии — алмаз, циркон, желтый сапфир и желтый топаз.

### **Блокировка энергии**

Существует два состояния недостаточности энергии, нередко взаимосвязанных: первое — когда низок уровень энергии, а второе — когда энергия заблокирована. При блокировке энергии создается впечатление, что ее мало, но на самом деле просто нарушено ее движение. Это чаще встречается у молодых людей, когда врожденная энергия еще не растрочена. Симптомами такой блокировки являются ощущения подавленности, напряженности, зажатости, которые время от времени разрешаются «выплесками». Блокировка энергии в конечном итоге ведет к понижению ее уровня. Такие сложные случаи, когда одновременно присутствуют и пониженный уровень энергии, и ее блокировка, плохо поддаются лечению.

Неосложненную форму блокировки энергии лечат иначе, чем низкий уровень. Чтобы привести энергию в движение, нужны активные средства — такие как очистительная терапия, в том числе Панчакарма. Диета должна включать специи для улучшения пищеварения. Из трав применяются те, которые способствуют движению энергии или прочищают каналы, по которым она движется. Обычно это пряные травы, улучшающие пищеварение, и травы, стимулирующие кровеносную и нервную системы, например аир или куркума. Очищающими свойствами обладают многие ароматические масла, в частности, масла из камфоры или мирры. Для устранения блокировки полезны физические упражнения и творческая умственная деятельность.

Часто оказываются необходимыми перемены, способные разрушить сложившуюся в нашей жизни инерцию. Это может быть смена работы, места жительства, круга общения либо какая-то иная форма ломки стереотипов.

### **Избыток энергии**

Заболевания могут возникать также из-за избытка энергии. Речь идет об избытке энергии плохого качества, полученной из внешних источников. Это бывает при употреблении в большом количестве мяса, алкоголя и специй. Избыток может также возникнуть на психическом уровне как результат господства над другими людьми, стремления управлять ими. Это не что иное, как состояние чрезмерного эго. Инфекции, застойные явления и острые болезненные состояния обычно вызываются именно избытком энергии, который лечат средствами облегчающей терапии, в том числе сильнодействующими методами Панчакармы.

### **Гиперактивность**

Чрезмерная активность обычно свидетельствует о рассеивании энергии и ее низком уровне, потому что при снижении энергии ниже определенного уровня энергия не может концентрироваться и начинает рассеиваться, что и вызывает гиперактивность. Рассеивание еще больше снижает энергию. В результате этого порочного круга наступает истощение. Лечение таких состояний требует сочетания мягкой тонизирующей и успокаивающей (облегчающей) терапии.

У некоторых людей гиперактивность носит врожденный или кармический характер. В молодые годы это может не иметь особых последствий, но в пожилом возрасте неред-

ко приводит к снижению жизненной силы или к хроническим заболеваниям. Чаще всего гиперактивность представляет собой форму отвлечения и свидетельствует о том, что в нашей жизни есть что-то, от чего мы стремимся уклониться.

### **Аура**

При большинстве болезней возникают нарушения в энергетическом поле человека — его ауре. Аура позволяет увидеть любые нарушения нашего энергетического равновесия. Это — поле нашей положительной энергии, свет, излучаемый нашей сущностной жизненной силой, Оджасом. Аура отражает от нас болезни и поддерживает органическую целостность как тела, так и ума.

О состоянии ауры можно судить по цвету кожи, блеску глаз и, до некоторой степени, по пульсу. От нее зависят энергия и цельность характера, а также степень выраженности нашего творческого начала. Ауру можно интуитивно почувствовать или увидеть при помощи йогических способностей (путем сильной концентрации). Ключ к ней дает астрология, поскольку аура образована цветами наших планетарных лучей.

Улучшению ауры больше всего способствуют пранаяма, драгоценные камни, мантры и медитация. Большое значение имеет правильный образ жизни, поскольку аура представляет собой суммарный результат всех наших повседневных мыслей и поступков.

Темные драгоценные камни, такие как синий сапфир или аметист, как бы «запечатывают» ауру, защищая ее; теплые — рубин, гранат или красный коралл — сообщают ей энергию, а жемчуг, алмаз и желтый сапфир питают ее.

Такие мантры, как «Ом», расширяют ауру, такие, как «Рам», защищают ее, подобные мантре «Хум» — отражают от ауры негативную энергию, способную ее нарушить. Покой и молчание ума увеличивают энергию ауры и укрепляют ее.

Для обновления ауры нужно создать для себя особое место. Это может быть комната для медитации, алтарь или любое другое определенное место, которое для нас священо и где мы совершаем практику или ритуалы — ежедневные сакральные действия, связующие нас с космическим Бытием и нашим внутренним «Я». Эти действия не должны быть связаны со стремлением к личному достижению или обогащению.

Большинство методов аллопатической медицины — использование синтетических лекарств, медицинского оборудования, госпитализация и др. — ослабляют ауру. Любое чрезмерное возбуждение или беспорядочный образ жизни повреждают ее. Это чрезмерная активность, неумеренность в сексе, перегруженность чувственными восприятиями, а также радиация, загрязненная окружающая среда, чрезмерное пребывание в поле воздействия средств массовой информации.

Ауру ослабляют любые ситуации, в которых наш ум поддается внешним влияниям, поскольку аура зависит от силы нашего сознания, которое определяется интровертированностью ума. Внешние влияния могут иметь как физическую, так и психическую природу. Отдавая свой ум во власть другой сущности, мы ослабляем свою ауру. Это касается также многих форм спиритизма и медиумизма, когда мы позволяем другим сущностям входить в нас или действовать через нас.

### **Уравновешивание энергии и духовное развитие**

Наши собственные человеческие и эгоистические усилия не могут привести нас к постижению истины и вечности, поскольку эти усилия сами порождены временем, нецельностью и движением желаний. Но все же в Природе сокрыта великая сила духовного развития (Шакти), энергия Божественной Милости. И мы можем гармонизировать свои тело и ум, чтобы осознать эту силу. Мы не можем заставить ее проявиться, но как только наша природа достигнет равновесия, Божественная Милость проявится в ней спонтанно. И тогда Шакти будет вести нас, давая нам энергию и способность к духовному росту и изменению, поскольку она является силой эволюции Природы. Но Шакти не может

действовать, если сосуд разбит, если проводник неисправен.

Аюрведические и йогические режимы жизни предназначены для гармонизации нашей природы, чтобы у Шакти появилось поле деятельности. Они касаются внешних аспектов нашей природы (питания, тела и т.п.), но пока в них нет гармонии, мы не можем ожидать проявления сокровенных глубин нашей внутренней сущности. Поэтому мы не должны пренебрегать этими аспектами в своих углубленных внутренних поисках.

## Часть II. ЛЕЧЕНИЕ БОЛЕЗНЕЙ

В этой части книги даются рекомендации по лечению конкретных болезней. Болезни сгруппированы по системам организма. Все заболевания, относящиеся к какой-то определенной системе, можно лечить, следуя общим принципам лечения этой системы. Например, лечение большинства заболеваний нервной системы, в том числе эпилепсии или паралича, может основываться на принципах и рекомендациях, относящихся к нервной системе в целом. Поскольку болезни одной системы, как правило, взаимосвязаны, рекомендации, касающиеся одного из ее заболеваний, могут оказаться актуальными при лечении других заболеваний той же системы. Здесь рассматриваются лишь наиболее распространенные в наши дни болезни. Некоторые из них рассмотрены более подробно. Читатель может использовать их как пример для самостоятельного подробного рассмотрения тех болезней, которые изложены кратко, поскольку к ним возможен аналогичный подход. Перечислить все заболевания невозможно, так же как и повторить всё сказанное по поводу лечения той или иной системы в описании каждого из ее расстройств. Поэтому наряду со сведениями об интересующей вас болезни примите также во внимание информацию по описанию соответствующей системы. Эти рекомендации должны быть интегрированы с соответствующим образом жизни, принципы которого изложены в первой части книги. Описание конкретных терапевтических методов и рецептов, а также некоторых дополнительных лечебных средств приводится в третьей части. Цель книги — дать разносторонний и в то же время простой метод лечения любой болезни, основываясь на понимании лежащего в ее основе нарушения равновесия дош.

### 1. РАССТРОЙСТВА ПИЩЕВАРИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ

*В средоточии нашей природы есть Нечто размером с большой палец, что подобно языку пламени без дыма. Оно властно над прошедшим и тем, чему предстоит свершиться, соединяя прошлое и будущее.*

— Катха Упанишада, 2.12 — 13

#### Пищеварительный огонь

Внутри каждого из нас есть божественная или, иначе говоря, космическая сила, определяющая наше существование на физическом плане. Если мы не сможем умиротворить ее, мы обречены страдать от болезней. Эта сила — наш собственный пищеварительный огонь, который в Аюрведе называется «Агни», что буквально означает — «преобразующая воля или сила», а на более высоких уровнях организма представляет собой способность к различению. Важно не только должным образом питать свое тело, но и заботиться о поддержании пищеварительного огня, чтобы он был достаточным для извлечения из пищи необходимых питательных веществ.

В большинстве случаев болезни возникают из-за слабого или неправильного функционирования пищеварительной системы. Пищеварительный огонь — Агни — чрезвычайно важен для здоровья. Он не только ответствен за усвоение полезных веществ, но и разрушает всевозможные вредные компоненты и делает пищу подходящей для

организма. Непереваренная пища становится патогенным фактором, вызывающим накопление токсинов и расстройство иммунной системы в организме.

Признаки нормального Агни — хорошие пищеварение, кровообращение и цвет лица, приятный запах изо рта и от тела, достаточный уровень энергии и сопротивляемости болезням. При нарушениях Агни пищеварение и кровообращение ослабевают, кожа приобретает нездоровый оттенок, тело неприятно пахнет, в кишечнике образуются газы, беспокоят запоры, снижается уровень энергии и нарушается иммунитет. Таким образом, лечение пищеварительной системы — регулирование Агни — воздействует на причины болезней и способно искоренить большинство из них.

#### Состояние пищеварительного огня

В Аюрведе выделяются четыре состояния Агни: повышенное, пониженное, неустойчивое и уравновешенное. У людей, принадлежащих к типу Питты, уровень Агни и аппетит обычно высоки. У них хорошее кровообращение, но у них часто отмечаются кровотечения и токсины в крови. Стул обычно неоформленный, характерна склонность к поносу. Сопротивляемость болезням у них хорошая, однако если они все же заболевают, то обычно внезапно и тяжело (лихорадочные состояния, сердечные приступы и т.п.).

У людей с Капха-конституцией уровень Агни, как правило, низок, они отличаются плохим аппетитом, пониженным обменом веществ и склонны к избыточному весу даже при умеренном потреблении пищи. В организме наблюдаются чрезмерное слизеобразование и застойные явления. Кровообращение у них ослаблено, часто бывают простуды и грипп, но тяжелые заболевания довольно редки.

У людей Вата-конституции Агни переменчив: периоды повышенного аппетита, даже с чувством острого голода, сменяются полным отсутствием аппетита, когда они просто забывают поесть. Обычные признаки неустойчивого состояния Агни — газообразование, вздутие кишечника и запоры. Кровообращение так же переменчиво, как и сопротивляемость болезням. При Вата-конституции нередки заболевания, приводящие к общему истощению, а также хронические расстройства нервной системы.

При равновесии Агни аппетит нормальный и устойчивый, возникает регулярно и легко утоляется натуральной, без избытка специй пищей. Перистальтика регулярная, вздутие кишечника и газообразование наблюдаются редко. Обычно высоки острота чувственного восприятия и ясность ума.

#### Травы, влияющие на пищеварительный огонь

Агни увеличивается от острого, кислого и соленого вкусов и уменьшается от сладкого, вязющего и горького, хотя горький вкус, принимаемый в небольшом количестве перед едой, может способствовать его усилению. Специи — обычно лучшее средство для увеличения Агни. Пищеварительный огонь схож с пряным вкусом: он горяч, сух, легок и ароматен. Поэтому правильное использование специй может существенно помочь в лечении большинства болезней.

При сильном Агни специй лучше избегать и принимать горькие травы: алоэ, барбарис, горечавку (в Аюрведе обычно используются препараты Тикта и Махасударшан чурна). Они уменьшают пищеварительный огонь, но в данном случае это не приводит к увеличению токсинов.

При слабом Агни можно использовать горячие специи — красный и черный перец, имбирь, состав Трикату и все другие специи.

Если Агни неустойчив, следует употреблять специи и соли — асафетиду, имбирь, кумин, каменную соль или же широко используемое средство — состав «Асафетида 8».

Если Агни в норме, то сохранению его равновесия способствуют мягкие саттвичные специи — кардамон, куркума, кориандр и фенхель.

Для поддержания пищеварительного огня, особенно когда он слаб или неустойчив, можно принимать состав «Стимулятор пищеварения» (№ 1) по 2 — 3 таблетки за полчаса до еды. При Вата-конституции его принимают с теплой водой, для Капхи в качестве анупаны рекомендуется мед, а для Питты — прохладная вода или сок алоэ.

Агни можно усилить с помощью упражнений (в том числе йогических поз), глубокого дыхания (пранаям), медитации, воздержания от пищи или умеренного питания, сокращения времени сна. Полезно также пристально смотреть на горящий светильник, наполненный ги.

Влажные, тяжелые, маслянистые и сладкие продукты в большинстве своем уменьшают Агни (за исключением ги, которое при употреблении его в небольшом количестве увеличивает Агни). Сидячий образ жизни, избыточный сон и чрезмерная сексуальная активность также ослабляют пищеварительный огонь.

#### **Стадии пищеварения**

Согласно Аюрведе, процесс пищеварения проходит в три стадии. Во время первой во рту и в желудке из пищи извлекаются элементы воды и земли. На этой стадии преобладает Капха в виде щелочных выделений — слюны и секретов слизистой желудка. У людей с Капха-конституцией эти секреты могут быть избыточны, вследствие чего наблюдаются тошнота, отрыжка со слизью, чрезмерное слюноотделение и плохой аппетит. Злоупотребление сладким и соленым увеличивает количество этих секретов и может вызвать те же симптомы.

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

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

#### **Шесть вкусов и пищеварительный процесс**

Шесть вкусов отражают пищеварительный процесс в таком порядке: сладкий, соленый, кислый, острый, горький, вяжущий. В первую очередь усваивается сладкий вкус, в частности сахара. Поэтому начинать следует со сладкого; если съесть его после других продуктов, их процесс пищеварения прекращается, из-за чего происходит брожение и образование большого количества непереваренной пищи. Второй по усвояемости — соленый вкус, который в желудке превращается в сладкий.

Кислый вкус усваивается при поступлении в тонкий кишечник, а острый — при поступлении пищи в толстый кишечник. Поэтому в середине еды хорошо съесть что-то кислое или острое, например, йогурт или острую приправу типа чатни.

Последними усваиваются горький и вяжущий вкусы. Они завершают процесс пищеварения и способствуют образованию каловых масс. После еды хорошо выпить какой-нибудь вяжущий чай — обычный черный или травяной, например с люцерной, малиной или земляничным листом. Если начать прием пищи с продуктов, обладающих горьким или вяжущим вкусом (сказанное не относится к горьким травам, употребляемым в небольшом количестве перед едой), то это снизит аппетит, ослабит пищеварение и ухудшит усвоение питательных веществ.

Согласно вышесказанному, салаты лучше съедать в последнюю очередь, а десерты (если только они не слишком тяжелые и обильные, что, понятное дело, приведет к подавлению пищеварительного процесса независимо от того, когда их съедают) — в начале приема пищи. Таким образом, порядок употребления продуктов также является важным фактором, с которым нужно считаться. При соблюдении правильного порядка возможно усвоение таких продуктов и в таких сочетаниях, которые в ином случае остались бы непереваренными.

#### **Несварение**

При неправильном пищеварении в организме скапливается непереваренная пища — Ама, на присутствие которой указывают рыхлость кала, неприятный запах изо рта, нарушение аппетита и налет на языке. Непереваренная

пища застаивается, подвергается брожению и, попадая через кровоток в различные органы, вызывает заболевания.

У людей Капха-конституции Ама скапливается вместе со слизью в желудке и оттуда проникает в легкие и в другие органы, вызывая расстройства Капхи.

При Питта-конституции Ама скапливается вместе с кислотой в тонком кишечнике, попадая оттуда в печень, кровь и другие части организма и вызывая различные нарушения Питты.

У представителей Ваты Ама скапливается вместе с газами в толстом кишечнике, откуда попадает в кровь и поражает нервную ткань, вызывая нарушения Ваты.

#### **Лечение состояний, вызванных Амой**

Большинство улучшающих пищеварение трав, как и прочие усиливающие Агни средства, действуют против Амы. Лучшими травами для уничтожения Амы и предупреждения ее образования являются специи, особенно очень горячие, например красный перец. Уменьшают содержание Амы в тканях и способствуют ее уничтожению горькие травы, в особенности чистые горечи, например «золотая печать». Одновременное осушающее и детоксицирующее воздействие горьких и острых трав помогает удалить глубоко лежащие токсины.

Вяжущий вкус уменьшает Аму, однако может способствовать ее задержке в организме. Сладкий вкус в наибольшей степени увеличивает Аму; соленый и кислый, способствуя процессу брожения, также увеличивают ее (см. разделы «Предварительная детоксикация» и «Детоксицирующая диета» в первой части книги).

### **О НЕОБХОДИМОСТИ РЕГУЛЯРНОГО ОБСЛЕДОВАНИЯ ПИЩЕВАРИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ**

Даже если явных расстройств пищеварительной системы нет, необходимо контролировать ее состояние, чтобы быть уверенным в отсутствии накопления токсинов. Проверяются язык, запах изо рта, аппетит и выделения. Остановить заболевание легче в самом начале, пока оно локализовано в пищеварительном тракте. Когда оно распространится на другие ткани, лечение усложнится. При любом заболевании и в профилактических целях нужно в первую очередь обследовать пищеварительную систему.

#### **Пищеварительная система и лекарственные препараты**

При назначении трав следует принимать во внимание силу пищеварения. Подобно пище, не переваренные должным образом травы могут оказаться ядом. То же самое относится к минералам и витаминам. Поэтому для лучшего усвоения препаратов к ним добавляют травы, улучшающие пищеварение.

### **РАССТРОЙСТВА ТОЛСТОГО КИШЕЧНИКА**

Характер выделений позволяет судить о результатах пищеварения. Толстая кишка — последний и существенный участок, где происходит всасывание питательных веществ для костной ткани, мозга и нервной системы. Нормализация состояния толстой кишки является основой лечения всей пищеварительной системы. Поэтому в Аюрведе перечень заболеваний пищеварительной системы обычно начинается именно с расстройств толстого кишечника.

При поносе не усваиваются необходимые питательные вещества, а при запоре в организме задерживаются отходы пищеварения. Лечение поноса и запора является основой терапии других заболеваний, таких как колит или дивертикулит. С поносом и запором связаны большинство расстройств Ваты и многие расстройства Питты. Как запор, так и понос обусловлены избытком или скоплением апана-вайю — нисходящего потока воздуха. Запор вызывается чрезмерной сухостью, понос — чрезмерной подвижностью апана-вайю.

Если кал неоформленный, неприятно пахнет и тонет в воде, это указывает на несварение и образование Амы. Следить за своими выделениями столь же важно, как и за

аппетитом.

Расстройства толстой кишки соотносятся с первой (корневой) чакрой. Нередко им сопутствуют страхи, потребность в поддержке и безопасности, отсутствие «приземленности» и другие эмоциональные проблемы, вызванные дисгармонией первой чакры. При лечении подобных расстройств следует уделять особое внимание эмоциональным проблемам.

Всасывание в толстой кишке улучшают многие из специй, особенно асафетида, базилик и мускатный орех, а также имбирь, красный и черный перец. Наряду с приемом специй для улучшения пищеварительного огня надо помнить и о регуляции функций толстой кишки. Основной аюрведический препарат для улучшения пищеварения в толстой кишке — состав «Асафетида 8».

### **ПОНОС И ДИЗЕНТЕРИЯ**

При поносе отмечается частый, водянистый или неформленный стул. В тяжелых случаях это приводит к обезвоживанию организма, падению жизненной энергии и создает угрозу для жизни.

Понос могут вызвать внешние факторы: употребление тяжелой или трудноусвояемой пищи — излишне маслянистой или водянистой, слишком сухой или жирной, слишком грубой, слишком горячей или холодной. Понос может быть следствием неправильного сочетания продуктов (например, молока — с мясом или рыбой), употребления пищи до того, как была переварена предыдущая порция, нерегулярности в питании и употребления непривычных продуктов. Вызвать понос могут и загрязнение пищи и воды, ядовитые вещества в пище, паразитные инвазии, кишечная форма гриппа, сезонные факторы, а также эмоциональные потрясения (например паника, горе).

#### **Разновидности поноса**

Обычно понос связан с Питтой, поскольку при этом имеется тенденция к накоплению влаги и снижению тонуса толстой кишки. Понос может быть вызван высокой Ватой или Капхой, скоплением Амы, а также психическими факторами.

При поносе Питта-типа испражнения обычно желтого цвета, с неприятным запахом, иногда содержат примесь крови или гноя. Они как бы горячие, а при опорожнении кишечника может ощущаться жжение в прямой кишке. Отмечаются жажда, сухость и даже лихорадочные состояния (подобные же симптомы обычно наблюдаются в острых случаях бактериальной дизентерии).

Понос Вата-типа сопровождается болью, спазмами, ложными позывами к дефекации, отхождением газов; усиленная перистальтика не вызывает активного продвижения каловых масс. Понос может смениться запором, или же поносу могут предшествовать ослабленная перистальтика и запоры.

При поносе Капха-типа кал тягучий, со слизью, белесоватый; у больного возникает ощущение тяжести, апатия и вялость. Стул не частый, но обильный.

В китайской медицине различают два вида поноса — вызванный избыточностью и вызванный недостаточностью. Причиной первого обычно оказывается скопление влажного жара в желудке и толстом кишечнике; обычно он протекает остро, а его симптомы напоминают понос Питта-типа. Понос, вызванный недостаточностью ци (энергии) или ян, лечат в основном также, как понос Вата- и Капха-типа, но прямого соответствия здесь нет.

#### **Общие принципы лечения поноса**

Вяжущие травы, такие как кора дуба, малина, геухера, не следует применять в начале лечения, чтобы не задерживать токсины в организме. Показано голодание с использованием сжигающих токсины трав (специй и горечей). Для очищения толстой кишки от токсинов используются слабительные (касторовое масло или ревеня). Полезны также многие противопаразитарные травы (гранат, полынь обыкновенная и горькая, виданга).

Рекомендуются продукты, улучшающие всасывание в

тонком кишечнике. Полезна нежирная простокваша в сочетании с легкой диетой, включающей цельные крупы, каши из маша или кичади. Лучшей является детоксицирующая диета. Из специй хороши имбирь, пиппали, шафран, кориандр и кардамон, а для прекращения поноса наиболее эффективен мускатный орех.

Прекрасными средствами являются «Травяной состав для улучшения всасывания пищи» (№ 9) и состав «Мускатный орех». Хороший противопоносный рецепт из западной фитотерапии — взятые поровну мускатный орех, лист малины, лист коровяка и алтея.

Если понос протекает в тяжелой форме, с водянистыми выделениями и держится несколько дней, требуется назначение вяжущих средств и тонизирующих трав — ашваганды или женьшеня — для восстановления утраченной энергии.

#### **Понос Питта-типа**

Необходима диета, снижающая Питту, с исключением горячих специй, особенно чеснока и перца, а также всех алкогольных напитков. Противопоказаны маслянистая, жирная и жареная пища, а также масляный массаж. Живот нужно держать в прохладе.

При фитотерапии в первую очередь используются горькие травы, лишь затем, в качестве вспомогательных, — вяжущие. Подходят типичные горькие травы, такие как барбарис или «золотая печать»; в начале лечения можно применить горько слабительное — корень ревеня или лист сенны.

Из аюрведических трав обычно используются вилва, кутадж, катюка, горечавка, чиретта, муста, алоэ и барбарис, из препаратов — состав «Вилва», вино из мусты и вино из кутаджа.

В китайской медицине также используются горькие травы — коптис, шлемник байкальский и ежеголовник, из специальных противодизентерийных трав — портулак и анемона, а также составы из комбинации коптиса и шлемника байкальского.

Из трав западной фитотерапии показаны такие горькие травы как «золотая печать», барбарис, горечавка и полынь горькая, а из вяжущих — лист малины, корень геухеры и лапчатка. Если в кале есть примесь крови, то рекомендуются вяжущие и смягчающие травы — лист малины, лист коровяка, алтей. Для более эффективного очищения Питты в указанный выше перечень можно добавить барбарис или «золотую печать».

#### **Понос Вата-типа**

Назначается диета для снижения Ваты, а также ветрогонные специи: имбирь, кардамон, фенхель, асафетида. Хорошее средство — нежирная простокваша, особенно в сочетании с мускатным орехом. В начале лечения с целью очищения толстой кишки иногда применяется касторовое масло.

Из других аюрведических трав эффективны харитаки (в малых дозах), кутадж и корка граната, а из составов — «Мускатный орех», «Асафетида 8» и «Кардамон». Полезны также «Травяной состав для улучшения всасывания пищи» (№ 9) и противопоносный рецепт из западной фитотерапии (приведенный выше в общем разделе) со свежим имбирем.

#### **Понос Капха-типа**

При поносе Капха-типа в кале есть примесь слизи. Лечение состоит в соблюдении снижающей Капху диеты. Следует избегать молочных продуктов, масел, других жиров, сладкого, кондитерских изделий и хлеба. Хорошо помогают горькие специи — красный и черный перец, сухой имбирь и другие травы, усиливающие пищеварительный огонь.

Применяются отхаркивающие и стимулирующие пищеварение травы — аир, мирт, базилик и шалфей, а также аюрведические составы «Трикату» и «Гвоздика».

#### **Амёбная дизентерия**

Амёбной дизентерией обычно заражаются во время путешествий, особенно в тех странах третьего мира, где низок уровень санитарии. Специальное аюрведическое средство лечения данного заболевания — состав «Ватсака», а из трав — кутадж и составы на основе этой травы.

Для профилактики можно употреблять в пищу чеснок.

Весьма эффективен настой полыни горькой (около 30 г на 0,5 л воды, принимать ежедневно в течение 3 — 7 дней). Можно употреблять в пищу свежий портулак (распространенный сорняк) или принимать его в виде настоек по 30 г 3 — 4 раза в день.

Амёбная дизентерия легко переходит в хроническую форму, вызывая упадок сил и истощение тканей. В этом случае необходимы тоники типа ашваганды или женьшеня.

#### **Бактериальная дизентерия**

Бактериальная дизентерия является инфекционной, а лечение ее во многом схоже с лечением поноса Питта-типа. Специальное аюрведическое средство — вино или джем из кутаджа или кутадж в виде таблеток. Для лечения бактериальной дизентерии используются горькие травы с антибактериальными и противовоспалительными свойствами: чиретта, катука, барбарис, маргоза, «золотая печать», полынь горькая, ревеня и коптис. Принимают их ежедневно в виде настоя (30 г на 0,5 л воды).

Если заболевание становится хроническим, необходимы также специи (имбирь, чеснок) или восстанавливающие тоники (ашваганда, женьшень).

#### **Детский понос**

Детский понос и колики обычно возникают из-за трудности с усвоением материнского или коровьего молока. Это, как правило, Капха или Ама состояние.

Для облегчения усвоения молока мать должна давать ребенку или принимать сама специи: фенхель, укроп, кардамон и аир по одной щепотке. Помогает укропная вода. Для прекращения поноса хорошо также использовать мускатный орех, особенно в сочетании с бананами. Нужно быть осторожным и не допускать длительного поноса, поскольку у детей легко развивается обезвоживание.

#### **Запоры**

Почти у всех людей присутствует скопление токсинов в толстой кишке, признаком чего является налет на задней части языка. Согласно Аюрведе, при нормальной функции толстой кишки налет отсутствует (допустим лишь тонкий белый налет), кишечник регулярно опорожняется по утрам, перистальтика не затруднена, а кал легкая воды (если кал тонет, это может быть признаком скопления Амы, токсинов и плохого пищеварения).

Не всегда запоры и токсины следует устранять с помощью слабительных и кишечных орошений, поскольку это может ослабить тонус толстой кишки и привести к зависимости от названных средств. Да и само их воздействие на пищеварительный тракт, довольно сильное и нередко травматичное, может нарушить функции других органов, а также усугубить Вату. В результате злоупотребления кишечными орошениями и слабительными могут наблюдаться: плохой аппетит, потеря веса, бессонница, понос или упорный запор, сердцебиения, головокружения, слабость, беспокойство.

На физическом плане основная причина запоров — неправильное питание с употреблением трудноусвояемой пищи. Нередко запор является осложнением лихорадки или инфекционных заболеваний. Среди прочих факторов — длительный утренний сон и подавление позывов к опорожнению кишечника. Современный образ жизни, когда люди быстро встают и мчатся на работу, подавляет естественные позывы. Секс утром приводит к ослаблению апаны (нисходящего воздуха) и поэтому может усугубить запор. Запоры могут быть от привычки пить по утрам кофе или чай — напитки с мочегонным (осушающим) действием.

Способны вызвать запоры и психические факторы — бессонница, нервозность, стресс, волнение, страх, печаль и любое другое перевозбуждение нервной системы (например, из-за длительного просмотра телепередач), а также факторы медицинского характера — прием синтетических лекарств, особенно мочегонных, постельный режим.

#### **Общие принципы лечения запоров**

Согласно Аюрведе, пищеварение можно улучшить с помощью специй: при их правильном применении Агни нормализуется. Мягкие послабляющие средства, тонизирующие толстую кишку и улучшающие ее функцию, более безопасны, чем сильные и быстродействующие слабительные, и поэтому им следует отдавать предпочтение.

Сильные слабительные, такие как сенна и ревеня, лучше использовать в острых состояниях. В тяжелых случаях эффективно касторовое масло, осушающее толстую кишку не столь сильно, как горькие слабительные. Симптомы острого состояния — лихорадочное состояние, толстый налет на языке, сильное вздутие живота, газы, боли в брюшной полости, — обычно указывают на скопление Амы, попадание токсинов в кровь или пищевое отравление (в том числе вследствие неправильного сочетания продуктов). Показано голодание или легкая диета. Однако если боль ощущается в нижней части живота справа, нужно помнить о том, что это может быть аппендицит: в таком случае применять слабительные опасно, хотя иногда они приносят облегчение.

При хронических запорах нужно прежде всего изменить рацион питания: включить в него достаточное количество маслянистой или увеличивающей объем кишечного содержимого пищи: молочных продуктов, орехов, цельных круп, отрубей, сырых овощей и фруктов. Полезны фруктовые соки — сливовый, виноградный, вишневый. Яблочного и клюквенного соков лучше избегать, так как они могут вызывать запор. Возможно, потребуется увеличить потребление жиров или масел, из которых весьма эффективны кунжутное и оливковое.

**Трипхала.** Специальным средством для лечения хронических запоров и удаления токсинов из толстой кишки является знаменитый аюрведический состав Трипхала («Три Плода»), в который входят плоды трех тропических деревьев, носящих общее название «миробалановые сливы», — амалаки, харитаки и бибхитаки. Этот состав подходит для лечения запоров всех трех типов, хотя при острых состояниях он не всегда эффективен. Трипхала — это прекрасное средство для очищения толстой кишки, тоник и омолаживающий препарат (расаяна). Трипхала укрепляет нервную систему и улучшает аппетит. Будучи регулятором обмена веществ, он уменьшает ожирение при избыточном весе, а при пониженном весе способствует росту мышечной и нервной ткани, а также кроветворению. Принимать Трипхала следует по 5 — 15 г в теплой воде один раз в день перед сном.

В большинстве случаев хорошим средством лечения запоров является свежий сок алоэ (по 1 — 2 чайные ложки три раза в день), оказывающий как очищающее, так и увлажняюще-смазывающее действие. Однако в сравнении с Трипхала он в несколько меньшей степени тонизирует толстую кишку.

Состав «Тоник для толстой кишки» (№ 5) является разновидностью Трипхала, в нем содержится больше харитаки — основного слабительного. Этот препарат могут применять практически все: при Капха-конституции в качестве ануланы рекомендуется мед, для Питты — холодная вода или ги, для Ваты — теплая вода.

Что касается образа жизни и режима, то следует вставать на рассвете (это время считается временем Ваты и толстой кишки) и опорожнять кишечник. Перистальтику усиливает стакан теплой воды или травяного чая. Полезны йогические позы и легкий массаж нижней части живота.

Опорожнять кишечник лучше сидя на корточках — это более естественная, чем сидение на унитазе, поза, способствующая ослаблению спазмов и застоя в кишечнике и улучшающая очищение.

Нормализации стула может способствовать хороший завтрак с употреблением маслянистой или послабляющей пищи (например, овсяной каши с молоком или с ги). Полезны виноградный или сливовый соки. Пища, принимаемая в холодном виде, например холодная каша, может, наоборот, препятствовать опорожнению кишечника.

## Типы запоров

Согласно Аюрведе, толстая кишка может быть в трех состояниях — мягком, жестком и промежуточном — соответственно трем конституциональным типам: Питте, Вате и Капхе.

При мягком состоянии толстой кишки кал рыхлый или маслянистый. Это состояние более характерно для Питта-конституции, поскольку именно Питте присуща маслянистость. В случае запоров здесь помогают мягкие послабляющие средства, например теплое молоко.

Промежуточное состояние толстой кишки присуще Капхе. Здесь требуются более сильные послабляющие средства или более длительное лечение.

Жесткое состояние толстой кишки свойственно Вате. Запоры нередко бывают хроническими и упорными, для их лечения на какое-то время могут потребоваться сильнодействующие слабительные.

Таким образом, запоры, особенно хронические и в пожилом возрасте, чаще представляют собой нарушения Ваты. Причиной их могут быть также высокая Питта (жар, иссушающий каловые массы) или высокая Капха (застой из-за избытка слизи в толстой кишке). Нередко запоры оказываются и состоянием Амы: непереваренная пища скапливается в тонком кишечнике или задерживается в толстом из-за блокировки нисходящего воздуха (апаны).

В китайской медицине острый запор рассматривается как результат лихорадки и высокого уровня огня. Проявления его схожи с таковыми при запоре Питта-типа, и так же, как в Аюрведе, его лечат при помощи горьких слабительных.

Основной причиной хронического запора считается недостаток жидкостей в организме, что постепенно ведет к иссушению толстой кишки. При лечении этого состояния, похожего на запор Вата-типа, используют увлажняюще-смазывающие или увеличивающие объем кишечного содержимого слабительные, например конопляное семя.

### Запор Вата-типа

Поскольку Вата сосредоточивается преимущественно в толстом кишечнике, ее повышение проявляется сухостью толстой кишки и скоплением кишечных газов, а также вздутием живота и запорами. Задняя часть языка бывает покрыта коричневатым налетом. Могут наблюдаться неприятный запах изо рта, отхождение газов, боли, ложные позывы, беспокойство, головная боль.

К этому могут приводить неправильное питание с избытком сухой или легкой пищи, прием синтетических лекарств (поскольку большинство из них имеет побочное мочегонное и осушающее действие, что возбуждает Вату), курение, склонность к размышлениям, тревога, страх, беспокойство, нервное перевозбуждение, а также преклонный возраст. Многие нарушения Ваты, в том числе артриты, неврозы, эпилепсия и параличи, могут быть следствием запоров или сопровождаться ими. Поэтому устранение запоров лежит в основе лечения многих расстройств нервной системы.

### Лечение запоров Вата-типа

Диета должна быть направлена на снижение Ваты. Употребляют специи, улучшающие пищеварение, маслянистую пищу — орехи или молочные продукты, а также масла, улучшающие смазывание толстой кишки, — кунжутное, оливковое или ги и в достаточном количестве продукты, увеличивающие объем кишечного содержимого: цельные крупы, овес или отруби. В легких случаях можно пить перед сном теплое молоко с ги (одна чайная ложка на стакан). Следует избегать бобов, сухих зерновых продуктов (мюсли, хлопья и т.п.), капусты, грибов и другой легкой или осушающей пищи.

Для устранения газов и облегчения нисходящего движения Ваты (апаны) нужно добавлять в пищу специи, регулирующие пищеварение: асафетиду, имбирь, кардамон или фенхель.

Кунжутное и другие масла, снижающие Вату, можно применять наружно, однако при сильном вздутии живота, что

обычно возникает при состоянии Амы, они противопоказаны, поскольку могут усилить запор. Кунжутное масло через кожу воздействует на легкие, увлажняя и смазывая их, а через них — на толстый кишечник.

Из аюрведических препаратов в этом случае обычно применяется Трипхала (по 5 — 15 г в теплой воде перед сном). Для усиления послабляющего действия можно удвоить содержание в этом составе харитаки либо использовать состав Трипхала, поджаренный в касторовом масле. В более упорных случаях, особенно если запор сопровождается нервным возбуждением, можно принимать перед сном по 1 — 3 чайные ложки касторового масла.

Могут быть полезны послабляющие соли (например английская соль). Эффективен аюрведический порошок Лаванбаскар (смесь различных солей), поскольку он усиливает Агни и облегчает дефекацию. Помогает регулировать перистальтику и оказывает мягкое послабляющее действие и состав «Асафетида 8».

В более легких случаях при запорах Вата-типа применяются различные послабляющие средства, увеличивающие объем кишечного содержимого, например, оболочка семян блошной травы или льняное семя. Эти средства известны как в Аюрведе, так и в западной фитотерапии. Порошок из оболочек семян блошной травы, как правило, не вызывает кишечных спазмов и болей (1 — 2 чайные ложки разводят в чашке теплой воды, принимают перед сном). В качестве смазывающего послабляющего средства хорошо также сок алоэ. Природа его несколько прохладна, поэтому при Вата-конституции в сок алоэ добавляют немного имбиря в виде сока или порошка. Послабляющим средствам, увеличивающим объем кишечного содержимого, в частности маслам, свойственна тяжесть, и во избежание застойных явлений их нужно уравнивать специями (асафетидой или имбирем).

Однако в тяжелых случаях послабляющие средства могут оказаться недостаточно эффективными. Тогда на какое-то время понадобятся более сильные средства — такие как ревеня или сенна, но при длительном применении эти горькие слабительные за счет своих холодных и осушающих свойств еще больше увеличат Вату. Чтобы они не вызвали болезненных спазмов, к ним надо добавлять ветрогонные специи (имбирь или фенхель). Из сильных слабительных лучше использовать масляное слабительное (2 — 3 чайные ложки касторового масла перед сном).

В китайской медицине при запорах Вата-типа в качестве слабительного, увеличивающего объем кишечного содержимого, обычно используется состав «Конопляное семя», а в более тяжелых случаях, кратковременно, — препараты «Большой ревеня» или «Малый ревеня».

В западной фитотерапии применяется большинство названных выше слабительных: ревеня, английская соль, блошная трава и касторовое масло.

### Лечение клизмами

Лечение клизмами (басти) применяется при острых и хронических запорах. Вначале, особенно если есть зловонные газы, ставится очистительная клизма с травами, снижающими Вату (Трипхала, фенхель, кардамон, аир), с добавлением смягчающих веществ (кунжутное масло, солодка).

Затем делают масляную клизму (полчаши кунжутного масла на полчаши теплой воды), которую нужно держать как минимум 20 минут.

Делают и питательные клизмы с такими тонизирующими травами, как ашваганда, бала и шатавари. Они особенно показаны при упадке сил и при старческой слабости. Травы для таких клизм готовят с маслом (например кунжутным) или в виде молочных отваров.

**Предостережение.** Присутствие каловых масс в толстой кишке поддерживает в организме элемент земли, без чего чрезмерно усилился бы элемент воздуха. При злоупотреблении слабительными могут появиться ощущение беспоконья, бессонница, сердцебиения, боли в сердце, обмороки и другие симптомы высокой Ваты. С Ватой надо быть

настороже.

<sup>7</sup> См. также раздел «Кишечные орошения, слабительные и клизмы».

### Запоры Питта-типа

Этот тип запоров нередко возникает в разгар или по завершении лихорадочных заболеваний. В Аюрведе считается, что слабительные противопоказаны в начале лихорадки, но при застарелой лихорадке хороши. После того как лихорадка прекратилась, их применяют, чтобы вывести из организма остаточный жар и токсины.

В китайской медицине слабительные обычно назначают при сильной лихорадке для ее ослабления, но при этом обращают внимание на то, чтобы лихорадка была «созревшей». Признаками «созревшей», или «прочной», лихорадки считаются запор, вздутие живота, газы и сильные боли в брюшной полости.

Запор Питта-типа сопровождается раздражительностью, гневливостью, жаждой, обильным потоотделением с дурным запахом, ощущением жжения и характерным симптомом — покраснением языка с желтым налетом на нем. Запах изо рта при этом неприятный, лицо может покраснеть, могут беспокоить головные боли, бессонница, кошмарные сновидения.

Вызывают это состояние те же факторы, которые увеличивают Питту, в частности избыток пряной, кислой или соленой пищи, мяса, жиров. При запоре усугубляются горячие свойства Питты, поэтому горячие специи, длительное пребывание на солнце или на жаре, недостаточное употребление жидкостей и т.п. заметно ухудшают состояние.

Запор Питта-типа обычно сопровождается дисфункцией печени и нарушением оттока желчи. То есть в данном случае это не только проблемы с толстой кишкой, что имеет место при запоре Вата-типа. Нередко возникает необходимость в очищении печени от токсинов (см. раздел «Болезни печени и желчного пузыря»).

### Лечение запора Питта-типа

Соблюдают диету, снижающую уровень Питты, с ограничением потребления жиров, масел и сладостей, чтобы разгрузить печень. Если запор вызван эмоциональными причинами, нужно высвободить гнев, дать выход стрессу. Порой для того, чтобы опорожнить кишечник, бывает достаточно теплого молока с ги, чая с солодкой или сладостей из розы. При Питта-конституции состояние рассматривается как тяжелое, если запор сопровождается сильной лихорадкой и жаждой.

Если состояние возникло остро, можно без опаски использовать большинство горьких слабительных, что к тому же будет способствовать очищению печени. В других случаях, как правило, бывает достаточно послабляющих средств, увеличивающих объем кишечного содержимого. Можно принимать сок алоэ (по 1 — 2 столовые ложки перед сном). Регулярный прием свежего сока алоэ (по 1 — 2 чайные ложки 2 — 3 раза в день) — средство профилактики запоров при Пит-та конституции. В тяжелых случаях рекомендуется порошок алоэ (по 1 — 2 г перед сном), в который для предотвращения болезненных спазмов можно добавить немного кориандра или фенхеля.

Из аюрведических трав для лечения запоров используются алоэ, амалаки, роза, блошная трава, а из препаратов — Трипхала, который принимают с ги или соком алоэ, и вино из алоэ.

Из трав китайской медицины применяются отвары «Большой ревеня» или «Малый ревеня» (в зависимости от тяжести состояния).

В западной фитотерапии применяют ревеня, лист сенны (сильное действие), а также барбарис, щавель курчавый, жостер пурша (мягкое действие).

При хроническом или легком запоре в большинстве случаев достаточно принимать перед сном по 1 — 2 чайные ложки оболочек семян блошной травы, разведенных в

теплой воде.

### Очищение при помощи слабительных\*

Очищение при помощи слабительных (виречана) — основной метод лечения при состояниях высокой Питты, способствующий удалению жара из тонкого кишечника и печени, а также из толстой кишки. Однако, чтобы лечение имело должный эффект, необходимо сначала переместить Питту в желудочно-кишечный тракт с помощью диеты, трав, масляного массажа и потогонной терапии.

Виречана — эффективный способ удаления из организма жара и токсинов, позволяющий очистить не только пищеварительный тракт, но и кровь. Виречана предотвращает движение избытка огня вверх, что помогает при инфекциях и бредовых состояниях.

\* См. также соответствующий раздел в первой части книги.

### Запоры Капха-типа

Запор Капха-типа обычно возникает из-за застоя слизи в организме. Он сопровождается ощущением тяжести, вялостью, утомляемостью и другими симптомами высокой Капхи. Стул обильный, белесоватый или со слизью. Язык бледный, распухший, покрытый белым налетом или слизью. Могут быть вздутие живота, тупые боли, отечность.

Основная причина такого запора — вялость толстой кишки и застой в ней. К провоцирующим факторам относятся: избыток тяжелой или способствующей слизи образованию пищи, чрезмерно долгий или дневной сон, сидячий образ жизни и другие привычки, увеличивающие Капху.

Запор может быть следствием вызванных Капхой расстройств желудка или органов дыхания, при которых избыток слизи поступает в пищеварительный тракт. Поэтому при лечении запоров данного типа не следует забывать об отхаркивающей и рвотной терапии — основных методах снижения Капхи.

### Лечение запоров Капха-типа

Соблюдается диета, снижающая Капху, с исключением тяжелой, вызывающей запоры пищи: сахара, сыра, йогурта, хлеба, кондитерских изделий, картофеля, свинины. Нередко помогает голодание в течение 1 — 3 дней. Нужно увеличить физическую и умственную активность, делать аэробные упражнения и сократить продолжительность сна.

Рекомендуются легкие<sup>8</sup> послабляющие и слабительные травы. Горькие слабительные — алоэ, ревеня или сенна — дополнительно способствуют удалению жира и снижению веса. Употребляют горячие специи — имбирь, красный и черный перец. В упорных случаях перед сном принимают порошок из корня ревеня с сухим имбирем (3 г ревеня и 2 г имбиря на чашку теплой воды).

Послабляющие средства, увеличивающие объем кишечного содержимого, и послабляющие масла противопоказаны, так как они увеличивают Капху и могут вызвать застойные явления.

Полезны очистительные клизмы с пряными и отхаркивающими травами (имбирем, айром, миртом).

Из аюрведических препаратов используют одновременно составы Трипхала (2 — 6 г) и Трикату (1 — 3 г), которые принимают перед сном с соком алоэ или с теплой водой. Вместо Трикату и Трипхала можно использовать составы «Стимулятор пищеварения» (№ 1) и «Тоник для толстой кишки» (№5).

<sup>8</sup> Легкие в смысле тяжести, а не в смысле действия. (Прим. ред.)

### Метеоризм

Кишечные газы и болезненные колики свидетельствуют о плохом пищеварении и образовании Амы. Данное расстройство характерно для высокой Ваты, но может возникнуть при любой конституции. Обычно метеоризм сопровождается вздутием, болезненностью живота или мигрирующими болями в брюшной полости, что связано главным образом с газами и несварением.

Метеоризм является следствием злоупотребления труд-



ноусвояемой пищей. Бобы, капуста и сырой лук слишком сухи и способствуют газообразованию. Сладости, мороженое и жирные продукты излишне тяжелы для пищеварения. Причиной метеоризма может стать неправильное сочетание продуктов (например, сладостей или соков — с крахмалистой, соленой или белковой пищей, молочных продуктов — с кислыми фруктами, хлебом, мясом или рыбой), а также переизбыток. Привычка съесть в конце приема пищи сладкий десерт способствует брожению и газообразованию. Хотя основной причиной метеоризма является неправильное питание, это состояние может быть также вызвано нервными или эмоциональными факторами — чрезмерным беспокойством, напряжением и стрессом.

Газы и вздутие живота нередко сопутствуют запору и поносу или предшествуют им. Движение нисходящего воздуха (апаны) при этом затруднено. Данное расстройство обычно является признаком слабости пищеварительного огня.

#### **Общие принципы лечения метеоризма**

Питание должно быть простым и умеренным; не следует есть помногу или часто, а также съедать в один прием разнообразные продукты. Сладкого вкуса надо избегать либо ограничить его употребление и не смешивать с другими вкусами. Полезны пряные травы с ветрогонным действием — кардамон, фенхель, имбирь, мята перечная, кожура апельсина, лавровый лист и большинство обычно применяемых в кулинарии специй.

Эффективен аджван (семена дикорастущего индийского сельдерея) с добавлением каменной соли. В большинстве случаев прекрасным средством от несварения, газов и болей в животе является настой взятых в равных частях кардамона и фенхеля (1/2 чайной ложки порошка на чашку воды перед едой). Боли в кишечнике ослабляют асафетида, валериана, мускатный орех и ромашка. В качестве наружного средства можно использовать касторовое масло, с добавлением красного перца или асафетиды. Хороши также препараты, улучшающие пищеварение: Трисугандхи, Трикату, «Стимулятор пищеварения» (№ 1).

#### **Метеоризм Вата-типа**

Проявляется вздутием живота, газами, изменчивостью аппетита, запорами, бессонницей, сердцебиением, нервозностью. Могут быть сильные или мигрирующие боли в животе. Причиной часто является избыток легкой или сухой пищи (бобов, капусты, сырого лука, картофельных или кукурузных чипсов, арахиса), а также салатов. Могут сказываться эмоциональные факторы, связанные с высокой Ватой: сильное беспокойство, страх, волнение и т.п.

Лечение состоит в соблюдении снижающей Вату и Аму диеты, с правильным сочетанием продуктов, с ограничением сладостей, печенья, кондитерских изделий, тортов, мороженого. Сухие кондитерские изделия, печенье и сухофрукты способствуют повышению Ваты. Рекомендуются пряные ветрогонные травы — асафетида, аджван, имбирь, фенхель, кумин, кардамон, аир.

Из аюрведических препаратов обычно применяются «Асафетида 8», порошки Лаванбаскар и Трисугандхи (по 1 — 3 г с теплой водой перед едой). Эти травы можно также принимать после еды при переизбытке.

Из средств китайской медицины используются ветрогонные травы — имбирь, лист периллы, кора магнолии, кожура цитрусовых, а также состав «Магнолия и имбирь».

Полезны широко распространенные в западной кулинарии специи, в том числе названные выше, а также ромашка, душица, чабрец и пр.

#### **Метеоризм Питта-типа**

Метеоризм этого типа сопутствует таким симптомам высокой Питты, как повышенная кислотность, изжога, понос и раздражительность. Лечение начинают с назначения диеты, снижающей Питту.

Ветрогонные травы и готовые составы сочетают с горечами. Из ветрогонных средств рекомендуются прохладные — фенхель, кориандр, кумин, мята, шафран, а из

горьких — горечавка, барбарис, «золотая печать», катука. Хорошее сочетание дают кардамон, фенхель и барбарис.

В Аюрведе в таких случаях используется порошок Авипаттикар. Подходит большинство горьких трав, особенно в сочетании с небольшим количеством сухого имбиря. Помогает «Антицидный состав» (№ 12). Другое хорошее средство — смесь кориандра, фенхеля и кумина в равных частях.

#### **Метеоризм Капха-типа**

Преобладают симптомы высокой Капхи — повышенное слезообразование, застойные явления, тошнота и рвота. Для лечения можно использовать травы и составы, рекомендованные для лечения метеоризма Вата-типа, с упором на более горячие травы — красный перец, сухой имбирь, аджван, аир, гвоздику. Рекомендуется также состав Трикату с теплой водой (но, в данном случае, не с медом).

#### **Геморрой**

Причина геморроя — варикозное расширение вен вокруг ануса. Поначалу могут наблюдаться лишь боли и трудности при дефекации. В более тяжелых случаях возможны выпадение прямой кишки и кровотечения. Геморрой может быть следствием нарушения равновесия любой из трех дош, но чаще Ваты или Питты. Как и в других случаях, вначале необходимо с помощью соответствующих специй усилить пищеварительный огонь. Хорошим средством, уменьшающим припухлость и воспаление мышечной ткани, является паста из куркумы или мазь на ее основе.

Геморрой может быть следствием неправильного питания, запоров и поносов, сидячего образа жизни, неправильной осанки, раздражительности, чрезмерного беспокойства, излишней сексуальной активности, стрессов.

#### **Общие принципы лечения геморроя**

Используются вяжущие травы, способствующие укреплению тканей: харитаки, геухера, гранат, красная малина, коровяк, которые применяются наружно в виде пасты, примочек или свеч. Специальное аюрведическое средство при геморрое — травяное вино из харитаки.

Если причиной геморроя является запор, то для облегчения опорожнения кишечника можно прибегнуть к послабляющим или слабительным средствам. Хорошо сидеть при дефекации на корточках и после каждой дефекации обмывать анус холодной водой.

В китайской медицине считается, что хроническое выпадение прямой кишки в большинстве случаев вызвано опусканием центральной ци (изначальной энергии) и может быть вылечено при помощи тоников (женьшеня, астрагала) и специальных трав, способствующих поднятию энергии ян, — володушки и клопогона. Обычно используются составы «Женьшень» и «Астрагал». Опускание центральной ци нельзя соотносить с какой-либо из трех дош. Названные препараты можно применять при хроническом геморрое независимо от конституции больного.

#### **Геморрой Вата-типа**

Обычно сопровождается потерей аппетита и болями не только в области прямой кишки, но и в области таза, спины, нижней части живота и мочевого пузыря. Геморроидальные узлы на ощупь сухие, жесткие, неоднородные, редко кровоточат или опухают. Отсутствует аппетит.

Причинами геморроя Вата-типа могут быть запоры, сухость кала, напряжение при дефекации. Этот тип геморроя нередко бывает в пожилом возрасте и у лежачих больных. Проявлению геморроя способствуют избыток холодной, сухой, легкой или вяжущей пищи и сырых продуктов, малоподвижный и сидячий образ жизни, а также такие эмоциональные факторы, как беспокойство, волнения и страхи.

Лечение состоит в соблюдении диеты, снижающей Вату, схожей с той, что используется при запорах Вата-типа. В питании должна преобладать теплая, влажная, маслянистая пища. Полезна также нежирная протокваша с добавлением кумина и каменной соли. Для увлажнения и смазывания толстой кишки применяют теплое кунжутное масло, которое наносят наружно в области ануса или в виде клизм (полчашки вечером).

При слабости пищеварения, о чем свидетельствует толстый налет на языке, можно использовать специи, улучшающие пищеварение и кровообращение в толстой кишке: базилик, сухой имбирь, черный и красный перец, куркуму.

Из аюрведических трав применяются харитаки, амалаки, ашваганда, шатавари, составы Трипхала и «Асафетида 8», а также Дракша. Хорошо помогают послабляющие вещества, увеличивающие объем кишечного содержимого.

#### **Геморрой Питта-типа**

Проявляется покраснением, припухлостью, а также кровом или гноетечением. При дефекации может ощущаться жжение в прямой кишке. Кал обычно мягкий, с желтым или зеленоватым оттенком. При частых поносах или при поносе Питта-типа может случиться выпадение прямой кишки. Наблюдаются жажда, голод, раздражительность и гневливость.

Геморрой вызывают избыток пряной, кислой или соленой пищи, употребление алкоголя, пребывание на солнце или в жаре и такие эмоциональные факторы, как раздражительность, гневливость и агрессивность.

Лечение схоже с таковым при поносе Питта-типа. Показана диета, снижающая уровень Питты, с упором на салаты и зеленые овощи. Следует избегать пасленовых (помидоров, картофеля, баклажанов, перцев), особенно при ректальных кровотечениях. Полезен гранатовый сок. Рекомендуются горький и вяжущий вкусы.

Из трав хороши алоэ (сок), куркума, муста, барбарис, катука и маргоза. Очень эффективны взятые в равных частях куркума, муста и барбарис. Из препаратов применяются Трипхала с ги и составы от поноса.

Хорошее смягчающее и вяжущее действие при геморроидальном кровотечении оказывают лист коровяка, лист малины и алтей, а также аюрведическая трава ашок. Порошок алоэ не следует использовать в качестве слабительного, т.к. он усиливает ректальное кровотечение.

#### **Геморрой Капха-типа**

Геморроидальные узлы при этом типе геморроя бывают крупными, белесыми или бледноватыми, слизистыми на ощупь. Это в основном скопления слизи или жира. В других частях тела могут быть полипы или опухание желез. Стул слабо окрашен, содержит примесь слизи, моча имеет характерный молочный оттенок. Нередко геморрою сопутствуют простуда, кашель, насморк, избыточное слюноотделение, сладкий привкус во рту.

Лечение — такое же, как при запорах Капха-типа. Назначается голодание или легкая диета, снижающая Капху. Полностью исключаются продукты, способствующие слизиобразованию.

Можно использовать сильнодействующие очистительные и стимулирующие специи — красный и черный перец, сухой имбирь, мирт, аир. Из препаратов эффективны составы Трикату и Трипхала, которые принимают с медом.

### **БОЛЕЗНИ ЖЕЛУДКА**

В желудке происходит первая стадия пищеварительного процесса. Многие заболевания органов пищеварения начинаются либо впервые проявляются именно здесь. Это орган Капхи, и болезни Капхи чаще начинаются с желудка, который столь чувствителен, что работа его легко нарушается не только из-за неправильного питания, но и в результате эмоционального потрясения или беспокойства. Состояние желудка нередко является показателем общего состояния Капхи в организме; от него зависит чувство удовлетворенности, защищенности, полноты жизни. Поэтому желудок называют «матерью» организма.

#### **Рвота. Тошнота**

Рвота и тошнота вызываются чрезмерным движением восходящего воздуха (уданы), что, в свою очередь, может быть обусловлено нарушением какой-либо из дош под действием токсинов или сильных эмоций, таких как от-

ращение или ужас, а также в результате употребления недоброкачественной пищи и воды, неправильных сочетаний продуктов, переизбытка и других нарушений в питании. Рвота может быть проявлением самых различных расстройств пищеварения и дыхания, поэтому важно установить ее причину. Рвота и тошнота нередко отмечаются при кашле и астме. Для ее лечения подходят многие противокашлевые и противоастматические травы и составы.

Чрезмерная или неоправданная (например, с целью снижения веса) рвотная терапия, подавляя пищеварительный огонь, может впоследствии вызвать непровольную тошноту или рвоту.

Представители Капхи в большей степени подвержены тошноте и рвоте. Капха скапливается в желудке в виде слизи, что нарушает перистальтику и вызывает поднятие уданы, т.е. рвоты, которая удаляет Капху из желудка. Поэтому переизбыток капхогенной пищи (сладостей, масел, молочных продуктов, мяса) также может вызвать рвоту.

#### **Типы рвоты**

Рвота Вата-типа характеризуется сухостью, жаждой, болями в груди и в боках, сердцебиением, беспокойством и вяжущим привкусом во рту. Зачастую она имеет невrogenный характер.

Для рвоты Питта-типа характерны отхождение желчи, появление кислой жидкости и горького привкуса во рту, ощущение жжения, жажда и покраснение лица.

Рвота Капха-типа характеризуется водянистым или слизистым содержимым, сладким привкусом во рту, повышенным слюноотделением, ощущением общей тяжести и затрудненным дыханием.

Рвота может сопутствовать желудочно-кишечной форме гриппа. Во время беременности нередко наблюдается утреннее дурнопахнущее.

В китайской медицине считается, что причиной рвоты, также как и кашля, является возмущение ци или подъем вредоносной ци. Описание и методы лечения схожи с таковыми при рвоте Вата-типа. Среди других факторов отмечается скопление влаги и внутреннего холода, что можно соотнести с расстройством Капхи. В этом случае используются в основном горячие специи. Еще одним фактором, вызывающим рвоту, китайская медицина называет жар в желудке. Данное состояние, которое соотносится с Питтой, лечат при помощи горьких трав.

#### **Общие принципы лечения рвоты**

Назначаются травы, оказывающие противорвотное действие, в основном это пряные травы. Поскольку рвота как правило, возникает остро, лечение носит симптоматический характер.

Однако прежде всего нужно провести обследование, чтобы определить, не вызвана ли рвота токсинами или пищевым отравлением. Если это так, то нужно, наоборот, усилить рвоту с помощью рвотных средств — аира, солодки или соли. Обычно помогает и испытанный способ «два пальца в рот», но чтобы легче вызвать рвоту, лучше предварительно выпить до 0,5 л мятного чая или теплой воды.

В западной фитотерапии излюбленным рвотным средством является лобелия (к которой добавляют немного красного перца). Китайцы предпочитают использовать хурму (чашечки от плодов).

Рвотная терапия как средство очищения желудка при отравлении была очень популярна до изобретения желудочного зонда.

При острых и выраженных состояниях, вызванных Капхой, может быть полезной рвотная терапия, чтобы предотвратить нарушение функций желудка и легких скоплениями слизи.

Для предотвращения рвоты хороши многие из широко распространенных специй, особенно свежий имбирь, фенхель, базилик, мускатный орех, кардамон и гвоздика. Эффективным средством, прекращающим рвоту, являются кардамон и фенхель, взятые в равных частях (одну чайную ложку настоять в чашке теплой воды с небольшим количеством меда). Помогает также лимонный сок с небольшим

количеством меда или сахара.

Из аюрведических препаратов обычно используется состав «Кардамон», который особенно подходит при Капха-и Вата-конституции.

В китайской медицине применяется состав «Малая пиллелля и фу линь», который помогает почти при всех типах рвоты.

В западной фитотерапии при рвоте используются те же специи, что и названные выше, применяемые в Аюрведе.

#### **Дифференцированное лечение**

При рвоте Вата-типа назначается режим, направленный на снижение Ваты. Поскольку в данном случае рвота обычно связана с обостренной чувствительностью нервной системы и психической сферы, особенно важны сон, расслабление, покой и медитация. Можно принимать состав «Кардамон» с теплым молоком либо добавлять кардамон с фенхелем в мед или теплое молоко (по 1/2 чайной ложки порошка каждой травы).

При рвоте Питта-типа предписывается режим, снижающий Питту. Полезны мягко действующие горькие травы, например барбарис или сок алоэ, в сочетании с противорвотными — кориандром, кардамоном и фенхелем. Сильные горечи (порошок алоэ или корень ревеня) могут усилить тошноту и рвоту. Из аюрведических препаратов обычно используется порошок Авипаттикар.

При рвоте Капха-типа, причиной которой обычно является избыток слизи, применяют отхаркивающие травы. Лечение направлено на снижение Капхи. Из препаратов наиболее эффективен состав Трикату. Можно принимать с медом состав «Гвоздика».

#### **Повышенная кислотность**

Повышенная кислотность является признаком выхода из равновесия Питты и обычно указывает на избыток Питты в тонком кишечнике. Появляются изжога, отрыжка кислотом, иногда тошнота и рвота.

Причиной обычно является питание со злоупотреблением пряной, кислой или жирной пищи, алкоголя, а также переизбыток. Неумеренное потребление сладостей, в том числе пирожных, тортов, пирогов, повышает кислотность, поскольку сахар, особенно при неправильном сочетании с другими продуктами, вызывает в желудке брожение с образованием кислоты.

#### **Лечение повышенной кислотности**

Назначается диета, снижающая Питту, с включением таких кислотонейтрализующих продуктов, как молоко или ги, мягких цельных круп, в частности риса басмати. Следует избегать бананов, поскольку у них кислый эффект после переваривания, а также продуктов, кислых на вкус, — маринадов, йогурта, вина и т.д.

Применяются сок алоэ, шатавари, амалаки, солодка, алтей, горечавка, барбарис, а также раковины стромбидов — все эти средства обладают смягчающими свойствами и горьким вкусом. К числу антацидных препаратов относится Шанкха басма — состав на основе раковин стромбидов, которые принимают с прохладной водой или с соком алоэ. Специальное средство — «Антацидный состав» (№ 12), а из средств китайской медицины — раковины устриц.

Причиной повышенной кислотности может быть слабость пищеварения. Брожение застоявшейся в желудке пищи вызывает ощущение жжения. Чаще такое расстройство встречается у представителей типов Ваты и Капхи. Показаны составы, усиливающие пищеварительный огонь, — «Асафетида 8» и Трикату.

Минеральные препараты, в частности, раковины устриц или стромбидов (а также другие антацидные средства, в том числе пищевая сода), могут подавить пищеварительный огонь, поэтому их следует использовать с осторожностью или же сочетать с улучшающими пищеварение специями.

#### **Язвенная болезнь**

Язва — это воспалительное поражение слизистой обо-

лочки, выстилающей желудок. Оно сопровождается болями, ощущением жжения в желудке. В тяжелых случаях могут быть желудочные кровотечения. Прорывание язвы опасно для жизни. Как правило, язвы возникают вследствие психических факторов, при стрессах, беспокойстве или переутомлении, но причиной их также могут быть нарушения в питании со злоупотреблением пряной или кислой пищей.

Язвенная болезнь чаще является состоянием Питты: избыток кислоты застаивается в желудке и «разъедает» слизистую оболочку, вызывая воспаление.

Однако не всегда причиной развития язвенной болезни является избыток желудочной кислоты. Иногда язвенная болезнь обусловлена высокой Ватой и возникает на фоне повышенной чувствительности нервной системы и склонности к излишним размышлениям. В других случаях нарушение целостности слизистой желудка может наблюдаться при обычной или пониженной кислотности и быть следствием недостаточной выработки защитной слизи (Капхи) в желудке. Недостаточная секреция желудочной кислоты приводит к застою пищи в желудке, что сопровождается брожением, нарушением слизистой и в конечном итоге образованием язвы.

#### **Общие принципы лечения язвенной болезни**

Показана щадящая диета с употреблением мягкой пищи — цельных круп и легкоусвояемых продуктов. Это может быть и молочная монодиета. Алкоголя и курения следует избегать. До улучшения состояния из питания исключаются специи, маринады, уксус и другие вещества с резким вкусом. Бананы и пасленовые употребляются с осторожностью. Лечение подобно тому, что применяется при повышенной кислотности, но всем предписаниям нужно следовать более строго.

Для успокаивающего воздействия на слизистую желудка используют смягчающие травы — алоэ (сок), шатавари, солодку, алтей, корень окопника, ильм. Пожалуй, самое простое и эффективное домашнее средство — сок алоэ. Обычно хорошо помогает «Антацидный состав» (№ 12), регулирующий кислотность и защищающий слизистую желудка.

#### **Язвенная болезнь Питта-типа**

Назначается легкая, снижающая Питту диета. Полезны горькие травы — алоэ, барбарис, горечавка, чиретта, катунка, а из препаратов — порошки Сударшан и Махасударшан и состав «Шатавари».

Из трав китайской медицины хороши коптис, шлемник байкальский, горечавка и гардения, из составов — «Коптис и шлемник байкальский».

В западной фитотерапии используются «золотая печать», горечавка и барбарис. Хорошее средство — горечавка, барбарис и солодка в равных частях (одну чайную ложку порошка из смеси трав настоять в чашке теплой воды, принимать перед едой).

#### **Язвенная болезнь Вата-типа**

Излишне сухая или легкая пряная пища может обострить состояние. Однако злоупотребление холодной или сырой пищей также может ухудшить состояние при данном типе язвенной болезни, угнетая пищеварительный огонь. Нерегулярное питание, небрежности в питании могут привести к тому, что желудочная кислота будет выделяться то в недостаточном, то в излишнем количестве.

При язвах Вата-типа боли выражены сильнее, а ощущение жжения меньше. Нередко больная испытывает ощущение жабкости, пустоты в голове или беспокойства. Тепло, прикладываемое к животу, вызывает облегчение. Если оно не помогает, то весьма вероятно, что состояние связано с Питтой. Могут наблюдаться и другие проявления Ваты — сердцебиение, бессонница, вздутие живота, газы, запор.

Лечение предусматривает прежде всего соблюдение легкой диеты. Можно использовать специи. Помогают препараты, улучшающие пищеварение и снижающие Вату (состав «Асафетида 8», Трикату и порошок Лаванбаскар), но если язык у пациента сухой, потрескавшийся или красный, их нужно использовать с осторожностью и принимать с теп-

лым молоком или с ги.

### **Язвенная болезнь Капха-типа**

При Капха-конституции язвенная болезнь встречается реже, так как представители Капхи более устойчивы к эмоциональным стрессам. При язвенной болезни этого типа повышена продукция слизи, отмечаются тошнота, отсутствие аппетита. Боль тупая с ощущением тяжести. Среди психических причин — горестные переживания, жадность или излишняя привязанность. Рекомендуются специи, усиливающие пищеварение, в том числе красный и черный перец, сухой имбирь, гвоздика, такие препараты, как Трикату. Смягчающие средства могут ухудшить состояние.

**Предупреждение:** если нет уверенности в том, что болезнь вызвана не Питтой, или если отмечается хотя бы малейшее жжение в желудке, горячие специи использовать не следует. В таких случаях нужно проводить терапию, уменьшающую Питту.

### **БОЛЕЗНИ ПЕЧЕНИ И ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ**

Печень — это орган Питты, место возникновения различных ее нарушений как инфекционного, так и воспалительного характера. Большинство заболеваний печени, в частности желтуха и гепатит, представляют собой типичные состояния повышенной Питты. Причиной таких расстройств Питты, как повышенная кислотность и язвенная болезнь, может быть нарушение функций печени и желчного пузыря. Питта буквально означает «желчь». Избыточное выделение желчи, застой и закупорки в желчных протоках, как правило, свидетельствуют о высокой Питте. В Аюрведе считается, что огонь находится именно в печени, и в этом месте может легко разгораться, что вызывает самые различные проявления воспаления. В печени располагаются «бхута агни» — тонкоэнергетические ферменты, которые превращают частицы переваренной пищи в пять элементов, необходимых для построения тканей всех пяти органов чувств.

Печень является средоточием эмоций Питты (огненных эмоций), в том числе таких их проявлений, как раздражение, гнев, ревность и честолюбие. С Питтой связаны также смелость, уверенность, энтузиазм и целеустремленность. В свою очередь, неуравновешенность таких эмоций может расстраивать работу печени. Все это соотносится в основном с солнечным сплетением и пупочной чакрой. Люди с Питта-конституцией или склонные к расстройствам печени должны оберегать пупочный центр от застойных явлений, избегая при этом чрезмерной активности. Этого возможно достичь, если подчинить личную волю высшей духовной творящей воле, пребывающей в нашем сердце.

#### **Как заботиться о печени**

Многие травы, особенно горькие, способствуют нормализации оттока желчи, очищению крови, удалению токсинов из печени и тем самым уменьшают высокую Питту. Некоторые из них широко применяются в западной фитотерапии: горечавка, барбарис, одуванчик и «золотая печать». В Европе принято использовать пищеварительные горечи для компенсации неблагоприятных особенностей индивидуальной конституции и общепринятого пищевого рациона. Распространенный там характер питания способствует повышению Питты и, как следствие, вызывает расстройства печени. Сюда относятся употребление алкоголя, красного мяса, злоупотребление горячей, жирной, маслянистой, тяжелой или излишне сладкой пищей.

Хорошим средством для очищения и укрепления печени, предотвращающим застойные явления, в том числе в эмоциональной сфере, являются куркума и барбарис, взятые в равных частях. Если добавить брами, то такой состав успокаивает как печень, так и ум, уменьшает тягу к сладкому, жирному и к алкоголю — ко всему тому, что отрицательно влияет на работу печени.

Еще одно специальное лекарство для печени — китай-

ская трава володушка. В китайской медицине для нормализации функций печени используют различные препараты на этой основе, в том числе составы «Большая володушка» и «Малая володушка».

Прекрасным тонизирующим средством для печени является сок алоэ (по 2 — 3 чайные ложки два-три раза в день), оказывающий как очищающее, так и восстанавливающее действие. Отлично действует и состав «Тоник для печени» (№ 8).

Уникальными свойствами обладает известное в Аюрведе растение бхумиамалаки. Последние клинические исследования, проводившиеся как в Индии, так и на Западе, показали, что даже в отдаленно взятом виде эта трава эффективна при различных расстройствах печени. На сегодняшний день это единственное известное средство лечения гепатита В, в том числе при вирусносительстве, способное остановить распространение этого заболевания.

Мягкие специи — такие как кориандр, фенхель, кумин, куркума, мята, муста, лимон и лайм, — усиливают работу печени при вялости и застойных явлениях в ней и улучшают аппетит. Их можно применять в виде приправы или чая (до или после еды).

Хорошо очищает печень хлорофилл, содержащийся в зелени различных трав, в том числе крапивы, одуванчика, мокрицы, окопника.

Для успокоения огненных эмоций, которые вызывают расстройства печени, используют травы с охлаждающими свойствами и успокаивающим действием на нервную систему — брами, шлемник, пассифлору, сандал и брингардж.

Что касается диеты, то особенно эффективно очищает печень снижающая Питту диета с преобладанием сырых овощей и соков из зеленых овощей. Следует избегать Сахаров, жиров и масел, за исключением ги, которое легче других масел усваивается печенью и способствует восстановлению активности ее ферментов. Наряду с этим ги является хорошей анупаной для горьких трав.

Лечебный режим, направленный на очищение печени, как правило, полезен весной в составе общей детоксицирующей терапии. В это время года доступны многие из дикорастущих зеленых трав и зеленых овощей, которые могут уменьшать Питту.

#### **Гепатит. Желтуха**

Гепатит<sup>9</sup> — это в большинстве случаев инфекционное заболевание. Однако неправильное питание и другие повышающие Питту факторы делают заражение вирусом гепатита более вероятным. Вирусный гепатит развивается быстро и наиболее опасен. Бактериальная форма не столь заразна и не так скоро проявляется, но может вызвать продолжительное истощение организма. Чаще в этих случаях заболевание бывает вызвано употреблением недоброкачественной пищи и воды, низким уровнем санитарии. В тяжелых случаях отмечается желтуха с пожелтением кожи, глаз, мочи, стула и слизистых выделений.

Гепатит проявляется лихорадочным состоянием, потерей аппетита, тошнотой или рвотой, болями и повышенной чувствительностью в области печени, а также поносами и общей слабостью. Отмечается пожелтение кожи, глаз, ногтей и выделений.

К провоцирующим факторам относятся злоупотребление маслянистой, жирной пищей, мясом, особенно красным, и сладостями. Печень отвечает за обмен углеводов и жиров, а названные продукты могут быть тяжелы для нее. Вредны для печени курение, алкоголь, наркотики, в том числе марихуана и амфетамины. Повышают восприимчивость к гепатиту некоторые перенесенные ранее инфекционные заболевания, в частности герпес и мононуклеоз, а также такие психические факторы, как гневливость, обидчивость, состояние депрессии, подавление эмоций.

Фитотерапия помогает как при остром, так и в особенности при хроническом гепатите. Западная медицина может предложить для лечения этого заболевания разве что по-

стельный режим, который при проведении фитотерапии также назначается, иногда даже на несколько недель.

<sup>9</sup> Гепатит — воспаление печени. Вызывается главным образом инфекцией: в 12% случаев — вирусом гепатита А (болезнь Боткина), в 68% — вирусом гепатита В, в 16% — вирусом гепатита «ни А ни В», в 4% — вирусами Эпштейна-Барра, цитомегалии и герпеса. Гепатит может сопутствовать различным инфекционным заболеваниям или быть следствием отравлений. (Прим. ред.)

### Лечение гепатита

При остром гепатите применяются сильнодействующие методы снижения Питты. Из рациона исключаются все горячие, кислые, соленые и пряные продукты, жареная пища, мясо, рыба, сыр, масло, рафинированный сахар и другие очень сладкие продукты. В тяжелых случаях исключаются даже молоко и ги. Для очищения крови можно употреблять в пищу сырые зеленые овощи и пророщенные зерна. Лучшая пища для печени — это маш. Для восстановления функций печени можно соблюдать монодиету из маша в течение 1-2 недель. Затем можно добавить рис басмати и готовить кичади с очищающими печень специями: куркумой, кориандром и др. Рекомендуется полный покой. Следует избегать значительных физических нагрузок, путешествий и сексуальной активности.

Применяются горькие травы с желчегонным, кровоочистительным и мягким слабительным действием. Лучшее средство общего действия — свежий сок алоэ, особенно с добавлением куркумы и кориандра. В большинстве случаев, как при хроническом, так и при остром гепатите, прекрасно действует вино из алоэ. Чтобы болезнь не перешла в хроническую форму, лечение должно продолжаться не менее трех месяцев.

В Аюрведе для лечения гепатита используются катука, алоэ, барбарис, нишот, гудучи, брами, брингарадж и чиретта, а из препаратов — Тикта (по одной чайной ложке два раза в день), экстракт гудучи (по 1-2 чайные ложки два раза в день), порошок Сударшан (по 1-4 г два раза в день) и «Тоник для печени» (№ 8). Великолепное средство — бхумиамалаки. В качестве послабляющего можно принимать Трипхала. Препараты следует принимать с соком алоэ.

В китайской медицине применяются коптис, горечавка, корень ревеня, володушка, а из препаратов — составы «Горечавка» (сильное действие), «Капилларис» (в частности, при острой желтухе) и «Ремания 6» (мягкое действие).

В западной фитотерапии используются «золотая печать», барбарис, корень ревеня, жостер пурша, щавель курчавый и одуванчик. Лист одуванчика особенно эффективен как детоксицирующее средство на острой стадии болезни, а его корень — при хронических состояниях.

Важное значение в Аюрведе и китайской медицине придается траве вайда (на санскрите — нила), обладающей выраженными антибиотическими свойствами и используемой при инфекционном гепатите. Ежедневно принимают по 30 г корней или листьев растения, желательно вместе с другими очищающими печень травами.

При хроническом гепатите рекомендуются также тоники: сок алоэ, экстракт гудучи, амалаки, шатавари, Чьяванпраш и состав «Шатавари». Как только печень будет в состоянии усваивать масла, можно использовать те из них, которые способствуют восстановлению функций печени — кунжутное, оливковое и авокадовое. При хроническом гепатите нередко наблюдается анемия с выраженной астенией. В таких случаях применяются аюрведические препараты железа или пищевые добавки, содержащие железо. При циррозе в Аюрведе используют траву брингарадж. При вирусносительстве, в том числе и бессимптомном, лучшим средством является уже упоминавшийся бхумиамалаки.

В китайской медицине в качестве тоников, восстанавли-

вающих функции печени, используются тан квей, ремания, дереза и горец многоцветковый.

### Желчнокаменная болезнь. Холецистит

Камни в желчном пузыре обычно образуются вследствие нарушения оттока желчи и ее застоя. Как правило, им сопутствует холецистит — воспаление стенок желчного пузыря. В области печени и желчного пузыря нередко возникает острая боль, отмечается припухлость и повышенная чувствительность.

Данное состояние, особенно при наличии выраженного воспаления, относится преимущественно к Питте.

Камни Питта-типа — желтого, зеленого или красного цвета, с острыми углами. Камни Вата-типа — черные или коричневые, сухие и шероховатые; боль может быть острой, но воспаление и лихорадка не выражены. Желчные камни Капха-типа — круглые, мягкие, белесые, слизеподобные, а боли редко бывают сильными.

### Лечение

В острых случаях лечение лучше начинать с приема слабительных, очищающих печень (алоэ, корень ревеня, жостер пурша). Как правило, чем острее боль и сильнее лихорадка, тем более сильное слабительное нужно применять. Острые состояния желательно лечить в больничных условиях.

Вслед за слабительными используют очищающие печень травы, те, что были указаны в разделе о гепатите. Лечение хронических состояний во многом совпадает с лечением хронического гепатита; сильнодействующие слабительные в таких случаях не рекомендуются.

К специальным травам, обладающим свойствами растворять камни, в Аюрведе относятся бадан, гокшура, катука, в китайской медицине — десмодиум и лигодиум, в западной фитотерапии — толокнянка, кукурузные рыльца и корень посконника пурпурового. В легких случаях помогает ежедневный прием чая из кукурузных рылец (30 г на 0,5 л воды с добавлением одной столовой ложки кориандра). Травы, способствующие удалению камней из мочевыводительных путей, как правило, помогают и при камнях в желчном пузыре, если принимать их с кориандром или куркумой, что направляет действие этих трав в область печени.

Препараты, нормализующие работу печени, например «Тоник для печени» (№ 8), хорошо сочетать с крепким чаем из камнерастворяющих трав в качестве анураны. Широко применяется состав из куркумы, барбариса, корня посконника пурпурового, кукурузных рылец и кориандра в равных частях.

Диета назначается в соответствии с конституцией; а при острых состояниях следует исключить продукты, затрудняющие работу печени (сладкое, масла, жиры и т. п.).

### БОЛЕЗНИ ТОНКОГО КИШЕЧНИКА

В Аюрведе выделяется отдельная группа болезней тонкого кишечника. Тонкий кишечник является местопребыванием Агни, поэтому лечение направлено прежде всего на усиление Агни при помощи стимуляторов пищеварения, которые перечислялись выше при описании болезней пищеварительной системы.

Действие пищеварительного огня двояко: он высвобождает из пищи питательные вещества и разрушает бактерии и другие болезнетворные компоненты, которые могут присутствовать в пище. При нарушении Агни не только расстраивается пищеварение, но и происходит попадание токсинов в организм, что ослабляет иммунную систему.

На санскрите тонкий кишечник называется грахани — «то, что схватывает». При плохой работе тонкого кишечника пища не всасывается и не усваивается должным образом, что ведет к хроническому несварению с ухудшением выделительной функции. Нарушаются и другие функции пищеварительной системы. Отмечаются запоры и поносы, метеоризм, пониженный или, наоборот, неумеренный аппетит, упадок сил, низкий уровень энергии, плохая сопротивля-

мость болезням. Если только не возникает серьезных осложнений, то можно привыкнуть к такому болезненному состоянию, однако при этом редко можно чувствовать себя по-настоящему здоровым и полным сил.

В западной медицине указанные жалобы связываются с гипогликемией, кандидозом, пищевой аллергией, хроническим поносом или дизентерией, хроническим воспалением слизистой желудка или тонкого кишечника и т.д. Между тем все это, как правило, лишь следствия плохой работы тонкого кишечника. Если не выявляются соматические отклонения, врачи могут не придавать значения подобным жалобам, объясняя их причинами психического характера. С точки зрения Аюрведы указанные расстройства сводятся к нарушению функций тонкого кишечника и объединяются в единую группу, что снимает кажущуюся противоречивость симптоматики и позволяет улучшить диагностику. Подобные расстройства распространены в Америке и Европе, но в западной медицине они не получили такого ясного и четкого определения, как в Аюрведе. Вот почему мы излагаем аюрведическую концепцию подробно.

### **Малабсорбция**

Слабость тонкого кишечника приводит к так называемому «синдрому плохого всасывания пищи», или малабсорбции. Его отождествляют с «синдромом спру»<sup>10</sup> — хроническим расстройством пищеварения, которое нередко возникает в тропической зоне, когда организм оказывается неспособным противостоять обильному бактериальному загрязнению из окружающей среды. На Западе этот синдром может развиваться как результат общего ухудшения экологической ситуации. Растущая загрязненность окружающей среды, появление неизвестных прежде бактерий и вирусов ослабляют организм. Как минимум у каждого второго из нас рано или поздно может возникнуть малабсорбция. Будучи состоянием хроническим, не причиняющим особых страданий, малабсорбция тем не менее с трудом поддается лечению, поскольку нарушается само основание пищеварительного процесса.

Что касается питания, то к малабсорбции могут привести любые крайности: слишком сложная по составу пища, нерегулярное питание, слишком горячая или слишком холодная пища, избыток сырой или, наоборот, подвергнутой излишней кулинарной обработке пищи, злоупотребление консервами и другими продуктами, лишенными жизненной силы, пристрастие к сладкому, переизбыток или чрезмерные ограничения в питании. Все это, особенно при переходе от одной крайности к другой, нарушает уравновешенность пищеварительного огня.

Плохое всасывание пищи в тонком кишечнике нередко является следствием дизентерии и других хронических расстройств пищеварительной системы, проявляющихся поносами и запорами. К нарушению всасывания приводит злоупотребление слабительными и кишечными орошениями, наркотиками и лекарствами, содержащими наркотические вещества, антибиотиками и стимуляторами. К числу факторов риска относятся также стрессы и обостренная чувствительность.

Симптомами малабсорбции являются неустойчивость аппетита и пищеварения в целом. Стул неоформленный, зловонный, содержит частицы непереваренной пищи, запоры чередуются с поносами, беспокоят боли в области пупка. Нередко наблюдается замедление роста ногтей с появлением на них пятен и бороздок. Вследствие дефицита питательных веществ в организме развивается истощение, причем независимо от характера питания, что проявляется упадком сил, слабостью мышц, связок и костей, склонностью к лихорадочным и инфекционным заболеваниям. В отличие от поноса и дизентерии, при малабсорбции не бывает обезвоживания. Слабительные, клизмы и кишечные орошения могут ухудшить состояние.

Малабсорбция может развиваться независимо от конституции, но чаще все же ей подвержены представители Ваты, склонные к беспорядочному образу жизни.

В китайской медицине подобные расстройства рассматриваются как нарушение ци, прежде всего как ее недостаточность, но иногда и как следствие застоя ци. К проявлениям таких нарушений ци относятся слабость, утомляемость, упадок сил, одышка, отсутствие аппетита, плохое усвоение пищи, хронический понос и сниженный иммунитет.

<sup>10</sup> Спру тропическая (тропическая диарея) — тяжелое хроническое заболевание, проявляющееся упорными поносами, глосситом, анемией. Распространена в странах с тропическим и субтропическим климатом. Причины изучены недостаточно. Спру европейская (глутеновая энтеропатия, целиакия взрослых, идеопатическая стеаторея) — редкое наследственное заболевание кишечника, характеризующееся отсутствием или пониженной выработкой в кишечнике ферментов, расщепляющих глютен (белок злаковых). При этом после употребления злаковых возникают упорные поносы, вызванные продуктами неполного расщепления глютена. (Прим. ред.)

### **Особенности проявления (типы) малабсорбции**

Малабсорбция Вата-типа проявляется газообразованием, вздутием живота и мигрирующей болью, сухостью кожи, появлением трещин на языке и в области ануса, геморроем, понижением веса тела и склонностью к артриту. Периоды, когда стул водянистый, пенистый, а дефекация сопровождается шумным отхождением газов, чередуются с периодами, когда стул сухой и твердый. Беспокоят сердцебиение, беспокойство, бессонница, слабость, трудно сосредоточиться, наблюдается депрессия.

Для малабсорбции Питта-типа характерны проявления воспаления. Могут быть изъязвления на слизистой или ощущение жжения в кишечнике. Стул при поносе имеет характерный желтоватый цвет, есть склонность к анемии. В эмоциональной сфере преобладают гневливость и раздражительность.

При малабсорбции Капха-типа отмечаются примесь слизи в кале, тупая боль в животе, общая тяжесть, застойные явления в легких, склонность к отекам и диабету; потеря в весе менее заметна, чем при малабсорбции Вата-типа.

### **Общие принципы лечения малабсорбции**

Следует соблюдать простую, без каких-либо крайностей диету, с исключением тяжелой и трудноусвояемой пищи. Лучшая еда в данном случае — нежирная простокваша (такра) домашнего приготовления. Можно взять свежий некислый йогурт, добавить равное количество воды и перемешать или взбить до получения однородной жидкости. Получится именно тот вид простокваши, который предписывает аюрведическая медицина. Сыворотка — жидкая часть, остающаяся после приготовления йогурта или творога, — также является хорошим продуктом. После нескольких дней питания такой можно дополнить диету кичади и другими блюдами из цельных круп, с последующим постепенным расширением диеты. Таким образом, со временем пищеварительная система привыкнет к новому режиму питания. На этом начальном этапе хороши простые крахмалосодержащие продукты, в том числе крахмал из кудзу, рис басмати, мука из семян лотоса и картофель.

Для улучшения всасывания применяются особые специи, сочетающие острый и вяжущий вкусы: мускатный орех, кардамон, пиппали, гвоздика, свежий имбирь, корица, фенхель, кумин, мирт, муста, харитаки, читрак. Великолепно действуют травяные вина — Дракша и вино на основе состава «Муста».

Для этой же цели предназначен препарат «Травяной состав для улучшения всасывания пищи» (№ 9), принимать который следует с такой. Представителям Питты, страдающим малабсорбцией и повышенной кислотностью, этот состав рекомендуется принимать с соком алоэ.

### **Дифференцированное лечение малабсорбции**

При Вата-конституции или малабсорбции Вата-типа необходима диета, снижающая Вату, с использованием выше-

упомянутых специй. Из продуктов хороши цельные крупы и кичади. Следует ограничить потребление холодной и сырой пищи, а также соков из свежих фруктов и овощей. В такру нужно добавлять свежий имбирь или мускатный орех. Во время еды можно выпить немного вина или Дракши. Используются составы «Мускатный орех», «Кардамон», «Чеснок», а также стандартный препарат, улучшающий пищеварение Ваты, — «Асафетида 8». Эти препараты можно принимать с нежирной простоквашей.

Представителям типа Питты и при малабсорбции Питта-типа нужно соблюдать диету, снижающую уровень Питты, избегать любой жареной и жирной пищи. Такру следует принимать с фенхелем и кориандром, с горькими травами или с такими препаратами, как Тикта или порошок Авипаттикар.

Для Капхи нужна снижающая Капху диета. Следует избегать холодной воды, мороженого, сыра и кондитерских изделий. В такру добавляют сухой имбирь или такие препараты, как Трикату и состав «Гвоздика».

При хронических состояниях и вызванном ими упадке сил можно использовать такие тонизирующие средства, как ашваганда, бала, женьшень и астрагал. Могут быть полезны китайские тоники для укрепления ци: препарат «Четыре господина» при легких состояниях, состав «Сосюра и кардамон» — при более тяжелых.

## **ДРУГИЕ РАССТРОЙСТВА ПИЩЕВАРИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ**

### **Пищевая аллергия**

С точки зрения Аюрведы аллергены — это тончайшие частицы, обладающие высокой энергией и способные раздражать нервные окончания. Проявление пищевой аллергии вначале может быть результатом воздействия аллергенов, однако в конечном итоге аллергические реакции обусловлены повышенной чувствительностью самой нервной системы. В возникновении пищевой аллергии играют важную роль стрессы, в особенности сопровождаемые беспокойством и волнениями, а также внешние факторы — загрязненность окружающей среды, употребление неполноценной пищи и т.п.

Когда иммунная система находится в подавленном состоянии, тогда и проявляется аллергия. Иммунные функции снижаются вследствие употребления синтетических лекарств, особенно антибиотиков, или под воздействием других химических веществ. Иммунитет передается через материнское молоко, особенно если ребенок получает его сразу же после рождения. Если же после родов ребенка забирают от матери, что в настоящее время распространенное явление в роддомах, это может ослабить иммунную систему ребенка с последующим возникновением аллергии. Если ребенок совсем не получает материнское молоко, риск аллергии возрастает.

К пищевой аллергии особенно склонны представители Ваты с обостренной чувствительностью нервной системы. Пищевая аллергия нередко встречается у людей с Капха-конституцией, для которых характерен низкий уровень пищеварительного огня. Аллергия словно указывает на то, что на каком-то уровне организм отвергает пищу, хотя и не получает необходимого питания. Пищевая аллергия проявляется тогда, когда жизненная энергия понижена и недостаточна для сопротивления неблагоприятным воздействиям внешней среды.

При пищевой аллергии после употребления различных «провоцирующих» продуктов: молока, пшеницы, сои, кукурузы, пасленовых (помидоров), персиков, клубники и т.д. может появиться вздутие живота, газы, несварение, понос или запор, застойные явления, головные боли, кожные сыпи. «Провоцирующие» продукты могут быть либо трудными для усвоения в целом, как, например, пшеница и молоко (для взрослых), либо содержать отдельные трудноперевариваемые вещества, как, например, алкалоиды в пасленовых.

При Вата-конституции аллергия чаще всего развивается на продукты, возбуждающие Вату: бобовые, сою и кукурузу. У представителей Питты наиболее распространена аллергия на помидоры и другие пасленовые, а также на кислые фрукты — например на персики или клубнику. У людей Капха-конституции аллергию вызывают продукты, увеличивающие Капху (молочные продукты, пшеница).

### **Лечение аллергии**

Необходимо ограничить контакт с аллергенами, одновременно укрепляя иммунную и пищеварительную системы, чтобы организм мог сам справиться с этим расстройством. Не всегда можно точно определить, какие именно продукты вызывают аллергические реакции, а выяснив это, не всегда возможно полностью исключить их употребление. Есть люди настолько чувствительные, что у них развивается аллергия почти на все.

Начинать следует со строгой диеты, соответствующей конституции больного, избегая, насколько это возможно, продуктов, которые могут вызвать аллергию. При этом важно не впасть в крайность, всячески стараясь уберечься от аллергенов, поскольку наши негативные эмоции оказывают на иммунную систему действие более разрушающее, чем вызывающие аллергию продукты. Нужно сохранять самоконтроль и не испытывать страх перед аллергией. Позитивное отношение к жизни — одно из лучших средств лечения.

Используют те же самые травы и препараты, которые усиливают пищеварительный огонь и регулируют пищеварение: для Ваты — «Асафетида 8», для Питты — Авипаттикар или «Антацидный состав» (№ 12), для Капхи — Трикату.

С другой стороны, лечение сходно с лечением при синдроме малабсорбции, поскольку при пищевой аллергии также нарушается усвоение отдельных пищевых продуктов. Хорошо помогают такие специи, как мускатный орех, кардамон, лавровый лист, фенхель, кумин и имбирь, препарат «Травяной состав для улучшения всасывания пищи» (№ 9). Для Питты хороши травы-горечи или такие травы, как гудучи.

Сразу же после того, как аллергические проявления уменьшаются, проводится длительная тонизирующая (пополняющая) терапия с использованием таких трав, как женьшень, ашваганда и шатавари. Исключая из питания продукты, вызывающие аллергические реакции, нужно следить за тем, чтобы не оказать на организм излишнего облегчающего воздействия: при длительном лечении диета не должна носить облегчающего характера.

### **Кандидоз**

Кандидоз — это инфекция, вызываемая дрожжеподобным грибом *Candida albicans*, которая обычно начинается в желудочно-кишечном тракте и затем через кровь может распространяться на другие органы. Лечение кандидоза подобно лечению паразитных инвазий (см. ниже). К симптомам кандидоза относятся: постоянно выраженная слабость, небольшая лихорадка, неустойчивость пищеварения, слабость иммунной системы и пищевая аллергия. Поскольку многие из перечисленных признаков кандидоза наблюдаются и при других болезненных состояниях пищеварительной или иммунной систем, то желательно провести лабораторные исследования на предмет выявления грибка.

Обычно кандидоз возникает при слабости пищеварительного огня. Чаще всего это состояние Амы, обусловленное скоплением в кишечнике непереваренных пищевых остатков. Это заболевание может развиться при любой конституции, но чаще ему подвержены представители типов Ваты и Капхи благодаря их склонности к пониженному уровню Агни.

К предрасполагающим к кандидозу факторам относятся: злоупотребление сахаром и углеводистой пищей, прием стимуляторов и некоторых других синтетических лекарственных средств, особенно антибиотиков, угнетенное состояние иммунной системы, частые простуды, грипп, дрожжевые инфекции, обостренная чувствительность нервной системы, беспокойство, страхи, вредные воздействия из окружающей среды.

### Общие принципы лечения кандидоза

В Аюрведе считается, что такие заболевания, как кандидоз, являются внешними проявлениями внутренней слабости или нарушенной гармонии. Лечение имеет целью не только уничтожение патогенного фактора, в данном случае — дрожжеподобного грибка, но и повышение уровня энергии. После нормализации пищеварения применяются травяные тоники, укрепляющие иммунную систему, в частности, ашваганда, бала и атмагупта в Аюрведе, женьшень, астрагал и лимонник — в китайской медицине.

В начале лечения исключают любые продукты, содержащие дрожжи или способствующие размножению дрожжей, и в течение некоторого времени принимают травы с противогрибковым действием. Однако следует быть внимательным и не переусердствовать в этом, поскольку эти травы не устраняют лежащую в основе болезни внутреннюю слабость и при длительном их использовании возможны побочные эффекты, аналогичные тем, которые возникают при лечении антибиотиками. Может ослабнуть иммунная система, особенно при Вата-конституции, поскольку облегчающие средства увеличивают Вату.

При кандидозе применяется детоксицирующая (уменьшающая Аму) диета с исключением тяжелой, влажной и способствующей слизи образованию пищи, в том числе сахара, молочных продуктов, хлебобулочных изделий и фруктов. Следует также избегать охлажденной воды, льда, холодных и сырых продуктов.

Полезны горячие специи с антипаразитарным действием — такие, как красный перец, асафетида и зантоксилум. Чеснок, по 3 — 5 зубчиков в день, не только способствует уничтожению грибка, но и поддерживает и восстанавливает пищеварительную силу. Большое значение имеют и те специи, которые способствуют усвоению сладкой и слизеобразующей пищи (кардамон, лавровый лист, аир, порошок Трисугандхи).

В качестве специальных противогрибковых и антипаразитарных средств применяются валериана, полынь горькая, полынь обыкновенная, соссурея, виданга, а также табеубя — произрастающая в Южной Америке трава, обладающая свойством уничтожать грибы рода кандида.

### Кандидоз Вата-типа

При кандидозе этого типа наблюдаются бессонница, боли в нижней части спины, сухость кожи, нервозность, беспокойство, звон в ушах, депрессия, ощущения, напоминающие наркотическое опьянение, вздутие живота, частое отхождение газов, запоры.

Вначале, в течение примерно двух недель, соблюдается детоксицирующая диета. Затем на длительный срок назначается диета, снижающая Вату, на основе сложных углеводов, в частности цельных круп — кичади и т.п. Исключаются бобы, капуста и грибы. Следует избегать сладких фруктовых соков, дрожжевых и молочных продуктов (кроме нежирной простокваши и ги). В процессе приготовления пищи нужно добавлять в нее специи или приправу карри. Наиболее полезны асафетида, чеснок, базилик, аджван, красный перец. Из препаратов используются «Асафетида 8» и состав «Чеснок» в таблетках.

### Кандидоз Питта-типа

Характерны лихорадочное состояние, жажда, ощущение жжения, повышенная кислотность. Течение болезни острое. Лечение предусматривает диету, снижающую Питту, с исключением Сахаров. Особенно показана сырая пища, травы, зелень или соки с хлорофиллом. Рекомендуются горькие детоксицирующие травы: алоэ, катука, чиретта, маргоза, барбарис. Из горьких трав китайской медицины полезны коптис, шлемник байкальский, ежеголовик, гардения; из применяющихся в западной фитотерапии трав — «золотая печать», барбарис, горечавка, полынь горькая и табеубя.

Из препаратов используются Тикта, порошки Сударшан и Махасударшан. Поскольку при кандидозе нередко нарушаются функции печени, можно также принимать «То-

ник для печени» (№ 8) и другие травы, нормализующие работу этого органа.

### Кандидоз Капха-типа

При этом типе кандидоза наблюдается скопление слизи, частые простуды и грипп, опухание желез, отеки, ощущение тяжести и отупения, сонливость. Необходима диета, снижающая уровень Капхи. Следует избегать тяжелой, жирной и маслянистой пищи — мяса, рыбы, молочных продуктов, а также любых сладостей. Полезны цельные крупы — кукуруза, пшено, рожь и маш.

Хорошо помогают все острые специи, перечисленные выше. Из препаратов используются Трикату и состав «Гвоздика», которые надо принимать с теплой водой, но без меда. Эффективны также Трисугандхи и состав из взятых в равных частях кардамона, лаврового листа и сухого имбиря.

### Кишечные паразиты

Заражение кишечными паразитами встречается чаще, чем мы думаем, хотя благодаря повышению уровня санитарии в странах Запада эта проблема утратила свою актуальность. К заражению приводят: слабость пищеварения, употребление загрязненной пищи и воды, посещение стран с низким уровнем санитарии.

Паразитарные инвазии чаще встречаются при конституции Капхи и Ваты, так как обычно заражение паразитами связано со скоплением Амы. Хронические паразитарные инвазии ведут к истощению тканей и возбуждению Ваты.

У людей, относящиеся к типу Питты (огня), заражение кишечными паразитами отмечается редко, так как пищеварительный огонь у них, как правило, силен, если даже заражение случается, в ходе переваривания пищи паразиты уничтожаются.

В Аюрведе кишечные паразиты подразделяются в зависимости от места их обитания. Паразиты, связанные с Ватой, обитают в содержимом кишечника, связанные с Капхой — в слизи и слизистых оболочках, а связанные с Питтой — в крови.

### Общие принципы антипаразитарного лечения

Лечение следует начинать с голодания или с детоксицирующей диеты. Исключаются сладости, мясо и молочные продукты, применяются слабительные, а затем назначается 3—5-дневный курс лечения антипаразитарными травами. После этого вновь производят очищение при помощи слабительных и исследуют испражнения, чтобы убедиться в том, что паразиты удалены из организма. Такой порядок процедур лучше действует при острых состояниях.

При хронических состояниях для нейтрализации истощающего действия паразитов используются тонизирующие и питательные травы.

Слабость пищеварительного огня способствует размножению кишечных паразитов, а это, в свою очередь, ослабляет Агни. Поэтому в основе антипаразитарного лечения лежит использование горячих специй, усиливающих пищеварение: красного и черного перца, асафетиды.

Применяется и горький вкус, с его очищающими и облегчающими свойствами. К числу хороших противоглистных горечей относятся полынь горькая, пижма, «золотая печать», ремень и порошок алоэ. Два последних средства эффективны как слабительные для изгнания паразитов.

Антипаразитарное действие некоторых других трав опосредовано их особыми свойствами (прабхавой), и вкус их порой не столь неприятен. Можно, например, питаться одними семенами тыквы в течение некоторого времени, что способствует удалению глистов. Некоторые сильнодействующие антипаразитарные травы, в частности, спигелия и папоротник щитовник мужской, могут быть токсичными, и применение их требует осторожности, хотя эти травы менее токсичны, чем синтетические лекарственные препараты аналогичного назначения.

Основная аюрведическая трава для лечения кишечных инвазий — виданга — способствует изгнанию даже ленточных червей (солитера). Гранат, особенно кора его корня, эффективна для борьбы с ленточными, круглыми глистами



и острицами. Из других трав используются тулси, катука, бетель и муста.

Применяются и известные в западной фитотерапии травы: цитварная полынь (при всех видах глистов), полынь горькая (при круглых, ленточных червях и нематодах), рута.

#### **Дифференцированное антипаразитарное лечение**

При паразитарной инвазии Вата-типа отмечаются запоры, газы, боли, вздутие живота, бессонница, беспокойство и другие симптомы высокой Ваты. Лечение, наряду с названными выше мерами, включает в себя диету, снижающую Вату, причем следует ограничить употребление излишне калорийной пищи. Полезны чеснок и горячие специи, составы «Виданга», «Чеснок» и «Асафетида 8». В качестве слабительного можно применять касторовое масло. При недостаточном поступлении в организм питательных веществ применяют такие травы, как ашваганда, бала и женьшень.

При инвазии Питта-типа о наличии кишечных паразитов могут свидетельствовать лихорадочное состояние, ощущение жжения, понос или неоформленный стул и другие признаки высокой Питты, а также боли в области желчного пузыря и печени. Соблюдается диета, снижающая Питту, на основе овощных соков, зелени и другой сырой пищи. Для улучшения пищеварения применяют горькие травы, специй же следует избегать, заменяя их горечами (см. выше). Из препаратов используется состав «Виданга», принимаемый с соком алоэ (с мякотью или без нее); из горьких трав — сильные чистые горечи: коптис, чиретта, катука, горечавка и «золотая печать».

При инвазии Капха-типа наблюдаются наличие слизи, тошнота, утомляемость, ощущение тяжести и отупения, отсутствие аппетита и плохое пищеварение. Лечение предусматривает соблюдение диеты, снижающей Капху. Используют наиболее горячие специи и в большом (по переносимости) количестве, например красный перец и чеснок. Следует избегать сладостей и молочных продуктов. Из препаратов рекомендуются составы «Виданга», Трикату и «Асафетида 8». В качестве слабительного можно применять порошок алоэ или корень ревеня.

#### **НАРУШЕНИЯ ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ**

Здесь рассматриваются более общие расстройства пищеварительной системы, которые вызывают отклонения от нормального веса.

##### **Ожирение**

При ожирении вес тела увеличен обычно за счет жира. Нормативы веса во многом зависят от особенностей конкретной культуры. В наши дни на Западе, как правило, ценится стройная фигура (телосложение типа Ваты), в то время как на Востоке и в традиционных культурах ценится солидность фигуры (телосложение типа Капхи), и соответственно представители таких культур склонны к обильному питанию.

Таким образом, повышение веса тела может рассматриваться не как болезнь, а как состояние, при котором вес превышает стандарт, принятый в той или иной культуре. Следует отметить, что попытки искусственного снижения веса могут нанести вред здоровью и повлечь за собой возбуждение Ваты. Излишний вес может рассматриваться как болезнь лишь в том случае, если вес значительно повышен и вызывает такие нарушения в состоянии здоровья, как, например, гипертония, диабет, артрит.

И все же в Аюрведе считается, что лучше быть худым, чем слишком полным, поскольку увеличить вес легче, чем снизить его, а грузное тело создает предпосылки для накопления Амы и сокращения продолжительности жизни.

Причинами ожирения могут быть переизбыток тяжелой или холодной пищи, слишком частый прием пищи, чрезмерно долгий сон, недостаточные физические нагрузки, а также нарушения гормонального баланса. Главные из предрасполагающих эмоциональных факто-

ров — привязанность и сентиментальность. Большое значение имеет и заниженная самооценка: избыточный вес дает ощущение безопасности, большей защищенности от внешнего мира. Обычно ожирение связано с ослаблением или замедлением обмена веществ, и ему сопутствует слабость пищеварительного огня. Согласно Аюрведе, ожирение чаще всего имеет природу Капхи.

Синтетические лекарственные средства, подавляющие аппетит и таким образом снижающие вес, могут ослабить пищеварительный огонь, что в конечном итоге еще больше нарушит обмен веществ. Кроме того, они увеличивают Вату и тем самым усугубляют ожирение неврогенной природы.

##### **Общие принципы лечения ожирения**

При избыточном весе необходима облегчающая терапия (лангхана), включающая в себя легкую диету, голодание, использование специй для улучшения пищеварения и мягких послабляющих средств для систематического очищения кишечника. Иногда более глубокое питание тканей, нежели за счет увеличения рациона, достигается при помощи тонизирующих трав. В этом отношении хороши гуггул, мирра, а также мумиё. Один грамм гуггула или 0,5 г мумиё, принимаемые два-три раза в день с имбирем или медом, в большинстве случаев могут улучшить состояние на несколько месяцев. Еще одно эффективное средство — сок алоэ с имбирем или куркумой. Для устранения склонности к переизбытку полезны укрепляющие нервы травы, из которых наиболее эффективна брами.

Как специальное средство при лечении ожирения используется «Препарат для снижения веса» (№ 15), принимаемый с медом.

К интенсивной облегчающей терапии не следует приступать зимой, поскольку зимой уровень тепла в организме снижен и уменьшена сопротивляемость болезням. Более оправданно продолжительное облегчающее лечение с использованием щадящих методов, нежели кратковременное лечение с применением сильнодействующих средств.

При ожирении хорошо носить камни Сатурна (голубой сапфир или аметист), а также камни Меркурия (изумруд, хризолит и жадеит).

Камни Солнца — рубин и гранат — показаны в тех случаях, когда ожирение связано с хронически низким уровнем пищеварительного огня.

##### **Ожирение Капха-типа**

Избыточный вес чаще встречается у людей, принадлежащих к типу Капхи. Обмен веществ у них замедлен, а аппетит постоянен, вследствие чего они могут легко прибавлять в весе. Прием пищи помогает им ослабить эмоциональное напряжение, да и само приготовление и поглощение пищи может стать своего рода пристрастием. Нередко отмечается также гипофункция щитовидной железы и другие гормональные нарушения, способствующие повышению веса.

Избыток веса представлен в основном водой и жиром. Функция поджелудочной железы и почек ослаблена, пульс может быть замедлен, общий уровень энергии снижен. Характерны одутловатость, бледность, потливость, избыточное выделение слизи и слюны. Могут появляться подкожные жировые отложения и доброкачественные опухоли.

Лечение направлено на снижение Капхи. Исключаются сахар и сладости, уменьшается потребление соли. Следует ограничить употребление молочных продуктов, сладких фруктов, хлебобулочных и кондитерских изделий, мяса, рыбы, маслянистой пищи. Улучшают пищеварение проращенные зерна, пивные дрожжи и другие содержащие ферменты вещества. Не следует принимать пищу до 10 часов утра и после 6 часов вечера. Для стимуляции обмена веществ применяются специи, если пациент не ослаблен, проводится голодание. Вместо голодания на фруктовых соках рекомендуется голодание на чае из специй и овощных соках. Следует избегать холодных напитков. Поскольку ожирение — это нарушение обмена, с которым организм уже свыкся, все направленные на усиление функций организма лечебные мероприятия проводятся постепенно, что-

бы избежать стрессового воздействия.

Наряду с тем, что надо есть поменьше, еще лучше изменить и качество пищи, употреблять больше овощей, приготовленных на пару без соли и масла, бобовых и цельных круп и ограничить употребление тяжелой пищи. Хорошим продуктом является маш.

Следует избегать слишком долгого сна и сна в дневное время. Показаны физические упражнения, особенно на открытом воздухе. У ослабленных пациентов, чтобы не возникало одышки и потоотделения, нагрузка при выполнении упражнений уменьшается.

Применяются специи, усиливающие обмен веществ (красный и черный перец, имбирь, чеснок, куркума), и горькие травы, уменьшающие ожирение: катуча, барбарис, горечавка, мирра. Барбарис считается средством, омолаживающим жировую ткань; он не только устраняет избыток жира, но и способствует росту новой, качественно лучшей ткани. Полезен и широко известный состав из куркумы и барбариса. В качестве специальных средств используются гуггул и мирра (предпочтительно в виде настойки), которые можно принимать со специями или горькими травами.

Из аюрведических препаратов рекомендуются Трикату и «Стимулятор пищеварения» (№ 1). Применяют мягкие послабляющие средства — Трипхала, сок алоэ, жостер пурша. Сильные слабительные, которые могут еще больше ослабить обмен веществ, противопоказаны. Хорошо сочетать составы Трикату и Трипхала и принимать их с медом. Такой же эффект достигается при соединении «Стимулятора пищеварения» (№ 1) с «Тоником для толстой кишки» (№ 5). Существует и специальное лекарство от ожирения — «Препарат для снижения веса» (№ 15).

Могут быть полезны мягкие диуретики — подорожник, кукурузные рыльца или гокшура, а также травы и препараты, улучшающие работу почек, например мумиё. Для ослабления привычек, способствующих ожирению, применяются травы, укрепляющие нервы: состав из брами и аира либо шлемник.

Из средств китайской медицины используется состав «Мандарин и боярышник», который применяется также при других состояниях Амы — при переедании и застое пищи. Из трав, известных в западной фитотерапии, применяются люцерна, одуванчик и корень цикория.

#### **Ожирение Вата-типа**

Для ожирения этого типа характерны колебания веса тела: повышение веса сменяется его нормализацией или даже понижением, причем как увеличение, так и потеря веса могут быть неожиданными и труднообъяснимыми. Аппетит непостоянен. Ожирению способствует злоупотребление сахарами и другими углеводами, которые поедаются для «успокоения нервов».

К психическим факторам относятся страх, беспокойство, волнение, нервозность, поскольку избыточный вес дает ощущение надежности и стабильности.

Труднее всего поддается лечению ожирение Вата-Капха-типа, при котором нервозность (свойство Ваты) сочетается с замедленным обменом веществ, характерным для Капхи. Сочетание инертности ума и слабости тела делает устоявшиеся привычки трудноисправимыми. В таких условиях лучше сначала уменьшать Вату (успокаивать нервную систему), а затем уменьшать Капху при помощи облегчающей диеты.

Лечение предусматривает диету, снижающую Вату, с упором на сложные углеводы. В рацион обязательно должны входить цельные крупы и крахмалистые овощи; чистых Сахаров следует избегать. Употребление специй требует осторожности: горячих специй, таких как красный и черный перец, используют меньше, а сладко-пряных, таких как фенхель, кардамон, кориандр, — больше.

Из аюрведических препаратов используется «Асафетида 8». Хорошо помогают травы, успокаивающие ум и способствующие ослаблению возникших «на нервной почве» привычек, в частности, брами, аир, джатамамси, мускат-

ный орех, валериана и такие препараты, как порошок Са-расват. Полезны также гуггул и мирра.

#### **Ожирение Питта-типа**

Этот тип ожирения обычно обусловлен перееданием. Аппетит у представителей Питты, как правило, хороший, пищеварение — тоже, поэтому отмечается склонность много есть. Поскольку люди Питта-конституции сравнительно легко усваивают сахар, у них может развиться пристрастие к нему. Нередко отмечается и избыточное потребление красного мяса. При этом типе ожирения мускулатура хорошо развита, и несмотря на излишний вес, пациенты не выглядят вялыми.

Лечение предусматривает соблюдение диеты, снижающей Питту. Следует избегать мяса, рыбы, жирной и маслянистой пищи, а также Сахаров и кондитерских изделий. Полезно есть салаты из овощей с добавлением зеленых трав и хлорофилла. В качестве специального средства при этом типе ожирения применяются горечи и горькие послабляющие травы.

Из аюрведических трав используются алоэ, катуча, барбарис, куркума; из препаратов — порошок Сударшан, «Тоник для печени» (№ 8) и другие составы, регулирующие работу печени. Из средств китайской медицины применяется состав «Большая володушка». Из известных в западной фитотерапии трав полезны барбарис, горечавка, одуванчик, жостер пурша и состав «Шведские горечи».

#### **Пониженный вес тела**

Хотя в нашей культуре недостаточный вес обычно не считается болезненным нарушением, это не всегда верно. Понижение веса тела может привести к ослаблению сопротивляемости организма болезням, к снижению уровня жизненной энергии с нервозностью и бессонницей, с плохим аппетитом и депрессией, с общим недомоганием и психической неустойчивостью. Истощение тканей может сопровождаться проявлениями преждевременного старения с выпадением волос и зубов, с хрупкостью костей и падением уровня сексуальной энергии.

Обычно пониженный вес отмечается у Ваты, поскольку Вата склонна к легкости. Люди с Вата-конституцией нередко забывают поесть, и из-за нерегулярных приемов пищи пищеварительный огонь ослабевает. Всякое же подавление пищеварительного огня, вызванное излишним самоограничением в пище или злоупотреблением легкими, холодными, сырыми продуктами, а также нерегулярное питание само по себе ведут к снижению веса тела. Среди прочих вызывающих снижение веса причин — использование стимулирующих препаратов, в частности амфетаминов, чрезмерные физические или умственные нагрузки, переутомление, избыточная сексуальная активность, эмоциональный стресс, особенно эмоции тревоги и печали.

Снижение веса наблюдается иногда в период выздоровления после тяжелых болезней, вызвавших истощение тканей. Чаще это бывает в пожилом возрасте и у детей, в этих случаях возникает необходимость в применении пополняющей и тонизирующей терапии с назначением тяжелой, питательной пищи и тонизирующих трав.

#### **Лечение при пониженном весе тела**

Прежде всего это диета, снижающая Вату. Полезны мясо, рыба и другая тяжелая пища — корнеплоды, цельные крупы, орехи, молочные продукты, масла и сахар. В первое время может возникнуть необходимость в мясных супах, супах из мозговых костей или в мягких кашах из крахмалистых круп (риса, овса, маши).

Специи полезны, но не всегда их стоит использовать в начальном периоде лечения. В особенности это относится к наиболее горячим специям: благодаря своим осушающим свойствам они могут вызвать еще большее истощение жизненных жидкостей и чрезмерно стимулировать и без того повышенный обмен веществ.

Необходимы тонизирующие травы — ашваганда, шатавари, бала, солодка, — которые готовят в молоке. Из аюрведических препаратов используются составы «Ашваганда» и «Шатавари», Дхатупауштик, Чьяванпраш. Принимать их

можно с молоком или Дракшей.

Из средств западной фитотерапии применяются также корень окопника, ильм, алтей и пальма сереноа; из трав китайской медицины — женьшень, астрагал, тан квей и ремания, а из препаратов — тоник «Большая десятка» и «Драгоценная пилюля для женщин».

Из драгоценных камней при пониженном весе тела рекомендуются камни Юпитера — желтый сапфир, желтый топаз или цитрин, а также камни Меркурия: изумруд, хризолит, жадеит. Зеленый цвет (цвет Меркурия) способствует нормализации обмена веществ — увеличивает вес у худых людей и снижает его при ожирении.

#### **Особенности лечения понижения веса тела при Пিতта-конституции**

При состоянии высокой Питты организм как бы «сжигает себя». При этом, как правило, повышается уровень огня в сфере ума, что выражается в чрезмерной склонности к размышлениям и критике. Такое состояние может развиваться, в частности, в результате потери крови, после гепатита или другой тяжелой болезни, сопровождавшейся лихорадочным состоянием. Обычно при этом наблюдается анемия и ухудшение работы печени.

Лечение схоже с таковым при Вата-типе, но в данном случае диета направлена на снижение Питты и состоит преимущественно из восстанавливающих продуктов. Следует избегать специй. Не надо увлекаться салатами и сырыми овощами, поскольку у них недостаточно выражены укрепляющие свойства, но овощи, прошедшие тепловую обработку, будут вполне подходящей пищей. В некоторых случаях в начале лечения хороша молочная монодиета. Очень полезно ги. Рекомендуются цельные крупы (пшеница, рис) и особенно маш. В умеренном количестве можно использовать нерафинированные сахара.

Из аюрведических трав применяются сок алоэ, брами и шатавари. Прекрасно помогает гудучи. Из препаратов рекомендуются Чьяванпраш, Брахма расаян и состав «Шатавари».

Из трав китайской медицины применяют горец многоцветковый, как мужчинам, так и женщинам рекомендуется препарат «Драгоценная пилюля для женщин». Можно использовать и такие средства западной фитотерапии, как корень окопника, алтей, ильм, американский женьшень и солодку.

#### **АНОРЕКСИЯ**

Анорексия — отсутствие аппетита, отвращение к пище, чаще всего вызванное эмоциональными травмами или хроническим недоеданием. При соблюдении слишком строгой ограничивающей диеты вес тела понижается, а пищеварительный огонь настолько подавляется, что теряется способность принимать или удерживать в желудке какую-либо пищу. Общее состояние при анорексии может быть тяжелым. Анорексия может сопровождаться возникновением рвоты на каждый прием пищи, вследствие чего возникает обезвоживание.

Хотя тошнота, рвота и снижение аппетита обычно связаны с Капхой, тяжелая анорексия с сильным падением веса чаще является нарушением Ваты. В этом случае отмечаются нервозность, страхи, бессонница, боли в груди и в животе, сердцебиение. Пациент жалуется на затрудненное глотание, ощущение удушья или кома в горле.

Даже при Вата-конституции причиной снижения аппетита или анорексии может быть избыток сладкой или увеличивающей Капху пищи (сахара, мороженого, молока, сыра, йогурта), особенно если прием пищи начинать с таких продуктов. Может казаться, что сахара и другие углеводы, поглощаемые в большом количестве, дают успокоение. В действительности же такая пища еще больше ухудшает самочувствие. У Ваты злоупотребление углеводами может сменяться отсутствием аппетита и недоеданием с нарушением пищеварительного процесса, что приводит в конечном итоге к тяжелой анорексии.

#### **Лечение анорексии**

Необходимы специи, регулирующие пищеварение и прекращающие рвоту: кардамон, фенхель и свежий имбирь. Из аюрведических препаратов используются составы «Кардамон» и «Асафетида 8» (следует, однако, помнить, что вкус асафетиды при тошноте может оказаться неприемлемым).

Лучшая диета — пресная, не тяжелая, мягкая пища, например, кичади, которое готовят из взятых в равных частях риса и маша, или мясной суп, лучше куриный. Кофе, чай, синтетических лекарств и стимуляторов нужно избегать. В остальном лечение такое же, как при пониженном весе; из тоников рекомендуется Чьяванпраш или состав «Ашваганда». Дополнительно назначаются успокаивающие и приземляющие травы, укрепляющие нервы — валериану, мускатный орех, ашваганду, сандал. Необходимы покой и доброжелательная обстановка. Прекрасное средство для успокоения нервной системы — состав из четырех частей ашваганды и двух частей брами, принимаемый с одной частью кардамона и фенхеля. Одну-две чайные ложки смеси настаивают в чашке воды, добавляют немного меда и пьют понемногу каждые 2 — 3 часа.

Очень хорошо помогает массаж с использованием кунжутного масла, особенно массаж головы и стоп (живот не массируют), а смазывание головы сандаловым маслом способствует восстановлению покоя и душевного равновесия.

#### **2. РАССТРОЙСТВА ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ**

Легкие и желудок — основные места накопления Капхи, биологического элемента воды. Слизь образуется в желудке, скапливается в легких, а оттуда попадает в остальные части тела и может вызывать различные расстройства.

В большинстве случаев респираторные заболевания, простуда, грипп, болезни горла, опухание желез (лимфоузлов), астма, пневмония и другие заболевания дыхательной системы являются нарушениями Капхи.

Однако легкие являются излюбленным местом проявления и Ваты. Здесь жизненная энергия (Прана) переходит в организм. Заболевания органов дыхания, сопровождающиеся упадком сил, одышкой, истощением тканей и обезвоживанием, такие как туберкулез легких, являются в большей степени болезнями Ваты. Инфекционные болезни дыхательных путей (как и других органов) в большинстве случаев связаны все же с Питтой.

При плохом пищеварении, независимо от конституции, наблюдается тенденция к скоплению слизи, а это обязательный признак ослабления Агни, хотя и не всегда связан с высокой Капхой. Поэтому усиление пищеварительного огня является основным принципом лечения заболеваний дыхательной системы. Причинами респираторных заболеваний могут быть неправильное питание, долгое пребывание на улице в плохую погоду, смена времен года, плохое душевное состояние, неверно выполняемые дыхательные техники, недостаточные физические нагрузки или, наоборот, перегрузки, загрязненный воздух, а из психических факторов — привязанность, печаль и страх.

Лечение предусматривает не только применение соответствующих трав и соблюдение диеты, но и выполнение йогических практик, в том числе пранаямы (дыхательных упражнений). Большое значение имеет местное использование трав: полоскание горла, введение лекарственных масел и травяных отваров через нос (насыя), курение трав, а также смазывание головы, спины и груди травяными маслами или пастами.

Хороший тоник для легких можно приготовить, взяв корень девясила и корень окопника (по две части) и корицу, имбирь и солодку (по одной части). Для Капхи в состав добавляется гвоздика или аир, для Ваты — ашваганда или женьшень, а для Питты вместо девясила используется корень лопуха.

Вместо этого состава можно принимать «Легочный тоник» (№ 3) с чайной ложкой меда для Капхи, с медом и ги в про-

порции 2:1 для Ваты и 1:2 — для Питты.

### **Рвотная терапия<sup>11</sup>**

В Аюрведе основным способом лечения нарушений Капхи является рвотная терапия (вамана). Это один из самых сильных видов терапии вообще и поэтому требует определенной осторожности. Вначале лучше проводить такое лечение в условиях специализированной клиники, где применяются методы Панчакармы, или хотя бы под наблюдением врача, практикующего Аюрведу. Когда пациент овладеет необходимыми навыками, он может проводить рвотную терапию самостоятельно. Регулярная или ежедневная терапевтическая рвота с целью очищения желудка и легких важна для поддержания здоровья и продления жизни, особенно при Капха-конституции. Того же результата можно достичь, применяя в течение более долгого срока снижающую Капху диету и отхаркивающие (разгоняющие слизь) травы.

<sup>11</sup> См. также раздел «Терапевтическая рвота» в главе «Аюрведические методы терапии».

### **Пранаяма**

Пранаяму — йогический метод контроля над дыханием — следует рассматривать как основной вид терапии при долговременном лечении легочных заболеваний. Дыхательные практики способствуют устранению различных заболеваний легких, в частности астмы, а также хронических аллергий. Овладение контролем над дыханием повышает энергетический уровень организма, придает силы и улучшает кровообращение. Выдох должен быть в два раза продолжительнее вдоха. Нельзя насильственно задерживать дыхание. Чтобы пранаяма была эффективной, необходимо сначала принять правильную позу (асану), иначе легкие будут сдавлены, а правильное дыхание затруднено. Во время приступов астмы практиковать пранаяму без непосредственной помощи со стороны опытного наставника не следует.

При большинстве нарушений Капхи применяется «солнечная пранаяма»: вдох через правую ноздрю, а выдох — через левую. После выдоха — задержка дыхания. При Питта-конституции, а также при воспалительных процессах в легких применяется «лунная пранаяма»: вдох через левую ноздрю, а выдох — через правую.

При состояниях Ваты можно либо чередовать эти две пранаямы, либо вдыхать и выдыхать через обе ноздри одновременно, как в пранаяме «Со-Хам». Однако при сухости в легких, сухом кашле и бессоннице лучше применять лунную пранаяму с задержкой дыхания после вдоха.

При выполнении пранаямы «Со-Хам» мысленно повторяют мантру «Со» на вдохе и «Хам» — на выдохе. Эта пранаяма хорошо сбалансирована, способствует развитию восприятия и увеличивает жизненную энергию (Оджас). Мантра «Со» естественным образом углубляет вдох и улучшает качество Праны — Первичного воздуха; мантра «Хам» соответственно углубляет выдох и удаляет избыток апаны — нисходящего воздуха. Эта пранаяма полезна при любой конституции.

### **Простудные заболевания. Грипп**

В наши дни так называемая простуда по-прежнему самое распространенное заболевание. Простудные заболевания, которые вызываются самыми различными вирусами, нередко являются следствием пониженного иммунитета и становятся начальной стадией других болезней. Существует множество различных риновирусов, вызывающих простудные заболевания.

Обычно простуда и грипп представляют собой расстройство Капхи и проявляются соответственно: скоплением слизи, насморком, болью в горле, застоем, кашлем, головной болью и ломотой во всем теле, ознобом и повышением температуры.

Заболевание может развиваться после пребывания на

холоде или на ветру, употребления холодной, влажной и способствующей слизи образованию пищи. Простудные заболевания чаще имеют сезонный характер и вызываются многими факторами, повышающими Капху.

### **Общие принципы лечения простудных заболеваний**

Назначается диета, снижающая Капху и устраняющая Аму. Пища должна быть легкой, теплой и простой: можно, например, в умеренном количестве употреблять блюда из цельных круп и приготовленных на пару овощей. Следует избегать молочных продуктов, особенно сыра, йогурта и молока, а также тяжелой, маслянистой и влажной пищи — мяса, орехов, хлебобулочных и кондитерских изделий, конфет и сладких фруктовых соков. Если пациент не очень ослаблен, можно провести голодание.

Рекомендуется сок из лимона и имбиря с теплой водой и медом. Помогает свежий имбирь и чай из корицы, базилика, гвоздики. Тонизирующие травы, такие как ашваганда, шатавари и женьшень, применять не следует из-за их тяжелой природы.

Используются потогонные, отхаркивающие и противокашлевые травы. Чтобы восстановить периферическое кровообращение и разогнать холод, после теплого чая со специями нужно лечь в постель, укрыться теплым одеялом и пропотеть. Используются и другие методы, вызывающие потоотделение, — паровая камера, сауна, однако обильного потоотделения следует избегать.

Из аюрведических трав обычно применяются имбирь, корица, пиппали, солодка, базилик, гвоздика, мята, а из препаратов — порошки Ситопалади и Талишади. Можно использовать и «Легочный тоник» (№ 3). Все эти составы принимают с медом или ги.

В китайской медицине простуда называется «синдромом поверхностного ветра-холода» и для ее лечения применяются теплые специи — имбирь, корица и т.п. Из препаратов используются «Отвар ма хуань», обладающий сильным потогонным действием, и более мягкое потогонное средство — «Отвар из веточек корицы».

Хорошие потогонные травы из арсенала западной фитотерапии — шалфей, иссоп, чабрец, бороздоплодник, мирт.

### **Особенности проявления (типы) простуды**

Хотя простудные заболевания чаще имеют природу Капхи, они могут быть связаны также с Ватой или Питтой.

Простуда Вата-типа проявляется сухим кашлем, бессонницей, охрипlostью или потерей голоса. Слизь выделяется в небольшом количестве. Можно закапать в нос несколько капель кунжутного масла. Из трав используются не только вышеназванные специи и согревающие потогонные средства, но и смягчающие травы, такие как солодка, корень окопника, шатавари, ашваганда. Можно принимать порошок Ситопалади с теплым молоком или с составами «Шатавари» или «Ашваганда».

Простуда Питта-типа сопровождается сильной лихорадкой, болью в горле, покраснением лица, выделением желтой или кровянистой слизи. Для лечения используются охлаждающие потогонные травы (мята, лопух, тысячелистник, цветки бузины, хризантема) — средства, которые в китайской медицине называются «прохладными пряными веществами с поверхностным действием». Как при этом, так и при других типах простуды помогает китайский патентованный препарат «Жимолость и форсития». При высокой температуре, что обычно связано с высокой Питтой, можно приготовить настой из базилика, сандала и мяты перечной в равных частях. 2 — 3 чайные ложки смеси трав заваривают в чашке воды и принимают каждые два-три часа.

### **Кашель**

Кашель вызывается скоплением слизи или раздражением слизистых оболочек дыхательных путей и обычно относится к нарушениям Капхи. Лечение имеет целью выведение слизи, а не подавление кашля, в отличие от действия большинства синтетических лекарств и сиропов от кашля.

Кашель может быть и следствием дисбаланса других дош. Лечение в основном такое же, как при простуде. Дополнительно используются специальные травы, способст-

вующие ослаблению кашля.

В Аюрведе при кашле применяются гвоздика, корица, имбирь, сумах, пиппали, бибхитаки и аир; эффективна также куркума, которую принимают отдельно в виде порошка. Хорошее домашнее средство — мед и лимонный сок в равных частях, которые принимают по одной чайной ложке. Специальным аюрведическим средством от кашля считается васа, используемый чаще всего в виде травяного джема или вина.

Из аюрведических препаратов обычно применяются состав «Гвоздика», порошки Ситопалади и Талишади (по 1 — 6 г три-четыре раза в день). Можно принимать по столовой ложке Дракши. Хорошее вяжущее средство для лечения кашля и боли в горле при состояниях Капхи и Питты — катеху. Другие вяжущие вещества, например корень геухеры, также можно использовать, но они могут усугубить состояние Ваты (сухости).

#### **Особенности проявления (типы) и лечение кашля**

Кашель Капха-типа сопровождается отхождением густой вязкой мокроты, прозрачной или белого цвета, само отхаркивание происходит не часто. Может быть отвращение к пище, ощущение тяжести, сладкий привкус во рту, обильное слюноотделение и тошнота, чувство зябкости и познабливания. В легких может быть много мокроты. Чтобы уменьшить Капху, из питания исключаются молочные и другие способствующие слизи образованию продукты, холодная вода и фруктовые соки. Полезны горячие пряные травы, особенно пиппали, сухой имбирь и читрак в виде молочных отваров и состав Трикату.

При кашле Питта-типа отходит желтоватая мокрота, иногда с примесью крови. Ощущается лихорадка, жажда, жжение в горле и груди, горький или острый привкус и сухость во рту. Лечение похоже на лечение простуды Питта-типа. Для смягчения горла применяют ги. Полезны порошок из семян лотоса с медом и состав «Солодка». Из средств западной фитотерапии применяются коровяк, шандра, мать-и-мачеха.

Кашель Вата-типа обычно сухой со скудной мокротой, приступы кашля частые, болезненные и с характерным звуком. Могут быть боли в груди и в сердце, головные боли. Отмечаются сухость во рту, хриплый голос, иногда — нервозность, беспокойство или бессонница. (В китайской медицине такой кашель рассматривается как проявление «инь-недостаточности».) Назначается диета, снижающая уровень Ваты. Используются смягчающие и противокашлевые травы — солодка, алтей, корень окопника, шатавари и ашваганда, а из препаратов, в дополнение к тем, которые рекомендуются при простуде, — состав «Кардамон» и Дракша.

#### **Другие противокашлевые травы**

В китайской медицине для лечения кашля применяются семечки абрикоса, мать-и-мачеха, листья локвы и рябчик, а также пинеллия. При сухом кашле назначают сиропы из локвы и рябчика. Для лечения сухого кашля, возникающего ночью, применяют специальное средство — состав «Офиопогон».

В западной фитотерапии известен целый ряд трав, ослабляющих кашель: шандра, слива, эриодиктион, гринделия, чабрец, араллия, бороздоплодник, коровяк. Используют приготовленные с этими травами сиропы и леденцы — сахара смягчают горло.

Противокашлевые травы обычно используют по принципу их специфического действия, а не их энергетики, которая зависит и от других входящих в пропись трав. В зависимости от состояния больного в составы для лечения респираторных заболеваний можно добавлять одну-две травы от кашля.

#### **Воспаление горла (фарингит)**

Поскольку обычно фарингит это осложнение простудных заболеваний, то и лечится он так же, как простуда. Воспаление горла с застойными явлениями и отделением мокроты указывает на состояние Капхи.

Если же отмечаются сухость и охриплость голоса, что

сопровождается нередко запорами, мы скорее всего имеем дело с состоянием Ваты. В этом случае горло смазывают кунжутным маслом или ги, а еще лучше — ги, приготовленным с аиром или солодкой.

Инфекционное воспаление горла, с его отеком и общим тяжелым состоянием (ангина), обычно связано с Питтой. Применяются травы с антибиотическим, крово- и лимфоочистительным действием, такие как катука, «золотая печать», щавель курчавый, вайда.

Во всех случаях, особенно при состояниях Капхи и Питты, для полосканий используются геухера, куркума, сумах, шалфей, мирт. При сухости в горле применяются смягчающие травы, например солодка или ильм. Из аюрведических трав полезны также гвоздика, харитаки, бибхитаки, куркума цитварная, из препаратов — Ситопалади и Талишади. Из средств китайской медицины при выраженном воспалении горла помогают жимолость, форсития, вайда и ширококолокольчик крупноцветковый. В западной фитотерапии в качестве специальных трав используются эхинацея и коровяк. Настойка эхинацеи (по 10 — 20 капель каждые несколько часов) — эффективное средство при воспалении горла.

#### **Воспаление гортани (ларингит)**

Ларингит, который нередко осложняет течение многих респираторных заболеваний, обычно проявляется потерей голоса. При ларингите Капха-типа в горле и гортани накапливается и застаивается слизь. Применяют диету, снижающую уровень Капхи, и отхаркивающие травы. Особенно хороши гвоздика, аир, мирт, бибхитаки, куркума цитварная. Эти травы можно также курить. Из препаратов используется состав «Гвоздика».

Ларингит Питта-типа проявляется более выраженными признаками воспаления, с отхождением желтоватой мокроты, с повышением температуры. Для лечения используются горькие травы — катука, куркума, барбарис, — принимаемые с ги или приготовленные в нем.

Для ларингита Вата-типа характерны сухость в горле, низкий голос. Ларингит этого типа чаще переходит в хроническое течение. Диета должна быть направлена на снижение Ваты. Применяют смягчающие травы — шатавари, алтей и т.п. В горло можно закапывать кунжутное масло или ги. Хорошо помогает чай из солодки.

Для восстановления и улучшения голоса прекрасным средством является ги с аиром (по чайной ложке три раза в день).

#### **Бронхит. Пневмония**

Бронхит рассматривается как инфекционное воспалительное заболевание бронхов, нередко осложняющее простудные заболевания. В зависимости от преобладания той или иной доши выделяют различные формы бронхита. Эффективными лечебными средствами считаются все те же отхаркивающие и потогонные травы — мирт, гвоздика, имбирь, аир, мускатный орех, солодка. При более сильной лихорадке помогают смягчающие кашель травы с охлаждающей энергетикой — васа, брами, коровяк, а также специальный аюрведический легочный тоник вамша рочана (бамбуковая манна).

Схожим образом может развиваться и воспаление легких — пневмония, при которой лихорадка бывает более высокой, а состояние утяжеляется. Специальным средством лечения пневмонии является зола оленьего рога (Шринга басма). На острой стадии заболевания, при высокой температуре, помогает зола гипса (Годанти басма) или китайский препарат — состав «Гипс». Применяют травы с антибиотическим действием, такие как эхинацея, «золотая печать», катука и вайда, которые принимают каждые два-три часа в виде порошка (по 3 — 5 г) или отвара (по 6 — 10 г). Хорошо помогает «Травяной жаропонижающий состав» (№ 7) с медом. При утяжелении состояния может возникнуть необходимость в антибиотиках.

В период выздоровления после легочных заболеваний, в том числе после туберкулеза, прекрасным средством является препарат Чьяванпраш. Можно использовать и другие легочные тоники — корень окопника, ильм, шатавари, аш-

ваганду или женьшень (желательно в виде молочных отваров).

### **Астма**

Астма проявляется удушьем, хриплым затрудненным дыханием и кашлем. Причинами астмы могут быть аллергия или наследственные факторы. Астма может осложнять течение других заболеваний органов дыхания. Это, как правило, состояние, связанное с Капхой, и лечение ее подобно лечению других легочных расстройств этого типа. Бронхиальная астма может относиться к любой из трех дош, но чаще всего имеет природу Капхи. Сердечная астма обычно связана с Пит-той; астма при заболеваниях почек, как правило, связана с Капхой.

### **Особенности проявления (типы) астмы**

Для астмы Вата-типа характерны затрудненное дыхание с хрипами и сухим кашлем; наряду с этим отмечаются жажда, сухость во рту, сухость кожи, запоры, беспокойство, потребность в теплом питье. Приступы обычно развиваются на рассвете или при наступлении сумерек (время Ваты).

Астма Питта-типа проявляется отхождением желтоватой мокроты, лихорадочным состоянием, потливостью, раздражительностью и потребностью в прохладном воздухе. Приступы приходятся на время Питты — полдень или полночь.

При астме Капха-типа отходит прозрачная или белая мокрота. Легкие наполнены влагой, что и вызывает хриплый звук. Приступы происходят утром и вечером (время Капхи), и их облегчает курение трав.

### **Общие принципы лечения астмы**

Следует очень внимательно наблюдать за проявлениями астмы, так как они могут очень быстро меняться. При сильных хрипах применяются бронхорасширяющие средства, такие как эфедра, лобелия, ваза. Легочные тоники, например, ашваганда или женьшень, в этом случае могут ухудшить состояние, поскольку они способствуют концентрации энергии в легких. Сильные астматические приступы могут представлять опасность для жизни, и лечить их должен врач-профессионал. В Аюрведе главным методом клинического лечения астмы является рвотная терапия. В блочные легких случаях достаточно диеты и трав.

При длительном лечении для восстановления энергии легких нередко возникает необходимость в тонизирующей терапии. Принимать тоники следует лишь в периоды между приступами. Из аюрведических тоников используются ашваганда, шатавари, бала, брами и солодка, а из препаратов — Чьяванпраш, составы «Ашваганда» и «Шатавари».

В китайской медицине в качестве радикального средства при хронических состояниях применяется сочетание составов «Ремания 6», «Офиопогон» и «Лимонник». Как отдельное лекарство можно использовать также человеческую плаценту.

Особым методом аюрведического лечения является курение бронхорасширяющих и противоспазматических трав — таких, как гвоздика, мирт, эфедра, табак, марихуана и дурман. Что касается такого применения трех последних трав, то из-за их токсических свойств требуется особая осторожность.

При аллергической разновидности астмы полезен порошок куркумы, который нагревают в сливочном масле с добавлением нерафинированного сахара и принимают по чайной ложке во время приступов.

### **Дифференцированное лечение астмы**

При астме Капха-типа назначается снижающая Капху диета с исключением всех слизиобразующих продуктов, в частности йогурта, а также кислых фруктов. Горячие специи — красный и черный перец, горчицу, имбирь — можно использовать без ограничений. Считается, что при застарелой астме полезно ежедневно принимать отвар пиппали в молоке. Грудную клетку можно смазывать пастой из горчицы или имбиря. Из аюрведических трав наряду с пиппали применяются аир, мирт и эфедра, а из препара-

тов — Трикату, Ситопалади, Талишади и состав «Гвоздика». Из средств китайской медицины при астме Капха-типа обычно используются ма хуань и косточки абрикоса, а также препарат «Большой синий дракон». Из трав, известных в западной фитотерапии, эффективны коровяк, мирт, шалфей, чабрец.

При астме Вата-типа назначается диета, снижающая Вату, и специи. Полезны соки из кислых фруктов, например лимона или лайма. Применяются те же травы, что и при астме Капха-типа; рекомендуются также легочные тоники, так как при этом типе астмы есть тенденция к истощению тканей.

Для лечения астмы Питта-типа используются диета, снижающая Питту, и охлаждающие травы — кориандр, брами, лопух и др. Особенно хорошим средством является ваза; общеукрепляющее действие оказывает джем Брахма расаян.

### **Сенная лихорадка. Аллергический ринит**

Сенная лихорадка — одно из проявлений аутоиммунных расстройств, и подобно другим заболеваниям такого рода, связана с обостренной чувствительностью нервной системы. Чаще всего ей подвержены ослабленные, истощенные люди. Обычно это состояние Ваты, поскольку представители этого типа наиболее чувствительны, но бывает и сенная лихорадка, связанная с другими дошами.

Симптомы сенной лихорадки Вата-типа — кашель со скудной мокротой, головная боль, бессонница, возбуждение, беспокойство. Для сенной лихорадки Питта-типа характерна острота аллергических проявлений, с покраснением глаз и ощущением жжения в них, с желтоватыми выделениями из носа, с кожными сыпями, с жаждой, лихорадкой и другими проявлениями токсемии. При сенной лихорадке Капха-типа отмечаются обильное отхождение прозрачной или белой слизи, ощущение вялости и тяжести.

Лечение острых состояний подобно лечению простуды. Назначается детоксицирующая диета с исключением молочных и других слизиобразующих продуктов. В периоды же между приступами особое внимание нужно уделять укреплению иммунной системы и легких (особенно при конституции Ваты), диета должна также учитывать индивидуальную конституцию. Для тонизирующей терапии из аюрведических трав используются ашваганда и бала, из китайских — женьшень и астрагал, из западных — корень окопника. Во всех случаях полезен препарат Чьяванпраш, а также «Тоник для укрепления энергии» (№2). Прекрасным отхаркивающим и укрепляющим нервы средством является состав Брахма расаян.

### **Лечение сенной лихорадки**

При всех типах сенной лихорадки применяют специальные травы, очищающие носовые пазухи («открывающие» голову) и устраняющие слизь. Хорошо помогает чай из базилика с медом, особенно из базилика священного — тулси. Для Питты особенно показаны кориандр и кинза (зелень кориандра). Капхе помогает испытанное средство — состав Трикату или вдыхание через нос порошка из сухого имбиря.

Из аюрведических трав используются аир, брами, имбирь, гвоздика, камфара (в очень малых дозах), эфедра и мирт. Хорошо помогает ги с аиром, которым смазывают носовые ходы. При состояниях Питты таким же образом применяют ги с брами.

Из трав китайской медицины применяются цветки магнолии, дурнишник, мята, дудник, копытень и хризантема; из западных — мята перечная, шалфей, эвкалипт, гаультерия, лавровый лист и цветки коровяка.

Если заболевание связано с Питтой, то добавляют горечи и травы с кровоочистительным действием, такие как эхинацея, барбарис, одуванчик, лопух.

Височные области или основание носа (но не слизистые!) можно смазывать эфирными маслами, например ментоловым, эвкалиптовым, камфорным, или накладывать на эти области пасту из имбиря. При лихорадке и жаре рекомендуется смазывать лоб сандаловым маслом.

При покраснении глаз с ощущением зуда в них веки сма-

зывают ги и лучше — ги, приготовленным с составом Трипхала. Можно промывать глаза теплым настоем ромашки, очанки или хризантемы.

Хороший состав для лечения септической лихорадки готовят из измельченных трав: брами, аира, дудника, копытня и солодки в равных частях. При конституции Ваты или Капхи этот состав принимают с медом, при Питта-конституции — с соком алоэ или с другими горькими травами. В качестве заменителя можно использовать «Легочный тоник» (№ 3) вместе с «Тоником для мозга» (№ 6).

### 3. РАССТРОЙСТВА СИСТЕМЫ КРОВООБРАЩЕНИЯ

#### Болезни сердца

В восточной медицине не мозг, а сердце принято считать средоточием сознания, местом обитания Атмана, истинного «Я». В старину в Европе говорили: «Как человек мыслит в сердце своем, таков он и есть». Та же мысль содержится в Упанишадах, древних священных книгах Индии. Чувства, которые мы испытываем в глубине сердца, и являются мерилом того, кто мы на самом деле, а наши мысли в голове чаще всего являются просто поверхностными впечатлениями, проходящими через наши чувства. Поэтому заболевания сердца отражают глубинные проблемы личности. В наши дни заболевания сердца занимают, пожалуй, первое место среди причин смертности. В большой степени это обусловлено тем, что в нашей культуре, полагающей целью скорее личное преуспевание, нежели единение с другими людьми, все сердечное отвергается. Образно говоря, люди умирают от разбитого сердца и духовного голода.

К болезням сердца относятся сердечные приступы, стенокардия, атеросклероз, гипертония и инсульт. Сердечным приступам (инфарктам), которыми в конце концов завершается большинство сердечных заболеваний, как правило, предшествуют ощущение сердцебиения, онемение или сильная боль в груди, в средней части спины, отдающая в руки, а также бессонница. Могут отмечаться также цианоз (синюшность губ и языка), одышка, повышение температуры тела, кашель, икота, рвота, потеря сознания.

К заболеваниям сердца приводят врожденная или наследственная предрасположенность, подавление эмоций, чрезмерное напряжение и беспокойство, неправильное питание, физические и эмоциональные травмы. Ревматические заболевания и расстройства печени могут осложняться заболеваниями сердца. Поскольку сердце — это «эмоциональный» орган, в первую очередь следует выяснять эмоциональные причины заболевания. Нередко при этом имеют место неприятности на работе или в отношениях с близкими людьми, что может свидетельствовать об отсутствии согласия со своим собственным сердцем, неспособность чувствовать своим сердцем окружающих людей.

Сердечным болезням подвержены представители всех конституциональных типов. С аюрведической точки зрения заболевания сердца, особенно сердечные приступы и инсульты, чаще всего представляют собой нарушения Питты, поскольку Питта связана с кровью. Гневный, властный, требовательный начальник с багровым лицом, внезапно умирающий от инфаркта, — типичный представитель Питты, отринувший правду своего сердца.

Сердечными заболеваниями Вата-типа чаще страдают в пожилом возрасте, когда иссушаются ткани и отвердевают кровеносные сосуды. Сердечные заболевания Капхатипа обычно возникают вследствие переизбытка и скопления слизи, жира и холестерина, что препятствует нормальной работе сердца.

Рацион американцев и европейцев, в котором центральное место занимают животные жиры и тяжелая мясная пища, наряду с малоподвижным образом жизни и с принятием системы ценностей, основанной на стрем-

лении обойти других, достичь высот в карьере, — все это делает предрасположенность к сердечным заболеваниям характерной для современной цивилизации.

#### Общие принципы лечения болезней сердца

Сердцу прежде всего необходим длительный отдых или по крайней мере снижение активности, как физической, так и умственной, с исключением всякого напряжения и беспокойства. Нужно восстановить связь со своим сердцем и осознать истинную цель своей жизни. Применяются йогические асаны и медитация, которые делают без каких бы то ни было усилий и контроля над дыханием и умом. Физических нагрузок и утомительных поездок следует избегать.

Существует особая аюрведическая трава, оказывающая выраженное лечебное действие при всех сердечных заболеваниях, — арджуна (*Terminalia arjuna*, родственная растениям, входящим в состав Трипхала). Эта трава тонизирует сердце и легкие, стимулирует кровообращение, укрепляет сердечную мышцу, останавливает кровотечения и способствует заживлению тканей. Арджуна действует сбалансировано на все три доши. Обычно ее готовят с ги или принимают вместе с ним. Арджуна хороша при всех видах сердечной недостаточности.

Ежедневно нужно принимать по 1 — 3 г порошка арджуны или «Сердечный тоник» (№ 11) — с медом для Капхи, с ги для Питты и с молоком и с ги для Ваты. Арджуна в сочетании с ашвагандой и гуггулом — хороший сердечный тоник общего действия. Полезен также девясил, применяемый в Аюрведе и западной фитотерапии при болях в сердце и повышенном уровне холестерина.

Хорошим сердечным тоником для всех трех конституциональных типов является шафран, который обычно принимают в виде молочного отвара (1 г на чашку молока). Шафран является также специальным омолаживающим и тонизирующим средством для Питты и женской репродуктивной системы.

В китайской медицине особой травой при лечении болезней сердца считается дан шен (вид шалфея), который улучшает кровообращение, укрепляет сердце и успокаивает эмоции. Это прекрасное средство для устранения болей при стенокардии, природный аналог нитроглицерина. Принимают его с небольшим количеством кардамона и сандала, как до, так и после сердечных приступов. Дан шен уменьшает вязкость крови. Он особенно рекомендуется при состояниях Питты и Капхи. При состояниях Ваты к нему добавляют теплые специи, например корицу.

Лучший сердечный тоник в западной фитотерапии — ягоды боярышника. Боярышник улучшает кровообращение, укрепляет сердечную мышцу, снижает уровень холестерина и в конечном счете способствует долголетию. Ягоды боярышника, особенно в виде настойки, полезны представителям типов Ваты и Капхи. Из них получается отличное вино.

Еще одно известное на Западе средство — мирра. Так же, как и применяемый в Аюрведе гуггул, мирра хорошо очищает кровь, снижает холестерин, улучшает кровообращение и укрепляет глубоко расположенные ткани. Этот сердечный тоник можно принимать в виде настойки либо в виде отвара с куркумой. Отвар должен быть тщательно процежен.

Хорошо действуют на сердце такие специи, как имбирь, кардамон и корица, особенно полезные при состояниях Ваты и Капхи. Эти специи улучшают кровообращение и эмоциональный фон, создают радостный настрой. Особыми свойствами обладает сандал. Эфирное масло из него используется для успокоения и охлаждения сердца.

Благотворны для сердца многие драгоценные камни и металлы, которые носят на теле, принимают в виде настоек или особым образом приготовленной золы (басмы). Они защищают сердце на тонком плане. Рубин, гранат и золото стимулируют сердце; жемчуг, лунный камень, изумруд, жадеит и серебро успокаивают его. Желтый сапфир и желтый топаз обладают тонизирующими и укрепляющими свойствами.

Для предотвращения атеросклероза рекомендуется

выдерживать воду для питья в течение ночи в медном сосуде.

### **Особенности проявления (типы) сердечных заболеваний**

Сердечные заболевания Вата-типа проявляются сердцебиением, ощущением перебоев в работе сердца, чувством онемения и сжатия в груди, а также болями в области сердца пульсирующего, ломящего или взрывного характера. Пациент жалуется на бессонницу, одышку, сухой кашель и запоры, его раздражают шум и громкая речь. Нередко вокруг глаз появляются темные круги. Приступы обычно возникают после переутомления на работе или чрезмерных физических нагрузок. Отмечаются беспокойство, боязливость, страх, тревога, порой обмороки, после которых указанные симптомы усиливаются.

Сердечные заболевания Питта-типа проявляются ощущением жжения и «тлеющего жара» в области сердца, приступами потливости, чувством жара во всем теле. Лицо обычно красное, глаза покрасневшие и воспаленные, бывают головокружения, иногда с потерей сознания, при этом кожа и глаза бледнеют или желтеют, может отмечаться рвота с желчью или кислым содержимым. Стул желтоватый и неоформленный. Есть склонность к носовым и другим кровотечениям. В эмоциональной сфере преобладают раздражительность, гневливость со вспышками ярости, что еще больше ухудшает состояние.

Сердечные заболевания Капха-типа проявляются ощущениями тяжести и онемения в области сердца, застойными явлениями, скоплением слизи в груди, кашлем, повышенным слюноотделением, отсутствием аппетита, тошнотой, иногда рвотой, а также упадком сил, чрезмерной сонливостью, чувством оцепенения со снижением ясности мышления. Более характерны такие эмоции, как жадность, привязанность, нежелание расставаться с чем бы то ни было.

В общем, можно сказать, что неврогенные сердечные заболевания относятся, как правило, к Вате; воспалительные — такие как миокардит, эндокардит, перикардит — преимущественно к Питте; а заболевания, сопровождающиеся застойными проявлениями или отеками (вследствие сердечной недостаточности) — преимущественно к Капхе.

#### **Лечение сердечных заболеваний Вата-типа**

Следует соблюдать диету, снижающую Вату, с исключением сухой, легкой пищи и искусственных продуктов. Питаться нужно регулярно. Полезны рыба и другие содержащие жирорастворимые витамины — А, Е и D — продукты. Хорошо употреблять в пищу чеснок, особенно приготовленный в виде молочного отвара. Во время еды можно выпить немного красного вина или Дракши. Следует пребывать в покое, больше отдыхать на лоне природы, медитировать и выполнять йогические асаны в положении сидя. Для укрепления сердца на безымянном пальце правой руки носят рубин или гранат в оправе из золота. При сердцебиении или болях в сердце можно смазать лоб или грудь сандаловым маслом. Успокаивает сердце мантра «Шам», укрепляет — мантра «Рам».

Из трав применяются ашваганда, чеснок, арджуна, корица, кардамон, сандал, гуггул, девясил и солодка. Можно принимать молочный отвар ашваганды (3 — 6 г травы и одна чайная ложка ги на чашку молока два-три раза в день).

Из препаратов рекомендуется состав «Ашваганда». Более направленное воздействие оказывает ашваганда в ги или в виде травяного вина, а также препараты на основе арджуны. Прекрасно помогает состав «Чеснок».

Эффективны также средства западной фитотерапии: корень окопника, ягоды боярышника, купёна, мирра; и китайской медицины — тан квей, юба, женьшень, астрагал, препарат «Большая десятка» и подобные ему.

#### **Лечение сердечных заболеваний Питта-типа**

Лечение предусматривает соблюдение диеты, снижающей Питту с исключением алкоголя, горячих специй, с

ограничением маслянистой и жирной пищи, красного мяса, соли. Противопоказаны длительное пребывание на солнце и большие физические нагрузки. Желательно не поощрять такие эмоции, как напряженность, гнев, ненависть, обида, жажда насилия. Нужно развивать чувства покоя, любви и прощения.

На среднем пальце правой руки носят изумруд в оправе из серебра, жемчуг или лунный камень. Область над переносицей (область третьего глаза) и грудь можно смазывать сандаловым маслом. Охлаждающее и успокаивающее воздействие оказывает мантра «Шам».

Хорошо помогают такие травы, как арджуна, шафран, сандал, шатавари и брами, а также горечи — сок алоэ, катука, барбарис. Катука или барбарис можно смешать с таким же количеством солодки и принимать вместе с ги по 2 г после еды. В острых случаях помогают слабительные. Хороши препараты на основе арджуны, состава «Брами» и Брахма расаян.

Используются также известные в западной фитотерапии средства: пустырник, мирра и «золотая печать», а из средств китайской медицины — дан шен, коптис и такие составы, как «Коптис и ревень» (особенно при обострениях).

#### **Лечение сердечных заболеваний Капха-типа**

Основная причина сердечных заболеваний Капха-типа — повышение уровня холестерина в результате избыточного потребления увеличивающей Капху пищи. Назначается диета, снижающая уровень Капхи. Следует избегать сахара, молочных продуктов, сыра, сливочного масла, яиц, жирного мяса, сала и соли. Полезно травяное вино Дракша.

Как и при Вата-конституции, представителям Капхи хорошо носить рубин или гранат в золотой оправе. Грудь смазывают камфорным, горчичным или коричневым маслом. Мантра «Ом» оказывает очищающее действие и раскрывает сознание.

Используют отхаркивающие, удаляющие слизь травы или щадящие методы рвотной терапии. Эффективны арджуна, аир, кардамон, корица, гуггул. Хорошее средство при сердечных заболеваниях Капха-типа — девясил и пиппали в равных частях. Вместо пиппали можно использовать красный перец. Принимать по 1 г после еды вместе с ги. Не следует принимать солодку, поскольку она может усилить сердечные отеки. Рекомендуются составы «Арджуна», Трикату и «Стимулятор пищеварения» (№ 1), которые принимают с медом.

Из средств западной фитотерапии хороши красный перец, мирра, мирт, пустырник.

В наши дни было доказано, что красный перец восстанавливает сердечную деятельность после приступов и является прекрасным лекарством при сердечных заболеваниях Капха-типа. Полезен красный перец и при Вата-конституции. При Питта-конституции его можно использовать для восстановления сердечной деятельности лишь в течение непродолжительного времени; известно, что его лучше принимать с ги. В Аюрведе и в китайской медицине применяют очищенный аконит.

Хорошо известен и применяется как на Западе, так и в Китае пустырник, охлаждающие и мочегонные свойства которого делают его хорошим средством при сердечных отеках и для лечения состояний Капхи и Питты.

#### **Гипертония**

Гипертония — повышение артериального давления — является самым распространенным осложнением и в то же время причиной сердечных заболеваний. Проявления и методы лечения гипертонии в основном соответствуют таковым при болезнях сердца. Наряду с этим применяются травы, оказывающие более выраженное действие на нервную систему: брами, аир, валериана, шлемник и джатаманси. Можно использовать «Тоник для мозга» (№ 6) вместе с «Сердечным тоником» (№ 11) или в отдельности, в зависимости от конституции пациента добавляя мед или ги.



Особая аюрведическая трава для регуляции кровяного давления — сарлаганда (*Rauwolfia serpentina*, раувольфия змеевидная). Она имеет также токсические свойства, и импорт ее из Индии пока не разрешен.\*

\* В нашей фармакопее раувольфия змеевидная разрешена к применению. Из нее, в частности, изготавливают препарат *раунатин*. При применении препаратов из раувольфии змеевидной следует аккуратно соблюдать дозировку. Одним из признаков передозировки является заложенность носа. (*Прим. ред.*)

### **Особенности проявления (типы) гипертонии и их лечение**

Проявления гипертонии Вата-типа (воздуха) непостоянны по своей природе и нередко сопровождаются нервными расстройствами. После переутомления, перенапряжения, волнений или бессонницы кровяное давление может внезапно повышаться и так же внезапно падать. Пульс нерегулярный, изменчивый как по частоте, так и по наполнению. Нередко гипертония сопутствует нервным расстройствам. (Лечение см. в разделе, посвященном болезням сердца.) Проводится главным образом тонизирующая терапия. Особенно полезен чеснок. Улучшает самочувствие молочный отвар мускатного ореха или порошок Сарасват. Тонизирующее лечение при помощи препаратов на основе ашваганды проводится обычно длительно. Хороший состав получается из ашваганды, валерианы и брами в равных частях. В качестве анупаны используют ги.

При гипертонии Питта-типа (огня) лицо красное, глаза воспаленные, нередко отмечаются сильные головные боли, светобоязнь, носовые кровотечения, ощущение жжения, раздражительность и гневливость. Подобное состояние нередко бывает при расстройствах печени, поэтому для лечения его применяются соответствующие методы. Полезны горечи, в том числе сок алоэ, барбарис и катука. Рекомендуется очищение при помощи горьких слабительных — алоэ, ревеня, сенны. Как специальное средство для успокоения ума в таких случаях используется брами. Применяют составы на основе брами, Брахма расаян и порошок Сарасват. Хорошо помогают брами и шлемник в равных частях.

Гипертония Капха-типа (воды) обычно сопровождается ожирением, утомляемостью, отеками и высоким уровнем холестерина. Артериальное давление повышенное и устойчивое. При лечении следует избегать употребления молочных продуктов, сливочного масла, яиц и продуктов с большим содержанием жира. Полезны красный перец, мирра, чеснок, пустырник и ягоды боярышника, а также препараты на основе арджуны и состав Трикату. Солодка противопоказана.

### **Артериосклероз**

При артериосклерозе вследствие повышения уровня холестерина происходит закупорка артерий: из-за отложения жиров при Капха- и Питта-типах артериосклероза и отвердевания артериальных стенок — при Вата-типе.

Проводится такое же лечение, как при сердечных заболеваниях, в частности, при гипертонии, которая нередко развивается на фоне артериосклероза.

Для снижения уровня холестерина у пациентов с Капха- или Вата-конституциями хорошим средством является чеснок (с медом для Капхи, в виде молочного отвара — для Ваты). Прекрасно действуют аир и куркума, а также девясил. Для Питты хороши сок алоэ с куркумой или сафлором и аюрведическое растение катука. Эффективны также мирра, шафран, пустырник, ягоды боярышника и гуггул, который уменьшает уровень холестерина. В китайской медицине используются горец многоцветковый и даншен.

### **Гипотония**

Гипотония — пониженное артериальное давление крови, является, как правило, осложнением различных хронических болезней, может возникать при истощении, анемии и недостаточном питании. Обычно имеет место слабость пищеварительного огня и требуется проведение соответствующего лечения. Гипотония чаще встречается при Вата-конституции, при которой есть склонность к ослаблению кровообращения. У представителей Капхи она возникает на фоне застоя слизи, закупорок и ослабленного кровообращения. При Питта-конституции причиной, как правило, бывает анемия или расстройство печени.

Для лечения гипотонии используются травы, стимулирующие кровообращение: куркума, корица, имбирь, красный и черный перец, чеснок, аконит, кардамон.

Для Ваты хорошим средством является чеснок или состав «Чеснок». Для Капхи — состав Трикату, для Питты — шафран или куркума с соком алоэ.

Рубин или гранат помогают при гипотонии у Ваты и Капхи, а желтый топаз или желтый сапфир хороши для Питты.

### **Кровотечения**

Причины кровотечений или кровоточивости разнообразны. Помимо ранений, к ним могут приводить лихорадки, инфекции, нарушение равновесия дош. Сюда же относятся носовые кровотечения, примесь крови в слизистых выделениях и стуле.

Внутреннее кровотечение может быть осложнением серьезных инфекционных заболеваний или опухолей. Для выяснения его причин нужно обратиться к врачу, даже если вы намерены лечить кровотечение природными средствами.

Кровотечение на санскрите называется «ракта-питта», что можно перевести как состояние жара или желчи в крови, и является преимущественно нарушением Питты. При перегреве кровь движется легче, а вены и артерии становятся более хрупкими, в результате чего и происходит кровотечение.

Кровотечению способствуют все факторы, которые увеличивают Питту: длительное пребывание на жаре или на солнце, физические перегрузки, утомительные поездки, злоупотребление пряной, кислой или соленой пищей, гневливость, агрессивный образ жизни. У ослабленных людей кровотечения могут возникнуть в результате недостаточного питания и обезвоживания. И наоборот, большая кровопотеря, хронические кровотечения вызывают анемию с ухудшением питания организма. Кровотечение может быть вызвано лихорадками, и в свою очередь, потеря крови может быть причиной лихорадки.

### **Особенности проявления (типы) кровотечений**

При кровотечениях, вызванных высокой Ватой, кровь темно-красная, пенная, водянистая и быстро подсыхающая. Истекает обычно из нижних отверстий тела — ануса или уретры. Считается, что кровотечения этого типа наиболее трудно поддаются лечению.

При кровотечениях, вызванных Питтой, кровь темная, багрово-черная, может содержать компоненты желчи. Истекает же как из верхних, так и из нижних отверстий тела.

При кровотечениях, вызванных Капхой, кровь густая, бледная, маслянистая, вязкая, может содержать примесь слизи. Такие кровотечения обычно бывают из верхних отверстий тела — рта, носа, глаз и ушей. Кровотечения этого типа поддаются лечению легче.

### **Общие принципы лечения кровотечений**

Для остановки кровотечения в качестве средства неотложной помощи используют вяжущие и кровоостанавливающие травы. Следует исключить употребление большинства пряностей, поскольку они усиливают кровоток. Остановить местное кровотечение можно, приложив холод. Носовые кровотечения можно прекратить, приняв прохладный душ.

В большинстве случаев остановить кровотечение помогает порошок квасцов, прикладываемый в небольшом количестве непосредственно к месту кровотечения. Таким же

образом можно использовать порошок растений с большим содержанием танина (кора дуба, корень геухеры) или пасту из таких трав, как Черноголовка, тысячелистник, подорожник, мокрица, карбения. В аюрведической практике, особенно при ранениях, широко применяется порошок куркумы. Использование свежего корня куркумы способствует закрытию ран естественным образом, без образования шрамов. Так же действует и сок алоэ.

В Аюрведе в качестве вяжущих средств применяются алоэ, манжишта, шафран, геухера, куркума, арджуна, ашок и состав Трипхала, в китайской медицине — псевдоженьшень, репешок, розог, полынь обыкновенная. Псевдоженьшень — родственник женьшеня и средство тоже довольно дорогостоящее — хорошо помогает при всех типах кровотечений. Изготавливаемый из него китайский патентованный препарат «Юннан бай яо» годится как для наружного применения, так и для приема внутрь.

В западной фитотерапии при кровотечениях тоже используются травы с вяжущими и кровоостанавливающими свойствами — арника, тысячелистник, Черноголовка и коровяк.

#### **Лечение кровотечений Питта-типа**

Пациент должен находиться в прохладе. Соблюдается диета, снижающая Питту, без горячих, пряных, кислых и перебродивших продуктов. Полезен гранатовый сок. Недопустимы большие физические нагрузки и пребывание на жаре. По возможности надо давать выход гневу. Показано, особенно при легочном кровотечении, молоко, в которое можно добавлять куркуму.

Проводится общее лечение (см. выше). Прекрасно помогает сок алоэ в качестве как внутреннего, так и наружного средства.

#### **Лечение кровотечений Вата-типа**

Причина кровотечения Вата-типа — сухость слизистых оболочек и кровеносных сосудов; кровотечению могут сопутствовать сухой кашель или запоры. При тяжелых нарушениях Ваты кровотечения более обильные.

В легких случаях лечение заключается в укреплении слизистых применением смягчающих и тонизирующих трав — шатавари, солодки, ашваганды, балы и составов на их основе, а также кровоостанавливающих средств. В большинстве случаев при кровотечениях из нижних отверстий тела помогает Трипхала, особенно если в качестве анураны используется чай из кровоостанавливающих трав, например из красной малины или репешка.

#### **Лечение кровотечений Капха-типа**

Кровотечения этого типа возникают из-за того, что кровеносные сосуды закупориваются слизью, и кровь течет иным путем. Можно использовать большинство названных выше кровоостанавливающих средств, а также горячие специи — красный перец, имбирь, состав Трикату и т.п.

#### **Носовые кровотечения**

При носовом кровотечении дополнительно требуется местное применение трав. В нос закапывают настой вяжущих трав.

При Вата-кровотечениях, вызванных сухостью, перед носом закапывают в нос кунжутное масло.

При Питта-кровотечениях, которые сопровождаются покраснением лица, ощущением жара, повышением температуры, рекомендуется смазывать лоб сандаловым маслом. Хорошо помогают чай из кориандра, ветиверии, сандала или брами, применяемые также при лечении связанных с Питтой расстройств печени.

При Капха-кровотечениях к названным выше средствам добавляют отхаркивающие травы — такие как шалфей, иссоп, куркума или девясил.

#### **Анемия**

При анемии кожные покровы бледные, и на санскрите анемия так и называется «пандурога» — болезнь бледности. Анемия — это недостаточность крови по количеству или качеству ее, и относится к числу нарушений, связан-

ных с Питтой. Обычно анемия рассматривается в одном ряду с такими болезнями печени, как желтуха и гепатит. Как это обычно бывает при болезнях, вызываемых Питтой, желчь проникает в кровь и разжижает ее. Анемия может быть вызвана и высоким уровнем Ваты или Капхи; в таких случаях лечение должно быть направлено на восстановление равновесия соответствующей доши.

У представителей Ваты анемия обычно является симптомом общей недостаточности питания тканей, а при Капха-конституции сопутствует ожирению, отечности и застойным явлениям.

Проявление анемии — общая слабость, бледный и поблекший цвет лица, небольшая лихорадка или ощущение жжения, нерегулярные выделения, желтоватая и скудная моча, нарушение пищеварения, головокружения и обмороки. У женщин отмечается бледность или скудость менструальных выделений либо вообще их отсутствие.

Анемия может развиваться вследствие недостаточного или неправильного питания — злоупотребления алкоголем, острым, кислым и соленым (избыток этих вкусов возбуждает Питту и плохо сказывается на состоянии крови). Анемия может быть следствием травм, беременности, обильных менструаций или сильных кровотечений; лихорадочных состояний, при которых жар повреждает кровь; заболеваний печени с нарушением способности ее к восстановлению крови, а также чрезмерной сексуальной активности с истощением Оджаса и ослаблением всех жидкостей организма.

У женщин предрасположенность к анемии обусловлена потерей крови при менструациях. Сразу же по окончании менструации полезны диета и травы, укрепляющие кровь.

#### **Особенности проявления (типы) анемии**

Анемия Питта-типа вызвана желчью, которая способствует разжижению крови. Характерные симптомы — ощущение жжения, лихорадочное состояние, жажда. Кожа и ногти бледные, с желтоватым оттенком; выделения также приобретают желтый цвет.

Анемия Капха-типа развивается из-за избытка слизи, препятствующего нормальному пищеварению и разжижающего кровь. Лицо, глаза, кожа и моча бледнеют, усиливаются слизееобразование и слюноотделение, имеют место отеки, сонливость, ощущение тяжести в конечностях, нередко — избыточный вес.

Симптомами анемии Вата-типа являются сухость кожи, приобретающей темный оттенок, беспокойство, тремор, бессонница, запоры, иногда — обезвоживание.

#### **Общие принципы лечения анемии**

Необходима питательная диета, содержащая продукты, травы и добавки, способствующие восстановлению крови. Полезны красное мясо, супы на мясном бульоне, молоко и семена кунжута (черные). Хорошо восстанавливают кровь некоторые фрукты, особенно соки из граната и черного винограда. Рекомендуются сахара, особенно пальмовый сахар-сырец и черная патока.

Используются пищевые добавки, содержащие железо, а также витамины А и Е. Поскольку препараты железа ослабляют пищеварительный огонь, принимать их следует вместе с травами, улучшающими пищеварение, например с имбирем или корицей.

Прекрасным средством является аюрведический тонизирующий джем Чьяванпраш, который принимают с теплым молоком по 2 — 3 чайные ложки два раза в день. Эффективно ги, приготовленное с куркумой или с добавлением порошка куркумы.

Работу кишечника регулируют с помощью послабляющих трав, так же как и при большинстве расстройств печени. Послабляющие средства стимулируют работу печени, выводя избыток желчи через толстый кишечник. При анемии следует действовать деликатно и использовать мягкие послабляющие средства — такие как сок алоэ, Трипхала или жостер пурша.

Из аюрведических трав обычно применяются сок алоэ, амалаки, харитаки, шафран, шатавари, манжишта и боэр-

гавия. Можно ежедневно принимать от 0,5 до 1 г шафрана в теплом молоке с ги.

Хорошо помогают нетоксичные и безвредные специальные аюрведические препараты железа, получаемые путем многократного сжигания и проваривания его в различных травяных составах. Чаще всего используются препарат «Зола железа» и состав «Наваяс». Из препаратов, не содержащих железа, эффективны состав «Шатавари», «Тоник для укрепления энергии» (№ 2) и «Тоник для женщин» (№ 4).

Полезно носить красный коралл, гранат и рубин, которые улучшают кровь, особенно при конституции Ваты и Капхи. Для представителей Питты и Ваты хороши жемчуг и лунный камень.

В китайской медицине используются особые травы с тонизирующим действием на кровь: тан квей, ремания, горец многоцветковый, дереза. Из препаратов применяются состав «Четыре вещества» при недостаточности крови и «Драгоценная пилюля для женщин» при недостаточности крови, осложненной слабостью пищеварения с такими симптомами, как неоформленный стул, одышка, упадок сил. Последний препарат в качестве патентованного лекарственного средства продается в китайских магазинах и других местах, где продаются травы.

В западной фитотерапии излюбленным средством является щавель курчавый, в корне которого содержится много железа. Если его приготовить с густой тростниковой патокой, получается хороший тоник для крови, особенно эффективный при состояниях Питты и Капхи. Кроме того, эта трава обладает охлаждающими кровь, послабляющими и желчегонными свойствами.

#### **Дифференцированное лечение анемии**

Принципы лечения одинаковы для всех трех дош. Различия касаются диеты и выбора специй.

Для Питты хороши салаты из сырых овощей, зелень, пророщенные зерна и такие распространенные зеленые травы, как крапива, лист одуванчика, лист малины. Хлорофилл улучшает кровь, очищает ее от желчи, особенно при состояниях Питты. Полезны молоко и ги.

Для регулирования функции печени применяют горькие травы — сок алоэ, барбарис и катука.

При Вата-конституции следует делать упор на питательные продукты, в частности, на молочные продукты, красное мясо и такие масла, как кунжутное и ги. Сырой пищи, например сырых овощей, лучше избегать, поскольку они недостаточно питательны. Полезно ги с Трипхала, принимаемое с нерафинированным сахаром. Превосходным средством являются травяные вина типа Дракши.

Представителям Капхи нужно в первую очередь улучшить пищеварение и избавиться от слизи. Применяются специи, стимулирующие кровообращение: красный перец, корица, шафран, куркума или состав Трикату (с медом).

## **4. РАССТРОЙСТВА МОЧЕВЫДЕЛИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ И НАРУШЕНИЯ ВОДНОГО ОБМЕНА**

В восточной медицине почки считаются очень важным органом. Их функция тесно связана с нервной системой и репродуктивными органами. В водном обмене они играют такую же роль, как толстая кишка — в пищеварении. Точно так же, как неправильное питание вредит желудку и желудочно-кишечному тракту, неправильный питьевой режим разрушает почки и мочевыводящие пути.

Как избыточное, так и недостаточное употребление воды, прием алкоголя, мочегонных и антибиотиков, чрезмерная сексуальная активность, подавление позывов к мочеиспусканию, а также чрезмерное потребление кальция и содержащих щавелевую кислоту продуктов, таких как шпинат, ослабляют почки. Функцию почек ослабляют также длительные путешествия, чрезмерные размышления, боязливость и страхи. Почки ослабляются с возрастом и отличаются повышенной уязвимостью у чувствительных и легко травмируемых детей.

### **Очищение почек**

Когда почки не очищают кровь должным образом, токсины могут в большом количестве накапливаться в почках и мочевом тракте. Об этом свидетельствуют такие симптомы, как боли в нижней части спины и по ходу седалищного нерва, затрудненное или болезненное мочеиспускание, инфекции мочевыводящих путей, увеличение простаты, камни в почках. Хорошей профилактической мерой является периодическое промывание почек, которое выполняют в теплое время года.

После суток голодания следует выпить с утра от 0,5 до 4 л воды, в которую добавлены мягкие мочегонные травы — кориандр, петрушка, лимонная трава, хвощ, кукурузные рыльца или «Почечный тоник» (№ 10).

Злоупотребление мочегонными средствами может ослабить почки. Диуретики, оказывая на почки сильное стимулирующее действие, возбуждают Вату. Обильное питье воды, особенно холодной или со льдом, тоже ослабляет почки и обычно повышает уровень Капхи.

Наше тело состоит преимущественно не из воды, а из плазмы, маслянистой субстанции. При употреблении в большом количестве воды, особенно дистиллированной, из плазмы выводятся необходимые вещества и организм истощается.

Вода наполняет наше тело не только жидкостью, но и Праной, жизненной силой. Употребление воды, лишенной жизненной силы из-за хлорирования или дистилляции, может привести к различным нарушениям здоровья. Лучше пить свежую родниковую воду. Качество питьевой воды можно улучшить, оставив ее на ночь в медной посуде. Улучшает качество воды и увеличивает содержание в ней Праны аэрация (например, переливание ее из стакана в стакан перед употреблением).

Лучшим аюрведическим средством для тонизирования и укрепления почек является мумиё. Оно улучшает работу почек и мочевого пузыря, повышает сексуальную энергию, укрепляет нервную систему, помогает при диабете, тормозит рост опухолей, оказывает антисептическое и камнерастворяющее действие. Мумиё подходит для всех трех дош и является прекрасным омолаживающим средством (расаяной). При заболеваниях мочевыводящих путей оно оказывает как очищающее, так и восстанавливающее воздействие и может применяться при любом из описанных в данной главе состояний. Следует принимать по 0,5 — 1 г очищенной смолы два раза в день либо использовать препарат «Мумиё».

### **Расстройства мочеиспускания (дизурия)**

Расстройства мочеиспускания и затрудненное мочеиспускание наблюдаются при большинстве заболеваний почек. Затрудненное или болезненное мочеиспускание может быть связано с возбуждением любой из трех дош. Оценка дизурического синдрома важна для диагностики и выбора лечения почечных расстройств.

Для дизурии Вата-типа характерны сильные боли в нижней части спины, в прямой кишке и мочеиспускательном канале. Мочеиспускание частое, скудное, сопровождаемое острой или колющей болью. Отмечаются симптомы высокой Ваты — запоры, бессонница и др.

При дизурии Питта-типа моча становится темно-желтой или красной. Мочеиспускание учащенное, иногда обильное, и сопровождается ощущением жжения. Наблюдаются лихорадочное состояние, раздражительность и другие симптомы высокой Питты.

Дизурия Капха-типа сопровождается выделением мочи бледного или молочного оттенка и обычно со слизью. В нижней части живота ощущается тяжесть, в области почек — тупая боль.

### **Принципы лечения расстройств мочеиспускания**

Применяются диуретические (мочегонные и успокаивающие) травы и продукты. Лучший диуретик для всех трех дош — гокшура, широко распространенное вьющееся колючее сорное растение, произрастающее на полях и лугах. Оно действует эффективно и в то же время мягко, оказыва-

ет на почки тонизирующее действие, что препятствует возбуждению Ваты.

В китайской медицине лучшим диуретиком общего действия считается гриб фу линь. Он оказывает мягкое тонизирующее действие, в том числе на селезенку и сердце.

Мочегонными свойствами обладают очень многие растения, и в западной фитотерапии используется целый ряд таких трав, в частности подмаренник и подорожник. Один из лучших диуретиков — сассапариль, который оказывает и тонизирующее действие.

#### **Дифференцированное лечение расстройств мочеиспускания**

При дизурии Капха-типа назначается обычная диета, снижающая Капху. Следует избегать холодных напитков, фруктовых соков, сыра и других молочных продуктов, масел и жиров. Показаны горячие специи и диуретики — перец кубеба, корица, ягоды можжевельника в сочетании с петрушкой, толокнянкой или подмаренником. Из препаратов используется сочетание Трикату и состава «Сандал» или «Почечный тоник» (№ 10) с теплой водой.

Лечение дизурии Питта-типа во многом схоже с лечением инфекций мочевыводящих путей; из рациона исключаются специи, масла, кислые фрукты и т.д. Применяются охлаждающие диуретики: гокшура, боэргавия, толокнянка, зимилюбка, хвощ, лопух, подорожник, а из препаратов — состав «Сандал» или «Почечный тоник» (№ 10) с прохладной водой.

Дизурию Вата-типа лечат с помощью смягчающих диуретиков — таких как гокшура, бала, алтей, солодка и сассапариль. Из препаратов рекомендуются Гокшуради гуггул или «Почечный тоник» (№ 10) с молоком.

#### **Отеки**

В Аюрведе отеки рассматриваются как характерное проявление высокой Капхи с задержкой воды в организме. Отеки могут наблюдаться и при возбуждении других дош. Представители Капха-конституции обычно склонны к образованию отеков, особенно в пожилом возрасте.

При отеках Капха-типа припухлость более выражена, кожа влажная и белая и при надавливании какое-то время сохраняется отпечаток.

При отеках Вата-типа кожа сухая, рыхлая, с проступающими венами и следов после надавливания не остается.

Отеки Питта-типа сопровождаются покраснением и ощущением жжения.

#### **Лечение отеков**

Поскольку отечность — состояние, как правило, продолжительное, особенно показана диетическая терапия с употреблением диуретических продуктов: кукурузы, ячменя и риса, сельдерея, моркови, петрушки и кинзы, граната и клюквы. Мочегонными свойствами обладают многие бобовые, особенно бобы адуки.

Нельзя пытаться устранять отеки, употребляя в большом количестве мочегонные травы или лекарства, так как чрезмерная стимуляция может еще больше ослабить почки.

Лучше использовать мягкие диуретики — гокшуру, кукурузные рыльца, фу линь, лимонную траву, кориандр, а из препаратов — Гокшуради гуггул или «Почечный тоник» (№ 10). При Вата-конституции эти травы надо принимать с молоком или с теплой водой, при Питта-конституции — с соком алоэ или с прохладной водой, при Капха-конституции — с медом.

Ценным средством для лечения отеков, особенно у ослабленных пациентов, является мумиё, которое принимают по 1 — 2 г два раза в день с водой или молоком.

#### **Инфекции мочевыводящих путей**

При инфекциях мочевыводящих путей мочеиспускание затрудненное, учащенное, с ощущением жжения, возможны также боли, примесь крови или гноя в моче.

Острые инфекции обычно связаны с высоким уровнем Питты. При лечении назначается диета, снижающая Пит-

ту, с исключением алкоголя, специй (кроме кориандра) и пасленовых, особенно помидоров. Показаны клюквенный, кокосовый и гранатовый соки. Следует также уменьшить сексуальную активность.

#### **Общие принципы лечения**

Из аюрведических трав для устранения жжения при мочеиспускании обычно применяются сандал (природный антисептик для мочевыводящих путей), кориандр, боэргавия, лимонная трава, фенхель, а также мумиё. При болях в мочевыводящих путях рекомендуется брами. Из препаратов применяются состав «Сандал» и Гокшуради гуггул либо «Почечный тоник» (№ 10) с соком алоэ.

Из средств китайской медицины традиционно используются составы «Диантус» (сильное мочегонное действие), «Полипорус» (умеренное действие), «Анемархена, ежеголовик и ремания» (слабое мочегонное действие, сочетающееся с тонизирующим).

Из трав, известных на Западе, применяются толокнянка (сильное действие), зимилюбка зонтичная (умеренное действие), хвощ, подорожник и мята зеленая. Хороший состав можно приготовить из зимилюбки, подорожника, алтея, кориандра, лимонной травы и брами в равных частях.

#### **Дифференцированное лечение**

Для инфекций мочевыводящих путей, относящихся к Вате, характерно хроническое, без регулярных обострений течение. Травы, тонизирующие почки, — ашваганда, бала, шатавари — применяются одновременно с мягкими диуретиками. Можно принимать состав «Ашваганда» в сочетании с препаратом Гокшуради гуггул либо «Тоник для укрепления энергии» (№ 2) вместе с «Почечным тоником» (№ 10). Из трав, известных западной фитотерапии, применяют сассапариль и кукурузные рыльца.

Инфекции Капха-типа обусловлены избытком слизи в почках. Следует избегать молочных продуктов и жиров, но специи использовать можно. Из трав хорошо помогают корица, перец кубеба, ягоды можжевельника, петрушка. Можно применять обычные препараты, снижающие уровень Капхи, — например, состав Трикату в сочетании с мумиё, которое обладает более выраженными мочегонными свойствами.

#### **Почечнокаменная болезнь**

Камни в почках и мочевыводящих путях могут быть следствием нарушения равновесия любой из трех дош, но чаще — Капхи (слизи), скапливающейся в мочевыводящих путях, и Ваты (ветра), которая их осушает, приводя к образованию камней. В основном камни обусловлены неправильным питанием, но определенную роль играют и другие факторы.

При острых состояниях назначаются сильнодействующие мочегонные и камнерастворяющие травы: кукурузные рыльца, корень посконника пурпурового, аюрведические средства — бадан и мумиё, китайские — лигодиум и десмодиум. Принимают их в виде чаев вместе со смягчающими травами, такими как алтей или солодка, которые добавляют, если нужно ослабить боли и жжение. Для вымывания камней следует пить много воды, сладких, вязких, но не кислых фруктовых соков, травяных чаев.

Помогают и слабительные, особенно при острой боли. Можно использовать касторовое масло или корень ревеня. Следует избегать продуктов, вызывающих запоры, в частности овощей из семейства капустных и большинства бобовых. Облегчают боли гуггул, мирра и брами.

#### **Особенности проявления (типы)**

Камни Капха-типа состоят в основном из кальция, мягкие, гладкие, белого цвета и выходят без сильной боли. Моча обычно обильная, бледная или с белесым оттенком.

Камни Питта-типа состоят в основном из солей щавелевой кислоты, желтого цвета или красноватые, острые, и когда выходят, причиняют боль. Моча темно-желтая, красная или вызывающая ощущение жжения, нередко с примесью крови или гноя.

Камни Вата-типа состоят в основном из фосфатов, коричневого или черного цвета, шершавые, сухие, неправильной

формы, вызывают сильные боли в нижней части живота и в бедрах. Мочеиспускание затрудненное, скудное, нерегулярное, может сопровождаться очень сильной болью.

#### **Дифференцированное лечение**

При Питта-конституции следует избегать пасленовых (помидоров, баклажанов, перцев, картофеля), шпината, мангольда, лука и других продуктов, богатых щавелевой кислотой. Полезен сок кинзы.

В ряде случаев помогают горькие слабительные, например ревеня. Дополнительно используются сильнодействующие охлаждающие диуретики — толокнянка, кукурузные рыльца, корень посконника пурпурового, гокшура, бадан.

Представители Вата-конституции должны избегать слишком легкой и сухой пищи, в том числе сухих зерновых продуктов вроде кукурузных хлопьев. Рекомендуются тонизирующие и смягчающие диуретики — сассапариль, сандал, алтей, ашваганда и другие мягкие диуретики, а также кукурузные рыльца и гокшура. Из слабительных хороши Трипхала и касторовое масло.

При Капха-конституции следует избегать сыра и других молочных продуктов, жиров, масел. Применяются сильнодействующие диуретики с горьким и острым вкусом: толокнянка, можжевельные ягоды, перец кубеба и корень посконника пурпурового.

В большинстве случаев при камнях в мочевом тракте полезно ежедневно пить настой кукурузных рылец (60 г на 0,5 л воды), в который можно добавить немного лимонной травы.

#### **Диабет**

Поскольку диабет характеризуется обильным мочеиспусканием, это заболевание рассматривается в данном разделе. В Аюрведе диабет рассматривается не как специфическое заболевание мочеиспускательной системы, а как нарушение водного метаболизма в целом, при этом перечисляется около двух десятков таких нарушений, среди которых есть заболевания, связанные с любой из дош. В западной медицине выделяются два типа диабета — диабет insipidus (несахарный) и диабет mellitus (сахарный).

Диабет — тяжелое и трудно поддающееся лечению заболевание, вызывающее различные осложнения. Средства натуропатии эффективны далеко не всегда, но в большинстве случаев могут смягчить многие побочные проявления диабета и сделать жизнь пациента более полноценной. При ювенильном диабете (диабете молодых), который может развиваться в подростковом возрасте, или при необратимых нарушениях функций поджелудочной железы прогноз обычно неблагоприятен.

#### **Особенности проявления (типы) диабета**

Диабет проявляется повышенной жаждой и обильным выделением мочи. На начальном этапе болезнь представляет собой, как правило, нарушение Капхи, связана с ожирением и злоупотреблением сладкой, увеличивающей Капху пищей. Из-за снижения функциональной активности поджелудочной железы повышается уровень Капхи в желудке. Затем Капха проникает в другие ткани, что сопровождается учащением мочеиспускания и помутнением мочи.

При хроническом диабете наряду с жаждой отмечается и истощение тканей. Хронический диабет либо изначально является нарушением Ваты, либо становится таковым. Это часто наблюдается при сахарном диабете. Вата скапливается в толстом кишечнике, откуда проникает в поджелудочную железу, нарушая ее работу.

Высокая Питта тоже может привести к диабету. Скапливаясь в тонком кишечнике, она затем перемещается в печень и поджелудочную железу, вызывая их расстройство.

Причиной диабета обычно является неправильное питание — избыток сахара, сладостей, молочных продуктов, алкоголя, жиров и хлеба. Другие факторы — ожирение,

чрезмерная сексуальная активность, дневной сон, малоподвижный образ жизни, беспокойство, тревога и стрессы. Диабет может быть и наследственным заболеванием. В психическом плане это болезнь желания и жажды, неудовлетворенности жизнью.

#### **Принципы лечения диабета**

Из трав общего действия работу поджелудочной железы и печени лучше всего регулирует куркума, которая особенно полезна на начальной стадии диабета. Принимают ее в виде порошка (по 1 — 3 г два-три раза в день) с соком алоэ.

В более тяжелых случаях и при хроническом диабете основным аюрведическим средством считается мумиё, которое принимают в виде состава «Мумиё». Из трав наиболее ценен гурмар. В настоящее время в различных странах проводятся исследования лечебных свойств этого растения на предмет использования его при диабете. Сушрут, один из величайших аюрведических врачей древности, приписывал этому растению способность разрушать вкус сахара (гур мар означает «разрушающий сахар»). Гурмар может снижать избыточное содержание сахара в организме, используется обычно вместе с мумиё или же входит в состав препарата «Мумиё».

При ожирении, на фоне которого нередко развивается диабет, хорошо помогают гугул и мирра, а в тяжелых случаях — особый минеральный препарат Васанта кусумакара.

Хотя сахара при диабете в принципе исключаются, можно употреблять чистый мед, не подвергавшийся нагреванию.

Улучшают углеводный обмен и охраняют жизнь камни Юпитера — желтый сапфир и желтый топаз, которые носят в золотой оправе на указательном пальце правой руки.

#### **Дифференцированное лечение**

При диабете Капха-типа основным методом лечения является длительное соблюдение снижающей Капху диеты. Хороший продукт при диабете — горькая дыня. Горький вкус вообще полезен при диабете, поскольку способствует нормализации углеводного и жирового обмена, улучшает функции печени и поджелудочной железы. Показаны горькие травы: алоэ, горечавка, катука, маргоза, барбарис, куркума, «золотая печать», мирра. Для снижения веса рекомендуются черный и красный перец, имбирь и другие острые специи. Из аюрведических препаратов используются составы «Чандрапрабха» и «Мумиё», а также Три кату.

Диабет Вата-типа сопровождается истощением, жаждой, обезвоживанием, острым голодом, бессонницей, снижением уровня энергии и ощущением жжения в кистях и стопах, а также высоким уровнем сахара в крови и обильным мочеиспусканием. Назначается диета, снижающая Вату. Следует исключить по возможности сахара и сладкие соки. Разрешаются сложные углеводы, орехи и молочные продукты, а также мясные блюда, в частности супы из мозговых костей. Полезно ги, в особенности с аиром или ашвагандой (принимать по 1 — 2 чайные ложки два-три раза в день).

Большое значение имеет масляная терапия (широдхара). Теплое кунжутное масло наносят на голову или на лоб вечером, как минимум два раза в неделю. Эта процедура может быть полезна и при Капха-конституции.

Из трав преимущественно используются тонизирующие — ашваганда, бала, шатавари и мумиё и препараты на их основе, а также травяной джем Чьяванпраш.

Из средств китайской медицины для тонизирующей терапии при диабете применяются женьшень, астрагал, ямс, кудзу, лимонник, корень трихозантеса, ремания, дереза, препараты «Ремания 6» и «Ремания 8».

Диабет Питта-типа или на стадии Питты (т.е. в острой фазе) сопровождается лихорадочным состоянием, повышенной кислотностью кровотока, изъязвлениями, выделением мочи с красным, желтым или синеватым оттенком, раздражительностью и гипертонией.

Лечение направлено на снижение Питты. Как и при диабете Капха-типа, назначаются горькие травы, а если пациент ослаблен то их применяют вместе с охлаждающими тониками (шатавари сок алоэ, алтей). Полезны ги с брами и

«Тоник для печени» (№ 8).

В китайской медицине при диабете с избыточной функцией печени используется препарат «Большая володушка», а при диабете с жаром в легких и в желудке — состав «Гипс».

## 5. РАССТРОЙСТВА РЕПРОДУКТИВНОЙ СИСТЕМЫ

### Половая жизнь с точки зрения Аюрведы

В Аюрведе придается большое значение поддержанию здоровья и силы репродуктивной системы. Причем не столько для того, чтобы улучшить половую жизнь, сколько для поддержания высокого уровня жизненной энергии организма в целом и нервной системы в частности. Сексуальная энергия может быть преобразована в энергию творчества, может способствовать умственной и духовной деятельности. Многие йоги используют травы, укрепляющие репродуктивную систему, именно из-за их способности повышать общий уровень энергии. Они используют травы увеличивающие Оджас, являющийся основой жизнедеятельности, но не пробуждающие при этом нежелательной сексуальной активности.

Поскольку сексуальная энергия является изначальной энергией тела и ума, неправильное ее использование может вызвать различные заболевания. Психические расстройства нередко связаны именно с этим и обусловлены неумением формировать половые отношения. Правильное использование сексуальной энергии — ключ к здоровью.

В современной культуре, для которой характерен высокий уровень сексуальной мотивации, принято с подозрением относиться ко всякому ослаблению полового влечения. Между тем отсутствие интереса к сексу даже у мужчин далеко не всегда является признаком болезни, но, напротив, может свидетельствовать о развитии более высокого уровня сознания, сопровождаемого пробуждением отрешенности, и быть признаком хорошего здоровья. Присутствие в организме токсинов оказывает раздражающее действие на нервы, пробуждая чрезмерное половое влечение, которое нелегко удовлетворить. И наоборот, у человека, организм которого свободен от токсинов, сексуальное желание отличается легкостью и его легко удовлетворить.

То, что с возрастом интерес к сексу снижается, является естественным и нет необходимости беспокоиться об этом. Секс не является высшим благом, но это не значит, что секс — это нечто неестественное. Секс имеет свое место в природе. Если же привносить в отношения полов чувства вины или стыда, как это имеет место в иудаизме, христианстве и исламе, то это создает больше проблем, чем решает. Если к сексу прибегают в качестве замены чего-либо, особенно творческих сторон своей жизни, то секс занимает место, ему не принадлежащее.

С другой стороны, повышенное сексуальное желание также не является признаком нездоровья или отсутствия духовного развития. Пробуждение тонких энергий ума связано со стимуляцией низших чакр, что нередко ведет к повышению не только творческого умственного потенциала, но и полового влечения. Хотя, если не придать этому процессу должного направления, может не удастся трансформировать сексуальную энергию, и тогда здоровье может ухудшиться. Более того, половое воздержание как таковое может вызвать болезнь. Если сексуальная энергия просто подавляется, жизненная сила застаивается и ослабевает. Поэтому для того, чтобы воздержание превратилось в позитивную силу, оно должно сопровождаться выполнением асан, пранаямы и медитации.

Чрезмерная половая активность приводит к нарушению равновесия Ваты и Питты, поскольку истощает элемент воды в организме. В результате снижается сопротивляемость инфекционным заболеваниям. Токсины, передаваемые через половые секреты, проникают в обход за-

щитной системы организма в глубоко расположенные ткани и оседают там. Секс без любви истощает жизненную энергию и приводит к расстройствам эмоциональной сферы.

При мастурбации нет эмоционального и энергетического обмена, необходимого для поддержания равновесия в организме, что, согласно Аюрведе, может вызвать болезнь. Мастурбация повышает уровень Ваты, чрезмерно стимулирует воображение и в конечном итоге увеличивает восприимчивость к негативным психическим и астральным влияниям. Считается также, что гомосексуальная половая активность с большей вероятностью, чем гетеросексуальная, может способствовать некоторым заболеваниям, поскольку и физически и эмоционально партнеры находятся как бы на одном полюсе и не создается необходимого энергетического равновесия.

Представители Ваты обычно больше других интересуются сексом, но уровень необходимой для этого жизненной энергии у них наименьший. В своем сексуальном поведении они чаще склонны к разнообразию и отклонениям. Люди с Капха-конституцией обладают наибольшей сексуальной энергией, их интерес к сексу постоянен, но отличается умеренностью. Для них важна семейная жизнь. Тип Питты занимает промежуточное положение; для него главное в отношениях полов — страсть и драматизм.

Сексуальная активность благоприятна зимой и весной, когда уровень Капхи высок. Истощающее действие она может оказывать летом и осенью, в сезоны Питты и Ваты. Сексом лучше заниматься ночью, чем днем, и лучше на прибывающей, а не на убывающей луне.

### Половое воздержание (Брахмачарья чикитса)

Половое воздержание может быть весьма полезно при лечении многих болезненных расстройств: при упадке сил, истощении, снижении веса, а также в период выздоровления, поскольку является существенной частью тонизирующей терапии. Половое воздержание показано при лечении умственных расстройств и нарушений нервной системы, поскольку половые секреты содержат вещества, необходимые для питания нервной ткани. Сексуальная активность обычно способствует увеличению Раджаса и Тамаса (беспокойства ума и отупения) и уменьшает Саттву — ясность ума, необходимую для психического здоровья. Поэтому йога всегда подчеркивала значение «брахмачарьи» — контроля над творческой энергией, достигаемого путем преобразования сексуальной силы, — как одного из основных факторов духовного развития.

При острых заболеваниях, например, при лихорадках, воздержание от секса происходит естественным образом. Во время болезни интерес к сексу снижается, что позволяет сберечь жизненную энергию.

Повышенная половая активность, в свою очередь, тоже может являться одним из аспектов лечения — например, при таких нарушениях Капхи, как ожирение.

## РАССТРОЙСТВА РЕПРОДУКТИВНОЙ СИСТЕМЫ У МУЖЧИН

Нарушениям репродуктивной системы у мужчин обычно уделяется меньше внимания, однако лечение заболеваний половой сферы и нормализация сексуального поведения являются очень существенными для поддержания здоровья мужчины.

### Половое бессилие

Под половым бессилием понимается нехватка сексуальной энергии или неспособность к половому акту, что проявляется в понижении уровня энергии, упадке сил, утомляемости, отсутствии сексуальной мотивации, импотенции. Возможны также нервозность, сердцебиения, сперматорея, ночное истечение спермы и преждевременная эякуляция. Иногда отмечаются признаки почечной недостаточности, учащение мочеиспускания или боли в нижней части спины.

Причинами полового бессилия могут быть переутомление, чрезмерные физические нагрузки, стресс, травма. Часто оно развивается вследствие пониженного веса либо недостаточного питания, когда общий уровень энергии низок,

или же, наоборот, избыточного веса, приводящего к замедлению и притуплению рефлексов. К эмоциональным факторам относятся страх, проблемы в общении, чувство одиночества. Для того чтобы половое влечение было сильным, мужское эго должно обладать определенной степенью уверенности, поэтому неудачи, отсутствие успеха в жизни ослабляют его. Согласно Аюрведе, чрезмерная половая активность тоже нередко приводит к истощению сексуальной энергии и в конечном итоге — к бессилию.

Считается, что чаще всего половое бессилие представляет собой нарушение Ваты. На начальном этапе лечения большое значение придается половому воздержанию. Полезны отдых и расслабление.

#### **Лечение полового бессилия**

Обычно необходима тонизирующая терапия. Диета должна быть направлена на снижение Ваты и содержать продукты, увеличивающие выработку семени (молочные продукты, ги, орехи, семена лотоса, чеснок, лук, бамия, топинамбур, моллюски и ракообразные, мясо).

Применяются специальные тоники для мужской репродуктивной системы — ашваганда, шатавари, бала, повилика и солодка. Одна из самых лучших в этом отношении трав — атмагупта. Из препаратов рекомендуются состав «Ашваганда» и Чьяванпраш, а также «Тоник для укрепления энергии» (№ 2), которые принимают с молоком и ги, и «Препарат для повышения мужской сексуальной энергии» (№ 17).

Используются и средства китайской медицины — горец многоцветковый, дереза, семена астрагала и такие препараты, как «Ремания б». Из трав, известных в западной фитотерапии, хороши пальма сереноа, корень окопника и алтей.

При половом бессилии, связанном с Питтой, когда огонь сжигает семя, также проводится тонизирующее лечение. Хорошее средство — сок алоэ. Используют также шатавари или состав «Шатавари», принимать которые следует с молоком, сахаром или ги.

Половое бессилие Капха-типа характеризуется отсутствием интереса к сексу, ожирением, избытком слизи, приводящим к застойным явлениям, общей вялостью и злоупотреблением сладким в качестве замены секса. Для лечения применяются стимуляторы-афродитики — пиппали, чеснок, гвоздика, турнера и иохимбе, а также составы Трикату и «Гвоздика», принимаемые с медом.

При любом типе полового бессилия полезны гуггул и мумиё.

#### **Мужское бесплодие**

Неспособность производить в достаточном количестве полноценную сперму приводит к мужскому бесплодию. При этом в других отношениях половая функция может быть в норме.

Тонизирующая терапия, подобная той, что применяется при половом бессилии, способствует увеличению количества спермы. Из продуктов рекомендуются в первую очередь молочные, ги, кунжутное масло, чеснок и лук. Из трав хороши ашваганда, атмагупта, бала и пиппали. Клинические исследования, проведенные в Индии, показали, что ашваганда весьма эффективна тогда, когда требуется повысить секрецию семени. Принимают ее в виде обычного молочного отвара. В большинстве случаев следует избегать острого, горького и вяжущего вкусов, поскольку они приводят к истощению спермы.

#### **Увеличение предстательной железы**

Увеличение простаты часто наблюдается в пожилом возрасте, когда половая функция ослабевает. Это заболевание может возникнуть и у молодых мужчин вследствие чрезмерной сексуальной активности или подавления эякуляции. В современной медицине это состояние обычно рассматривается как вызванное инфекциями и для его лечения используются антибиотики.

Во всех случаях при увеличении простаты наиболее эффективна гокшура, особенно в сочетании с ашваган-

дой, а также мумиё, а из средств западной фитотерапии — пальма сереноа, особенно если в основе заболевания лежит нарушение Ваты.

Чаще увеличение простаты относится к Вате и возникает в возрасте Ваты (пожилым). Проявляется такое состояние болями в нижней части спины, снижением энергетики и запорами. При лечении назначают диету, снижающую Вату, с употреблением таких специй, как чеснок и лук. Применяются травы: бала, атмагупта, гуггул и алтей. Из препаратов используются составы Ашваганда, Гокшуради гуггул и Почечный тоник (№ 10).

Увеличение простаты Питта-типа сопровождается инфекционным воспалением с опуханием и лихорадочным состоянием. Моча приобретает темно-желтый или красноватый оттенок. В дополнение к методам, используемым для лечения инфекций мочевыводящих путей, применяются охлаждающие мочегонные травы (толокнянка, эхинацея, бозэргавия и т.п.), а также тонизирующие травы типа ашваганда или такие препараты, как Чьяванпраш. Полезно регулярно пить чай из лимонной травы.

Увеличение простаты Капха-типа обусловлено задержкой воды и избытком слизи, и лечение в этом случае аналогично лечению отеков. Применяются горячие специи с мочегонным действием — корица, имбирь, гвоздика, перец кубеба, ягоды можжевельника. Хорошо помогают также мумиё и гуггул.

### **ВЕНЕРИЧЕСКИЕ БОЛЕЗНИ**

При половом акте соприкасаются самые глубокие ткани нашего тела<sup>12</sup>, что делает возможным как процесс размножения, так и проникновение токсинов. Организм оказывается беззащитным перед воздействием патогенных факторов, которые в иных случаях мог бы легко отразить. Разнообразие сексуальных партнеров и практик увеличивает вероятность заражения венерическими болезнями. Венерические заболевания могут приобрести характер эпидемии и угрожать здоровью цивилизации, что сегодня наблюдается в современном мире.

<sup>12</sup> Имеются в виду не столько физические ткани, сколько ткани в аюрведическом понимании, т.е. дхату. Шукра дхату (репродуктивная ткань) является самой глубокой из семи дхату. (Прим. ред.)

#### **Генитальный герпес**

Как и любое другое инфекционное заболевание, генитальный герпес проявляется преимущественно нарушением Питты, особенно на острой стадии болезни, но может быть связан и с другими дошами, особенно при истощении или присутствии в организме токсинов (Амы). Генитальный герпес сопровождается жаром в печени, который распространяется вниз вдоль меридиана печени через мочеполовую область. Из-за загрязнения крови и избытка желчи могут возникать застои и закупорки. Наблюдаются нарастающее эмоциональное напряжение, беспокойство, гневливость, которые усиливаются при любом стрессе.

Герпес Питта-типа проявляется лихорадочным состоянием, жаждой, раздражительностью и другими признаками высокой Питты. Изъязвления покрасневшие, опухшие или болезненные.

Герпес Вата-типа сопровождается сухостью кожи, запорами, упадком сил и бессонницей; язвочки болезненные и твердые, но покраснения и других признаков воспаления не наблюдаются.

При герпесе Капха-типа язвочки сочатся, покраснение и боль умеренные, отмечаются симптомы скопления слизи в организме.

Эффективным средством лечения венерических болезней, связанных с любой из трех дош, является сассапариль, обладающий выраженным противовирусным действием. Брами очищает мочеполовую систему и помогает устранить сопутствующее герпесу психическое возбуждение.

#### **Лечение генитального герпеса Питта-типа**

На острой стадии заболевания, когда появляются язвочки, а также при Питта-конституции лечение должно быть направлено на снижение Питты. Назначается кровоочистительная диета. Следует исключить горячие специи, алкоголь, продукты с кислым вкусом и ограничить потребление соли и сахара. В летний сезон рекомендуются сырые овощи, салаты и овощные соки. Из специй особенно хорош кориандр, полезны также петрушка и кинза. При обострении помогает монодиета (на маше или кичади).

Очень важно ослабить стресс, обеспечить покой и расслабление, ограничить сексуальную активность. В период обострения голову смазывают сандаловым маслом, а тело — кокосовым маслом. Можно проводить Панчакарму с акцентом на очищении слабительными.

Для промывания язвочек используют охлаждающие травы — горечавку, «золотую печать», сассапариль, гехуеру.

Для очищения печени и крови преимущественно используются горькие травы, а также мочегонные и слабительные средства. Эффективны сок алоэ, барбарис, горечавка, сассапариль, сандал, гокшура, бозрагия, шатавари, манжишта и катука.

При обострениях обычно применяют состав, который готовят из трех частей манжишты, двух частей шатавари и по одной части катуки, гокшуры, сассапарили и лимонной травы; при запоре в него добавляют еще ремень. Из готовых аюрведических препаратов обычно используют составы «Сассапариль» или «Сандал», которые желателно принимать с соком алоэ. Хороши также препараты Тикта и «Тоник для печени» (№ 8).

При хроническом течении болезни в промежутках между обострениями рекомендуются препараты Чьяванпраш, Брахма расаян или чай из брами.

В китайской медицине при герпесе проводится терапия для устранения жара с использованием состава «Горечавка», в сочетании во время обострений со специальными травами с противовирусными свойствами, такими как вайда или жимолость. В период между обострениями проводится тонизирующее лечение; используют составы «Ремания б» или «Анемархена, ежеголовик и ремания».

Из трав западной фитотерапии при обострениях применяются эхинацея, «золотая печать», толокнянка, зимолюбка и алтей.

#### **Лечение генитального герпеса Вата-типа**

Сочетают методы очищения крови и тонизирующей терапии. Диета должна быть направлена на снижение Ваты. Следует исключить горячие специи. Применяются такие травы, как сассапариль, сок алоэ, куркума, барбарис, сандал и брами, вместе с традиционными тониками — ашвагандой, балой, шатавари и солодкой. Из препаратов используется состав «Сассапариль» (принимаемый с молоком или ги), а при более выраженной слабости — состав «Ашваганда».

#### **Лечение генитального герпеса Капха-типа**

Применяются травы, очищающие печень: алоэ, барбарис, куркума и горечавка, а также горячие специи (красный перец, сухой имбирь, пиппали, гвоздика). Из препаратов используется состав «Сассапариль» в сочетании с Трикату.

#### **Другие венерические заболевания**

Такие инфекционные венерические заболевания, как сифилис и гонорея, можно лечить подобно генитальному герпесу, с учетом преобладания тех или иных синдромов, связанных с дошами. При сифилисе особенно показан состав Сассапариль. У женщин применяются очищающие месячогонные травы: алоэ, шафран, сафлор красильный, мирра и, если необходимо, различные методы, регулирующие месячный цикл.

#### **СПИД**

Согласно Аюрведе, СПИД следует рассматривать прежде всего как заболевание, связанное с очень низким уров-

нем Оджаса, жизненной эссенции, поддерживающей иммунную систему организма и его репродуктивную систему. Вирус СПИДа поражает организм лишь в том случае, если уровень Оджаса низок. Чрезмерная сексуальная активность, неполноценное питание, употребление наркотиков, излишние переживания и размышления, недостаточный сон — вот факторы, истощающие Оджас.

Поскольку Оджас имеет природу Капхи, уменьшение его обычно проявляется симптомами высокой Питты и одновременно высокой Ваты. Отмечаются тревога, возбуждение, раздражительность, головокружения, бессонница, сердцебиения и хронические лихорадки.

Оджас связан с Саттвой, поэтому для его укрепления желателно вести саттвичный образ жизни (см. соответствующий раздел). Полезны саттвичные травы для ума — брами, аир, сандал. Важно выполнять йогические асаны и дыхательные упражнения, в частности лунную пранаяму.

#### **Лечение СПИДа**

При лечении необходим режим, снижающий как Питту (огонь), так и Вату (воду). Следует избегать пряного, кислого, горького и вяжущего вкусов. Пища должна способствовать укреплению Оджаса и быть по своей природе саттвичной; рекомендуются кунжутное масло и семена кунжута, миндаль, нут, молоко, йогурт и ги. Кунжутное масло можно использовать наружно вместе с сандаловым маслом или маслом «Брами», смазывая им голову.

Желателно максимально ограничить сексуальную активность или воздерживаться от нее. Анальный секс особенно истощает Оджас, чрезмерно стимулируя апану (нисходящий воздух) и снижая уровень Праны — позитивной жизненной энергии. Следует избегать и мастурбации, которая тоже сильно снижает Оджас. Отсутствие при мастурбации эмоционального обмена с партнером ослабляет нервную систему.

Из аюрведических трав для увеличения Оджаса можно использовать большинство сильнодействующих тоников для репродуктивной системы — ашваганду, шатавари, гокшуру, балу, атмагупту и т.п. Хорошо помогает мумиё (принимать по 1 — 3 г два раза в день с молоком и ги). Из препаратов обычно применяются состав «Ашваганда», состав «Шатавари», Чьяванпраш и «Тоник для укрепления энергии» (№ 2). Ценным средством является специальный аюрведический препарат Хира басма (алмазная зола). Восстановлению жизненной энергии способствует также ртутный состав — Макарадхвадж, но при инфекционных осложнениях он противопоказан.

Из мантр увеличению Оджаса способствуют «Ом», «Шум», «Шрим». Из камней рекомендуются камни Юпитера (желтый сапфир, желтый топаз, цитрин) и Венеры (алмаз, прозрачный циркон). Травы, увеличивающие Оджас, следует сочетать с диуретиками — гокшурой или сассапарилем, которые очищают мочеполовую систему, а также с гуггулом или миррой для очищения глубоко расположенных тканей. Хорошее средство — Трипхала гуггул. Изгоняет глубоко укоренившиеся лихорадки и укрепляет иммунную систему гудучи. В зависимости от симптомов могут применяться и другие методы лечения венерических болезней.

Очищающими свойствами обладает Брахма расаян — травяной джем из брами. В большинстве случаев при СПИДе помогает шафран в виде молочного отвара.

Аюрведический состав для лечения СПИДа можно приготовить из брами, сассапарили, ашваганды, шатавари, гокшуры, сандала и кориандра с добавлением гудучи, гуггула и мумиё (отсутствующие компоненты можно опустить, но лучше использовать все).

В понятиях традиционной китайской медицины СПИД можно рассматривать как болезнь, связанную с недостаточностью почечной эссенции. Это прежде всего состояние недостаточности инь, хотя может быть обусловлено одновременно недостаточностью как инь, так и ян. Ослабление иммунной системы связывается с ослаблением ци, что вызывает скопление в теле влаги и жара. Из препаратов для лечения СПИДа используются одновременно составы «Ре-



мания 6» или «Ремания 8» и «Астрагал». Можно добавлять травы, устраняющие жар и улучшающие кровообращение (дан шен, вайда, красный пион).

Из трав, известных в западной фитотерапии, при лечении СПИДа используются тоники: американский женьшень, алтей, купёна и пальма сереноа. Можно приготовить состав из брами, сассапарилля, американского женьшеня, алтея, подорожника, сандала и кориандра.

### ГИНЕКОЛОГИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

В Аюрведе лечение заболеваний женской репродуктивной системы выделяется в особую область гинекологической медицины. Эти заболевания обычно проявляются в виде нарушений менструального цикла. Серьезные расстройства менструального цикла могут быть следствием гормональных нарушений.

Менструальный цикл — показатель здоровья женщины. Он важен и для определения конституции. Регулярные менструации, приближенные ко времени полнолуния, протекающие гладко без боли и напряжения, с уравновешенностью эмоций, являются признаком хорошего здоровья. Однако большинство женщин в тот или иной период своей жизни испытывают определенные трудности, связанные с менструациями.

В этой главе будут рассмотрены также беременность и лечение бесплодия.

#### Менструации и конституция

У женщин с Вата-конституцией менструальные выделения обычно скудные, темно-красные или с коричневатым оттенком, немного как бы суховатые и застарелые. Менструальные спазмы могут быть довольно сильными с болями в нижней части спины и с головными болями. Состояния депрессии и обостренной чувствительности могут сопровождать чувство страха, беспокойство и нарушение сна. Во время менструации уменьшаются жизненные силы и может понизиться сопротивляемость организма. Могут отмечаться запоры, кишечные газы или вздутие живота. Стенки влагалища сухие. Менструации, как правило, длятся недолго, всего 3 — 5 дней, и отличаются нерегулярностью.

У женщин, принадлежащих к типу Питты, менструации обычно обильные, поскольку Питта связана с кровью. Выделения темные, красного или пурпурного цвета, теплые, иногда со сгустками. Нередко менструации сопровождаются лихорадочным состоянием, ощущением жжения, покраснением глаз и лица, появлением кожных сыпей или акне. Бывает понос или неоформленный стул (чаще всего желтого цвета). Из эмоций преобладают гневливость, раздражительность и вспыльчивость. Средняя продолжительность менструаций — 5 — 7 дней.

При Капха-конституции менструации умеренные, непрерывные, продолжаются по неделе и больше. Выделения бледные, светло-красные, нередко с примесью слизи. Наблюдаются ощущение тяжести и усталости, сонливость, усиливается выработка слизи и слюноотделение, могут быть легкая тошнота или даже рвота, набухание груди, отеки, особенно в нижней части ног. Преобладают сентиментальные и ностальгические эмоциональные переживания.

У женщин двойственных конституциональных типов симптомы соответствующих дош сочетаются.

Плохое питание, стресс, переутомление, чрезмерные физические нагрузки могут нарушить протекание менструации. Одной из причин таких нарушений является современная мода на стройную фигуру. Недостаточное питание нарушает выработку крови и ухудшает течение менструации. В предменструальном периоде женщинам необходим отдых и покой, следует избегать интенсивных нагрузок. Полезны некоторые асаны.

#### Лечение менструальных расстройств

В легких случаях менструальные нарушения лечат с помощью тех же терапевтических методов, которые применяются для уравновешивания преобладающей в индиви-

дуальной конституции доши. Задержки и другие нарушения менструаций могут возникать при различных гинекологических заболеваниях. Лечение обычно направлено на вызывание и регулирование менструаций с помощью месячных трав — куркумы и шафрана (в Аюрведе), мяты болотной и пустырника (в западной фитотерапии). Для ослабления боли и успокоения эмоций полезны противоспазматические и укрепляющие нервы травы — такие как фенхель, асафетида, валериана. При упадке сил необходимы специальные тоники для репродуктивной системы.

#### Тоники для женщин

Поскольку кровопотеря обычно ослабляет жизненные силы, в большинстве случаев женщинам полезны травяные тоники. Используют их так же, как витамины или минеральные добавки. Обычно рекомендуются составы на основе шатавари, такие как «Тоник для женщин» (№ 4), аюрведический травяной джем Чьяванпраш, китайский препарат «Драгоценная пилюля для женщин».

Основной аюрведический тоник для женской репродуктивной системы — шатавари (*Asparagus racemosus*). Она обладает превосходными питательными и смягчающими свойствами и успокаивает сердце. Очень полезен сок алоэ, который одновременно очищает и питает ткани. В китайской медицине в качестве основного тоника применяется тан квей (*Angelica sinensis*) — растение, оказывающее месячное, восстанавливающее кровь и противоспазматическое действие.

Следует иметь в виду, что злоупотребление сильнодействующими месячными средствами — такими как мята болотная, пижма или рута, — может вызвать обильное кровотечение и другие менструальные расстройства. Эти травы противопоказаны во время беременности, так как могут вызвать выкидыш, но использовать их с этой целью не рекомендуется, поскольку для этого они недостаточно эффективны и вызывают побочные действия.

Одно из свойств пряного или острого вкуса — устранять застойные явления и усиливать кровоток. Поэтому для вызывания менструаций применяют многие широко распространенные специи, которые вдобавок нередко оказывают и противоспазматическое действие. Лучшая специя в данном случае — куркума, но хороши и другие специи: корица, имбирь, красный и черный перец, базилик, укроп, фенхель, кардамон, асафетида. От четверти до половины чайной ложки этих специй следует принимать с 1 — 2 чайными ложками сока алоэ два раза в день при каких-либо осложнениях в протекании менструаций. Можно принимать «Тоник для женщин» (№ 4) по 2 — 3 таблетки три раза в день в течение 1 — 2 недель перед менструациями с теплым молоком или теплой водой при Вата-конституции, с соком алоэ или прохладной водой при конституции Питты и с медом — при конституции Капхи.

По поводу конкретных заболеваний см. соответствующие разделы.

#### Предменструальный синдром (ПМС)

Этим понятием обозначается целый ряд нарушений протекания менструаций: отсутствие, задержка или преждевременное начало менструаций, предменструальные головные боли, спазмы, набухание груди и т.д. В более узком смысле под ПМС подразумевают эмоциональные или нервные расстройства, связанные с менструациями, которые проявляются в виде раздражительности, быстрой смены настроений, ощущения подавленности или беспокойства и др.

Для лечения психических проявлений ПМС могут оказаться полезными методы йога-терапии с использованием сатвичных (способствующих гармонизации ума) продуктов и трав. Хорошо действуют драгоценные камни, обладающие свойством успокаивать ум. Жемчуг и лунный камень (камни Луны) умиротворяют ум и сердце, укрепляют женскую репродуктивную систему. Жемчуг считается камнем женщин. Он усиливает женское начало как в физическом, так и в психическом плане.

ПМС может быть связан с нарушением любой из трех

дош, но, проявляясь в первую очередь отклонениями в психическом и нервном состоянии, ПМС обычно все же является нарушением Ваты. Эмоциональное возбуждение может нарушать нормальную выработку гормонов, регулирующих менструальный цикл. К провоцирующим факторам относятся: плохое питание, переутомление, длительные поездки, трудности в общении, подавленные эмоции и другие стрессы. Принципы лечения ПМС — те же, что и для лечения женской репродуктивной системы в целом (см. выше).

#### Типы ПМС

ПМС Вата-типа характеризуется беспокойством, депрессией, бессонницей, запорами, головной болью и сильными болезненными спазмами. Появляются нервозность, возбуждение, рассеянность, возможны головокружения, звон в ушах, обмороки. Настроение женщины может быстро меняться, и окружающим бывает трудно ей угодить. Она может испытывать волнение или чувство своей ненужности, ощущение холода, жажды и сухости кожи. Ей может казаться, будто она умирает. Могут появиться мысли о самоубийстве, но с началом менструаций все это проходит. Во многих случаях отмечается нерегулярность или задержка менструаций. Выделения обычно скудные, с коричневатым или темным оттенком. Характерна небольшая, всего несколько дней, продолжительность менструаций, с усилением болей на рассвете и на закате (время Ваты).

ПМС Питта-типа проявляется раздражительностью, гневливостью, стремлением спорить, иногда и вспышками ярости. Могут быть понос, жажда, потливость, познание, ощущение жара в верхней части тела. На коже могут появиться новые высыпания и акне. Менструальные выделения, как правило, обильные или даже чрезмерные, со сгустками. Менструации обычно начинаются раньше срока, возможно появление пачкающих выделений в период между менструациями. Самочувствие ухудшается в полдень и в полночь — время Питты.

ПМС Капха-типа проявляется упадком сил, ощущением тяжести, плаксивостью, сентиментальностью, потребностью быть любимой; однако изменчивость настроения выражена не столь сильно. Повышается восприимчивость к простудным заболеваниям и гриппу, усиливается выделение слизи, аппетит отсутствует, наблюдается тошнота, набухает грудь, могут появляться отеки. Менструации могут запаздывать, выделения бледные или беловатые, со сгустками или с примесью слизи. Проявления ПМС усиливаются ранним утром или ранним вечером — время Капхи.

#### Дифференцированное лечение ПМС

При Вата-конституции или при ПМС Вата-типа показана диета, снижающая Вату, с употреблением тонизирующих продуктов, чеснока и подвергнутого кулинарной обработке лука. Перед сном можно принимать месячногонные специи (в сочетании с противоспазматическими специями (например куркуму и мускатный орех) с теплым молоком. На голову и низ живота наносят теплое кунжутное масло. Им можно смазывать и область влагалища или делать спринцевания со смягчающими травами, например с шатавари. Исключаются стимуляторы — кофе, чай, табак, алкоголь, наркотические вещества. Полезны красные драгоценные камни, способствующие восстановлению крови: красный коралл, гранат, рубин, гелиотроп (кравик), а также белые камни (жемчуг, лунный камень и т.п.), которые увеличивают количество жидкостей в организме. В лечении используются сладкий и пряный вкус в сочетании с такими травами, как алоэ (сок), шатавари, ашваганда, солодка, куркума, муста, укроп, фенхель, валериана, джатаманси, асафетида, а из препаратов — составы «Ашваганда», «Шатавари», «Асафетида 8» или «Тоник для женщин» (№ 4). Простой и хороший состав можно приготовить, взяв три части шатавари и по одной части куркумы, корицы, валерианы и солодки. Из трав китайской медицины используются тан квей, ремания, пион молочноцветко-

вый и чуан ксион, препараты «Четыре вещества», «Володушка и тан квей». Последний является основным препаратом, используемым для лечения ПМС в китайской медицине и продается под названием «Bupleurum Sedative Pill». Этот препарат подходит и для типа Питты. Из трав, известных на Западе, применяются мята болотная, розмарин, ромашка, валериана, гелониас, корень окопника и др. с месячногонными, укрепляющими нервы и тонизирующими свойствами.

Женщинам с Питта-конституцией требуется сочетание диеты, снижающей Питту, с применением специй, обладающих месячногонным действием: куркумы, кориандра, фенхеля, шафрана, сафлора. Горячих специй следует избегать. Помогают жемчуг, лунный камень и красный коралл. Очень полезны благовония (жасмин, роза, сандал, гардения) и живые цветы. Из аюрведических трав используются алоэ (сок), шатавари, куркума, муста, шафран, манжишта, симплокос, брами и брингарадж, а из препаратов — состав «Шатавари» и его разновидности, а также вино из алоэ. Полезен состав из трех частей шатавари и по одной части куркумы, мусты и брами. Из трав китайской медицины применяются дан шен, пустырник, косточки персика, сафлор, володушка, муста и мята; из препаратов — «Володушка и пион». Из средств западной фитотерапии эффективны крапива, тысячелистник, красная малина, клопогон, шлемник, буквица. Во многих случаях хорошо помогает чай из одуванчика.

При Капха-конституции необходима диета, снижающая Капху. Следует избегать тяжелой или маслянистой пищи. Без ограничений можно использовать специи, в том числе все горячие, и легкие овощи. Из аюрведических трав применяются алоэ (сок), куркума, муста, корица, черный перец, пиппали, имбирь и аир, из препаратов — Трикату и состав «Гвоздика». Из средств китайской медицины можно рекомендовать чуан ксион, сафлор, фу линь, алисма, препарат «Тан квей и пион», а из трав, известных на Западе, — мяту болотную, розмарин, мирру, красный перец, имбирь, корицу и другие травы с месячногонным действием.

#### Аменорея

Аменорея — задержка или отсутствие менструаций, лечится в основном так же, как и ПМС. При аменорее преобладают проявления недостаточности, поскольку аменорея — это продолжительное и повторяющееся состояние, обычно связанное с Ватой.

Среди причин аменореи: переохладение, плохое питание, анемия, истощение, обезвоживание, смещение матки, нарушения гормонального баланса, эмоциональные травмы и пр. Аменорея может возникнуть как результат тяжелой или истощающей болезни, например диабета. Она может быть связана с запорами и вызывающими их факторами.

#### Лечение аменореи

Специальными средствами лечения аменореи являются месячногонные травы. Как правило, для восстановления репродуктивной системы вместе с ними используются тоники. В большинстве случаев эффективна мирра, особенно в виде настойки.

В первую очередь назначается снижающая Вату или тонизирующая диета: молочные продукты, мясо, орехи, масла, цельные крупы и другие питательные продукты. Большое значение имеют пищевые добавки, содержащие железо, или аюрведические препараты из золы железа. Теплым кунжутным маслом рекомендуется смазывать нижнюю часть живота или делать спринцевания. Можно применять в небольших дозах мягкие послабляющие средства (состав Трипхала, сок алоэ, касторовое масло).

При лечении аменореи, вызванной холодом, используют пряные травы — имбирь, куркуму, черный перец, корицу, розмарин, состав Трикату. В западной фитотерапии с успехом применяют взятые поровну свежий имбирь и мяту болотную (30 г трав на 0,5 л воды, принимать по одной чашке три раза в день).

Из аюрведических трав при задержке менструаций, вызванной Ватой, применяют асафетида, муста, мирру, ашва-

ганду, шатавари, атмагупту, черную и белую мусали, а из препаратов — составы «Шатавари» и «Ашваганда», которые принимают с чаем из свежего имбиря.

Хороший простой препарат можно приготовить из шатавари, ашваганды (по две части каждой травы), куркумы и имбиря (по одной части) из расчета одна чайная ложка порошка на чашку теплой воды.

Можно также использовать «Тоник для женщин» (№ 4) вместе с «Тоником для укрепления энергии» (№ 2).

В китайской медицине причиной отсутствия менструаций считается застой крови, например, из-за ее слабости, а для лечения используются чуан ксион, дан шен, тан квей, пустырник, препараты «Персик и ревень» (сильное действие) и «Четыре вещества» (мягкое действие).

Дополнительно рекомендуются применяемые в западной фитотерапии месячногонные травы — копытень, пижма, рута, митчелла. Они лучше действуют в сочетании с такими смягчающими и питательными травами, как корень окопника, аир, алтей, а при упадке сил — с американским женьшенем.

Причина задержки менструаций Капха-типа — застойные явления в организме и общая вялость. Для лечения тоже можно использовать сильные согревающие специи — имбирь, корицу, красный и черный перец, составы Трикату и «Гвоздика». В большинстве своем эффективны месячногонные травы, например мята болотная. Как в данном случае, так и при аменорее Питта-типа хорошим средством является пустырник, используемый также в китайской и западной фитотерапии.

Задержка менструаций Питта-типа хорошо поддается лечению с помощью куркумы и шафрана, принимаемых в теплом молоке. Хороши также роза, муста, одуванчик и другие охлаждающие месячногонные средства. В более упорных случаях аменореи могут иметь место заболевания печени или крови, на лечение которых и должны быть направлены усилия.

#### **Дисменорея.**

Дисменорея — это осложненное, обычно болезненными спазмами, течение менструаций. Многие из того, что уже было сказано по поводу менструальных расстройств, остается в силе и здесь.

Чаще всего дисменорея встречается у женщин с Вата-конституцией, что может быть связано с сухостью матки, недостаточностью секретов или спазмом гладких мышц матки. Нередко дисменорее сопутствуют вздутие живота, газы или запоры.

У женщин, принадлежащих к типу Питты или Капхи, дисменорея обусловлена застоем крови. Дисменорея Питта-типа сопровождается ощущением жжения, неоформленным стулом или поносом, а дисменорея Капха-типа — отеками или застоем слизи.

#### **Лечение дисменореи**

Для лечения дисменореи наряду с месячногонными применяются травы с противоспазматическими, расслабляющими мышцы и обезболивающими свойствами. При болезненных спазмах во время менструаций в качестве специального средства в Аюрведе и китайской медицине, независимо от типа конституции, используется муста. Полезны также мирра и гуггул.

Дисменорея Вата-типа проявляется сильными коликами, запорами, вздутием живота, метеоризмом, сухостью кожи, головными болями, беспокойством и сердцебиением.

Применяется диета, снижающая Вату. Низ живота согревают и смазывают теплым кунжутным маслом. Делают спринцевания с кунжутным маслом или с шатавари, внутрь принимают куркуму, мускатный орех, асафетиду, имбирь, валериану и джатамамси. Эти травы лучше принимать вместе со смягчающими травами, такими как шатавари или солодка, которые оказывают успокаивающее и гормональное (кортизоноподобное)<sup>13</sup> действие. Из препаратов рекомендуются «Асафетида 8» и составы на основе шатавари.

Из трав китайской медицины хороши хохлатка, дан шен и чуан ксион, тан квей и пион молочноцветковый, которые ослабляют спазмы гладких мышц матки. Из средств западной фитотерапии полезны ромашка, венерин башмачок и вечерняя примула.

Относительно дисменореи Питта- и Капха-типа см. разделы о ПМС и аменорее. При дисменорее Питта-типа требуется применение укрепляющих нервы трав с охлаждающей энергетикой — таких как брами, шлемник, пассифлора и хмель, а при дисменорее Капха-типа — пряных трав с укрепляющим нервы и противоспазматическим действием, таких как имбирь, аир, мирра, гуггул, корица и мускатный орех.

<sup>13</sup> Кортизон — применяемый в медицине гормон животных и человека, вырабатываемый корой надпочечников (кортикостероид). Участвует в регуляции обмена белков, жиров и углеводов в организме. (Прим. ред.)

#### **Меноррагия**

Меноррагия — обильное, чрезмерное менструальное кровотечение, причем выделения продолжаются, как правило, дольше обычного, и в промежутке между менструациями также бывают небольшие кровотечения. Причиной этого расстройства, как правило, является высокий уровень Питты, в результате чего кровь нагревается. Могут наблюдаться и другие виды кровотечений, например, наличие крови в стуле и пр.

Среди причин меноррагии — злоупотребление горячей, острой, кислой или соленой пищей, курение, прием алкоголя, подавление эмоций (гнева, обиды, вражды), а также аборт, незавершенный выкидыш, эрозия шейки матки, эндометрит, полипы и опухоли, использование внутриматочных контрацептивов и противозачаточных таблеток. Иногда меноррагия является проявлением инфекционных или раковых заболеваний, поэтому при меноррагии необходимо тщательное медицинское обследование.

#### **Лечение меноррагии**

Диета должна быть направлена на снижение Питты; исключаются любые горячие и маслянистые продукты. Следует находиться в прохладе, избегать физических нагрузок, пребывания на жаре и на солнце. При кровотечении к нижней части живота можно прикладывать пузырь со льдом.

Применяются вяжущие и кровоостанавливающие травы, например красная малина или манжишта. Если состояние не улучшается, добавляют тонизирующие травы. Сразу же после ослабления кровотечения переходят на одни тоники, как и при лечении анемии.

Из аюрведических трав используются ашок, симплокос, ашваганда, арджуна, шатавари, алоэ, амалаки, брингарадж. Прекрасное средство — шатавари и манжишта в равных частях. Полезно вино из ашока. Из препаратов рекомендуется «Сердечный тоник» (№ 11).

Из средств китайской медицины применяются полынь обыкновенная, агар-агар, псевдоженьшень, а также препарат «Тан квей и агар-агар», из известных в западной фитотерапии трав — репешок, крапива, тысячелистник, Черноголовка и коровяк.

Дополнительная информация о лечении меноррагии содержится в разделе, посвященном кровотечениям (см. в особенности рекомендации для Ваты и Капхи).

#### **Лейкорей (бели)**

Лейкорей проявляется измененными вагинальными выделениями. Естественная кислая среда во влагалище защищает его от воздействия патогенных факторов. При нарушении кислотности среды начинается размножение различных видов бактерий, грибов и простейших. Поэтому-то при белях помогают спринцевания кислыми растворами, например, с добавлением уксуса, йогурта, или отварами трав с ацидофильными добавками.

В Аюрведе считается, что лейкорей чаще всего обусловлена нарушением равновесия Капхи (избытком слизи), но вызвать ее могут и нарушения равновесия других дош. Ле-

чение должно быть направлено не столько на устранение патогенного фактора, сколько на восстановление равновесия соответствующей доши.

Бели Вата-типа — коричневатые, клейкие и сухие, с выраженной болезненностью.

Бели Питта-типа — желтоватые, с неприятным запахом, иногда с примесью гноя или крови, с ощущением жжения.

Бели Капха-типа — белые, слизистые, густые, обильные; сопровождаются ощущением тяжести и вялости.

Лейкорее способствуют в основном те же факторы, которые увеличивают Капху: злоупотребление сладкой, кислой, соленой, тяжелой и жирной пищей, в частности молочными продуктами и сахарами, также несоблюдение личной гигиены, чрезмерная половая активность, употребление антибиотиков, инфекционные и венерические болезни.

#### **Лечение лейкорей**

Особенностью лечения является необходимость в спринцеваниях с применением аюрведических трав: геухеры, куркумы, сока алоэ и солодки. Лечение направлено на восстановление равновесия доши, вызвавшей расстройство.

При белях Вата-типа для спринцевания используют йогурт или смягчающие травы, например шатавари или солодку. Внутри принимают ашваганду, шатавари и препараты на их основе.

Бели Питта-типа лечат с помощью горьких трав — порошок алоэ, катука, геухеры, коптиса, «золотой печати» и горечавки. Для очищения крови принимают внутрь сок алоэ, куркуму, барбарис или «Травяной жаропонижающий состав» (№ 7).

Для спринцевания при белях Капха-типа применяют горькие и острые травы — порошок алоэ, геухеру, аир, зантоксилум и имбирь. Внутри принимают состав Трикату с медом.

Из трав, используемых на Западе, эффективны полынь горькая, пижма, рута, корень геухеры, кора дуба, узнея, «золотая печать» и эхинацея. Сбор из этих трав варят в воде (60 г на 0,5 л) в течение 20 минут, затем раствор процеживают и используют для спринцевания

(утром и вечером). При острых состояниях хорошо помогают «золотая печать», сассапариль и зантоксилум с добавлением геухеры.

#### **Климактерический период**

Климактерический период изменяет жизнь женщины. В это время, в связи с изменением в выработке гормонов, здоровье женщины может нарушиться. При лечении применяют специальные травы для укрепления и омоложения женской репродуктивной системы, которые используются вместе со средствами, успокаивающими эмоции и способствующими регуляции гормонального уровня.

Поскольку климакс свидетельствует о приближении старости, периода жизни, соотносимого с Ватой, ему сопутствуют симптомы высокой Ваты: нервозность, беспокойство, бессонница, депрессия. Соответственно и лечение направлено в первую очередь на уменьшение Ваты. Полезны травы, оказывающие тонизирующее воздействие на репродуктивную систему, в том числе алоэ (сок), шатавари, шафран, атмагупта, ашваганда, принимать которые желательно в виде молочных отваров. Используют и препараты на их основе, например состав «Шатавари». Из трав китайской медицины хороши такие тоники, как тан квей, ремания, пион молочноцветковый, дениза, а также препарат «Драгоценная пилюля для женщин».

Отличным средством, продлевающим молодость женских репродуктивных органов, является сок алоэ. Полезен и препарат Чьяванпраш, который оказывает общее омолаживающее воздействие.

Для климактерических расстройств Питта-типа характерны гневливость, раздражительность и вспыльчивость; учащаются и усиливаются приливы жара. Лечение направлено на снижение Питты. Применяется сок алоэ вместе с тониками на основе шатавари, шафраном в виде

молочного отвара или составом «Шатавари».

Климактерические расстройства Капха-типа проявляются ощущением тяжести, сонливостью, ослаблением воли к жизни, увеличением веса, задержкой воды в организме. Лечение направлено на уменьшение Капхи. Используются горячие специи, например состав Трикату с соком алоэ.

#### **Удаление матки**

Наряду с репродуктивной матка выполняет и другие функции: это орган, ответственный за эмоциональность и творческое самовыражение. После ее удаления нередко нарушается эмоциональное равновесие, возникает ощущение беззащитности. Нарушение гормонального баланса может повлечь за собой ослабление жизнестойкости организма, расстройство обмена веществ и увеличение веса. Все это повышает уровень Ваты и ведет к депрессии, психической неустойчивости, беспричинным страхам. Может нарушиться равновесие и других дош (обычно той доши, которая преобладает в индивидуальной конституции). У женщин, принадлежащих к типу Питты, усиливаются приступы гнева и раздражительности, появляются приливы жара. При Капха-конституции будут нарастать признаки накопления воды и слизи в организме, станут более выраженными утомляемость и сентиментальные настроения.

Общее лечение состоит в применении тоников для репродуктивной системы — шатавари, сока алоэ, шафрана и препаратов на их основе, состава Чьяванпраш. Полезны травы, уравнивающие ум и успокаивающие эмоции: брами, аир, брингарадж, джатамамси, препарат Брахма расаян. Из тонизирующих трав китайской медицины используются тан квей, ремания, пион молочноцветковый, а для успокоения ума — юба, туя и травы, укрепляющие нервы. Из арсенала западной фитотерапии применяются шлемник, валериана и венерин башмачок.

Непосредственно после операции применяют травы, улучшающие заживление тканей, особенно куркуму и арджуну (см. раздел о лечении в послеоперационном периоде).

#### **Кисты и опухоли матки и груди**

Кисты матки или груди — явление довольно частое, особенно у бездетных женщин. В большинстве случаев эти образования доброкачественные, но иногда могут переродиться. Злокачественные опухоли более твердые на ощупь и как бы более очерчены.

Опухоли могут быть следствием нарушения равновесия любой доши, но чаще всего они связаны с Капхой, когда имеется склонность к избыточному весу. Опухоли Капха-типа обычно доброкачественные: это подкожные скопления жира или слизи. Их отличительные признаки — припухлость, влажность, застойные явления. Большие опухоли несложно удалить хирургическим путем. Поскольку в молочных железах много жировой ткани, новообразования возникают в них довольно легко.

Для опухолей Вата-типа характерны болезненность, сухость, разнообразие их локализации и размеров. Представительницы Вата-конституции в большей степени подвержены страхам и опасениям, что опухоль или киста могут иметь злокачественный характер.

Опухоли Питта-типа обычно сопровождаются ощущением жжения, припухлостью, воспалением и инфицированием.

#### **Лечение кист и опухолей**

При доброкачественных опухолях в большинстве случаев полезен режим, направленный на снижение Капхи. Применяются острые и горькие травы, уменьшающие содержание жира в организме. Хороши черный и красный перец, куркума, аир, катука, «золотая печать», барбарис, а из препаратов — состав Трикату, который нужно принимать с медом. Мед и сам по себе обладает свойством снижать количество жира и уменьшать опухоли. Показаны также состав Трипхала и другие послабляющие средства.

К травмам, уменьшающим опухоли груди, относятся куркума, шафран, сафлор, одуванчик, фиалка и муста. Помогает молочный отвар шафрана (при кратковременном использовании дозировка увеличивается до 1 — 3 г в день).

Лечение при нарушениях других дош такое же, как при

дисменорее. См. также описание методов противоопухолевого лечения в разделе, посвященном раку.

В облегченном варианте эти же методы лечения можно применять также при опухании молочных желез перед менструацией и в период кормления грудью.

### **Воспаление тазовых органов, эндометрит и эндометриоз**

Острые воспаления тазовых органов, эндометрит и тому подобные заболевания относятся к нарушениям Питты, свидетельствуют о скоплении жара и застое крови, сопровождаются инфекцией и воспалением. При этих заболеваниях нередко возникает необходимость в лечении печени и очищении крови (см. соответствующий раздел).

Лечебный режим и диета должны быть направлены на снижение Питты. Следует избегать специй, кроме куркумы, кориандра и шафрана, а также соли, алкоголя, рафинированного сахара. Из масел можно употреблять только кокосовое и подсолнечное. Показаны такие травы, как шатавари, сок алоэ, сассапариль, брами, одуванчик, мирра, эхинацея. Дополнительно используют сильные горечи — катуку, «золотую печать», горечавку, толокнянку и т.п. Хорошо помогает состав из шатавари и манжишты в равных частях. Лечение проводится в зависимости от особенностей протекания менструаций (чаще это менструации Питта-типа). Полезны «Тоник для женщин» (№ 4) с соком алоэ, а также «Травяной жаропонижающий состав» (№ 7).

При хронических состояниях рекомендуется шатавари с соком алоэ (одна чайная ложка порошка шатавари и столовая ложка сока, принимать два раза в день натощак).

Эндометриоз характеризуется разрастанием слизистой оболочки матки, что связано преимущественно с Капхой, особенно в случаях, если нет инфицирования. Лечение направлено на снижение Капхи, уменьшение опухоли и очищение организма от токсинов; одновременно используются методы облегчающей терапии. Из трав обычно применяют гуггул, мирру, куркуму и одуванчик. Рекомендуются также черный перец и катука или «золотая печать» (с медом).

### **Беременность**

Во время беременности желательна мягкая питательная диета, следует избегать употребления сильнодействующих трав, а также месячных, слабительных трав и трав с токсическими свойствами. Хорошо использовать травы, благотворно воздействующие на глубоко расположенные ткани: шатавари, ашваганду, балу, белую мусали, атмагупту. Из тонизирующих препаратов полезны составы «Шатавари» и «Ашваганда», Чьяванпраш, «Тоник для укрепления энергии» (№ 2); принимать их желательно с молоком или с ги.

### **Послеродовой период**

Непосредственно после родов используют травы, способствующие очищению матки и улучшающие кровообращение в матке. Это такие месячные травы, как шафран, сафлор, мирра, мята болотная; однако в большинстве случаев принимать их дольше одной недели не следует.

В период кормления грудью следует продолжать мягкую питательную терапию с употреблением молочных продуктов, особенно при Вата- или Питта-конституциях.

Увеличивают лактацию шатавари, алтей и солодка, которые принимают в виде молочных отваров. Из трав китайской медицины хороши тан квей и ремания. Облегчают выделение молока фенхель, одуванчик и крапива. При избыточной лактации или для ее прекращения помогает шалфей или смазывание груди кашицей из муки маша.

### **Выкидыш (самопроизвольный аборт)**

Выкидыш, или самопроизвольный аборт, может возникнуть по различным причинам. Чаще это нарушение Питты с чрезмерной подвижностью нисходящего воздуха (апаны). Женщины Капха-конституции обычно хорошо вынашивают беременность, но у них есть склонность к ложной

и внематочной беременности. Женщины Вата-конституции чаще страдают от бесплодия из-за неспособности к зачатию.

Лечение предусматривает соблюдение диеты, снижающей Питту, с исключением пряной и маслянистой пищи. Полезны молоко и молочные продукты. Необходимы отдых и расслабление, следует избегать физических нагрузок и поездок, ограничить пребывание на солнце и на жаре.

Траволечение направлено на общее тонизирование и успокоение эмоций. Если выкидыш все же произошел, то в первую очередь нужно удалить всю застойную кровь и очистить матку при помощи таких месячных трав, как сок алоэ, мирра, куркума, манжишта, а через одну-две недели приступить к тонизирующей терапии.

Из аюрведических трав используются шатавари, ашваганда, сок алоэ, манжишта и брами, а из препаратов — составы «Шатавари», «Ашваганда» и Чьяванпраш.

Из средств китайской медицины хороши полынь обыкновенная, эвкомия, лорантус, состав «Тан квей и агар-агар». В качестве дополнительных средств используют известные в западной фитотерапии травы красную малину<sup>14</sup> и гелониас.

<sup>14</sup> Имеется в виду американская красная малина; другие виды малины как известно, могут привести к выкидышу (см. книгу «Травы и специи»). (Прим. ред.)

### **Бесплодие**

Бесплодие обычно связано с плохим питанием, недостаточным развитием репродуктивных органов, а также со скоплением жидкостей или застоем крови.

Как говорилось выше, бесплодием чаще страдают женщины Вата-конституции, а в наименьшей степени — представительницы типа Капхи.

Для определения наиболее подходящего времени для зачатия можно обратиться к астрологу. Обычно более благоприятны периоды, когда луна прибывает или находится в знаках, связанных с плодородием. С помощью астрологии можно определить и способность женщины к деторождению.

### **Лечение бесплодия**

Необходимо проводить тонизирующую терапию с соблюдением диеты, снижающей Вату и увеличивающей Капху, включающей питательные, укрепляющие продукты — молочные (особенно молоко), мясо, рыбу, орехи и такие масла, как ги и кунжутное. Из трав в первую очередь применяются тоники для укрепления женской репродуктивной системы.

Показаны традиционные аюрведические тоники для женщин — шатавари, ашваганда, сок алоэ, шафран, солодка, составы «Шатавари» и Дашамула, а также Пхала грита. Из трав китайской медицины применяются тан квей и ремания, препараты «Драгоценная пилюля для женщины» и «Четыре вещества», а из известных в западной фитотерапии трав — корень окопника, алтей, пальма сереноа и гелониас.

В тех случаях, когда причиной бесплодия являются застойные явления или ослабление всех функций организма, как, например, у женщин Капха-конституции с избыточным весом, следует применять травы, улучшающие циркуляцию крови и движение энергии. Полезны корица, шафран, имбирь, мирра и такие препараты, как Трикату и Трипхала, принимаемые вместе с медом. Женщинам, принадлежащим к типу Питты, рекомендуются шафран, сок алоэ и шатавари.

## **6. ЛИХОРАДОЧНЫЕ И ИНФЕКЦИОННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ**

### **Лихорадочные состояния**

Аюрведа располагает богатым опытом лечения таких лихорадочных заболеваний, как малярия, септицемия, пневмония, бронхит и других инфекционных заболеваний. По мере того как в наши дни обнаруживается несостоятельность антибиотиков, возрастает значение природных средств. Хотя при острых состояниях природные средства

не столь эффективны, как фармакологические препараты, при хронических заболеваниях они зачастую оказываются весьма полезными. Они имеют меньше побочных эффектов, и вероятность ослабления иммунитета при их использовании гораздо меньше. После лечения природными средствами сопротивляемость организма может даже повыситься. Применение трав с антибиотическими свойствами не сопровождается появлением в организме новых видов бактерий, и если их использовать на ранней стадии, то в сочетании с дополнительными методами лечения, например с правильной диетой, они могут оказаться столь же эффективными, как антибиотики.

Главный признак лихорадочных заболеваний — повышение температуры тела, что обычно сопровождается учащением пульса, болями, отсутствием потоотделения, беспокойством, бессонницей, бредом и потерей аппетита.

Лихорадочные заболевания обычно связаны с Питтой, поскольку именно возбуждение Питты вызывает лихорадочное состояние и способствует инфицированию. Однако причиной лихорадки может стать нарушение любой из трех дош. Косвенными причинами лихорадок Вата-типа бывают скопление газов или иссушение жидкостей тела. Лихорадки Капха-типа возникают из-за закупорок и застоя жидкостей тела. Лихорадка может возникнуть и под влиянием внешних факторов, например при травмах.

В Аюрведе лихорадки классифицируются по типам и степени выраженности. Поскольку при сильной лихорадке может потребоваться высококвалифицированный подход и госпитализация, далее будут рассмотрены только не слишком острые лихорадочные состояния.

#### **Типы лихорадок**

Для лихорадок Питта-типа характерны высокая температура, ощущение жжения, жажда, покраснение глаз, потливость, язык краснеет или покрывается желтоватым налетом, моча становится желтой или вызывающей ощущение жжения, кал тоже приобретает желтоватый оттенок, возможны понос и кровотечение. Отмечаются раздражительность, беспокойство, нарушение сна.

Течение лихорадок Вата-типа отличается непостоянством и изменчивостью, а сопровождающие их боли обычно сильнее. Начало болезни неровное, температура постоянно «скачет». При этом наблюдаются симптомы высокой Ваты — беспокойство, тревога, запоры, бессонница, боли и онемение в различных частях тела, звон в ушах.

При лихорадках Капха-типа температура обычно не бывает высокой. Характерны потеря аппетита и вкусовых ощущений, сладкий привкус во рту, усиленное слюноотделение. Может быть ощущение тяжести в теле, усталость, озноб, а также кашель.

При лихорадке важно определить, является ли она состоянием Амы или Нирамы, то есть не вызвана ли она скоплением в организме непереваренной пищи (Амы). Толстый налет на языке является признаком состояния Амы. В этом случае применяются травы, улучшающие пищеварение: обычные специи или состав Трикату.

#### **Общие принципы лечения лихорадочных состояний**

При лихорадках, особенно при сильных, применяются горькие травы с антибактериальными и противовирусными свойствами. Установлено антибиотическое действие многих горьких трав в отношении ряда бактерий и вирусов. Облегчающее действие этих трав направлено в первую очередь на то, чтобы вывести патогенный фактор из тканей, в которых он локализован. Однако при злоупотреблении горечами они могут оказать облегчающее действие на организм в целом, поэтому их применение требует осторожности.

В каждой из традиционных систем траволечения известны одна-две горькие травы, которые играют особую роль при лечении воспалений и лихорадок. На Западе это «золотая печать» и барбарис, в китайской медицине — коптис, в Аюрведе — чиретта, катука и препарат Тикта.

Дополнительно, чтобы способствовать «выпотеванию» лихорадки, используют потогонные травы. Повышение

температуры тела разрушает патогенный фактор. Простым средством, которое можно применять при всех типах лихорадки, является чай из свежего имбиря или из базилика. В аюрведической практике к горечам добавляют горячие острые травы для «выжигания» лихорадки — например, состав Трикату (сухой имбирь, черный перец и пиппали). Помогает сухой имбирь с добавлением меда для Капхи, сливочного масла для Питты и ги — для Ваты (примерно 1/4 чайной ложки сухого имбиря на чайную ложку анупаны).

Потогонные средства более эффективны на начальной стадии болезни, при состояниях Амы и при лихорадках Вата- или Капха-типов. При лихорадках Питта- или Капха-типов лучше действуют горечи.

Можно использовать мочегонные травы, чтобы опустить лихорадку вниз и таким образом ослабить ее (поскольку всякое направленное вниз воздействие уменьшает огонь). Слабительные средства тоже могут применяться, но не на начальной стадии лихорадки, когда они противопоказаны.

Как в Аюрведе, так и в китайской медицине при сильных лихорадках, представляющих опасность для жизни, используется гипс. В китайской медицине неочищенный минерал отваривают, затем процеживают; в Аюрведе же существует специальный препарат из золы гипса — Годанти басма.

Во время сильной лихорадки надо воздерживаться от приема пищи, в особенности — тяжелой и маслянистой. Если очень хочется есть, то разрешаются блюда из цельных круп (ячмень, маш, рис, кичади). При лихорадочных состояниях, инфекционных заболеваниях и токсических состояниях крови хорошо употреблять воду, в которой вымачивался маш, или суп из этих бобов. Надо много пить, лучше травяные чаи. В начале болезни нельзя пить холодную воду, поскольку лихорадка может проникнуть еще глубже в организм. Можно прикладывать к голове и конечностям смоченную в холодной воде губку. Для охлаждения слегка смачивают голову розовой водой, смазывают лоб сандаловым маслом или же хной и ветиверией. В начале заболевания и на острой стадии пациенту необходим покой.

Лечение начинают, как и при простуде, с использования в основном горячих специй, оказывающих стимулирующее и потогонное действие, таких как пиппали или сухой имбирь, которые принимают с медом. Можно принимать состав Трикату с теплой водой. Хороши также мирт, корица, имбирь, гвоздика, красный перец.

Старые, или, как их называют, зрелые лихорадки, которые продолжаются несколько дней, лечат обычными горькими травами, а также слабительными (ревень или алоэ для типов Питты и Капхи, состав Трипхала — для Ваты).

При хронических, без высокой температуры, лихорадках (это состояния высокой Ваты или Питты) обычно требуется тонизирующее лечение. В этих случаях хорошо помогают сок алоэ, шатавари, барбарис, катука, амалаки, бала и алтей, а при упорных, затяжных лихорадках — экстракт аюрведической травы гудучи. Из препаратов используется состав «Шатавари». Хорошо помогает травяной джем Чьяванпраш (по две чайные ложки два раза в день, принимать с молоком). Иногда необходимо применять травы, укрепляющие иммунную систему: ашваганду, балу, женьшень, астрагал и т.п.

#### **Дифференцированное лечение лихорадок**

При лихорадках Питта-типа требуются в первую очередь горькие травы. Из аюрведических средств используются катука, чиретта, маргоза, ветиверия, лимонная трава, сандал и кориандр, порошки Сударшан и Махасударшан, а также «Травяной жаропонижающий состав» (№ 7). После того как лихорадка спадет, для удаления из организма токсических остатков можно применить горькие слабительные, например корень ревеня. Из китайских препаратов хороши составы «Коптис и шлемник байкальский» (при септических лихорадках) и «Гипс» (при лихорадках с высокой температурой, жаждой и бредом).

Для лечения лихорадок Вата-типа применяются горькие и острые травы — черный перец, калган, имбирь, чеснок и

барбарис, а из препаратов — порошок Сударшан или «Травяной жаропонижающий состав» (№ 7) вместе с составом Трикату (по 1 — 2 г каждого препарата два раза в день с теплой водой).

При лихорадках Капха-типа применяются горячие острые травы, но можно использовать и просто горечи. Черный перец и пиппали принимают с медом. Из препаратов рекомендуется Трикату или состав «Гвоздика», которые тоже принимают с медом.

### **Инфекции**

Для лечения инфекционных заболеваний используются травы-антибиотики с горьким вкусом. В Аюрведе это чаще всего катука, а также чиретта, горечавка, барбарис и вайда. В китайской медицине наряду с коптисом (основной травой для лечения инфекций), используются жимолость, форсития, вайда, шлемник байкальский, ежеголовник, горечавка и ревень. В западной фитотерапии наиболее популярна «золотая печать», а из других горечей используются барбарис, горечавка, эхинацея, одуванчик, сассапариль и узнея. Полезны и другие травы с охлаждающей энергетикой.

Инфекционные заболевания связаны преимущественно с высокой Питтой. Методы их лечения в основном те же, что и при лихорадках. Мы рассмотрим здесь лечение таких распространенных инфекционных заболеваний, как фурункулы и карбункулы.

### **Фурункулы и карбункулы**

Фурункулы и карбункулы — это локализованные инфекционные поражения кожи и волосяных мешочков, вызываемые стафилококком или другими бактериями. Они представляют собой токсические состояния крови и характеризуются припухлостью, болью, лихорадочным состоянием и выделением гноя. Чаще фурункулы образуются на спине и ногах, но могут появиться и на других частях тела. Акне можно рассматривать как легкую форму данного состояния и лечить теми же методами.

В западной медицине причиной образования фурункулов считаются внешние факторы. В Аюрведе же основной причиной возникновения фурункулов считается внутренняя загрязненность организма, и появление фурункулов указывает на необходимость очищения. Это состояние Амы (токсичности), вызываемое неправильным питанием и другими причинами. Основную роль при этом играет печень, поэтому любые ее токсические состояния могут сопровождаться появлением фурункулов.

### **Особенности проявления (типы) фурункулов**

Фурункулы Питта-типа сопровождаются покраснением, припухлостью, жадой и лихорадочным состоянием; фурункулы Капха-типа — обильным образованием гноя, ощущением тяжести, отупения и вялости; для фурункулов Вата-типа характерны болезненность, замедленное созревание, распространение на другие части тела.

Обычная причина появления фурункулов — загрязненность пищи и воды, а также злоупотребление пряной, горячей, кислой или соленой пищей, которая повышает Питту. Фурункулы могут появиться и вследствие избытка сладкой, маслянистой или жирной пищи (сладкий вкус в больших количествах вызывает закисление крови). Определенную роль могут сыграть пребывание на солнце или на жаре, чрезмерное увлечение горячими ваннами или сауной и другие факторы, возбуждающие Питту, в том числе и психические (гнев, раздражительность, стресс, подавленные эмоции). Фурункулы могут возникнуть и при посещении стран с жарким климатом и с высоким уровнем бактериального загрязнения.

В западной медицине основным средством лечения фурункулов являются антибиотики. Главная опасность при этом заболевании состоит в том, что локальная инфекция может приобрести септический характер, распространиться по всему организму с поражением внутренних органов и даже привести к смерти.

### **Общие принципы лечения фурункулов**

При острых состояниях необходима диета, способствующая очищению организма от шлаков и снижению Питты, с употреблением салатов, пророщенных зерен и овощных соков, желательны свежие. Следует избегать употребления молочных продуктов, хлеба, сладостей, мяса, рыбы, грибов. Запрещаются любые несвежие, подвергнутые повторной тепловой обработке, консервированные и прочие неполноценные в питательном отношении продукты. Исключаются специи (кроме куркумы и кориандра). Тело не следует смазывать никакими маслами, на лоб же можно наносить эфирные масла из сандала или гардении. Недопустимы большие физические нагрузки и аэробные упражнения. Полезны травы с горьким вкусом, а также, в небольшом количестве, вяжущие травы. Можно пить чаи из трав, очищающих кровь: люцерны, клевера, лопуха, одуванчика. Применяются природные антибиотики, а также особые травы, способствующие рассасыванию гноя.

Травы не только принимают внутрь, но и используют наружно: к фурункулам прикладывают компрессы или примочки. Из аюрведических трав в таких случаях эффективны манжишта, катука, маргоза, вайда, куркума и барбарис. Можно пить сок алоэ с куркумой (по две столовые ложки три раза в день). Из препаратов применяются «Травяной жаропонижающий состав» (№ 7) и «Тоник для толстой кишки» (№ 5). В качестве наружного средства помогает ги (лучше старое ги, даже если оно и приобрело неприятный запах).

Из трав китайской медицины используются жимолость, форсития, вайда, коптис, шлемник байкальский и ежеголовник, состав «Жимолость и форсития» при более легких состояниях и состав «Коптис и шлемник байкальский» — при тяжелых. Из трав, известных в западной фитотерапии, используют оказывающие мягкое действие: лопух, сассапариль, сассафрас и клевер, а также мирру, мокрицу, одуванчик, барбарис, «золотую печать», которые оказывают сильное действие.

### **Дифференцированное лечение фурункулов**

Фурункулы Вата-типа возникают чаще под воздействием ветра, вследствие сухости крови, а также при вздутии живота и запорах. Хорошо помогают послабляющие средства, например состав Трипхала. Эффективны Трипхала гуггул и настойка мирры. Можно использовать сассапариль; иногда помогает чеснок.

Фурункулы Капха-типа обусловлены загрязненностью лимфатической системы и могут быть одним из проявлений болезней, связанных со скоплением слизи. Для лечения применяют отхаркивающие средства (поскольку гной можно рассматривать как нечто вроде подложной слизи), а также специи. Из трав хороши корица, дудник, куркума, сассафрас и аир. Можно использовать и многие из трав, применяемых для лечения фурункулов Питта-типа, а также состав Трикату или сухой имбирь.

### **Кожные болезни**

Все разнообразие кожных заболеваний: псориаз, экзема, сыпи, дерматит и т.д. — в Аюрведе классифицируется согласно трем дошам. Любое кожное заболевание можно отнести к какой-то из дош. Кожные заболевания, вызванные воздействием на кожу ядовитых веществ, например ядовитого дуба или плюща, можно лечить как нарушения Питты.

Кожным заболеваниям в большей степени подвержены люди Питта-конституции, поскольку Питта может перегревать кровь, что неблагоприятно сказывается на состоянии кожи. Заболевания с нарушением пигментации кожи, например лейкодерма, обычно тоже представляют собой состояния Питты, так как именно эта доша ответственна за внешний вид и цвет кожи.

В число факторов, вызывающих предрасположенность к кожным заболеваниям, входят неправильное питание, злоупотребление кислым, соленым или острым вкусом, слишком тяжелой, сладкой или маслянистой пищей и алкоголем, а также неблагоприятные погодные условия и увлечение косметикой. По своей природе эти заболевания схожи с

фурункулами, карбункулами и другими токсическими состояниями крови, поэтому и лечатся они схожим образом.

Кожа может быть входными воротами болезни. Кожа тесно связана с плазмой и кровью и, таким образом, с легкими и печенью. Поэтому важной составной частью лечения кожных заболеваний является использование отхаркивающих и потогонных средств, способствующих очищению легких, а также улучшающих обмен веществ средств и горьких тоников, что позволяет очистить печень.

#### **Принципы лечения кожных заболеваний**

Для очищения хороши многие травы, в том числе и широко распространенные — одуванчик, лопух, клевер, подорожник, тысячелистник и Черноголовка. Из аюрведических трав используются куркума, барбарис, сандал и гугул, а из средств китайской медицины — жимолость, форсития, вайда и володушка.

Все названные травы помогают в большинстве случаев при острых состояниях. При хронических заболеваниях требуются смягчающие и тонизирующие травы — алтей, солодка, шатавари, гокшура.

Для лечения лейкодермы и восстановления нормальной пигментации кожи в Аюрведе применяется бакучи, которая считается омолаживающим средством для кожи, ногтей и волос. Из нее можно приготовить лекарственное масло. Порошок бакучи принимают по 5 г два раза в день перед едой, добавляя немного кориандра и меда, чтобы смягчить горький вкус этой травы.

Травы можно применять как внутрь, так и наружно. Травяные отвары используют для промываний, примочек и пластырей, применяют и травяные масла.

При воспалительных заболеваниях кожи, высыпаниях и ожогах хорошим наружным средством является ги. Для этой цели его лучше готовить следующим образом: ги помещают в медный сосуд, добавляют воды в соотношении 2:1 и выдерживают в течение месяца, время от времени перемешивая медной ложкой. Со временем ги белеет, приобретает приятный запах и лучше впитывается кожей. В Индии можно купить аналогичный препарат Шатодхара гриа. Его получают в более короткий срок путем интенсивного перемешивания воды и масла в медном сосуде.

Почти при всех видах кожных высыпаний помогает сок алоэ. При аллергических состояниях кожи полезен сок кинзы. Хороша и аюрведическая мазь «Куркума», особенно для лечения акне и улучшения цвета лица. Следует, однако, заметить, что некоторые аюрведические мази на основе куркумы содержат много эфирных масел, в частности сандаловое, которые могут вызвать раздражение кожи.

Специальным средством для питания кожи является шафран, который принимают в виде молочного отвара (1 г на чашку), а также зола жемчуга (Моти басма) и порошок из жемчуга.

Иногда в процессе выведения из организма токсинов и жара может наблюдаться обострение течения кожных заболеваний, но спустя какое-то время наступает улучшение. В таких случаях, если, конечно, диагноз не вызывает сомнений, лечение не следует преждевременно прерывать.

#### **Особенности проявления (типы) кожных заболеваний**

Кожные заболевания Питта-типа проявляются покраснением, опуханием, лихорадочным состоянием, инфицированием и раздражительностью, которые усугубляются под воздействием жары и солнечных лучей. Наружное применение масел, как правило, ухудшает состояние.

При кожных заболеваниях Вата-типа кожа становится сухой или шелушащейся, зудящей, отмечаются вздутие живота и запоры. Состояние ухудшается под воздействием ветра и сухости, а нанесение тяжелых масел, особенно кунжутного, приносит облегчение.

Кожные заболевания Капха-типа сопровождаются появ-

лением мокнущих язв, наблюдаются закупорки, отеки и зуд, усугубляемые холодом и влажностью, а также применением масел.

#### **Дифференцированное лечение кожных заболеваний**

Большим с Питта-конституцией и при заболеваниях Питта-типа необходима диета, уменьшающая Питту. Исключаются продукты, которые могут вызвать аллергические реакции: пасленовые (особенно помидоры), персики, клубника, кисломолочные продукты. Полезны кокосовое молоко и кинза. Следует избегать пребывания на жаре и на солнце. Наружно применяют кокосовое масло и сок алоэ. При высыпаниях на голове и шее полезны масла «Брами» и «Брингарадж», а также отвары этих трав. В большинстве своем эффективны травы, улучшающие обмен веществ, например лопух или клевер. Полезны горькие послабляющие — ревеня или алоэ. Из препаратов используется «Травяной жаропонижающий состав» (№ 7), который принимают с соком алоэ или с чаем из одуванчика.

При Вата-конституции и заболеваниях Вата-типа используется диета, снижающая Вату. На кожу наносят оказывающие успокаивающее действие масла, например, кунжутное, используют послабляющие средства и клизмы. Регулярно принимают состав Трипхала (по 5 — 10 г перед сном), а также состав Трипхала гугул и настойку мирры.

При Капха-конституции диета направлена на снижение Капхи; следует избегать употребления тяжелой, жирной и маслянистой пищи, а в особенности — сыра и йогурта. Масла не используются ни внутрь, ни наружно. Помогают диуретики, в частности, подорожник, семена лопуха и змолюбка. Из препаратов используются Гокшуради гугул и Трипхала гугул, а также «Травяной жаропонижающий состав» (№ 7) с теплой водой или имбирным чаем.

## **7. ПРОЧИЕ РАССТРОЙСТВА**

### **Травматические повреждения**

В Аюрведе травы всегда использовались для лечения различных травм. Однако, поскольку зачастую более эффективными в этой области оказываются средства аллопатической медицины, в настоящее время травы используются редко — в основном тогда, когда аллопатическое лечение почему-либо невозможно. Травы с вяжущим действием, составляющие «природную аптечку первой помощи», распространены и доступны: это тысячелистник, Черноголовка, коровяк, алоэ, окопник, мокрица, подорожник. Когда-то они принадлежали к числу важнейших лекарственных средств и в прежние времена высоко ценились в медицине.

Свежесобранные травы разминают и накладывают в виде примочек на поврежденные участки тела. Они не только прекращают кровотечение, но и способствуют заживлению тканей. Для оказания первой помощи можно приготовить из них травяные мази или приобрести уже готовые препараты. Можно смешивать травы с медом и прикладывать к ранам. При внутренних повреждениях их принимают и внутрь.

Чтобы предотвратить заражения, используют горькие травы с антисептическими свойствами — «золотую печать», эхинацею, алоэ, мирру, одинаково эффективные при наружном и внутреннем применении.

Когда раны затягиваются, а лихорадка и инфекция стихают, для ускорения заживления используют травы, улучшающие циркуляцию крови: корицу, имбирь, красный перец, сассафрас, шафран. Если заживление происходит медленно или имели место значительное повреждение тканей и большая кровопотеря, добавляют тонизирующие средства, такие как ашваганда, женьшень или корень окопника.

Лучшее природное средство для местного применения при порезах, ранах, изъязвлениях и ожогах — сок алоэ. Схожие свойства у свежесобранной мокрицы.

Основным лекарственным средством при повреждениях мягких и мышечных тканей в Индии считается куркума. Свежий корень куркумы накладывают прямо на порезы и раны, которые заживают, не оставляя шрамов. С помощью



куркумы лечат также растяжения мышц и связок, в частности, при спортивных травмах. Аюрведические мази на основе куркумы не только питают кожу, устраняют акне и другие ее дефекты, но и способствуют заживлению поврежденных тканей.

При переломах костей хорошим тонирующим средством является молочный отвар ашваганды (5 г на чашку молока с добавлением куркумы и корицы). Сращиванию костей способствуют также корень окопника и купёна, улучшающие питание костной ткани и ускоряющие ее восстановление.

Для устранения застойных явлений в системе кровообращения и для предотвращения некроза тканей применяют мирру, а также родственное ей аюрведическое растение гуггул. Препарат Трипхала гуггул — хороший природный антисептик и антибиотик, ускоряющий заживление глубоко расположенных тканей. Принимают его по 3 таблетки три раза в день в течение нескольких дней (до недели) при тяжелых повреждениях, а при более легких или медленно заживающих — по 2 таблетки два раза в день в течение более долгого срока.

Растительные смолы, получаемые из различных пород сосны и ликвидамбара, а также сок тропического индийского фигового дерева и его разновидностей тоже обладают ценными антисептическими, вяжущими и заживляющими свойствами. Спиртовой раствор этих смол, смешанный с небольшим количеством камфоры, используется для растирания при ушибах и растяжениях.

Для уменьшения припухлости и более быстрого заживления поврежденных тканей и ушибов эффективны компрессы с касторовым маслом, которые помогают также при болях в животе и опухолях. Можно пропитать касторовым маслом ватный тампон и прибинтовать его к поврежденному участку тела.

В китайской медицине для лучшего заживления тканей и предотвращения образования шрамов и спаек применяется дан шен. При спортивных травмах используется элеутерококк (сибирский женьшень), который иногда ошибочно называют просто женьшенем. Элеутерококк укрепляет мышцы, сухожилия, связки и кости, способствует повышению спортивных результатов. Полезны в этом плане и сердечные тоники типа псевдоженьшеня и арджуны.

Поскольку травматические повреждения вызываются внешними факторами, подходы к их лечению не основаны на уравнивании дош, однако со временем любая серьезная травма обычно нарушает равновесие жизненной силы (Праны) и увеличивает Вату. При повышении температуры или инфицировании травматических повреждений может иметь место возбуждение Питты.

### **Послеоперационный период**

Хирургические вмешательства, как и травматические повреждения, нарушают равновесие жизненной силы и гомеостаз организма, а антибиотики и анестезирующие вещества еще больше осложняют это состояние.

Во многих случаях после операции наблюдается плохое заживление тканей. Шрамы и спайки, особенно в брюшной полости, могут привести к расстройствам пищеварения, вызвать запоры, метеоризм и продолжительные боли. Отчасти это связано с тем, что в западной медицине не уделяется достаточного внимания послеоперационному восстановлению, за исключением разве что применения антибиотиков для борьбы с инфекцией.

Как и при травмах, весьма эффективна куркума, которая предотвращает образование шрамов и спаек. Применяется куркума как наружно, так и внутрь по 1 — 3 г порошка три раза в день с медом. Еще одно замечательное, хотя и дорогое средство — шафран, который можно заменить сафлором, календулой или бархатцами.

Сок алоэ улучшает заживление при повреждениях женских репродуктивных органов, а также печени и селезенки. Полезна для женской половой системы и мирра. Мирра используется и после операций на костях и суставах; в

этом случае также хороши таблетки на основе гуггула, в частности Трипхала гуггул. После операций на толстой кишке хорошо применять препарат Трипхала. Заживлению нервной ткани и ослаблению эмоционального стресса в послеоперационном периоде способствует брами, особенно в составе препарата Брахма расаян. Аир восстанавливает деятельность нервной системы и органов чувств и особенно хорош для устранения последствий анестезии. После операций на сердце помогает арджуна.

После операции в восстановительном периоде рекомендуется употреблять травяной джем Чьяванпраш, улучшающий питание крови и глубоко расположенных тканей. Молочный отвар ашваганды успокаивает ум и укрепляет Оджас. Шатавари успокаивает и питает сердце, восстанавливает чувственное восприятие. Используют составы «Ашваганда» и «Шатавари», а также «Тоник для укрепления энергии» (№ 2).

Для заживления грыжи можно использовать такое широко распространенное пряное растение, как фенхель, который применяется также при болях в нижней части живота и при нарушениях пищеварения в послеоперационном периоде. В легких случаях могут быть полезны компрессы или массаж с касторовым маслом.

### **Артрит**

Артрит — одно из самых распространенных хронических дегенеративных заболеваний. Однако современная медицина мало что может предложить для его лечения, кроме, разве что, аспирина. В Аюрведе артрит называется «Амаватой», то есть токсическим состоянием воздуха. Это, как правило, нарушение Ваты, сопровождающееся болями и ослаблением костной ткани — ткани, связанной с Ватой. Артрит можно разделить на типы или стадии в соответствии с тремя дошами.

Возникновение артрита может быть обусловлено как внутренними, так и внешними факторами. Особенно широко артрит распространен в районах, где ветрено, влажно и бывают штормы. Артрит обусловлен снижением уровня Агни в организме и плохим пищеварением, приводящим к накоплению Амы (токсинов). Нарушение функций толстого кишечника приводит к тому, что токсины попадают в суставы. Причиной артрита могут быть и травматические повреждения, аутоиммунные нарушения, при которых организм как бы атакует сам себя, поэтому многое из того, что было сказано по поводу аллергии, применимо и в отношении артрита.

### **Общие принципы лечения артрита**

Прежде всего необходимо восстановить пищеварительный огонь и сжечь накопившиеся в организме токсины. Полезны непродолжительное голодание или горячие специи — красный перец, корица, сухой имбирь, калган. Можно использовать драгоценные камни с горячей энергией, например рубин или гранат, в оправе из золота. Однако при лихорадке или признаках воспаления следует быть осторожным в их применении. Следует избегать влажных, тяжелых, способствующих образованию Амы продуктов и соблюдать регулярность в приеме пищи.

Прекрасно действуют методы потогонной терапии — сауна или паровая камера. В последнем случае к верхней части котла, в котором варятся специальные травы или состав Дашамула, подсоединяют шланг (нади шведа) и таким образом направляют пар к тем областям тела, на которые нужно оказать лечебное воздействие. Используют потогонные травы — эфедру, дудник, ниргунди, лавровый лист или лист эвкалипта.

Для очищения толстой кишки делают клизмы с отваром Дашамула или ежедневно принимают состав Трипхала.

К ценным аюрведическим противоревматическим травам относятся: гуггул, куркума, муста, калган, ниргунди и прасарины. Наиболее специфическим средством, очищающим и укрепляющим костную ткань, улучшающим подвижность в суставах, является гуггул. Муста — растение, известное и в китайской медицине, — в настоящее время широко приме-

няется для уменьшения болей в суставах и мышцах, в частности при мышечных контрактурах. Хорошее обезболивающее действие при ревматических болях оказывают прасарини и ниргунди. Кроме того, прасарини используют также для ослабления болей в животе, а ниргунди оказывает выраженное противовоспалительное действие.

Из аюрведических препаратов наиболее действенны Трипхала гуггул, Йогарадж гуггул и Махайогарадж гуггул (в состав двух последних входят особые минералы). Однако недавние клинические исследования, проведенные в Индии, показали, что гуггул в больших дозах (примерно по 6 г в день) сам по себе не менее эффективен, чем сложные составы на его основе. Великолепным средством является и «Противоревматический препарат» (№ 13) — состав из трав, основным компонентом которого является гуггул.

Хороший препарат можно приготовить из известных на Западе трав — дудника, копытня, корицы и солодки, взятых в равных частях. Принимают его в виде настоя или порошка по одной чайной ложке с медом (очищающие свойства у меда выражены больше, чем у сахара, молока или ги). Этот состав довольно эффективен на начальных стадиях артрита и при конституции Ваты или Капхи. При состояниях, связанных в основном с Питтой или сопровождающихся воспалительным процессом, следует добавить в него одну-две горькие травы (барбарис, «золотую печать» или катуку).

Из трав китайской медицины используются ду хуо, кианг хуо, чуан ксион, горечавка крупнолистная и элеутерококк. В качестве обезболивающего средства предпочтение отдают чуан ксион, при хроническом и дегенеративном артрите применяют элеутерококк.

Из средств западной фитотерапии дополнительно используют мирру, чапаррель и юкку.

#### **Лекарственные кунжутные масла при артрите**

При наружном применении лекарственные масла снимают скованность в суставах, удаляют токсины, питают ткани и уменьшают боль. В этом отношении особенно хороши специальные аюрведические масла на основе кунжутного.

Масло Маханараян, основным компонентом которого является шатавари, уменьшает скованность в суставах, повышает их подвижность и снимает боль. Оно питает кожу, хорошо помогает при усталости мышц и при варикозном расширении вен, поэтому его с успехом могут применять танцоры и спортсмены. Масло Нараян, в состав которого входит ашваганда, помогает при болях в мышцах и суставах, улучшает кровообращение в ногах и замедляет процессы старения. Масло Сахачарди (на основе травы сахачара) используется как специальное средство при лечении ревматоидного артрита и помогает наряду с этим при мышечной атрофии и дегенерации нервной ткани. Легкий массаж с применением этих масел нужно проводить ежедневно. Масло Чанданбалалакшади, основным компонентом которого является сандал, обладает охлаждающими свойствами и хорошо помогает при артрите Питта-типа.

При отсутствии этих масел применяют теплое кунжутное масло. Можно приготовить лекарственные масла самим, проварив соответствующие травы в кунжутном масле (более подробно см. в книге «Травы и специи»).

Для наружного применения хороши эфирные масла из камфоры, мяты полевой, гаультерии. Их растворяют в спирте или вместе с тонизирующими травами, например с ашвагандой, используют при приготовлении лекарственных масел на основе кунжутного масла. Содержащая метилсалицилат гаультерия может использоваться при болях в качестве заменителя аспирина.

#### **Особенности проявления (типы) артритов**

При артрите Вата-типа боль сильнее, может быть измучивающей, мигрирующей, пульсирующей или режущей, ослабляется в тепле, усиливается на холоде. Кожа сухая или шелушащаяся, суставы становятся скованными и издают хруст, движения в них затруднены. При таком типе

артрита чаще наблюдается деформация костей, могут быть запоры, метеоризм, боли в нижней части спины. Как правило, отмечаются бессонница, нервозность, беспокойство, страхи.

При артрите Питта-типа более выражено воспаление с припухлостью, лихорадкой или ощущением жжения. Боль уменьшается от холода и усиливается в тепле. Отмечаются также потливость, раздражительность, склонность к послаблению стула.

При артрите Капха-типа в большей степени выражены припухлость и отеки в области суставов. Боль локализованная, тупая, но продолжительная и изнурительная, ослабевает в тепле, усиливается от холода и в сырую погоду. Кожа маслянистая. Может быть ощущение заложенности в груди. В кале присутствует слизь.

#### **Дифференцированное лечение артритов**

При лечении артрита Вата-типа наряду с общими подходами, предусматривается соблюдение детоксицирующей диеты с целью снижения Ваты и устранения Амы. Основные лекарственные средства — гуггул и кунжутное масло. В качестве специальной травы для лечения этого типа артрита применяют калган. При дегенеративных и атрофических процессах в костной ткани необходимы тонизирующие травы типа ашваганды, однако надо следить за тем, чтобы тоники, в силу своей тяжелой природы, не увеличили образование шлаков из непереваренной пищи. Толстый кишечник очищают с помощью касторового масла или состава Трипхала.

При артрите Питта-типа наряду с диетой, снижающей Питту, требуются горькие травы. На суставы наносят масло или пасту из сандала, кокосовое масло или масло «Брами». Полезны холодные примочки и компрессы со льдом. Для приема внутрь хороши гуггул, сандал, гудучи, алоэ, маргоза, куркума, шафран и другие горькие противоревматические травы, например чапаррель. «Противоревматический препарат» (№ 13) принимают с соком алоэ.

Для лечения артрита Капха-типа употребляют горячие специи: корицу, имбирь, горчицу, красный перец, куркуму, состав Трикату. Горчицу, красный перец и имбирь можно использовать и наружно — в виде пасты, пластырей или спиртовых растираний. Хорошо помогает сухой массаж с порошком аира. Как наружное применяют и горчичное масло с добавлением красного перца. Категорически противопоказаны сахар, молочные продукты и маслянистая пища.

#### **Подагра**

Подагра — это нарушение обмена веществ, при котором в суставных хрящах происходит отложение мочевой кислоты. С точки зрения Аюрведы это заболевание схоже с артритом, и методы их лечения во многом совпадают. Характерный признак подагры — припухлость и сильная боль в области большого пальца стопы. На санскрите это заболевание называется «Ватаракта», то есть «Вата (воздух) в крови». Лечение направлено на снижение Ваты и очищение крови.

Подагра связана с употреблением в избытке соленой, кислой, пряной, а также слишком тяжелой, маслянистой, горячей или неправильно приготовленной пищи, которая загрязняет и отравляет кровь. При подагре противопоказаны мясо, сахар, различные желе, кондитерские изделия, бобовые, грибы, йогурт, маринады, кислые фрукты и алкоголь. Без ограничений можно есть свежие овощи и фрукты, рис, пшеницу, картофель и молоко.

При лечении используются травы, улучшающие обмен веществ: манжишта, гудучи, гуггул, мирра, маргоза, сандал, ветиверия. Хорошее домашнее средство — сок алоэ, особенно с куркумой, а также «Травяной жаропонижающий состав» (№ 7). Наружно можно применять масло Пинда или касторовое масло. Из средств западной фитотерапии рекомендуются одуванчик, клевер, лопух и барбарис.

#### **Рак**

В Аюрведе рак рассматривается как болезнь, которая

обычно связана со всеми тремя дошами, хотя и начинается с преобладания одной из них. Пищеварительный огонь и другие виды Агни резко ослабевают, что приводит к накоплению в организме токсичных веществ. В сущности, рак представляет собой негативную жизненную энергию — нечто вроде обособившегося в теле паразита, — порождаемую, как правило, избытком апаны (нисходящего воздуха). Поэтому нарушения апаны, проявляющиеся вздутием живота, запорами и поносами, могут предшествовать развитию раковых заболеваний. Раковые клетки не нуждаются в кислороде (переносчике жизненной силы, или Праны). Это означает, что их развитие происходит не по законам динамики жизненной силы.

Причины рака многообразны. В их числе — загрязнение окружающей среды, употребление в пищу продуктов, лишенных жизненной силы, малоподвижный образ жизни, а также отсутствие духовных устремлений. Основной причиной может быть подавление эмоций, «эмоциональный застой», что способствует накоплению токсичных веществ и нарушению равновесия дош. В прошлом в западной медицине рак считали болезнью меланхолии («черной желчи»), то есть увязывали его развитие с подавлением эмоций. И действительно, для лечения рака, как правило, оказывается недостаточно методов, воздействующих лишь на физическое тело.

В ведической системе рак расценивается как психическое нарушение, как разрыв в ауре, открывающий доступ негативной астральной энергии. Поэтому так важны эмоциональное очищение, медитация и использование мантр.

#### **Воздействие на духовную сферу при лечении рака**

При раковых заболеваниях полезны драгоценные камни, поскольку они обладают способностью гармонизировать ауру и оберегать жизнь. Лучшими противораковыми свойствами обладает голубой сапфир, оправленный в золото, который предотвращает проникновение в тело негативных сил. Наряду с ним используются камни, увеличивающие позитивную жизненную силу. Поддерживает и продлевает жизнь алмаз, увеличивают Оджас и усиливают иммунную систему алмаз, желтый сапфир и желтый топаз. Рубин, гранат и красный коралл помогают восстановить кровообращение и устранить застойные явления, способствующие образованию опухолей. Изумруд и хризолит повышают уровень Праны в организме, уменьшают боль и дисгармонию. Особенно эффективны специальные аюрведические препараты из алмаза, например Хира басма.

Хорошо помогает при раке мантра-терапия. Мантра «Ом» способствует раскрытию ауры и очищению психической сферы. «Рам» — лучшая мантра для защиты, способствующая нисхождению божественной целительной силы. Мантра «Хум» помогает устранить влияние негативных энергий. Большое значение для увеличения позитивной жизненной силы (Праны) имеет пранаяма. При Капха-конституции полезна солнечная пранаяма, при Питта-конституции — лунная, при Вата-конституции — чередующаяся. Практика пранаямы особенно важна для профилактики рака.

#### **Особенности проявления (типы) рака**

Рак Вата-типа сопровождается такими эмоциональными проявлениями, как страх, тревога, депрессия, бессонница. Опухоли сухие и твердые, разнообразны по своему виду. Кожа приобретает сероватый, коричневатый или смуглый оттенок. Наблюдаются вздутие живота, запоры и другие симптомы высокой Ваты. Нарушением равновесия Ваты часто бывает обусловлен рак толстой кишки.

Раку Питта-типа сопутствуют гневливость, раздражительность, обидчивость или ненависть. Характерны воспаления или инфицирование опухолей, кровотечения, ощущение жжения. К раку Питта-типа относится большинство раковых заболеваний кожи, глаз и печени.

При раке Капха-типа отмечаются утомляемость, сонливость, застой, усиленное слюноотделение. Обычно вна-

чале возникают доброкачественные опухоли, которые со временем перерождаются в злокачественные. Если рак обнаружен на ранней стадии, эффективно хирургическое вмешательство. Рак легких или груди нередко связан именно с Капхой.

#### **Фитотерапия и диета при раке**

Травы, используемые для лечения рака, можно разделить на несколько категорий.

1. Сильнодействующие травы, улучшающие обмен веществ или с кровоочистительными свойствами, разрушают токсины, нейтрализуют яды и уменьшают инфекции. К этой категории относятся следующие противораковые травы: клевер, одуванчик, Черноголовка, восковое дерево, лопух, сассапариль, индийский сассапариль и китайская олденландия. Эти травы желательно использовать в свежесобранном виде и сочетать с детоксицирующей диетой. Они помогают при раке кожи и лимфоузлов, а также при раке Питта- или Капха-типа. Могут потребоваться большие дозировки — от 30 до 90 г в день.

2. Сильнодействующие травы, которые стимулируют кровообращение, усиливают циркуляцию крови, устраняют застойные явления, уменьшают различные скопления в организме и способствуют заживлению тканей: куркума и родственное ей растение куркума цитварная, а также шафран, сафлор, мирра, манжишта и гуггул, и такие травы китайской медицины, как дан шен и ежеголовник. Эти травы помогают при раке груди, матки, печени и поджелудочной железы; некоторые из них воздействуют на все три доши. Применяемые дозировки не столь высоки, как для трав первой группы.

3. Тоники, укрепляющие иммунную систему. Это такие знаменитые растения китайской медицины, как женьшень, астрагал, данг шен, белый атрактилодес, лимонник, бирючина, а также аюрведические травы ашваганда, шатавари, гудучи, бала, мумиё, атмагупта, черная и белая мусали. Эффективность при раке тех и других подтверждена клиническими испытаниями. Из известных в западной фитотерапии трав схожими свойствами обладают американский женьшень, корень окопника и купёна. Тонизирующие травы особенно рекомендуются при упадке сил, что обычно связано с Ватой, а также для поддержания сил пациента во время интенсивного лечения, будь то применение специальных трав и диеты, хирургического вмешательства или химиотерапии. Травы этой категории используются в больших дозах — от 30 г в день и выше.

4. Специальные отхаркивающие и удаляющие мокроту травы. В эту группу входят фукус, морские водоросли, караген, аюрведическая трава бхаллатак и растение китайской медицины рябчик. Они более эффективны при раке щитовидной железы, шеи и лимфоузлов, но помогают и при других видах рака. В Аюрведе они используются в основном для лечения рака Вата- или Капха-типов.

В дополнение к вышеуказанным можно использовать травы с ярко выраженным горьким или острым вкусом, что способствует уменьшению количества жира и разрушению токсинов. Из горьких трав применяются «золотая печать», коптис, алоэ и катука, а из острых — красный и черный перец, аир и зантоксилум.

В противораковых прописях обычно сочетаются травы всех перечисленных категорий с учетом особенностей течения болезни в каждом конкретном случае. Хороший состав общего действия можно приготовить из куркумы, сафлора (или 1/4 части шафрана), манжишты, одуваника, Черноголовки, сассапарили и ашваганды, взятых в равных частях. Принимают такой состав в виде крепкого отвара или порошка (по 3 — 6 г) три раза в день, с медом и черным перцем для Капхи, с соком алоэ для Питты и с чаем из свежего имбиря — для Ваты.

Эти травы в сочетании со строгой детоксицирующей диетой могут уменьшать как доброкачественные, так и злокачественные опухоли небольших размеров и без метастазов, когда у пациента еще достаточно сил.

Категорически противопоказаны мясные и молочные про-

дукты, вообще любая пища с большим содержанием белка (раковые клетки содержат много белка). Однако небольшое количество белка все же необходимо для выработки пищеварительных ферментов. Существует мнение, что причина рака — злоупотребление белковой пищей, в частности мясом. Пока у пациента есть силы, в питании должны преобладать сырые овощи и соки, в том числе спраутсы пшеницы и ячменя, сельдерея, одуванчик, пророщенные семена люцерны и подсолнечника. В соках из свежей зелени много Праны, что способствует удалению из организма негативной энергии. Для поддержания пищеварительного огня эти овощи, холодные по своей природе, следует уравновешивать добавлением специй, например имбиря и чеснока.

У ослабленных пациентов применяют тонизирующие травы, укрепляющие иммунную систему и повышающие уровень энергии в организме (см. выше).

При раке, в зависимости от расстроенной доши, применяют следующие травы:

Для Ваты — аир, харитакки, мирра, гуггул, Трипхала или Трипхала гуггул, а также препарат «Асафетида 8». Необходимо регулярно очищать толстый кишечник.

Для Питты — шафран, манжишта, одуванчик, брами, куркума. Обычно при Питта-конституции можно применять более сильные методы очищения крови и диету на основе сырых овощей и соков. Помогает препарат «Травяной жаропонижающий состав» (№ 7), а также методы и препараты для очищения печени.

Для Капхи — красный и черный перец, пиппали, бхалла-так, сухой имбирь, гуггул, мирра, куркума и состав Трика-ту. Показаны сильнодействующие отхаркивающие средства.

При раке крайне необходимо провести лечение правильно выбранными методами Панчакармы (см. соответствующий раздел).

#### **Кровоточивость десен. Заболевания зубов**

Припухлость или кровоточивость десен лечат путем местного применения вяжущих средств. Обычно это состояние (носящее воспалительный или инфекционный характер) связано с высокой Питтой, но может представлять собой и местное расстройство.

Из вяжущих средств применяются квасцы, корень геухеры, куркума, катеху, мирра, порошок Трипхала. Благодаря своим противовоспалительным свойствам эффективны также горькие травы типа «золотой печати» и катюка. Порошок из этих трав накладывают на десны несколько раз в день и перед сном. К сожалению, у многих из них неприятный вкус. Для его смягчения можно добавить мяту перечную, мяту зеленую или солодку, что к тому же повысит эффективность горечей и будет способствовать их более глубокому проникновению в десны.

В Индии широко используются аюрведические зубные пасты и порошки с экстрактами вяжущих трав. Некоторые из них уже экспортируются на Запад. Такие препараты ежедневно втирают в десны с профилактической и лечебной целью. Аюрведический подход к гигиене ротовой полости позволил бы сэкономить денежные средства пациентов и труд зубных врачей и техников. Регулярный массаж десен способствует поддержанию их тонуса и помогает до старости сохранить здоровые зубы. Для массажа полезно использовать масла, например кунжутное или кокосовое.

Если кровоточивость десен не укладывается в рамки местного нарушения, то причину обычно следует искать в высоком уровне Питты, а провоцирующим фактором может быть повышенная кислотность, жар в печени или желудке. В этом случае целью лечения является устранение соответствующих нарушений.

При неприятном запахе изо рта, неприятном привкусе во рту используют чай из различных пряных трав — чабреца, мяты перечной, корицы, гвоздики.

Зубную боль уменьшают гвоздика, копытень и зантокси-

лум. Несколько капель настойки этих трав наносят непосредственно на больной зуб.

## **8. ЗАБОТА О ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ И ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ**

### **ДЕТСКИЙ ВОЗРАСТ**

В Аюрведе забота о детях рассматривается как показатель здоровья всей культуры в целом. Педиатрия — одно из восьми главных направлений Аюрведы. Предрасположенность к болезням возникает у детей от недостаточного понимания взрослыми особенностей конституции каждого ребенка и его индивидуальности. В древнем ведическом стихе сказано: «Единый Бог входит в ум и, рождаясь, играет в ребенке». В Индии малыш Кришна является объектом религиозного поклонения. Родителям следует относиться к своему ребенку как к воплощению Кришны.

Очень важно правильно определить конституцию своего ребенка, выбрать правильную аюрведическую диету и образ жизни. Для этого можно воспользоваться таблицей, помещенной в начале книги (ч. I, гл. 3). Одна и та же диета, одни и те же методы воспитания не могут быть одинаково хороши для всех детей. Без правильного понимания особенностей ребенка (а его природа может отличаться от природы родителей), можно ограничить свободу его развития, что, в свою очередь, затруднит его самоопределение и осознание своих истинных потребностей в жизни. В этой главе излагается аюрведическая точка зрения на детство как на особый период жизни.

### **Детство**

Человеческую жизнь можно разделить на несколько различных этапов или периодов, каждый из которых по своему характеру и потребностям отличается от других. Детский возраст, будучи периодом формирования человека, является наиболее важным и схожим у разных народов и в различных культурах.

Детство — это тот период жизни, когда доминирует Капха, поскольку вода — это строительный, формирующий элемент, источник жизни, ответственный за рост и развитие. У детей постоянно образуются новые ткани (как бы новая вода) и наблюдается склонность к избыточному образованию слизи, которая нарушает пищеварение и может не только способствовать росту новых тканей, но и вызывать накопление мокроты. По этой причине дети особенно подвержены болезням, вызванным избытком слизи, и в первую очередь — различным заболеваниям органов дыхания, от обычной простуды до бронхита и воспаления легких. Согласно Аюрведе, эти болезни связаны с Капхой. Хотя у каждого ребенка своя индивидуальная конституция, в которой может преобладать любая из трех дош, у всех детей уровень воды в организме обычно повышен. Поэтому всех детей, по крайней мере до двух или до пяти лет, можно считать представителями Капхи.

### **Принципы детского питания**

Как правило, детям нужна простая мягкая пища. Следует избегать избытка сладостей и соли, острых специй и слишком кислых продуктов. Питание, в котором преобладают цельные крупы и сложные углеводы, делает ребенка спокойным и способствует его гармоничному развитию. Испортить ребенку вкус в отношении пищи очень легко, а на исправление его понадобятся годы, если вообще это окажется возможным. Попытка подменить родительскую любовь и заботу лакомствами может исказить чувство сердечной привязанности у ребенка.

Дети нуждаются в пище, способствующей росту тканей, а такие продукты в большинстве своем увеличивают Капху. Нельзя лечить детей, назначая диету, снижающую уровень воды или слизи, поскольку в этом случае они не получат питания, необходимого для их роста. В этом отношении, при условии их разумного использования, хороши молочные продукты и сахар. Мудрецы древней Индии утверждали, что молоко — идеальная пища для детей, если не злоупотреблять им и уравновешивать его правильно подобранными специями.

## Молочные продукты для детей

Для нормального роста ребенка нужно кормить его очень питательной пищей с достаточным содержанием белка. После грудного возраста, когда ребенок питался самой естественной пищей — материнским молоком, основным продуктом для него может стать коровье молоко. Бывают исключения из этого правила, поскольку в некоторых культурах вообще не используются молочные продукты и отсутствие в организме ферментов, способствующих перевариванию коровьего молока, может быть генетически обусловлено.

Вегетарианцам для повышения питательности своей диеты полезно употреблять молочные продукты, которые являются хорошими заменителями мяса и оказывают такое же укрепляющее действие, но без вредных последствий для здоровья и без негативной кармы, связанной с убийством животных.

Однако молочные продукты (не только молоко, но и в еще большей степени сыр и йогурт) способствуют образованию в организме слизи. Необходимые для роста тканей, они могут в то же время ухудшать течение детских болезней. Чтобы нейтрализовать возможные побочные эффекты, нужно правильно готовить молочные блюда и соблюдать правила сочетания их с другими продуктами.

Большинство молочных продуктов, в особенности молоко, плохо сочетается с другими продуктами. Неудачны сочетания молока с хлебом, кислыми фруктами, бобовыми, орехами, рыбой, мясом. Лучше пить молоко не во время еды, а отдельно. Однако с цельными крупами и некоторыми сладкими фруктами, например с бананами, молоко сочетается хорошо. Йогурт же с молоком, кислыми фруктами и орехами сочетается плохо, а с овощами — лучше, и его можно принимать вместе с пищей.

Пастеризованное молоко — это продукт, подвергнутый предварительной кулинарной обработке, лишенный жизненной силы и поэтому в большей степени способствующий слизиобразованию. Лучше употреблять свежее молоко, нагревая его до точки кипения, что улучшает его переваривание, и добавляя в него специи, уменьшающие образование слизи: кардамон, корицу, имбирь и гвоздику. Добавление этих специй (от щепотки до 1/4 чайной ложки на чашку теплого молока) вместе с небольшим количеством меда или нерафинированного сахара не только делает вкус молока более приятным, но и улучшает его усвоение. Холодное пастеризованное молоко в сочетании с хлебом или мясом способствует образованию Амы.

Теплое молоко является хорошим мягким седативным средством и улучшает сон. Можно усилить это его действие, добавив немного мускатного ореха (детям — до 1/4 чайной ложки на чашку молока). Молоко обладает также мягким послабляющим действием и полезно при запорах. При поносах его следует избегать.

Сыр в большей степени, чем другие молочные продукты, способствует слизиобразованию, поэтому им нельзя злоупотреблять. Можно ослабить слизиобразующие свойства сыра, добавив такие специи, как кумин, горчица и красный перец.

Йогурт трудно переваривается и способствует запорам (поэтому может применяться при детских поносах). По давней традиции в Индии йогурт употребляют во время еды, смешивая со свежими огурцами и специями — кумином, кориандром, кинзой или красным перцем. В таком случае он способствует улучшению кишечной флоры и увеличению веса, хотя современная реклама в отношении веса утверждает обратное.

Нежирная простокваша и сыворотка — наименее слизиобразующие из молочных продуктов. Чем меньшей обработке они подвергались, тем лучше.

Наряду с молочными продуктами употребляются цельные крупы (пшеница, бурый рис и т.п.), питательные фрукты (например бананы, папайя), крахмалистые овощи (такие как картофель). Эти продукты обеспечивают ребенка необходимыми для его роста питательными веществами.

## Сахара для детей

В Аюрведе считается, что сахара также нужны для роста, поскольку способствуют укреплению тела. Однако рафинированный сахар не относится к числу полезных продуктов: в результате чрезмерной очистки он становится неживой тамастичной пищей и выводит из организма необходимые минералы. Из всех видов тростникового сахара лучшим считается пальмовый сахар-сырец (гур), который вырабатывается из неочищенного сиропа и богат витаминами и минералами. Полезны и другие натуральные сахара, в частности, кленовый сироп, черная патока (меласса), рисовый и ячменный солод, нерафинированный сахар.

Мед — это очень концентрированный сахар, и лучше употреблять его в небольших количествах как подслащающее вещество или как лекарство. Мед хорошо сочетать с травами, в особенности с тонизирующими и отхаркивающими, поскольку он улучшает вкус трав и усиливает их действие. Мед не следует употреблять в большом количестве, поскольку в этом случае он, так же как сахар, может чрезмерно стимулировать поджелудочную железу. Мед нельзя подвергать тепловой обработке, в частности, использовать при выпечке.

Сахар, даже содержащийся во фруктах и фруктовых соках, плохо сочетается с большинством продуктов и вызывает брожение в кишечнике и метеоризм. При несварении или газах всегда желательно избегать сахара в любом виде до нормализации самочувствия.

В Аюрведе рекомендуется давать детям в небольшом количестве сырые сахара, особенно с цельными крупами или с молоком. Различные аюрведические сладости, приготовляемые с использованием сахара, меда, ги, орехов и тонизирующих трав, полезны не только детям, но и взрослым при слабости или истощении.

## Масла для детей

Каждый человек должен обязательно потреблять достаточное количество масла. Поскольку масло способствует росту, детям оно необходимо еще больше, чем взрослым. Однако маслянистая пища увеличивает слизиобразование и потому может усугубить некоторые обычные для детского возраста болезненные расстройства. Согласно Аюрведе, для использования в качестве продуктов питания наиболее полезны ги и кунжутное масло. Ги можно применять в кулинарии и употреблять в пищу вместо обычного сливочного масла: считается, что оно усваивается значительно легче и в меньшей степени способствует образованию слизи.

Масла используют и для массажа (но это — отдельная тема). Массаж с теплым кунжутным маслом успокаивает нервную систему ребенка, улучшает его сон и питает кожу. И конечно же, такой массаж, такое проявление заботы о ребенке дает ему ощущение защищенности.

## Специи для детей

Многие специи полезны детям, поскольку регулируют обмен веществ. Однако горячие специи — чили, красный и черный перец и т.п. — надо использовать с осторожностью из-за их сильного осушающего действия, что может вызвать раздражение слизистой желудка и еще больше увеличить секрецию слизи. Предпочтение следует отдавать теплым, сладковатым специям, таким как имбирь, корица, кардамон, кориандр и фенхель, а также мягким, несладким специям: куркуме, кумину и базилику.

Во избежание накопления в организме слизи, а также для улучшения работы мозга и органов чувств используют такие травы и специи, как базилик, чабрец, шалфей, иссоп и мята. При газах, вздутии и болях в животе для того, чтобы снять спазмы, нормализовать перистальтику кишечника и улучшить движение энергии, применяют фенхель, кардамон, кумин и укроп.

## Травы для детей

Различные добавки трав могут быть полезны детям, поэтому в Аюрведе есть специальные тонизирующие препараты для детей, а фармацевтические компании производят соответствующие патентованные средства. Подобные препараты не только обладают питательными свойствами, но и

регулируют выработку гормонов роста. Для лучшего роста костей, зубов и волос можно использовать корень окопника, купёну, алтей, американский женьшень, солодку и семена кунжута. Принимать их лучше с теплым молоком по чайной ложке порошка одной из трав.

Из аюрведических трав для детей хороши ашваганда, шатавари, амалаки и бала, из препаратов — состав «Ашваганда» и «Тоник для укрепления энергии» (№ 2). Прекрасное средство для улучшения умственного развития детей — аир, который следует принимать в малых дозах (1/4 чайной ложки) в молоке с медом. Благоприятно влияет на ум, очищает кровь и успокаивает эмоции брами, особенно полезная при гиперактивности у детей, возникшей вследствие чрезмерного потребления сахара или ослабления функции печени. Хорошо помогает и лекарственное ги, приготовленное с аиром и брами.

Прекрасными продуктами, способствующими росту детей, являются аюрведические травяные джемы Чьяванпраш и Брахма расаян. Знаменитый почечный тоник китайской медицины — состав «Ремания 6», используемый в настоящее время в основном пожилыми людьми, изначально предназначался также для улучшения роста детей.

Главный принцип при лечении детей заключается в том, что нельзя применять сильные методы терапии, например, нельзя употреблять часто или в больших количествах красный перец — очень горячую специю, или «золотую печать», у которой слишком выражены охлаждающие свойства. С большой осторожностью следует использовать и травы, оказывающие сильное облегчающее действие, такие слабительные, как корень ревеня, или травы с сильным тонизирующим действием, такие как женьшень. Дозировка трав должна быть тем меньше, чем меньше возраст ребенка. У самых маленьких детей применяют совсем небольшие дозы — от щепотки до четверти чайной ложки с молоком или с чаем, а у детей от 5 до 10 лет — от четверти до половины дозы взрослых.

#### **Влияние на духовную сферу ребенка**

При лечении детских болезней зачастую достаточно одной лишь диеты или диеты с добавлением мягко действующих трав. Важно также с раннего возраста обучать детей йоге. Детское тело более гибко, и позы, освоенные в юные годы, легко выполнять в течение всей жизни. Медитация трудна для детей, но тем не менее попытки такого рода имеют смысл. Лучше совмещать такие занятия с прогулками, походами и пребыванием на природе. Для воздействия на подсознание ребенка хорошо использовать всевозможные мифы, истории, рассказы о том, как божественное может проявляться в облике животных, например, о Ханумане, царе обезьян из эпоса «Рамаяна». При посредстве подобных символов природное творческое воображение ребенка может расцвести и сонастроиться с космическим разумом.

#### **СТАРЧЕСКИЙ ВОЗРАСТ**

Слово «Аюрведа» в буквальном переводе означает «наука долголетия». Главной ее целью всегда было не просто лечение болезней, но максимальное продление жизни и забота о том, чтобы прожить ее наилучшим образом — не столько ради наслаждения земными радостями, сколько ради духовного развития, для которого требуются и время, и терпение.

В древней Индии зрелость рассматривалась как период жизни, наиболее подходящий для духовного роста, когда все мирские обязательства перед семьей и обществом выполнены, и естественные порывы души устремлены к божественному. Многие заболевания и расстройства пожилого возраста, наблюдаемые в нашей культуре, происходят как раз из-за неспособности осознать значение завершающего этапа жизни, а также в силу того, что пожилые люди не имеют возможностей и условий для развития пробуждающегося в них высшего сознания. Йога и Аюрведа особенно важны для людей зрелого возраста,

так как являются основой для достижения своего максимума в духовной сфере. В этом возрасте очень важно стремиться к развитию духовного осознания, поскольку именно последний этап жизни имеет решающее значение для нашей следующей жизни.

В будущем воплощении человек будет предрасположен ко всем тем дурным привычкам (курению, употреблению алкоголя и т.п.), от которых не избавился в этой жизни, даже если не они стали причиной его смерти. Поэтому в любом возрасте мы должны так организовывать свою жизнь, чтобы можно было должным образом заботиться о своем физическом теле. Это будет способствовать лучшему состоянию здоровья в следующей жизни.

Пожилые люди — это зрелый плод нашей культуры, и глядя на них, мы можем видеть, насколько она здорова или больна. Действительность нашей жизни находит свое отражение в том, как мы стареем и как умираем. Современная культура в целом ориентирована на молодежь и подростков, и есть тенденция обесценивать старость, воспринимать пожилых людей сквозь призму юношеских стереотипов, что в корне неправильно. Естественно, что чем старше человек, тем меньше его интересуют такие мирские вещи, как секс, деньги, слава, работа, — но одновременно в нем развиваются мудрость, отрешенность и способность отличать истинное от ложного. Зрелость — не признак упадка, а следствие естественного роста, подобно яркому окрашиванию осенней листвы или созреванию плодов. Понимая, что листья не могут вечно зеленеть, мы тем не менее мало ценим красоту и мудрость осени собственной жизни.

В старости преобладает воздух (Вата), признаки которого — холод, сухость, распад и разложение — характерны для этого периода жизни. Однако по мере того, как ослабевает тело и связь с ним, увеличивается пространство для развития осознания за пределами физического тела. Типичные для старческого возраста заболевания проявляются как нарушения Ваты: сухая морщинистая кожа, запоры, выпадение волос и зубов, слабость костей, хруст в суставах, артрит, ухудшение памяти, зрения и слуха.

Независимо от врожденной конституции в пожилом возрасте следует придерживаться диеты и методов лечения, имеющих целью снижение Ваты. Возрастает значение масляной терапии — масляных клизм, массажа, наружного применения масел, в особенности кунжутного и препаратов из него. Для сохранения ясности ума полезно употреблять в пищу ги.

В пожилом возрасте нужна не облегчающая, а в первую очередь тонизирующая терапия, с употреблением питательных продуктов и трав. Прекрасный тоник с широким спектром действия, способствующий сохранению здоровья и омоложению тканей, — препарат Чьяванпраш, исходно был предназначен как раз для того, чтобы возвращать старикам молодость. Для сохранения памяти и обновления клеток мозга великолепным средством является состав Брахма расаян, в качестве заменителя которого можно использовать брами или ги с брами. Брами представляет собой едва ли не самое эффективное средство для улучшения слуха. Чтобы сохранить остроту зрения, применяют аир.

Основное средство для укрепления костей и суставов — ашваганда, которая помогает также при импотенции, преждевременной эякуляции, белях и недержании мочи. При артритах болях, хрусте в суставах рук и ног и опухании суставов лучше использовать гуггул, обладающий свойством восстанавливать равновесие Ваты. Вместо него можно применять настойку мирры. Хороший тоник для костей и суставов, улучшающий кровообращение и питающий костную ткань, можно приготовить из общедоступных трав — корня окопника (четыре части), куркумы, солодки (по две) и корицы (одна часть).

Для поддержания функциональной активности почек и репродуктивной системы применяют мумиё.

При старческих запорах лучшее лекарство — состав Трипхала.

Женщинам рекомендуется регулярно пить сок алоэ, способствующий сохранению жизненной энергии и обновлению репродуктивной системы. Прекрасным средством является шатавари, а также шафран, добавляемый в небольшом количестве к названным выше тонизирующим травам или к молочным отварам.

В китайской медицине пожилым людям назначаются препараты на основе ремании: «Ремания 6», при упадке сил, сопровождаемом внутренним жаром (Питта-тип), и «Ремания 8» — при упадке сил с внутренним холодом (Вата- и Капха-типы).

Для поддержания и продления жизни применяются драгоценные камни. Желтый сапфир и другие камни Юпитера поддерживают деятельность эндокринной системы и способствуют долголетию, наделяют мудростью и дают силы в том, чтобы направлять других, что так естественно для людей пожилого возраста. Камни Сатурна — голубой сапфир или аметист, особенно в оправе из золота, — полезны для профилактики артрита и рака и могут улучшить самочувствие при этих болезнях.

Йогические позы (асаны) помогают сохранить гибкость суставов и предотвратить артрит, а пранаяма способствует поддержанию сил и жизненной энергии. Для того чтобы способствовать естественному внутреннему омоложению организма, сексуальную активность с возрастом следует постепенно уменьшать.

#### **Преждевременное выпадение волос, седина**

Облысение и седина — это проявления процесса старения, которые у людей типа Питты обычно начинаются раньше, иногда уже к тридцати годам. Это не обязательно свидетельство старости или плохого здоровья, однако у женщин иногда может быть признаком болезни. Причинами выпадения волос и седины могут быть стресс, эмоциональная травма, излишние размышления и волнения, кровопотеря, чрезмерная сексуальная активность, употребление наркотиков и курение.

У людей с Питта-конституцией волосы, как правило, тонкие и седеют рано. Облысение Питта-типа может наблюдаться после значительной потери крови или сильной лихорадки. Лечение состоит в применении снижающих Питту методов, употреблении продуктов, способствующих росту волос, в том числе молока, миндаля, семян кунжута и нанесении на голову улучшающих рост волос трав, которые будут указаны ниже.

Облысение Вата-типа сопровождается сухостью кожи, состоянием тревоги, бессонницей, запорами, неустойчивостью пищеварения и зачастую возникает после сильного испуга или тяжелой болезни. При лечении назначается диета и травы, снижающие Вату. Полезны лук, чеснок, кунжут, миндаль, мясо, яйца, молочные продукты, а из трав используются ашваганда, бала, амалаки и другие тоники.

Голову следует регулярно смазывать теплым кунжутным маслом и другими лекарственными маслами. Рекомендуется также применение лекарственных масел через нос (насыя).

В число трав, улучшающих рост волос, входят брами, брингардж, амалаки, бакучи, сандал, солодка, которые можно применять в виде лекарственных масел (на основе кунжутного или кокосового). Из готовых масел используются «Брингардж» и «Брами». Хорошо питает волосы и состав Чьяванпраш. Из трав китайской медицины используются горец многоцветковый, ремания, дереза, бирючина, а из препаратов — «Шоу ву пиан» и «Ремания 6».

### **9. РАССТРОЙСТВА НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ**

В древности считалось, что нервные импульсы представляют собой что-то вроде ветра или воздуха, движущегося внутри тела. Вата (биологический элемент воздуха) — это та энергия, которая проходит через мозг и нервы и отвечает как за сознательные действия, так и за произвольные реакции. Поэтому при нарушениях Ваты

всегда в той или иной степени имеют место слабость, расстройство или обостренная чувствительность нервной системы.

Расстройства нервной системы на санскрите носят название «Ватавьядхи», то есть расстройства Ваты. Они могут быть также обусловлены нарушением равновесия двух других дош. Высокий уровень Питты (огня) может сопровождаться «пережиганием» нервной системы и разрывом в движении нервных импульсов. А при высокой Капхе движение нервных импульсов препятствуют закупорки.

Причиной нервных расстройств являются препятствия в течении Праны или ее неправильное движение по тонким каналам. Препятствия в течении Праны вызывают спазмы, скованность, онемение или паралич, а неправильное движение — тремор и произвольные движения.

Заболевания нервной системы связываются в Аюрведе с психическими расстройствами, и считается, что ум и нервы непосредственно соединяются через систему специальных каналов. Поэтому при нервных расстройствах следует внимательно обследовать и состояние ума пациента.

Нарушения нервной деятельности могут проявиться в виде нарушений сна, головной боли, тремора, или же, в более тяжелых случаях, такими заболеваниями, как эпилепсия, паралич, рассеянный склероз, болезнь Паркинсона. Многие заболевания нервной системы с трудом поддаются лечению методами западной медицины.

#### **Принципы лечения нервных расстройств**

Заболевания нервной системы развиваются в результате нарушения прохождения нервных импульсов или истощения нервной ткани. Течению нервной энергии могут препятствовать скопления любой из дош или Амы. Причиной нервных расстройств могут быть эмоциональные или умственные проблемы. Истощение нервной ткани возникает вследствие недостаточного питания, плохого пищеварения и чрезмерной активности. Провоцируют расстройства нервной системы такие факторы, как эмоциональный голод, недостаточная «приземленность» психики, чрезмерное увлечение медитативными практиками.

При состояниях, связанных с блокировкой течения нервной энергии, хороши многие противоспазматические и укрепляющие нервы травы, которые обладают свойствами очищать и раскрывать энергетические каналы. Восстанавливает поток нервных импульсов и нормализует нервную деятельность аир. Базилик, особенно базилик священный, очищает и проясняет ум и нервы. Хороши также мирт, камфара, принимаемая внутрь в малых дозах, а также гуггул, мирра, куркума, лавровый лист, мята.

Ценным средством для очищения нервной системы и устранения воспалений является брами. При состояниях жара в нервах хорошо помогают и другие травы: шлемник, брингардж, пассифлора, хмель, буквица.

В качестве общего тонизирующего средства для нервной системы представителям Капхи рекомендуется состав из брами и аира в равных частях, который принимают с медом. При Питта-конституции брами принимают отдельно или с добавлением аира в соотношении 4:1 или 8:1, а в качестве анураны используют ги. При Вата-конституции следует отдавать предпочтение аиру, хотя может быть полезна и брами в дозах, не превышающих дозу аира. Аир и брами принимают с ги или с теплой водой.

При состояниях недостаточности и дегенеративных процессах — таких как рассеянный склероз или болезнь Паркинсона, — как правило, необходимы тонизирующие травы и укрепляющая терапия. Лучше всего для этого подходит ашваганда, которую можно добавлять к брами и аиру, которые принимают, как было сказано выше. В Аюрведе ашваганда является также основным средством для лечения тревожных состояний, сопровождающих многие нервные расстройства. Хороши и такие нервные тоники, как харитакки, гуггул и бала, а также аир и брами, приготовленные с ги или в виде травяных джемов (Брахма расаян). Из препаратов используются «Тоник для укрепления энергии» (№ 2) и «Тоник для мозга» (№ 6).

Целый ряд трав обладает болеутоляющими свойствами, и при невралгии их можно добавлять в готовые травяные составы. К ним относятся широко используемые в аюрведических составах травы с наркотическими свойствами — марихуана и дурман, а также мягкодействующие травы: валериана, ромашка, хмель, хохлатка, гвоздика, копытень, гуггул, мирра, прасарини.

Хороший препарат общего действия для укрепления нервной системы — «Тоник для мозга» (№ 6). При Вата-конституции его следует принимать с молоком, с ги или с теплой водой; при Питта-конституции — с молоком или ги, соком алоэ или прохладной водой, а при Капха-конституции — с медом.

Так как при лечении нервных расстройств основное внимание должно быть направлено на снижение Ваты, нарушение которой лежит в основе нервных расстройств, то независимо от конституции пациента на какое-то время назначаются травы или диета, снижающие Вату. Во многих случаях состоянии значительно улучшается благодаря полноценному сну, отдыху, расслаблению и медитации.

Поскольку нервы можно питать через кожу, особое внимание уделяется массажу с применением лекарственных масел. Используют кунжутное или миндальное масло, а также любые лекарственные масла на основе кунжутного, например Маханарааян. Для успокоения нервов смазывают маслом голову, например, наносят на лоб эфирное масло из сандала. Для стимуляции нервов смазывают виски эфирными маслами из камфоры, мускуса, мирры и ладана. Не менее важно введение масел через нос (на-сья). Можно закапывать в нос по несколько капель ги с брами или с аиром утром и вечером.

#### **Воздействие на духовную сферу**

Поскольку нервная система имеет «тонкоэнергетическую» природу, важная роль в лечении ее расстройств принадлежит аюрведическим методам духовного врачевания, в частности, йога-терапии, которая применяется как специальное средство при психических расстройствах, заболеваниях нервной системы и костей. Асаны в положении сидя, например поза лотоса или сиддхасана, помогают успокоить внутренний ветер, однако их не следует выполнять с усилием. Очень важно правильно практиковать пранаяму. При помощи дыхательных упражнений можно направлять Прану в различные каналы тела, устранять блокировки и восстанавливать энергетический обмен.

Есть простой метод аюрведической терапии, который заключается в том, что одну ноздрю на несколько дней (или неделю) затыкают кусочком ваты. Вначале это может вызвать ощущение некоторого дискомфорта, которое, однако, скоро проходит. При состояниях, вызванных холодом, полезно закрывать левую ноздрю (так поступают при нервных расстройствах с выраженной скованностью или недостаточной подвижностью, например, при болезни Паркинсона), а при состояниях, вызванных жаром или гиперактивностью, в частности при бессоннице или галлюцинациях, — правую. Как правило, поток воздуха сильнее как раз через ту ноздрю, которую нужно закрыть.

Повторение мантр, медитация, визуализация помогают направить нервные импульсы в нужном направлении. Мантру «Сом» хорошо применять для питания нервов при истощающих или продолжительных нервных расстройствах. Успокаивает нервы мантра «Шам». Для очищения и успокоения нервной системы применяют мантру «Ом».

Воздействуют на тонкую организацию нервной системы и драгоценные камни. Некоторые камни укрепляют нервы и уменьшают боль. Это прежде всего камни Меркурия — планеты, управляющей нервами: изумруд, жадеит, хризолит. Важны и камни Юпитера, которые управляют нашей гормональной сферой, — желтый сапфир, желтый топаз, цитрин. Камень Луны — жемчуг — успокаивает и питает ум и эмоции. Золото способствует стимуляции и восстановлению нервной деятельности, а серебро успокаивает и способствует формированию нервной субстанции.

Камни, с учетом их цвета, могут использоваться и для цветотерапии: зеленые (камни Меркурия) — для обезболивания, золотые (камни Юпитера) — для укрепления нервов, белые (камни Луны) — для успокоения.

#### **Бессонница**

Бессонница является наиболее характерным проявлением нервных расстройств. Повторяющаяся, привычная бессонница обычно свидетельствует о нарушениях Ваты и сопровождается нервозностью, тревожностью, оторванностью от реальности, двигательным беспокойством и чрезмерными размышлениями.

Засыпание затруднено. Сон очень чуткий, с пробуждениями среди ночи, после чего трудно вновь заснуть. Сновидения полны страшных картин, с полетами, падениями и кошмарами.

Бессонница может быть вызвана стрессами, волнениями, долгими размышлениями, может быть связана с приемом наркотиков или стимуляторов, с длительными поездками, переутомлением на работе и с другими причинами, повышающими Вату.

#### **Общие принципы лечения нарушений сна**

Диета направлена на снижение Ваты с употреблением тяжелой, «приземляющей» пищи — молочных продуктов, цельных круп и корнеплодов. Исключаются кофе, чай и другие стимулирующие вещества, в том числе и такие травы, как ма хуань и женьшень. За час до сна полезно выпить теплое молоко с добавлением мускатного ореха. В вечернее время следует избегать любых форм активности, в том числе чтения, прослушивания громкой музыки, просмотра остросюжетных фильмов. Должен быть установлен четкий распорядок сна с отходом ко сну около 23 часов и ранним, около 6 часов утра, пробуждением. Ступни, макушку головы или лоб смазывают теплым кунжутным маслом; можно смазать им все тело и принять теплый душ.

Следует выполнять йогические асаны. Аэробные упражнения нежелательны. Медитация перед сном, дарующая успокоение, освобождая от волнений и напряжений дня, — просто чудодейственна. Важно научиться предавать свое сознание во власть божественному и обладать глубокой верой в то, что божественная воля позаботится как о вас, так и обо всем мире. Спальня и кровать должны быть удобными, их нужно содержать в чистоте и порядке. Ничто здесь не должно нарушать покой. Повторяйте дающие покой мантры «Рам» или «Шам». Внимание нужно концентрировать на дыхании или на области сердца.

Из аюрведических трав для лечения бессонницы применяются брами, мускатный орех, джатаманси, валериана и ашваганда, а из препаратов — состав «Ашваганда», порошок Сарасват, «Тоник для мозга» (№ 6) или «Травяной седативный состав» (№ 14), принимаемые с ги. Хороший состав можно приготовить, взяв по две части ашваганды и валерианы и по одной части мускатного ореха и солодки. При хронической бессоннице перед сном принимают по 3 — 6 г этого препарата с теплым молоком, с ги или с водой.

В китайской медицине при упорной бессоннице используются тяжелые минеральные вещества с седативным действием, такие как «Кость дракона» или раковины устриц. Успокаивающие средства, питающие и сердечную мышцу, — семена юобы и туи, безопаснее для длительного употребления и применяются в более легких случаях. Из препаратов используются «Володушка» и «Кость дракона» или состав «Ююба».

В западной медицине при бессоннице применяются валериана, шлемник, буквица, хмель, пассифлора, ромашка. В легких случаях достаточно бывает принимать от 1 до 2 чайных ложек порошка валерианы на чашку теплой воды. Шлемник и другие укрепляющие нервы охлаждающие травы лучше употреблять с более теплыми — с мускатный орехом, валерианой, чтобы их холодная и легкая природа не усугубила Вату.

#### **Бессонница Питта-типа**

Бессоннице этого типа сопутствуют бурные эмоции, раздражительность, вспышки гнева, ревность, обида и нена-



висть. Вызвать ее могут ссора или стресс. Иногда ее сопровождают лихорадочные и инфекционные заболевания. Сновидения могут быть драматичными, со сценами насилия или бурных споров, что делает сон беспокойным и прерывистым, однако после пробуждений удается легко заснуть вновь.

В числе причин бессонницы этого типа — не нашедшие выхода эмоции, упрямство, злоупотребление горячей или возбуждающей пищей, пребывание на солнце или на жаре и т.п. Спровоцировать или усугубить такую бессонницу может и повышение температуры тела.

Назначается снижающая Питту диета с ограничением употребления специй, стимуляторов, продуктов с кислым вкусом и соли.

Из аюрведических трав используются брами, брингарадж, джатамамси, алоэ и шатавари, из препаратов — состав «Брами», порошок Сарасват и многие другие средства, рекомендуемые для Ваты. Ступни и макушку головы можно смазывать маслом «Брингарадж» или маслом «Брами». Хорошо помогает сандал.

Из трав западной фитотерапии используются шлемник, буквица, хмель, пассифлора. Хорошо помогают шлемник и пассифлора, взятые в равных частях. Валериана может усугубить данный тип бессонницы.

#### **Бессонница Капха-типа**

Представители Капхи склонны спать слишком много и, если не нарушено равновесие других дош, обычно бессонницей не страдают. Бессонница у них может быть обусловлена застойными явлениями в организме. В таких случаях достаточно эффективны аир, мускатный орех, валериана или просто горячие специи, например имбирь или состав Трикату.

#### **Головная боль. Мигрень**

Головная боль может быть вызвана целым рядом причин — нарушением пищеварения, запорами, простудой, гриппом, неправильной осанкой или мышечным напряжением. Нередко головная боль имеет неврогенное происхождение, поэтому она и рассматривается в этой главе, хотя может быть отнесена и к другим категориям заболеваний. Наиболее тяжелая головная боль бывает при мигрени, которая часто обусловлена наследственными факторами. Во многих случаях головные боли сопутствуют гипертонии и повышенному внутричерепному давлению. Многие из методов лечения гипертонии применяются и при головных болях (см. раздел «Гипертония»).

#### **Особенности проявления (типы) головных болей**

Головная боль принадлежит к числу расстройств, связанных преимущественно с Ватой. Головная боль Вата-типа обычно сильная, сопровождается тревогой, депрессией, запорами и сухостью кожи. Ее могут спровоцировать недосыпание, нерегулярное питание, чрезмерные физические и психические нагрузки, беспокойство и стрессы.

Головная боль Питта-типа нередко сопутствует заболеваниям печени или токсическим состояниям крови и проявляется ощущением жжения, покраснением лица и глаз, светобоязнью, гневливостью, раздражительностью и носовыми кровотечениями.

Головная боль Капха-типа — более тупая, сопровождается ощущением тяжести и усталости, иногда тошнотой, скоплением слизи, усиленным слюноотделением или даже рвотой. Обычно головная боль этого типа обусловлена застоем слизи в различных частях головы и может сопутствовать легочным заболеваниям.

#### **Лечение головных болей**

При головных болях, связанных с застойными явлениями, с воспалением придаточных пазух или болях, возникающих на фоне простуды, при кашле или аллергии (как правило, это боли Капха- или Вата-типа), используют отхаркивающие и противозастойные травы: аир, имбирь, мирт, дудник, копытень. Можно вдыхать через нос порошок из аира или смазывать носовые ходы изнутри ги с аиром. Первый способ больше подходит для типа Капхи,

второй — для Ваты. Помогает чай из базилика, особенно из базилика священного. К основанию носа и вискам можно прикладывать кашицу из имбиря. Другие хорошие наружные средства — эфирные масла из камфоры, гаультерии или эвкалипта.

Показаны слабительные, поскольку в развитии нервных расстройств особую роль играет толстый кишечник.

При головных болях Вата-типа помогают валериана, джатамамси, ромашка, аир и брами, а также порошок Сарасват. Из слабительных лучше использовать состав Трипхала. Весьма важен полноценный сон, поэтому целесообразно применение седативных трав.

При головных болях Питта-типа в качестве слабительного рекомендуется порошок алоэ или корень ревеня. Брами можно использовать как отдельно, так и в сочетании с пассифлорой или в виде состава «Брами». Голову смазывают сандаловым маслом. Следует избегать солнца и жары. Полезны прогулки при лунном свете и ароматы цветов — розы, лотоса и т.п.

При головных болях Капха-типа благотворно действуют составы Трикату и «Гвоздика». На голову наносят масла, содержащие камфару. Нередко полезны интенсивные физические упражнения.

При всех типах головной боли хорошо помогает травяной состав «Тоник для мозга» (№ 6) — с медом для Капхи, с ги для Питты и Ваты.

Мигрень обычно связана с Питтой или Ватой и может быть спровоцирована недосыпанием, переутомлением, стрессом, плохим пищеварением и мышечным напряжением. Для лечения применяют методы, описанные выше, но в большинстве случаев наряду с этим требуется проведение длительной тонизирующей терапии с использованием препаратов Чьяванпраш, Брахма расаян и состава «Ашваганда».

Средства для лечения предменструальных головных болей указаны в разделе «Дисменорея».

#### **Эпилепсия**

Эпилепсия может быть связана с нарушением любой из трех дош. При Капха-конституции причиной заболевания нередко становится закупорка каналов слизью, при Питта-конституции — воспаление нервной ткани, при Вата-конституции — обостренная чувствительность. Лечение в значительной мере зависит от конституции пациента, поскольку именно она определяет особенности течения данного заболевания.

Показано очищение слабительными, которое иногда помогает предотвращать приступы. При эпилепсии, как и при других заболеваниях нервной системы, в качестве слабительного лучше использовать касторовое масло. Можно применять и состав Трипхала.

Из средств, укрепляющих нервы, прекрасно действуют состав «Брами» и джем Брахма расаян. Аир в сочетании с ашвагандой помогает при эпилепсии Вата-типа (принимать с ги), аир в отдельности применяется при эпилепсии Капха-типа (принимать с медом). Между приступами в качестве тоника рекомендуется принимать Чьяванпраш и смазывать ступни кунжутным маслом.

Подобным же образом можно лечить и большинство судорожных расстройств и состояний, сопровождаемых тремором, дополнительно применяя методы, направленные на восстановление равновесия нервной системы и ума.

#### **Глазные болезни**

Глаза, будучи органом восприятия, связаны с Питтой (огнем). Люди с Питта-конституцией обычно особенно чувствительны к свету и предпочитают носить солнечные очки. У них чаще, чем у представителей других типов, нарушается зрение и возникает необходимость в ношении очков для его коррекции. Большинство воспалительных заболеваний глаз, в частности конъюнктивит, представляет собой нарушения Питты и лечится подобно инфекционным заболеваниям (см. соответствующий раздел).

С возрастом зрение и другие аспекты чувственного восприятия ухудшаются. К постепенной утрате этих функций приводит повышенный уровень Ваты (воздуха). Зрение может ухудшаться также вследствие некоторых тяжелых заболеваний, особенно болезней печени.

Для улучшения зрения полезно смотреть на пламя свечильника, наполненного ги (в небольшой сосуд с ги вставляют фитиль из хлопка или другого материала). Удерживать взгляд на пламени следует в течение двадцати минут и делать это ежедневно. Этот метод полезен для лечения светобоязни, а также связанных с этим головных болей.

Ги — наиболее ценный продукт для глаз, который, если принимается по 1 — 2 чайные ложки два раза в день, может способствовать улучшению зрения. Чем старше ги, тем более выражены эти свойства. Специальный лечебный препарат для глаз — ги с Трипхалой, полезен как при инфекциях, так и в качестве общего тоника.

Состав Трипхала можно использовать и для промывания глаз. При воспалительных состояниях холодный настой Трипхала закапывают в глаза пипеткой. При болезненности, раздражении или воспалении глаз таким же образом можно применять ромашку, хризантему и цветки розы. Можно смазывать веки ги или соком алэо. Хорошо успокаивает глаза кашица из размолотого маша. Нельзя допускать попадания в глаза эфирных масел и пряных трав. Хороший тонизирующий продукт, способствующий улучшению зрения, — травяной джем Чьяванпраш, основной компонент которого — амалаки — оказывает питательное действие на глаза.

Улучшению зрения способствуют и многие другие препараты, снижающие Питту. Названия широко применяемых порошков Сударшан и Махасударшан в буквальном переводе означают «состав для хорошего зрения» и «чудесный состав для хорошего зрения». Эти препараты содержат в основном горькие травы, которые способствуют охлаждению и очищению глаз.

Очищение глаз происходит и во время слезотечения, вызвать которое можно, если нанести на веки немного лукового сока. Слезотечение и плач способствуют очищению нервов, печени и крови. Это естественный способ выведения токсинов. Подавление эмоций и сдерживание слез могут привести к накоплению токсинов на тонком плане организма.

Для лечения глаз существенное значение имеют драгоценные камни. Правый глаз соотносится с Солнцем, а левый — с Луной. Жемчуг в оправе из серебра полезен при сухости и воспалении глаз, а также при светобоязни — состояниях, связанных с Ватой и Питтой. Рубин в оправе из золота помогает при снижении остроты зрения, помутнении в глазах и застойных явлениях в них — состояниях Капхи и Ваты. При отсутствии названных камней можно использовать лунный камень и гранат. Цветовое восприятие улучшают алмаз и другие камни Венеры.

## 10. РАССТРОЙСТВА В ПСИХИЧЕСКОЙ СФЕРЕ

### ПСИХИЧЕСКИЕ РАССТРОЙСТВА

#### Физический и психический аспекты лечения

В основе всякой болезни обычно лежит нарушение умственного и эмоционального равновесия. Большинство соматических заболеваний развивается под воздействием психических факторов. Зачастую мы не уделяем достаточного внимания собственному телу именно из-за того, что поглощены своими умственными или эмоциональными проблемами.

В лечебном процессе психические факторы обычно значат больше, нежели физические. Если пациент соблюдает и использует нужные травы, но психика его возбуждена или он негативно относится к лечению, то все лечебные меры вряд ли дадут ожидаемый результат.

Аюрведа, будучи холистической системой, включает в

себя и лечение всевозможных психических расстройств — от последствий стрессов до умопомешательства и других тяжелых расстройств. Методы, которые используются в Аюрведе, направлены на укрепление как физического, так и психического здоровья. Для оздоровления ума в Аюрведе используются методы йогической и духовной терапии, к числу которых относятся медитация, пранаяма, повторение мантр, визуализация, а также ритуалы, называемые «Дайва чикитса» (духовная терапия). В совокупности они составляют обширную область знания, здесь же будут изложены лишь основные принципы.

Для лечения психических расстройств в Аюрведе применяются и методы врачевания тела, поскольку нарушения физического равновесия вызывают или усугубляют нарушение равновесия психического. И наоборот: психическая неуравновешенность, проявляющаяся как умственные или эмоциональные расстройства, обычно отражается и усиливается на физическом плане.

#### РОЛЬ АСТРАЛЬНОГО ТЕЛА

И в Аюрведе, и в оккультизме считается, что за процессами, происходящими в плотном физическом теле, стоит тонкое (астральное) тело, состоящее из жизненной силы, чувств и мыслей человека. Астрал представляет собой тонкую форму, как бы энергетическую схему физического плана, из которой он и возникает. В бодрствовании мы ощущаем астральное тело косвенно, через физическое тело и через состояния нашей психики. В состоянии сна астральное тело обретает большую свободу, и мы можем наблюдать его непосредственно, если осознаём себя во сне. Существует особый план существования, астральная вселенная, средством постижения которой может являться астральное тело. Способность к переживаниям такого рода можно развить с помощью йоги и других оккультных техник, однако такое умение само по себе не считается духовным достижением, поскольку в астрале продолжают действовать все устремления человеческого эго, причем иногда в гипертрофированном виде.

Подобно тому как наше физическое тело пронизано каналами, по которым движутся жидкости и энергия, в астральном (эмоциональном) теле есть каналы, по которым движутся жизненная сила и эмоции. Это нади — тончайшие каналы, отходящие от чакр (энергетических центров астрального тела). Прерывание энергетического потока приводит к психическим расстройствам — подобно тому, как нарушение движения энергии в каналах физического тела ведет к соматическим заболеваниям. Психическая энергия может застаиваться или двигаться в неправильном направлении, и вследствие этого возникают всевозможные искаженные представления и помутнение сознания. Вот почему так важно поддерживать чистоту этих тончайших каналов. Очищение каналов — одна из основных целей пранаямы. Могут быть также полезны некоторые травы, действие которых достигает тонкого плана (аир, базилик, куркума, гугул, мирт, камфора), а также благовония (камфора, мирра, ладан и кедр).

Существуют также особые каналы и энергетические поля, которые соединяют физическое тело с астральным и создают ауру. При их разрыве ослабевает взаимная согласованность тела и ума, что может проявляться психическими расстройствами.

Между астральным и физическим телами расположен своего рода щит, защищающий физическое тело от воздействия астральных сил. Если он нарушается, теряется способность отличать явь от астрального, реальные чувственно воспринимаемые образы — от собственных мыслей, фантазий и эмоций. Если же этот щит лишь ослабляется, физическое тело может на какое-то время оказаться во власти астральных влияний (это могут быть как влияния собственно астральных существ, так и просто воздействия внешней среды или эмоций окружающих людей). При этом действия человека могут вступать в противоречие с его истинными желаниями — он может, например, наносить вред себе или другим живым существам.

С точки зрения Аюрведы современную психологию еще не нельзя считать зрелой наукой о душе, поскольку в ней отсутствует представление о силах, действующих на тонких планах, а психические проблемы расцениваются как сугубо личностные. В Аюрведе же такие проблемы считаются результатом нарушения равновесия психических энергий, которые вплетены в единое коллективное сознание и взаимодействуют с его космическими астральными ответвлениями. В Аюрведе больше внимания уделяется практическому восстановлению этого равновесия, чем выяснению конкретной конфигурации нарушения равновесия в терминах личных переживаний.

#### **Причины психических расстройств**

Психические расстройства столь же разнообразны и разнородны, как и сам ум. Причинами их возникновения могут быть: эмоциональный стресс, травма, неправильное воспитание, подавляющее воздействие неправильно понятых или догматических религий, негативное влияние лиц с расстройной психикой, неумеренность и извращенная в сексуальной сфере, употребление наркотиков. К ним могут привести чрезмерные размышления, излишне напряженная йогическая или медитативная практика. Психическое равновесие может быть нарушено и из-за неосторожного использования оккультных методов, вследствие чего человек оказывается не защищен от воздействия астрального плана.

В современной культуре связь с астральным планом постепенно начинает восстанавливаться, но, как и следовало ожидать, это связь преимущественно с низшим астралом. Воздействие средств массовой информации, сексуальное освобождение, употребление наркотиков способствуют развитию интереса к спиритизму, шаманизму и оккультизму. Это может дать новые знания и стать ступенью в эволюции ума, но в ряде случаев приводит к трудноизлечимым психическим расстройствам. Как только мы приоткрываем свой ум для воздействия астральных сил и сущностей, они устанавливают с нами связь и стремятся обрести над нами власть, от которой нельзя освободиться просто с помощью силы воли или физическими методами.

#### **Чистота ума. Роль Саттвы**

В Аюрведе причиной психических расстройств считается нарушение Саттвы — изначально присущей уму ясности и чистоты — под воздействием Раджаса и Тамаса, т.е. возбуждения и замутненности ума. Для избытка Раджаса характерны сильный гнев, ненависть и страх, чрезмерная нервозность, тревога и возбуждение, а для избытка Тамаса — сонливость, отупение, вялость, инертность и неспособность воспринимать вещи такими, каковы они на самом деле.

Современное общество очень раджастично. Мы постоянно куда-то спешим и движемся, попадая при этом под воздействие все новых возбуждающих факторов. Мы все время чем-то обеспокоены и заняты — работой, играми, развлечениями. У нас почти не остается времени для пребывания в покое и тишине, для медитации или для сердечного общения друг с другом.

Согласно учению йоги, истинное обновление Саттвы, квинтэссенции ума, возможно лишь в тишине. Умственная деятельность, в том числе интеллектуальные или философские размышления, истощает Саттву. Для того чтобы расслабиться, мы прибегаем сегодня к всевозможного рода развлечениям, включая просмотр кинофильмов, телепередач и спортивных состязаний. Все это — пассивные виды умственной деятельности, истощающие ум. Саттвичные практики традиционных культур мира, такие как молитва, медитация, распевание мантр и бескорыстное служение, ныне в значительной мере утрачены. Хотя порой использование таких практик приобретало характер догм или сектанства, они питали сердца тех, кто обладал истинной восприимчивостью. Сегодня нам не хватает любви, веры, открытости и покоя. Возбужденность и отвлеченность ума делает нас подверженными стрессам и психическим заболеваниям.

Отсутствие душевного покоя является признаком того, что мы утратили связь со своей собственной душой — источником творческой жизненной силы и радости. Обычно это происходит из-за того, что мы забываем о своих истинных целях в данном воплощении и не следуем своему духовному пути, который принес бы нам истинный покой.

#### **Психические расстройства и доши**

##### **Психические расстройства Вата-типа**

Психические расстройства, так же как и нервные, чаще обусловлены высокой Ватой, которая, будучи нервной силой, управляет и умом человека. Ум состоит из воздуха и эфира. Избыток воздуха, то есть высокий уровень Ваты, вызывает неустойчивость ума и раджастичные проявления: возбуждение, волнение, пристрастие к размышлениям, что в конечном итоге приводит к снижению самоконтроля. Воздействие средств массовой информации, громкая музыка, употребление наркотиков или стимуляторов, чрезмерные физические упражнения, повышенная сексуальная активность или ее неестественные формы — все это может привести к усилению Ваты и создать таким образом предрасположенность к психическим расстройствам. Медитация, выполняемая без должного руководства, или неумеренно практикуемая пранаяма тоже могут усугубить Вату.

Высокий уровень Ваты в виде избытка эфира делает человека витающим в облаках, рассеянным, нереалистичным, ослабляя его связь с физическим телом и тем самым нарушая его гармонию с физическим миром как таковым. Излишняя поглощенность своими мыслями приводит в конце концов к подмене реальности и рассеиванию жизненной энергии, отчего возникают страхи, тревожные состояния, внезапные перемены настроения. Крайней формой такого расстройства являются умопомешательство и шизофрения.

##### **Психические расстройства Питта-типа**

Психические расстройства Питта-типа тоже связаны с высоким уровнем Раджаса, который в данном случае направлен вовне и проявляется в виде агрессивности, высокомерия и вспыльчивости. Типичный представитель Питты крайне недоверчив и не признает других мнений, кроме собственного. Во всех своих бедах он обвиняет других, повсюду видит врагов, всегда начеку, готовый воевать даже с самим собой и с собственным прошлым.

##### **Психические расстройства Капха-типа**

Психические расстройства Капха-типа вызываются избытком Тамаса и сопровождаются излишней сонливостью, иногда даже днем, мечтательностью, привязанностью к прошлому, вялостью и апатичностью. Ум утрачивает способность к какому бы то ни было абстрактному, объективному или внеличному мышлению, отсутствуют устремленность и мотивация, наблюдаются пассивность и зависимость. Хочется оставаться ребенком и быть объектом заботы, большое значение придается мнению окружающих. Верное представление о себе отсутствует, и остается только пассивно наблюдать за тем, что происходит в ближайшем окружении.

#### **Лечение невротических расстройств**

Здесь будут рассмотрены психические расстройства легкой степени выраженности, те, которые принято называть «неврозом». Подобные нарушения психического равновесия обычно не мешают нам выполнять свои обязанности, но делают нашу жизнь безрадостной, как при хронических заболеваниях. С такими нарушениями можно справиться своими собственными силами.

Для лечения невротического расстройства требуется в первую очередь восстановить Саттву — природную ясность и чистоту ума. Необходима саттвичная диета (см. соответствующий раздел), но при этом надо следить за тем, чтобы не возникло чрезмерного усиления преобладающей в индивидуальной конституции доши. Фрукты способствуют гармонизации ума, цельные крупы его укрепляют, молочные продукты питают сердце, а ги — нервную ткань.

Большое значение имеет и саттвичный образ жизни с учетом индивидуальных конституциональных особенно-

стей. Желательно рано вставать (в 4 — 7 часов утра) и практиковать йогу, асаны, пранаяму, повторять мантры и медитировать. Даже если посвящать безмолвной медитации или распеванию мантр всего полчаса, но делать это регулярно, состояние может значительно улучшиться.

Обязательно нужно развивать в себе такие саттвичные качества, как вера, любовь, сострадание, честность, правдивость, а также изучать самого себя. Мы можем открыться божественному в той форме, которая близка нашему сердцу, или отыскать возможность служения на благо человечества, перестав думать о собственном несовершенстве.

Смазывание головы маслами успокаивает и питает ум. Тяжелые жирные масла (кунжутное для Вата-типа, кокосовое — для Питты) особенно хороши в качестве седативных средств и для улучшения сна. В них можно добавлять травы, укрепляющие нервы: брами в кокосовое масло (масло «Брами») — для Питты; ашваганду в кунжутное масло — для Ваты. Эфирные масла типа сандалового способствуют душевному умиротворению. Базилек, мирра, ладан, шалфей и мята очищают энергетические каналы и улучшают восприятие. Для улучшения восприятия смазывают теплым маслом лоб, для повышения умственных способностей — макушку, для успокоения подсознания — основание шеи.

Для непосредственного воздействия на мозг смазывают маслом носовые ходы<sup>15</sup>. Повышает ясность ума ги с аиром (что хорошо для Капхи и Ваты), а успокаивает ум ги с брами (что хорошо для Питты и Ваты).

При состояниях Ваты важная роль в лечении психических расстройств принадлежит клизмам с успокаивающими маслами типа кунжутного, с питающими ум травами, такими как ашваганда и харитаки.

Успокаивают ум и улучшают психическую атмосферу благовония, действие которых во многом подобно эфирным маслам. Лучшим благовонием с гармонизирующими свойствами является сандал. Психическую атмосферу очищает возжигание камфоры и кедра. Мирра и ладан очищают ауру и воздух, а роза и лотос успокаивают и питают сердце. Жасмин очищает эмоции, усиливает любовь и сострадание, а гардения очищает сердце.

Полезно окружать себя цветами — это благотворно воздействует на сердце. Некоторые домашние растения, в частности алоэ и базилик священный, помогают улучшить как психическую атмосферу, так и состав воздуха.

Большое значение имеет также цветотерапия. Так, белый цвет дарует покой и чистоту, голубой — умиротворение и отрешенность. Золотой цвет наделяет способностью к различению, зеленый является источником гармонии, уравновешенности и целительной энергии. Из драгоценных камней хороши жемчуг и лунный камень, способствующие успокоению эмоций, изумруд, дарующий уравновешенность и самообладание, желтый сапфир и топаз, приносящие мудрость, красный коралл, помогающий успокоить гнев.

Из аюрведических трав для повышения Саттвы используются брами, аир, базилик священный, брингарадж, шанкапуши, харитаки, сандал, ашваганда и гуггул. Лучше готовить их в ги или принимать вместе с ним. При невротических расстройствах любого типа хорошо помогают порошок Сарасват и «Тоник для мозга» (№ 6). При Питта-конституции эти средства следует принимать с ги, при Вата-конституции — с молоком, при Капха-конституции — с медом.

Лучшим средством для Ваты считается состав «Ашваганда», для Питты — препараты на основе брами, для Капхи — на основе аира. Действие этих трав улучшается, если принимать их вместе с ги или в виде лекарственного ги.

В китайской медицине для улучшения психического состояния применяются травы, питающие сердце: юба, семена туи, лимонник. Из известных в западной фитотерапии трав полезны шалфей, мирт, кедр, мирра, шлемник,

ромашка. Шалфей хорош для Капхи, шлемник — для Питты, ромашка — для Ваты. Желательно использовать эти травы в виде настоек, поскольку спирт способствует действию трав на мозг.

Может возникнуть потребность в травах, питающих сердце и вызывающих положительные эмоции. К таким травам относятся шатавари, шафран, роза, лотос и солодка, особенно в виде молочных отваров. Они уравнивают негативные («огненные») эмоции Питты и смягчают обостренную («воздушную») чувствительность Ваты. Из препаратов используется состав «Шатавари».

Для успокоения ума можно использовать и травы с более выраженным седативным действием. Однако следует иметь в виду, что многие из них при длительном употреблении оказывают тамастичное, притупляющее воздействие. В число таких трав входят валериана, мускатный орех, пассифлора, хмель, асафетида.

<sup>15</sup> Предостережение: нельзя наносить эфирные масла на слизистые, не смешивая их с маслом-носителем. Это может вызвать сильный ожог. Следует тщательно выверять дозировку эфирных масел. (Прим. ред.)

### Умопомешательство

Когда умственное беспокойство столь выражено, что человек выпадает из окружающей реальности, наступает умопомешательство. Это крайняя степень психического расстройства. Однако в некоторых случаях то, что называется безумием, на самом деле может быть более высоким состоянием сознания, которое не вмещается в рамки социальных норм. Согласно Аюрведе и Веданте, все мы, кроме достигших просветления, пребываем в плену неведения и неправильного восприятия жизни. Всё наше эго — не более чем иллюзия. В основе каждой культуры лежат те или иные коллективные иллюзии, и граница, определяющая понятие психического здоровья, может оказаться значительно более размытой, чем мы полагаем. Умопомешательство нередко связано с физическими нарушениями. Его могут вызвать или усугубить отравления токсическими веществами, плохое питание, травмы и другие факторы.

### Особенности проявления (типы) умопомешательства

Умопомешательство Вата-типа проявляется беспричинным смехом, плачем или пением, потерей памяти, бессвязностью речи, хаотичностью жестов или нарушением координации движений. Больной выглядит изнуренным, истощенным, его одолевают страхи, тревоги, депрессия, бессонница и кошмары.

Умопомешательство Питта-типа проявляется гневливостью, тягой к насилию, нередко манией величия с жадной властью. Эго гипертрофированно. Больные обычно вспыльчивы, высокомерны, сварливы, стремятся навязать всем свою волю. Им свойственны параноидальные фантазии, убежденность в том, что их преследуют могущественные враги, правительства или полиция.

При умопомешательстве Капха-типа отмечаются вялость, апатия, сентиментальность, привязанность к прошлому (в частности к детству), зависимость от родителей, особенно от матери, стремление во что бы то ни стало угодить людям, ощущение своей ненужности и одиночества. У больных отмечается избыточный вес и пристрастие к сладкому.

### Лечение умопомешательства

Лечение схоже с лечением невротических расстройств, но нередко возникает необходимость в более интенсивной терапии с применением седативных средств. Большое значение имеет Панчакарма.

При умопомешательстве Вата-типа применяют питательные и седативные травы, особенно ашваганду и различные препараты на ее основе. Ценным аюрведическим средством для лечения психических расстройств является трава сарпаганда — Раувольфия змеевидная (*Rauwolfia serpentina*), которая сегодня используется фармацевтическими компаниями в качестве сырья для получения синтетических лекарственных препаратов, применяемых для лечения пси-

хических расстройств. Хороши также валериана, гуггул, джатамамси и аир обыкновенный. Полезны масляные клизмы.

При умопомешательстве Питта-типа помогают слабительные, в том числе и сильнодействующие. Чем тяжелее протекает заболевание, тем более интенсивные методы очищения нужно применять. Рекомендуются корень ревеня, сенна и алоэ. Из трав лучше всего помогает брами. Можно использовать также брингарадж, сандал и пассифлору. Шатавари способствует развитию чувства любви и сострадания и полезна в первую очередь ослабленным больным с Питта-конституцией.

При лечении расстройств Капха-типа применяют пряные травы, стимулирующие работу мозга, а также отхаркивающие средства, которые помогают удалить из каналов лишнюю слизь и устранить закупорки, препятствующие умственной деятельности. Эффективны аир, базилик, мирт, шалфей, мирра и гуггул — все они обладают хорошими отхаркивающими свойствами. Используют состав Трикату с ги или ги с аиром.

### **Одержимость**

В большинстве древних культур психические расстройства рассматривались как различного рода одержимость злыми духами, и для лечения проводились процедуры их изгнания. Аюрведа в целом разделяет эту точку зрения, но в более утонченном виде, рассматривая проблему одержимости сквозь призму йогического знания. Такой взгляд на природу одержимости является не наивным суеверием, а отражением накопленных в Аюрведе познаний об астральном плане и оккультных мирах. Физический мир самым тесным образом связан с более тонкими мирами, и между этими мирами — различными измерениями — происходит постоянное энергетическое взаимодействие. Силы, обитающие на более тонких планах, могут оказывать на нас как позитивное, так и негативное влияние. В зависимости от того, с какого рода сущностями происходит такое взаимодействие, в Аюрведе выделяются различные виды одержимости.

Чаще других одержимости подвержены люди слишком пассивные, зависимые, уязвимые, открытые или впечатлительные. Нередко им не хватает чувства собственного достоинства, они чрезмерно чувствительны и легко поддаются внешним влияниям. Аура у таких людей обычно слабая, и у них нет четкой определенности в отношении самих себя.

Бывают случаи, когда в состоянии одержимости оказываются группы людей, что можно наблюдать в действиях толпы, и даже население целых стран, как это было в Германии во время правления нацистов. Нужно считаться с существованием этих тонких сил, учиться их распознавать и давать отпор их негативным влияниям — иначе мы будем пугаться, как дети в темной комнате, и страдать от ненужных негативных переживаний. Особое значение здесь приобретает астрология, которая дает нам представление об астральных силах, действующих в жизни каждого из нас.

### **Принципы лечения одержимости**

Лечение одержимости подобно лечению психических расстройств и умопомешательства, но необходимо использовать и более специфичные методы изгнания духов. К ним относятся мантры, возжигание благовоний, звон колокольчиков и взывание к божествам-хранителям.

В индуистском пантеоне существуют различные божества, истребляющие демонов, в том числе Дурга — гневная форма Божественной Матери, Рама — божественный сын, защитник, воин и герой, Рудра — ужасающая форма Шивы (Божественного Отца). У буддистов, особенно у тибетских, есть свои грозные божества. Любая форма божественного, которая близка нашему сердцу, помогает избавиться от влияния негативных сил на психику.

### **Особенности проявления (типы) одержимости**

Одержимость чаще связана с нарушениями Ваты, и именно при Вата-конституции есть склонность к утрате

реальности и к нарушению связи с физическим телом. При Вата-конституции ниже уровень энергии и легче попасть под влияние более мощных сил. При одержимости Вата-типа преобладает чувство страха.

Причиной одержимости Питта-типа может стать чрезмерно вспыльчивый характер. Человек подпадает под влияние сущностей, играющих на его тщеславии, гордыне и стремлении к власти (см. « Одержимость асурами »).

Одержимость Капха-типа обычно основывается на чрезмерной сентиментальности и привязанности. Люди могут попасть под влияние душ умерших, которые в силу глубокой привязанности не желают покидать землю и могут входить в тела живых.

### **Одержимость божествами**

В данном случае речь идет о божествах низшего порядка, обитающих в среднем астральном мире, который полон трепета, света и восторга. Эти божества получают наслаждение от игры, красоты и драматизма. Мы соприкасаемся с их энергией через эстетическую сторону нашего ума.

Подобные божества овладевают людьми исключительно ради игры, они не причиняют своим жертвам явного вреда и даже могут наделить их знанием или вдохновением. Многие из медиумов пребывают в состоянии такой одержимости и находят его восхитительным.

Однако с точки зрения Аюрведы и йоги любая форма одержимости опасна. Всякая одержимость возбуждает Вату, ослабляет нашу связь с собственной душой и вызывает такие нарушения Ваты, как бессонница, артрит или преждевременное старение.

Эти божества не любят чеснок, и с его помощью их можно отпугнуть. С этой целью хорошо также использовать мускатный орех, валериану, асафетиду. Избавиться от подобного рода одержимости можно через открытие себя высшим божественным силам. Вообще же следует сохранять контроль над собственным умом и вести правильный образ жизни.

### **Одержимость духами**

Многие души слишком привязаны к физическому миру. Когда смерть наступает внезапно, им бывает трудно покинуть землю. Поэтому такие сущности могут продолжать свое пребывание на физическом плане, входя в связь с живыми людьми.

Особой аюрведической травой для устранения воздействия духов на ум является аир, который можно использовать также в клизмах или с ги. Способствует очищению психической атмосферы и помогает ощутить вечную Божественную Силу (Вишну) священный базилик. Помогают очищающие благовония, например камфора, а также звон колокольчиков. В жилище не должно быть застоявшегося воздуха. Чердаки и подвалы нужно очищать от хлама и как следует проветривать. Обычно негативные психические сущности выбирают для своего обитания именно места с плохим воздухом. Мы должны подталкивать такие сущности идти дальше, а не застревать на земле, разъясняя им необходимость нового воплощения, в котором они смогут исполнить свое предназначение.

### **Одержимость демонами (асурами)**

Человеческая жизнь описана в «Рамаяне» как битва между дэвами и асурами — божествами света и демонами тьмы. Асуры постоянно стремятся проникнуть в жизнь человека, чтобы повлиять на нее. Они управляют низшим миром. Преступления и большинство войн — дело их рук. Цель асуров — воспрепятствовать эволюции человечества, не дать человеку постичь его истинную духовную природу.

С асурами связаны самые тяжелые случаи умопомешательства, в частности психозы, и эта форма одержимости наиболее опасна. Демоны могут вселиться в человека, который находится в состоянии безудержного гнева, ненависти и фанатизма, когда его самоконтроль полностью утерян. Как правило, подобная одержимость представляет собой состояние Питты, и лечат ее так же, как психические расстройства Питта-типа. Важную роль при этом играют любовь и прощение.

Помогает очищение слабительными. Из трав особенно эффективна брами, которую следует принимать с ги.

#### **Применение мантр при одержимости**

Для изгнания асуров в наибольшей степени подходит мантра «Хум» — особая мантра огня и звук Шивы. Она способна нейтрализовать любые негативные воздействия и полезна для изгнания духов. Однако чтобы использовать ее, нужно обладать особой чистотой, поскольку объектом сокрушительной атаки могут стать наши собственные негативные качества.

Призывать защиту и покровительство божественного света можно с помощью мантры «Рам». Эта мантра раскрывает ауру для божественного разума и охраняет от воздействий низших сил астрального плана. Она совершенно безопасна и полезна при любых психических заболеваниях.

#### **Побочные эффекты спиритизма**

Спиритизм — явление очень неоднозначное: раскрывая перед нами множество возможностей, он определенно имеет и побочные эффекты. Всякий раз, когда мы позволяем каким-либо сущностям действовать через наш ум, мы рискуем своим здоровьем — как физическим, так и психическим. Ведь, для того чтобы состоялся контакт, мы должны отчасти как бы умереть на физическом плане и ослабить связь нашей собственной жизненной силы с нашим умом. При этом есть опасность потери контроля над эмоциями.

Спиритизм обычно возбуждает Вату, поэтому представители этого типа должны быть особенно осторожны. Со временем он может привести к таким нарушениям Ваты, как артрит, бессонница, эпилепсия или даже паралич. Так, Джейн Робертс, контактировавшая с Сетом и положившая начало целому движению медиумов, умерла в довольно молодом возрасте от ревматоидного артрита — типичного нарушения Ваты. С точки зрения Аюрведы причиной ее болезни скорее всего была именно практика спиритизма.

Спиритизм столь же опасен для здоровья, как курение и прием наркотиков. Могут пройти годы, прежде чем проявятся его негативные последствия, но может оказаться достаточно и нескольких сеансов.

Медиумам следует иметь в виду, что бессознательное состояние, наступающее во время сеанса, может оказаться неблагоприятным как для тела, так и для ума. Если при этом сохраняется самоконтроль, риск меньше. Что касается физической конституции, то медиумизм в меньшей степени опасен для представителей Капхи, поскольку сама их грузная конституция способствует поддержанию «приземленности». Тот, кто имеет плохой аппетит или плохо питается, кто истощен и физически слаб, подвержен большей опасности.

При нарушениях, возникших из-за спиритизма, как правило, помогают методы лечения психических расстройств, особенно одержимости.

Камни синего цвета, такие как аметист или голубой сапфир, особенно в оправе из золота, помогают избежать воздействия негативных факторов. Защищает ауру гессонит.

#### **НАРУШЕНИЯ, СВЯЗАННЫЕ С ПРАКТИКОЙ МЕДИТАЦИИ**

Правильно выполняемая медитация способствует излечению как физических, так и психических расстройств. В большинстве случаев медитация безопасна, однако при неправильном выполнении или при чрезмерных занятиях ею она может быть неблагоприятна для здоровья. Истинная медитация успокаивает и освобождает от напряжения и беспокойства. Ошибки же при ее выполнении приводят к возбуждению, конфликтности, неверным представлениям.

В Аюрведе и тибетской медицине, связанных с культурами, где медитация практикуется широко и нередко очень интенсивно, выделяется целый ряд так называемых медитационных расстройств. На Западе такие расстройства встречаются реже, но по мере роста интереса к ме-

дитации и расширения круга практикующих, среди которых оказывается немало неподготовленных людей, подобные нарушения получают распространение и там. Возможности, которыми располагает в этом отношении западная медицина, столь же ограничены, как и бытующие в ней представления о самом процессе медитации.

Благодаря медитации ум утончается, пространство его расширяется, увеличивается количество эфира. В результате, как правило, возникают различные нарушения Ваты, поэтому большинство медитационных расстройств связано именно с этой дошей. Проявления таких расстройств схожи с проявлениями при заболеваниях нервной системы, и при лечении их применяются те же методы.

При некоторых медитативных практиках применяется ограничение чувственного восприятия — «сенсорная депривация», что может сопровождаться яркими переживаниями, чаще в форме красочных видений, которые, однако, могут быть воображаемыми. В других практиках применяется ограничение сна, что вызывает переживания особого характера, похожие на сновидения. Подобные практики повышают Вату. Не следует путать фантазии, возникшие вследствие нарушения Ваты или нарушений течения энергии, с достижением духовного осознания.

Согласно йоге и Аюрведе, медитативные практики нужно выполнять естественно и непринужденно, с учетом собственных внутренних устремлений. Любые насильственные и грубые приемы скорее вызовут нежелательные результаты. Ум склонен оказываться во власти иллюзий, поэтому не стоит дополнительно способствовать этому.

#### **Нарушения, связанные с практикой пранаямы**

Пранаяма — это гармонизация дыхания. При этом обычно необходимы определенные усилия по контролю дыхания или увеличению его интенсивности. Однако чрезмерное напряжение во время контроля над дыханием может возбуждать Вату, а подавление желаний вдохнуть или выдохнуть способно нарушить движение энергии во всей нервной системе.

Поэтому при выполнении дыхательных упражнений не следует задерживать дыхание с большим усилием. Цель не в том, чтобы остановить дыхание — это может быть смертельно опасно, — а в том, чтобы успокоить его, для чего нужно успокоить ум.

Удерживая дыхание, важно не забывать о необходимости дышать. Поэтому некоторые учителя йоги рекомендуют задерживать дыхание не после вдоха, а после выдоха. И конечно же, не следует путать измененные состояния сознания, достигаемые при помощи гипервентиляции, с достижением духовного осознания.

При выполнении более интенсивных форм пранаямы — таких, например, как бхастрика («дыхание огня»), — увеличивается и вероятность побочных эффектов, в частности, возникновения психического возбуждения. Практика пранаямы требует постепенности: следует ежедневно увеличивать время занятий на несколько минут. Излишне продолжительные или нерегулярные занятия увеличивают вероятность негативных последствий. Контроль над дыханием может дать нам определенные психические переживания, но при этом наш ум должен быть чист, а личная воля пребывать в бездействии — иначе такие переживания не принесут пользы.

Избыток праны может вызвать ощущение оторванности от земной реальности, чувство тревоги, сердцебиение, бессонницу, неконтролируемые движения, звон в ушах, головокружения, обмороки и другие проявления высокой Ваты.

#### **Лечение расстройств, возникающих из-за нарушения практики пранаямы**

Прежде всего следует на время прекратить выполнение дыхательных упражнений. Произносят успокаивающие и защищающие мантры — такие как «Шам» и «Рам». Применяют снижающую Вату диету с исключением специй. Нужно избегать всего, что может излишне активизировать Прану.

Применяются травы, укрепляющие нервную систему и успокаивающие ум: ашваганда, брами, джатаманси, шанка-

пушпи, харитаки и сандал, а в качестве анупаны — ги. Составы «Ашваганда» и порошок Сарасват принимают с молоком или с ги. В более серьезных случаях используют сильнодействующие седативные травы — валериану, мускатный орех и сарпаганду. Противопоказано все, что возбуждает нервную систему: кофе, чай, эфедрин и камфора.

Проводится масляный массаж стоп, головы и позвоночника с теплым кунжутным маслом или лекарственным маслом, способствующим снижению Ваты (например, с маслом Маханараян тайла). Необходим полноценный сон. Полезны теплые ванны. Умеренные физические нагрузки, например, прогулки в лесу, будут полезны, интенсивных же аэробных упражнений следует избегать.

#### **Нарушения, связанные с Кундалини**

Кундалини — это основная энергия астрального тела. У большинства из нас она пребывает в спящем состоянии у основания позвоночника. Лишь небольшая ее часть остается активной для поддержания нервной деятельности. Кундалини можно пробудить при помощи пранаямы, мантр, медитативных техник или наркотических веществ. На ее пробуждение влияют и кармические причины. Многие наркотические вещества стимулируют Кундалини, но не могут пробудить ее в полной мере.

Способствуют поднятию Кундалини многие из аюрведических средств, повышающих Оджас, например ги и ашваганда. Кундалини стимулируют аир и камфора (ее принимают внутрь в очень малых дозах). Хорошее действие оказывает также Макарадхвандж, принимаемый с молоком.

Одна из ступеней на пути духовного развития состоит в пробуждении Кундалини и поднятии ее вверх по позвоночнику, что способствует раскрытию космического сознания. Некоторые системы духовного развития обходят вопрос о Кундалини стороной или рассматривают ее как силу иллюзии, взаимодействия с которой лучше избегать.

Пробуждение Кундалини не всегда благотворно. Искусственное или преждевременное ее пробуждение может привести к «перегоранию» нервной системы и другим состояниям высокой Ваты или Питты, сопровождающимся галлюцинациями и ложными представлениями.

Кундалини — это сила, с которой следует обращаться серьезно и лучше под руководством опытного наставника. Ошибки в этом недопустимы. Прежде чем пробуждать ее, нужно очистить свою природу. Пробуждение Кундалини следует сочетать с омолаживающей терапией. Сому — древний ведический травяной препарат, принимали во время омолаживающей терапии для пробуждения Кундалини. Если не достигнуты внутренняя уравновешенность и чистота, прием Сомы становился причиной болезни или даже смерти.

Нарушения, связанные с Кундалини, сопровождаются болями в нижней части спины и нередко болезненной припухлостью в области гениталий. Может ощущаться жгучая боль вдоль позвоночника — от крестца до солнечного сплетения. Во многих случаях усиливается половое влечение с преобладанием сильных эмоций, например гнева. Становится трудно или невозможно заснуть, потребность во сне уменьшается. Усиление воображения сопровождается появлением ярких красочных видений, неподвластных контролю. Они могут иметь негативный или разрушительный характер. Обычным является видение как рая, так и ада, с представлениями о себе как о великом гуру, божестве или бодхисаттве. Возможны контакты с астральными сущностями, которые могут содействовать появлению этих фантазий.

Естественно, что самостоятельно объективно оценить такое состояние очень непросто. Его легко можно принять за правильное духовное переживание. Однако такие симптомы, как продолжительные боли, состояние тревоги и психическое возбуждение, свидетельствуют о нарушениях. Даже великие йоги могут проходить через периоды таких негативных переживаний.

#### **Лечение нарушений, связанных с Кундалини**

Необходимо прекратить любые медитативные практики и пребывать в созерцании, в состоянии покоя без каких-либо усилий, или же предоставить себя Божественной Воле. Нужны отдых и расслабление. Противопоказаны задержки дыхания с усилием и «дыхание огня». Можно выполнять лунную пранаяму (вдох через левую ноздрю, выдох — через правую) или ситали.

Назначается снижающая одновременно как Вату, так и Питту диета. Исключаются специи, кроме фенхеля и кориандра. Можно употреблять в пищу молоко и ги, но следует избегать чистых Сахаров, в том числе и меда. Категорически запрещаются любые наркотические вещества и алкоголь. Лучше отказаться и от травяных вин.

Назначаются травы с успокаивающими и питательными свойствами — ашваганда, шатавари, сандал, харитаки, амалаки, брами, сок алоэ. Стимулирующие средства (аир, камфору, мирт, шалфей) применять не следует. Из препаратов хорошо помогают состав «Ашваганда», ги с ашвагандой, ги с брами, Брахма расаян, состав «Шатавари».

Проводят массаж основания позвоночника, области таза и гениталий с теплым кунжутным маслом. Голову смазывают маслом «Брами». На область третьего глаза, пупочной чакры, а также на макушку головы, наносят эфирные масла из сандала, розы, лотоса и т.п.

Из драгоценных камней уравнивают и регулируют энергии Кундалини желтый сапфир, желтый топаз, изумруд, жадеит, жемчуг, лунный камень. Не следует использовать рубин, гранат и кошачий глаз (последний особенно активизирует Кундалини).

Лучшие мантры для успокоения Кундалини — «Шам» и «Рам». Слишком частое повторение мантры «Ом» может оказать возбуждающее действие. Сильнее всего пробуждает Кундалини мантра «Хум», и ее применение требует особой осторожности.

#### **НАРКОТИЧЕСКАЯ ЗАВИСИМОСТЬ**

Наркотическая зависимость представляет собой психическое расстройство, обусловленное высоким уровнем Тама-са (инертности ума), чему нередко предшествует усиление Раджаса (чрезмерного возбуждения ума). В результате возникает потребность в искусственном успокоении.

При всех наркоманиях обычно увеличивается Вата. У индивидуума теряется психическая устойчивость и нарушена способность объективно оценивать свое состояние.

Люди с Капха-конституцией, наиболее крепкие физически, в какой-то мере лучше переносят последствия таких привычек, как курение, пьянство, употребление возбуждающих или наркотических веществ. Однако и отказаться от подобных пристрастий им труднее.

Для людей типа Ваты пагубные пристрастия особенно опасны и разрушительны. На короткое время они могут отказаться от них, но склонны возвращаться к ним вновь или же просто заменяют одно пристрастие на другое.

Люди, принадлежащие к типу Питты, которым, как правило, свойственна чрезвычайная уверенность в своей правоте, отказываются от таких пристрастий с большим трудом, кроме тех случаев, когда это их осознанный личный выбор. Пьяница, превратившийся в религиозного фанатика-фундаменталиста, скорее всего окажется представителем Питта-конституции.

#### **Принципы лечения наркомании**

В лечении различных видов наркомании много общего. Необходимо в первую очередь восстановить равновесие дош. Это сразу облегчит состояние больного. Для уменьшения психической зависимости от наркотических веществ применяют аир, брами, шлемник, ромашку. Для восстановления поврежденных тканей необходимы другие травы: легочные тоники — при табакокурении, печеночные тоники — при алкоголизме, тоники для мозга и нервной системы — при злоупотреблении наркотиками.

Возникновение пагубных привычек свидетельствует о неправильном образе жизни; отсюда необходимость его коренного пересмотра и изменения. Любые пристрастия —

это форма психической зависимости, результат отсутствия самодостаточности, и при лечении на это надо обращать особое внимание. Нужно прилагать усилия, чтобы постичь свое истинное высшее «Я», независимое, свободное от воздействий окружающих факторов. В этом помогают занятия джнана-йогой (йогой знания).

### **Табакокурение**

Пристрастие к курению может возникнуть у представителей любого из трех конституциональных типов. Представители Ваты курят чаще из-за своей нервозности, чтобы успокоиться, освободиться от тревоги и волнений. Людям, принадлежащим к типу Питты, привнесение дополнительного огня в их огненную природу дает ощущение прилива сил. Людям с Капха-конституцией привлекает стимулирующее и проясняющее действие табака, что повышает их активность и помогает бороться с вялостью. При расстройствах, вызванных высокой Капхой, нередко даже рекомендуется курение трав с пряным вкусом.

От невротических привычек, лежащих в основе зависимости, помогает избавиться аир. Его можно добавлять (в небольшом количестве) в сигареты или принимать в виде порошка, например с ги. Хорошо закапывать ги с аиром в нос (по несколько капель два-три раза в день).

При лечении зависимости у представителей типов Питты и Капхи помогает брами, а для Ваты хороша ашваганда. Для уменьшения нервозности в большинстве случаев можно использовать ромашку. Курение травяных сигарет, как правило, полезно людям типа Капхи и помогает им отвыкнуть от табака.

### **Лечение табакокурения**

Люди Капха-конституции, бросив курить, нередко страдают от застойных явлений. В таких случаях следует употреблять больше специй и отхаркивающих средств, например аира и гвоздики с медом, или использовать такие составы, как «Гвоздика» и Трикату. Для восстановления легких можно пить молочный отвар пиппали или де-вясилы.

У представителей Вата-конституции в результате курения нередко ослабляются легкие, возникает сухой кашель и запоры. Им полезны продукты и травы, тонизирующие легкие, — молоко, миндаль, кедровые орехи и кунжут, а также ашваганда, шатавари, бала, женьшень, корень окопника, алтей. Лучше принимать их в виде молочных отваров с нерафинированным сахаром и с ги (1 — 2 чайные ложки трав на чашку молока). Применяется и состав «Ашваганда».

При Питта-конституции курение может способствовать инфекционным заболеваниям легких, печени и крови. В таких случаях возникает настоятельная необходимость в детоксицирующем лечении с использованием сока алоэ, мирта, шатавари, лопуха и таких препаратов, как Сударшан чурна.

### **Алкоголизм**

Алкоголь повышает уровень огня в теле, разрушительно действует на печень и кровь, порождает различные нарушения Питты.

Алкоголь — это сладость для ума, и зависимость от него может быть своего рода разновидностью пристрастия к сладкому, что более характерно для Капхи и Ваты.

Травяные вина могут заменить спиртные напитки и снизить зависимость от алкоголя.

Для нормализации функции печени лучшим средством является алоэ, предпочтительно в виде травяного вина или сока из мякоти. Для очищения мозга от токсинов и для сглаживания возбужденных из-за расстройства печени эмоций лучше использовать брами. Для очищения печени и крови полезны горечи, например катука или горечавка. Удалить из печени застои, связанные с эмоциональным возбуждением, помогает куркума в сочетании с барбарисом. Хорошо также состав Брахма расаян и порошок Сарасват.

Из известных в западной фитотерапии трав ослабляет тягу к алкоголю и очищает печень шлемник. Для Питты и

Капхи полезны пассифлора, буквица, хмель и другие укрепляющие нервы травы с охлаждающим действием. В большинстве своем очень хороши горькие травы.

Для очищения печени от токсинов при различных видах наркотической зависимости можно использовать состав из куркумы, барбариса и брами в равных частях. В этот состав можно добавить: для Ваты — солодку, для Питты — лопух, для Капхи — сухой имбирь.

В китайской медицине указывается на очищающие печень свойства травы володушка, которая, кроме того, смягчает эмоциональные проблемы, лежащие в основе алкоголизма и других пристрастий.

### **Расстройства вследствие употребления наркотиков**

Для нашей культуры характерно широкое употребление всевозможных наркотических средств как для получения удовольствия, так и в медицинских целях. Продолжительное употребление наркотиков излишне возбуждает прежде всего Вату. Многие наркотики оказывают мочегонное и осушающее действие, вызывая запоры, ослабляя почки, истощая Оджас. Даже кратковременное употребление стимулирующих веществ возбуждает Питту и может вызвать «пережигание» нервной системы, в частности, испортить зрение.

Наркотики отрицательно действуют на Саттву — основу ясности ума. Искусственное возбуждение ума приводит к усилению проявлений Тамаса. Возникают вялость, инертность, замутненность сознания, нарушения восприятия, даже если вначале действие наркотиков и было прямо противоположным.

Эффект галлюциногенных наркотических веществ связан с увеличением Теджаса — огня ума, что проявляется в обострении восприятия и вызывает ощущение того, что достигнуты какие-то глубины осознания. Однако наркотики сжигают Оджас — резерв нашей тонкой энергии. Если уровень Оджаса снижается значительно, восстановить его очень трудно. В результате наступает наркотическая деградация ума (ум приходит в «растительное» состояние). Поэтому показания к употреблению наркотических веществ крайне ограничены.

Что касается снотворных препаратов, то при длительном применении они вызывают бессонницу, подобно тому как слабительные средства могут в итоге вызвать запоры.

Амфетамины и другие синтетические стимуляторы также излишне увеличивают уровень Ваты и Питты. Химические препараты с успокаивающим действием, как правило, увеличивают Капху и Тамас.

Зависимость от марихуаны во многом похожа на пристрастие к табаку, и лечить эту зависимость можно сходным образом. Так же, как и табак, марихуана увеличивает вероятность возникновения рака легких и печени.

### **Лечение наркотической зависимости**

Назначается диета для уравнивания дош. В большинстве случаев это диета, снижающая Вату или Питту. Для питания нервной ткани применяется ги — по 1-2 чайные ложки два-три раза в день. Для Питты противопоказаны все специи, за исключением кориандра, фенхеля и шафрана. Для Ваты хороши чеснок, асафетида, мускатный орех и другие специи с приземляющими свойствами.

Очень хорошо очищает печень и мозг от галлюциногенных препаратов брами. Для охлаждения ума и успокоения Теджаса (огня ума) используют ги с брами или препарат Брахма расаян.

Восстановлению нервной системы, истощенной употреблением наркотиков, способствует в первую очередь ашваганда. Шатавари способствует восстановлению эмоциональной восприимчивости и уравновешенности.

Аир имеет особое значение для восстановления умственных способностей, в том числе остроты восприятия и способности к самовыражению, в особенности при состояниях вялости, депрессии и наркотической деградации вследствие злоупотребления наркотиками.

Валериана (три чайные ложки на чашку теплой воды) нейтрализует действие возбуждающих веществ и является



хорошим седативным средством при расстройствах, вызванных употреблением наркотиков.

Все названные травы лучше принимать с ги.

Для очищения и укрепления глубоко расположенных тканей применяют гуггул и мирру. Очень эффективны препараты Йогарадж гуггул и Махайогарадж гуггул. У Трипхала гуггула хорошее очищающее действие, а тонирующие свойства выражены слабее.

В китайской медицине для питания и тонизирования мозговой ткани, поврежденной вследствие употребления наркотиков, с успехом применяют семена ююбы.

## Часть III. ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ И СРЕДСТВА

В первой части этой книги рассматривались основные принципы Аюрведы и методы лечения, во второй части — лечение наиболее распространенных заболеваний с указанием ряда лекарственных препаратов. Третья часть содержит более подробные сведения об этих препаратах, а также рассказывает об аюрведическом применении масел, благовоний, драгоценных камней, мантр и других методах исцеления.

### Гимн растениям (Ригведа X, 97)

Растения, рожденные как вместилище света за три срока до рождения Богов, я преклоняюсь перед вашим многоцветием и семьюстами проявлениями вашей природы.

О Матери, сотней аспектов природы и тысячью аспектов роста обладаете вы. Пусть ваша сотня сил даст исцеление тому, кто страдает.

Растения, я обращаюсь к вам как к Матерям, к Богиням. Да обрету я свет, энергию и пищу и душу вашу, душу человеческих существ.

Там, где травы собираются воедино, подобно собору всех царей, там получает врач титул мудреца, того, кто разрушает зло и отвращает болезни.

Упав с Небес, растения сказали: «В живую душу мы проинкнем, чтоб человеку не было вреда».

Травы, пребывающие в царстве Луны, бесчисленные и с сотней глаз, — я беру лучших из вас ради исполнения желаний и покоя сердца.

Растения, царицы Сомы, живущие по всей Земле, рожденные Повелителем молитвы, — да соединится ваша сила в этой траве.

### 1. КЛАССИЧЕСКИЕ АЮРВЕДИЧЕСКИЕ ПРЕПАРАТЫ

Ниже описаны многие классические аюрведические препараты. Это в основном те препараты, которые широко применяются в Аюрведе и в то же время чьи основные компоненты известны и доступны на Западе. Существует множество других аюрведических средств с аналогичными свойствами. В Индии широко применяются аюрведические препараты, в которых используются минералы. Зачастую они намного эффективнее чисто растительных препаратов, но, к сожалению, пока малодоступны на Западе.

Одну и ту же траву или состав можно применять в виде различных лекарственных форм — порошков, таблеток, травяного джема, вина и т.д. Однако при выборе препарата его лекарственная форма не всегда имеет решающее значение: чаще выбор определяется вкусом, способом приема или продолжительностью действия.

Самый короткий срок хранения имеют порошки — до одного года. Таблетки (если они покрыты хорошей оболочкой) годны к употреблению в течение двух лет. Травяные масла, вина и джемы сохраняют свою силу около трех лет. Лекарственные масла на основе ги можно хранить не более шести месяцев.

Порошки и таблетки принимают вместе с соответствующими «проводниками» (анупанами): это может быть теплая или прохладная вода, молоко, нежирная просто-

кваша, ги, мед, сливочное масло, йогурт или чай из какой-то другой травы. В конце каждого рецепта перечислены наиболее подходящие анупаны.

Следует отметить, что некоторые сложные травяные составы могут снижать разные доши в зависимости от того, с какой анупаной они принимаются или какие другие препараты используются вместе с ними. Многие из сложных составов особенно эффективны тогда, когда нужно воздействовать на две доши одновременно.

Дозировки и время приема варьируются в зависимости от целого ряда условий. Здесь изложены лишь общие принципы, которые в каждом конкретном случае требуют уточнения (см. также книгу «Травы и специи»).

Свойства растительного препарата обычно определяются свойствами его основного компонента, давшего ему название. Поэтому если вам не удастся найти какой-либо препарат, то отвар из его основных ингредиентов, как правило, может служить вполне адекватной заменой.

Классические рецепты в большинстве своем взяты из древних книг по Аюрведе. Однако и сами компоненты, и их пропорции могут варьироваться из-за различий в первоисточниках и изменений, внесенных позднейшей практикой. Способы применения обычно остаются неизменными. Некоторые препараты получили от выпускающих их компаний новые, по их мнению, более современно звучащие наименования. В тех случаях, где это не составляло особого труда, аюрведические названия даны в переводе.

### Порошки. Таблетки

В Аюрведе травы чаще всего применяют в виде порошков (чурна). Свежие травы употребляются редко — отчасти потому, что в тропическом климате Индии необработанные растения очень быстро портятся. Чтобы приготовить порошок, травы измельчают и затем перемешивают. Поскольку порошки довольно быстро теряют свою целебную силу, в настоящее время (особенно для экспорта в страны Запада) их спрессовывают в таблетки (вати) и покрывают специальной защитной оболочкой.

Для изготовления таблеток также используют травяные пасты и травяные экстракты. Качество таких таблеток выше, чем у таблеток из порошков.

### Состав «Асафетида 8». Хингштак чурна

Ингредиенты: Асафетида, Трикату, каменная соль, кумин, черный кумин, аджван.

Свойства: Ветрогонное, стимулирующее, противоспазматическое. Снижает Вату и Капху, используется при несварении Вата-типа, увеличивает Питту.

Показания: Вздутие живота, газы, колики, несварение.

Дозировка: По 1 — 4 г (2 — 8 таблеток) два-три раза в день.

Анупана: Теплая вода.

### Состав «Ашваганда» в порошке. Ашвагандади чурна

Ингредиенты: Ашваганда, батат.

Свойства: Тонизирующее, афродитическое, противоревматическое, вяжущее, обезболивающее. Снижает высокий уровень Ваты, слегка увеличивает Капху и Питту.

Показания: Артриты, упадок сил, истощающие болезни, импотенция, поллюции, бели, нервное возбуждение, бессонница; тоник общего действия для пожилых людей, в период выздоровления и при высоком уровне Ваты.

Дозировка: По 1 — 6 г (2 — 12 таблеток) два-три раза в день.

Анупана: Молоко или ги.

### Авипаттикар чурна

Ингредиенты: Трикату, Трипхала, муста, виданга, кардамон, лист корицы, гвоздика, триврит, нерафинированный сахар.

Свойства: Послабляющее, ветрогонное, желчегонное.

Показания: Повышенная кислотность, изжога, желтуха, рвота, несварение, водянка, ревматизм. Полезен при расстройствах пищеварения Питта-типа.

Дозировка: По 1 — 4 г (2 — 8 таблеток) два-три раза в день после еды.

Анупана: Теплая вода.

### Состав «Вилва» в порошке. Вилвади чурна

Ингредиенты: Вилва, имбирь, фенхель, кардамон, хлопок,

дхатаки и др.

Свойства: Вяжущее, улучшающее обмен веществ.

Показания: Понос, дизентерия, малабсорбция.

Дозировка: По 1-3 г (2 — 6 таблеток) два-три раза в день.

Анупана: Простокваша, вода.

#### **Состав «Кардамон». Элади чурна**

Ингредиенты: Кардамон, гвоздика, кешара, коламаджа, ладжа, приянгу, муста, сандал, пиппали.

Свойства: Ветрогонное, противорвотное, улучшающее аппетит и пищеварение.

Показания: Рвота, кашель, астма, несварение, анорексия.

Дозировка: По 1 — 4 г (2 — 8 таблеток) два-три раза в день.

Анупана: Мед или нерафинированный сахар (некоторые из разновидностей данного препарата уже содержат изюм или другие сладкие вещества).

#### **Состав «Читрак» в таблетках. Читракади вати**

Ингредиенты: Читрак, пять солей, Трикату, аджван, чавья, асафетида.

Свойства: Улучшающее аппетит и пищеварение, ветрогонное, антацидное.

Показания: Несварение, газы, повышенная кислотность, колики.

Дозировка: По 2 — 4 таблетки два раза в день после еды.

Анупана: Теплая вода.

#### **Состав «Гвоздика». Лавангади чурна**

Ингредиенты: Гвоздика, камфора, кардамон, корица, нагакешар, мускатный орех, ветиверия, имбирь, кумин, вале-риана, вамша рочана, джатамамси, пиппали, сандал, перец кубеба, нерафинированный сахар.

Свойства: Потогонное, отхаркивающее, противокашлевое, противоспазматическое. Очень эффективен при состояниях Капхи; также снижает Вату, усиливает Агни и повышает Питту.

Показания: Простуды, кашель, коклюш, кишечные газы, колики, понос, тошнота, рвота, пониженный аппетит, люмбаго.

Дозировка: По 1 — 4 г (2 — 8 таблеток) два-три раза в день.

Анупана: Мед.

#### **Порошок для укрепления тканей. Дхатупауштик чурна**

Ингредиенты: Шатавари, гокушра, конопляное семя, вамша рочана, сассапариль, перец кубеба, атмагупта, черная и белая мусали, Трикату, ямс, ашваганда, нишот.

Свойства: Тонизирующее, омолаживающее, афродитическое.

Показания: Упадок сил, период выздоровления, старческий возраст.

Дозировка: По 2-5 г (4-10 таблеток) два-три раза в день.

Анупана: Молоко.

#### **Состав «Чеснок» в таблетках. Лашунади вати**

Ингредиенты: Чеснок, кумин, каменная соль, сера, Трикату, асафетида, лимонный сок.

Свойства: Стимулирующее, ветрогонное, послабляющее.

Показания: Отсутствие аппетита, вздутие живота, газы, урчание в животе, запоры, паразитные инвазии.

Дозировка: По 2 — 4 таблетки (1 — 2 г) два-три раза в день.

Анупана: Теплая вода.

#### **Состав «Брами» в таблетках. Брами вати**

Ингредиенты: Брами, шанкапушпи, аир, черный перец, нередко добавляются различные минералы.

Свойства: Седативное, противоспазматическое, укрепляющее нервы.

Показания: Психическая слабость, плохая память, неврастения, эпилепсия, кома, паралич.

Дозировка: По 2 таблетки (1 г) два раза в день.

Анупана: Мед.

#### **Экстракт гудучи. Гудучи саттва**

Ингредиенты: Растворимый в воде экстракт (крахмал) гудучи.

Свойства: Горький тоник, мочегонное, улучшающее обмен веществ.

Показания: Нарушения функции печени, лихорадочные состояния, малярия, головная боль, расстройства мочеиспускания, период выздоровления.

Дозировка: По 1 — 2 г два раза в день.

Анупана: Ги или вода.

#### **Кутаджан вати**

Ингредиенты: Кутадж, гхан, атиш.

Свойства: Улучшающее обмен веществ, вяжущее, противоамебное.

Показания: Понос, дизентерия, геморрой, гематурия. Специальное антибактериальное и противоамебное средство при дизентерии.

Дозировка: По 2 — 4 таблетки (1-2 г) три раза в день.

Анупана: Теплая вода, нежирная простокваша или йогурт.

#### **Лаванбаскар чурна. Состав «Пять Солей» в порошке**

Ингредиенты: Пять солей, фенхель, пиппали, корень пиппали, черный кумин, лист корицы, нагакешар, талиша, корень ревеня, зерна граната, корица, кардамон.

Свойства: Стимулирующее, ветрогонное, послабляющее. Снижает Вату, усиливает Агни и увеличивает Питту.

Показания: Отсутствие аппетита, малабсорбция, запоры, боли в животе, опухоли.

Дозировка: По 1-4 г (2 — 8 таблеток) два-три раза в день.

Анупана: Теплая вода, нежирная простокваша.

#### **Солодка в порошке. Яштимадху чурна**

Ингредиенты: Солодка.

Свойства: Смягчающее, тонизирующее, отхаркивающее, послабляющее.

Показания: Кашель, боли в горле, хронические запоры, упадок сил.

Дозировка: По 2 — 4 г (4 — 8 таблеток) два-три раза в день.

Анупана: Мед (для послабляющего или отхаркивающего действия), молоко (для питательного тоника).

#### **Порошок Махасударшан**

Ингредиенты: Горечи (такие как чиретта, гудучи, барбарис), Трикату, Трипхала, конопля.

Свойства: Жаропонижающее, потогонное, мочегонное.

Показания: Лихорадка, перемежающаяся лихорадка, упадок сил после лихорадки, тошнота, увеличение печени и селезенки, для снижения Пилы.

Дозировка: По 1 — 4 г (2 — 8 таблеток) два-три раза в день.

Анупана: Вода.

#### **Состав «Мускатный орех». Джатипхалади чурна**

Ингредиенты: Мускатный орех, гвоздика, кардамон, лист корицы, корица, шафран, камфора, вамша рочана, вале-риана, амалаки, харитаки, Трикату, читрак, кумин, виданга, конопля, нерафинированный сахар.

Свойства: Седативное, вяжущее, противоспазматическое, кровоостанавливающее.

Показания: Понос, дизентерия, малабсорбция, пониженный аппетит, кашель, астма, мигрени, дисменорея, меноррагия.

Дозировка: По 1-3 г (2 — 6 таблеток) два-три раза в день.

Анупана: Мед.

#### **Омолаживающий порошок. Расаяна чурна**

Ингредиенты: Гудучи, гокушра, амалаки.

Свойства: Горький тоник, смягчающее, улучшающее обмен веществ, мочегонное, антацидное.

Показания: Общий упадок сил, половое бессилие, венерические болезни, кожные сыпи, аллергия, хронические лихорадки или инфекции. Хороший омолаживающий тоник для Питты, особенно после заболеваний, сопровождающихся лихорадочным состоянием.

Дозировка: По 1 — 4 г (2 — 8 таблеток) два-три раза в день.

Анупана: Нерафинированный сахар вместе с ги в молоке.

#### **Порошок Сарасват**

Ингредиенты: Ашваганда, аир, шанкапушпи, аджван, кумин, Трикату, каменная соль и др.

Свойства: Укрепляющее нервы, стимулирующее.

Показания: Психическая слабость, нервное напряжение, мании, эпилепсия, гемиплегия (паралич одной половины тела), слабость голоса. Показан в основном при нарушениях Ваты.

Дозировка: По 1 — 4 г (2 — 8 таблеток) два-три раза в день.

Анупана: Мед и ги в молоке.

#### **Леденцовый состав в порошке. Ситопалади чурна**

Ингредиенты: Леденцы, вамша рочана, пиппали, кардамон, корица.

Свойства: Отхаркивающее, противокашлевое.

Показания: Простуда, кашель, пониженный аппетит, лихорадка, упадок сил, ощущение жжения в конечностях. Снижает Капху и Вату.

Дозировка: 1 — 4 г (2 — 8 таблеток) два-три раза в день.

Анупана: Мед, ги.

#### **Состав «Сандал» в порошке. Чандранади чурна**

Ингредиенты: Сандал, фенхель, пиппали, корень пиппали, черный перец, гвоздика.

Свойства: Мочегонное, улучшающее обмен веществ, жаропонижающее; антисептик для мочевыводящих путей.

Показания: Инфекции мочевыводящих путей, кашель, астма, лихорадка, венерические болезни.

Дозировка: По 1-4 г (2 — 8 таблеток) два-три раза в день

Анупана: Вода, молоко.

#### **Состав «Сассапариль» в порошке. Чопчиньяди чурна**

Ингредиенты: Сассапариль, фенхель, пиппали, корень пиппали, черный перец, гвоздика, имбирь, корица и др.

Свойства: Улучшающее обмен веществ, седативное, противоревматическое.

Показания: Венерические болезни, половое бессилие, подагра, артрит, эпилепсия.

Дозировка: По 1 — 4 г (2 — 8 таблеток) два-три раза в день.

Анупана: Молоко.

#### **Состав «Шатавари». Шатаварьяди чурна**

Ингредиенты: Шатавари, гокшура, атибала и др.

Свойства: Тонизирующее, питательное, смягчающее, мочегонное, афродитическое.

Показания: Упадок сил, период выздоровления, импотенция, бесплодие. Хороший тоник для Питты и Ваты.

Дозировка: По 1 — 6 г (2 — 12 таблеток) два-три раза в день.

Анупана: Молоко, ги.

#### **Сударшан чурна**

Ингредиенты: Чиретта и другие травы, в основном горькие или острые.

Свойства: Жаропонижающее, улучшающее обмен веществ, антипериодическое.

Показания: Застарелая или перемежающаяся лихорадка, упадок сил, слабость пищеварения, расстройства печени, увеличение печени и селезенки, для снижения Питты.

Дозировка: По 1 — 4 г (2 — 8 таблеток) два-три раза в день.

Анупана: Теплая вода.

#### **Талишади чурна**

Ингредиенты: Талиша, Трикату, вамша рочана, кардамон, корица, нерафинированный сахар.

Свойства: Отхаркивающее, противокашлевое, стимулирующее. Показания: Простуды, грипп, бронхит, отсутствие аппетита, несварение, хроническая лихорадка, для снижения Капхи.

Дозировка: По 1 — 4 г (2 — 8 таблеток) два раза в день.

Анупана: Мед.

#### **Порошок Трикату**

Ингредиенты: Черный перец, пиппали, сухой имбирь.

Свойства: Стимулирующее, отхаркивающее.

Показания: Пониженный аппетит, несварение, кашель, застойные явления. Специальное средство для усиления Агни и снижения Амы; уменьшает Капху и Вату, увеличивает Питту.

Дозировка: По 1 — 3 г (2 — 6 таблеток) два-три раза в день.

Анупана: Мед, теплая вода.

#### **Трипхалачурна**

Ингредиенты: Харитаки, амалаки, бибхитаки.

Свойства: Послабляющее, тонизирующее, омолаживающее, вяжущее.

Показания: Хронические запоры, газы и вздутие живота,

хронический понос, диабет, глазные болезни. Полезен для всех трех дош; лучшее и самое безопасное из послабляющих средств.

Дозировка: По 2 — 10 г (4 — 10 таблеток) перед сном.

Анупана: Ги, мед, теплая вода.

#### **Порошок «Три Аромата». Трисугандхи чурна**

Ингредиенты: Корица, лист корицы, кардамон.

Свойства: Стимулирующее, ветрогонное, потогонное.

Показания: Несварение, пониженный аппетит, рвота, газы, вздутие живота. Как и Трикату, эффективно улучшает усвоение пищи и трав; вместо листа корицы можно использовать лавровый лист.

Дозировка: По 1 — 3 г (2 — 6 таблеток) два-три раза в день.

Анупана: Мед или теплая вода.

Ниже приведены описания двух широко используемых аюрведических препаратов. Обычно они применяются в виде порошков. Их рецептура в настоящее время нередко варьируется, вместо растений, изначально упоминавшихся в прописях, часто используются разнообразные заменители. Поэтому мы даем лишь общую их характеристику.

#### **Дашамула. Десять Кореньев**

Этот препарат — прекрасное тонизирующее и седативное средство при состояниях Ваты и часто используется при лечении клизмами и в составе лекарственных масел.

#### **Тикта. Горечь**

Состав из горьких трав, хорошее средство во всех случаях, когда полезен горький вкус. Применяется аналогично препарату Сударшан чурна.

#### **Гуггулы**

Гуггулы — это особые таблетки, в состав которых входит смола гуггула (бальзамового дерева, *Commiphora mukul*) — растения, родственного мирре. Используются в основном для лечения артрита, расстройств нервной системы, кожных заболеваний и ожирения, многих состояний, которые в западной фитотерапии обычно лечат при помощи мирры. Преимущество гуггулов перед миррой состоит в том, что смола в них очищена и потому не может нарушить функцию почек. Чтобы очистить смолу гуггула, ее кипятят в различных травяных отварах (например, в отваре Трипхала), а затем фильтруют. Западным фитотерапевтам этот способ может пригодиться при обработке мирры. К очищенной смоле гуггула добавляют травяные порошки или экстракты, нередко вместе с ги.

#### **Гокшуради гуггул**

Ингредиенты: Смола гуггула, гокшура, Трикату, Трипхала, муста.

Свойства: Мочегонное, улучшающее обмен веществ, смягчающее.

Показания: Трудности с мочеиспусканием, камни в мочевыводящих путях, диабет, бели, гонорея, артрит.

Дозировка: По 2 — 5 таблеток два-три раза в день.

Анупана: Чай из мусты, бадана или ветиверии.

#### **Махайогадж гуггул**

Ингредиенты: Смола гуггула, Трипхала и зола свинца, серебра, олова, железа, слюды, сульфата железа и сульфида ртути, а также ряд трав, в основном с острым вкусом.

Свойства: Противоревматическое, улучшающее обмен веществ, седативное, вяжущее.

Показания: Артрит, подагра, диабет, нервные расстройства, эпилепсия, астма, опухоли. Это основной аюрведический препарат, используемый при тяжелых и дегенеративных формах артрита, а также при тяжелых заболеваниях нервной системы — параличе, болезни Паркинсона, рассеянном склерозе.

Дозировка: По 1 — 3 таблетки два-три раза в день.

Анупана: Чай из калгана, чай из Трипхала или мед.

#### **Трипхала гуггул**

Ингредиент: Смола гуггула, Трипхала и пиппали.

Свойства: Улучшающее обмен веществ, противовоспалительное, антибиотическое, антисептическое.

Показания: Фурункулы, карбункулы, абсцессы, язвы, гемор-

рой, носовые полипы, отеки, артрит. Оказывает сильное очищающее и детоксицирующее воздействие на Вату, особенно при состояниях Самы и при проникновении Ваты в лимфу или кровь.

Дозировка: По 2 — 5 таблеток два-три раза в день.

Анупана: Теплая вода.

#### **Йогадж гуггул**

Ингредиенты: Смола гуггула, Трипхала, имбирь, черный перец, чавья, асафетида, аджван, калган, виданга, атиш, аир, читрак и др.

Показания: Артрит, подагра, нервные заболевания, геморрой, эпилепсия, анемия.

Дозировка: По 2 — 5 таблеток два-три раза в день.

Анупана: Чай из калгана, чесночный сок, мед.

#### **Травяные вина**

Травяные вина получают в результате естественного брожения, выдерживая в больших деревянных бочках. Они существенно отличаются от спиртовых настоек, хотя последние в некоторой степени могут их заменить. Есть два типа травяных вин — асава и аришта. При приготовлении асав травы, входящие в них, не кипятят — обычно используются свежие травяные соки. Аришты готовят из отваров, а чтобы вызвать брожение, добавляют цветки дхатаки.

Лекарственные вина не только сохраняют свои свойства дольше, чем порошки и таблетки, но и лучше усваиваются. Во многие из них добавляют специи. Благодаря своему кислому вкусу вина особенно благотворно воздействуют на Вату. В Америке уже начато производство Дракши. Травяные вина — новая для нас область фитотерапии, но когда-нибудь мы освоим производство собственных сортов.

#### **Вино из алоэ. Кумариасава**

Ингредиенты: Сок алоэ, пальмовый сахар-сырец и мед с добавлением составов Трикату, Трипхала и других трав, преимущественно с пряным вкусом.

Свойства: Тонизирующее, улучшающее обмен веществ и кроветворение.

Дозировка: По 60 — 120 г вместе с едой.

#### **Вино из арджуны. Арджунаришта**

Ингредиенты: Арджуна, изюм, цветки мадхука, дхатаки, пальмовый сахар-сырец.

Свойства: Тоник и стимулятор для сердца.

Показания: Любые сердечные и легочные заболевания, сердечная недостаточность.

Дозировка: По 60 — 120 г вместе с едой.

#### **Вино из ашока. Ашокаришта**

Ингредиенты: Ашок, дхатаки, пальмовый сахар-сырец, кумин, Трипхала, имбирь, сандал и др.

Свойства: Улучшающее обмен веществ, вяжущее, кровоостанавливающее.

Показания: Меноррагия, бели, дисменорея, гематурия.

Дозировка: По 60 — 120 г вместе с едой.

#### **Вино из ашваганды. Ашвагандаришта**

Ингредиенты: Ашваганда, белая мусали, манжишта, солодка, куркума, Трикату, сандал, аир, дхатаки, пальмовый сахар-сырец.

Свойства: Укрепляющее нервы, седативное.

Показания: Нервная слабость, потеря памяти, эпилепсия, умопомешательство. Эта лекарственная форма ашваганды особенно хороша тогда, когда требуется воздействовать на нервную систему.

Дозировка: По 60-120 г вместе с едой.

#### **Вино из балы. Баларишта**

Ингредиенты: Бала, ашваганда, лилия, кардамон, калган, гвоздика, ветиверия, гокшура, касторовый корень (корневище клещевины обыкновенной), дхатаки, пальмовый сахар-сырец.

Свойства: Тонизирующее, питательное, противоревматическое, мочегонное.

Показания: Артрит, паралич, упадок сил, высокая Вата.

Дозировка: По 60-120 г вместе с едой.

#### **Виноградное вино. Дракша**

Ингредиенты: В основном изюм и различные специи, некоторые разновидности Дракши изготавливаются с добавлением орехов для улучшения тонизирующих свойств.

Свойства: Стимулирующее, ветрогонное, мочегонное.

Показания: Отсутствие аппетита, несварение, общий упадок сил, бессонница, кашель, легочные заболевания. Особенно эффективно при слабости пищеварения Вата-типа.

Дозировка: По 60-120 г вместе с едой.

#### **Вино из кутаджа. Кутаджаришта**

Ингредиенты: Кутадж, изюм, мадхука, гметина, дхатаки, пальмовый сахар-сырец.

Свойства: Вяжущее, кровоостанавливающее, антипериодическое.

Показания: Понос, дизентерия, малабсорбция, паразитные инвазии.

Дозировка: По 60 — 120 г вместе с едой.

#### **Травяное вино «Сарасват». Сарасватаришта**

Ингредиенты: Брами, шатавари, батат, харитаки, ветиверия, свежий имбирь, фенхель, мед, нерафинированный сахар, дхатаки и другие травы и специи.

Свойства: Укрепляющее нервы, седативное.

Показания: Нервная слабость, судороги, заикание, потеря памяти, половое бессилие.

Дозировка: По 60-120 г вместе с едой.

#### **Травяные джемы**

Травяные джемы готовятся на основе нерафинированных Сахаров, таких как пальмовый сахар-сырец или мед. Сахар играет в них роль консерванта, улучшает вкус и усиливает тонизирующие свойства. Травяные джемы используются в качестве эффективного средства тонизирующей терапии. Не все они, однако, приятны на вкус.

#### **Джем из брами. Брахма расаян**

Ингредиенты: Харитаки, амалаки, брами, шанкапушпи, виданга, сандал, агару, аир, Дашамула, нерафинированный сахар и др.

Свойства: Улучшающее обмен веществ, тонизирующее, укрепляющее нервы, омолаживающее.

Показания: Психическая слабость, потеря памяти, общий упадок сил, старческий возраст, неврастения, кашель. Хорошая пища для мозга, особенно при медитативной практике.

Дозировка: По 1 — 2 чайные ложки два-три раза в день.

Анупана: Молоко.

#### **Чьяванпраш**

Ингредиенты: Амалаки, пиппали, вамша рочана, гвоздика, корица, кардамон, перец кубеба, ги, нерафинированный сахар и др. (существует много разновидностей, в некоторые также добавляют серебряную или золотую фольгу).

Свойства: Питательный тоник, омолаживающее.

Показания: Общий упадок сил, старческая слабость, анемия, половое бессилие, кашель, туберкулез. Это самый известный и широко применяемый из травяных джемов, полезный практически при любых состояниях слабости и в качестве энергетической добавки. Он считается хорошим тоником для всех трех дош. Существует много его разновидностей, причем некоторые из них содержат золото, серебро или другие минералы. Этот состав применяют также в виде таблеток или порошка. Самым высоким качеством обладает препарат, приготовленный из свежих плодов амалаки; однако современные компании его не выпускают, поскольку свежие плоды можно достать не во всякое время года.

Дозировка: По 1 — 2 чайные ложки два-три раза в день.

Анупана: Молоко.

#### **Мусали пак**

Ингредиенты: Белая мусали, ги, сахар, Трикату, корица, кардамон, читрак, ашваганда, гвоздика, мускатный орех и специальные минералы.

Свойства: Питательный тоник, афродитик.

Показания: Половое бессилие, бесплодие, истощение, упадок сил.

Дозировка: По 1 — 2 чайные ложки два-три раза в день.

Анупана: Молоко.

### **Травяной джем из васа. Васавалеха**

Ингредиенты: Васа, харитаки, вамша рочана, пиппали, катурджат.

Свойства: Противоспазматическое, отхаркивающее, послабляющее, улучшающее обмен веществ.

Показания: Астма, бронхит, кашель, легочные кровотечения.

Дозировка: По 1 — 2 чайные ложки два-три раза в день.

Анупана: Молоко.

### **Лекарственные масла**

Лекарственные масла (тайлы) готовятся преимущественно на основе кунжутного масла и обычно применяются наружно. Дозировка определяется количеством масла, необходимым для массажа. В Аюрведе масла при массаже используют очень обильно. Избыток смывают после массажа под душем.

Использование лекарственных масел составляет уникальную особенность Аюрведы. Ни в одной другой системе траволечения нет такого разнообразия травяных препаратов на основе тяжелых масел. В других системах масляные препараты — это, как правило, либо эссенции на легкой спиртовой основе, либо еще более тяжелые мази. Многие тонирующие травы применяют в виде лекарственных масел для питания через кожу; таким же образом в Аюрведе применяются и специальные обезболивающие травы (см. также главу «Масла и благовония»).

Некоторые современные фирмы производят лекарственные масла со специальными добавками, придающими им приятный запах и улучшающими их впитываемость.

Простейший способ приготовления масла следующий: травы добавляют в кунжутное масло с водой, затем воду выпаривают, а масло фильтруют.

### **Масло «Брингарадж». Брингарадж тайла**

Ингредиенты: Сок брингараджа и кунжутное масло.

Свойства: Антисептическое, укрепляющее нервы, тоник для волос.

Показания: Преждевременное поседение или облысение, аллопеция, зуд головы. Хорошее средство для ухода за волосами и кожей головы, а также для успокоения ума.

### **Масло «Брами». Брами тайла**

Ингредиенты: Брами и другие укрепляющие нервы травы в кокосовом масле.

Свойства: Укрепляющее нервы, седативное, жаропонижающее.

Показания: Бессонница, психическое возбуждение, головная боль, боли в глазах, преждевременное поседение или облысение. Обычно используется в качестве тоника для мозга. Некоторые разновидности этого масла имеются в США в широкой продаже.

### **Масляный состав из сандала. Чанданади тайла**

Ингредиенты: Сандал, солодка, соссурея и др.; кунжутное масло.

Свойства: Жаропонижающее, кровоостанавливающее, седативное.

Показания: Лихорадка, головная боль, невралгия, ощущение жжения, носовые кровотечения, кровохарканье.

### **Чанданбалалакшади тайла**

Ингредиенты: Сандал, бала, сумач, кедр гималайский, соссурея, манжишта, ашваганда и др.; кунжутное масло.

Свойства: Жаропонижающее, противоспазматическое, антисептическое, обезболивающее.

Показания: Лихорадка, кашель, астма, головная боль, кожные заболевания, артрит.

### **Махамаша тайла**

Ингредиенты: Маша, Дашамула, касторовый корень (корневище клещевины обыкновенной), кунжутное масло.

Свойства: Смягчающее, смягчающее кожу, обезболивающее.

Показания: Любые боли, паралич, боль в ушах.

### **Маханараян тайла**

Ингредиенты: Шатавари, касторовый корень, брихати, бала, кунжутное масло.

Свойства: Смягчающее, смягчающее кожу, обезболивающее.

Показания: Артрит, ревматизм, подагра, паралич. Самый распространенный из масляных препаратов для лечения артрита.

### **Нараян тайла**

Ингредиенты: Шатавари, ашваганда, корень вилвы, брихати, маргоза, дашамула, молоко, кунжутное масло.

Свойства: Смягчающее, смягчающее кожу, обезболивающее.

Показания: Ревматические боли, паралич, лихорадка.

### **Пинда тайла**

Ингредиенты: Манжишта, индийский сассапариль, сарджараса, солодка, воск, касторовое масло.

Свойства: Противовоспалительное, обезболивающее.

Показания: Ревматизм, подагра.

### **Вишагарбха тайла**

Ингредиенты: Акони, сок прутняка, сок брингараджа, кунжутное масло.

Свойства: Обезболивающее, седативное.

Показания: Хорошее средство для лечения мышечных болей, невралгии, подагры, ревматизма, боли в ушах, ишиаса.

### **Ги**

Лекарственные масла на основе ги являются хорошими тониками для нервов, поскольку ги оказывает питательное действие на мозг и нервную ткань. Кроме того, ги хорошо сочетается с горькими травами, усиливая их действие благодаря своей способности снижать Питту. Большинство горечей и укрепляющих нервы средств обретают дополнительную целебную силу, если готовить их в ги или принимать вместе с ним.

Для приема таких лекарственных масел не требуется никаких анупан, но обычно их запивают молоком.

Простой способ приготовления масел на основе ги — такой же, как для растительных лекарственных масел. Само ги готовят, нагревая свежее несоленое сливочное масло на медленном огне до тех пор, пока не выкипит вся вода, после чего чистую жидкость отцеживают.

### **Ги с ашвагандой. Ашваганда грита**

Ингредиенты: Ашваганда и ги.

Свойства: Тонирующее, укрепляющее нервы, афродитическое.

Показания: Общий упадок сил, нервная слабость, бессонница, пониженная сексуальная энергия.

Дозировка: По 1 — 2 чайные ложки два раза в день.

Анупана: Молоко.

### **Ги с составом «Брами». Брами грита**

Ингредиенты: Брами, аир, соссурея, шанкапуши, ги.

Свойства: Седативное, тоник для нервов.

Показания: Умолпомешательство, эпилепсия, слабость головы; применяется также в качестве тоника для мозга.

Дозировка: По 1 — 2 чайные ложки два раза в день.

Анупана: Молоко.

Примечание. Можно приготовить более простой вариант этого препарата. Для этого берут три части брами и одну часть аира или мирта и кипятят 60 г трав в 0,5 л воды, пока объем не уменьшится до одной чашки (200 г). Затем добавляют одну чашку ги и варят состав на медленном огне до полного выпаривания воды.

### **Махатикта грита**

Ингредиенты: Катука, васа (можно добавить и другие горькие тоники), ги.

Свойства: Улучшающее обмен веществ, горький тоник.

Показания: Во время болезней, при которых показаны горечи; фурункулы, карбункулы.

Дозировка: По 1 — 2 чайные ложки два раза в день.

Анупана: Молоко.

### **Пхала грита**

Ингредиенты: Трипхала, соссурея, катука, аир, индийский сассапариль, калган, вамша рочана, ги.

Свойства: Тонирующее, стимулирующее эндокринную

систему.

Показания: Половое бессилие и бесплодие у женщин.

Дозировка: По 1 — 2 чайные ложки два раза в день.

Анупана: Молоко.

#### **Старое ги. Пурана грита**

Ингредиенты: Ги, имеющее возраст не менее 1 года: чем старше, тем лучше (считается, что очень старое ги, хранившееся 10 лет и более, может излечивать любые болезни).

Свойства: Тонизирующее, отхаркивающее, смягчающее кожу, антисептическое.

Показания: Легочные заболевания, общий упадок сил; наружно — на язвы, фурункулы, карбункулы и т.п.

#### **Шатодхара грита**

Ингредиенты: Ги, растертое с водой в медном сосуде.

Свойства: Смягчающее, смягчающее кожу, противовоспалительное, антисептическое.

Показания: Только наружно — при высыпаниях, зуде, нарывах, ожогах.

#### **Ги с составом Трипхала. Трипхала грита**

Ингредиенты: Трипхала, васа, брингарадж, ги.

Свойства: Тонизирующее и восстанавливающее средство для глаз.

Показания: Конъюнктивит, ослабление зрения.

Дозировка: По 1 — 2 чайные ложки два раза в день.

Анупана: Молоко.

### **Препараты из минералов и продуктов животного происхождения**

В Аюрведе используются сотни таких препаратов. Они приготавливаются особыми способами и безопасны в применении.

#### **Гипсовая зола. Годанти басма**

Ингредиенты: Гипс, сок алоэ.

Свойства: Улучшающее обмен веществ, антацидное, противолихорадочное.

Показания: Лихорадка, кашель, грипп, головная боль, малярия.

Дозировка: По 250 — 500 мг два-три раза в день.

Анупана: Мед.

#### **Таблетки с железом. Наваяс лоха гутти**

Ингредиенты: Зола железа, Трикату, Трипхала, гвоздика, мускатный орех, кардамон.

Свойства: Тонизирующее кровь, улучшающее обмен веществ. Одна из основных аюрведических добавок, содержащих железо.

Показания: Анемия, аменорея, водянка.

Дозировка: По 1 — 3 г два-три раза в день.

Анупана: Вода или чай из боэргавии.

#### **Зола раковин стромбидов. Шанкха басма**

Ингредиенты: В основном раковины моллюсков стромбидов.

Свойства: Ветрогонное, антацидное, обезболивающее.

Показания: Повышенная кислотность, несварение, газы, вздутие живота.

Дозировка: От 250 мг до 1 г два-три раза в день.

Анупана: Вода

#### **Состав «Мумиё»**

Ингредиенты: Мумиё, гурмар, маргоза, различные минералы.

Свойства: Тонизирующее, мочегонное, улучшающее обмен веществ, афродитическое.

Показания: Заболевания мочевыводящих путей, камни в почках, отеки, половое бессилие, диабет, венерические болезни.

Дозировка: По 1 — 2 таблетки (от 500 мг до 1 г) два раза в день.

Анупана: Мед.

Примечание. При лечении указанных заболеваний мумиё эффективно и само по себе.

#### **Зола оленьего рога. Шринга басма**

Ингредиенты: Олений рог и сок алоэ.

Свойства: Отхаркивающее, потогонное.

Показания: Легочные заболевания, кашель, пневмония, боли в груди.

Дозировка: 125 — 500 мг.

Анупана: Мед.

Есть также особые, очень сильные аюрведические препараты, в состав которых обычно входят очищенные сера и ртуть. Они называются раса-препаратами. Играв важную роль в аюрведической практике, они относятся не к Аюрведе как таковой, а к древней духовной алхимической традиции, которая в наше время утрачена на Западе и почти не сохранилась в Китае. Ввоз этих препаратов в США запрещен FDA<sup>16</sup>, но в Индии они доступны.

Очищение токсичных металлов производится различными способами. К их числу относятся вымачивание и кипячение в разнообразных травяных составах, а также многократное сжигание (до тысячи раз). Обычно в результате получают белый порошок, представляющий собой окись металла, который таким образом «очеловечен», то есть сделан безопасным для человека. Клиническими испытаниями этих препаратов, проведенными в Индии, доказано, что при их правильной дозировке в тканях организма не остается никаких токсичных веществ.

#### **Макарадхвадж**

Это самый знаменитый из аюрведических раса-препаратов. Он состоит из очищенных серы и ртути, к которым в зависимости от конкретной прописи могут добавляться камфора, мускатный орех, гвоздика, черный перец, а также другие минералы, например золото. Этот препарат обладает стимулирующим, улучшающим обмен веществ, афродитическим действием и является тоником для сердца. При низком уровне жизненной энергии и хронических заболеваниях он не знает себе равных по энергетическому воздействию. Кроме того, он великолепно тонизирует нервную систему. Дозировка — от 500 мг до 1 г в день, продолжительность курса лечения — до одного месяца, обычно в зимнее время.

<sup>16</sup> Администрация по продовольствию и лекарствам США. (Прим. ред.)

## **2. СОВРЕМЕННЫЕ АЮРВЕДИЧЕСКИЕ ПРЕПАРАТЫ**

Врачи, практикующие Аюрведу, не только используют классические рецепты, но и изобретают собственные, которые обычно основаны на классических прописях. У фирм, производящих аюрведические препараты, есть свои особые патентованные лекарственные средства. Мы можем и сами приготовить свои препараты, применяя принципы Аюрведы к тем травам, которые мы знаем. В этой главе приведены некоторые из таких современных рецептов.

Аюрведические препараты можно приготовить из какой-то одной травы, например ашваганды, гуггула, бхумиамалаки, арджуны или мумиё. Можно усилить действие одиночной травы, смешав ее с ее свежим соком или отваром. Эти препараты могут быть столь же эффективными, как и более сложные составы, но иногда требуют большей дозировки.

Готовые и покупные препараты могут быть весьма качественными, но обычно лекарственные средства, которые мы сами готовим для себя из свежесобранных трав, более действенны, поскольку наделены дополнительной целебной силой благодаря нашему непосредственному контакту с травами и активному участию в процессе исцеления. Приведенные ниже составы достаточно просты. Можно самостоятельно изготовить по ним препараты либо использовать их как образцы для составления других рецептов.

Если препарат сбалансирован по трем дошам (тридоша), то анупана, с которой его принимают (например мед или ги), может направить его действие на конкретную дошу.

#### **1. Стимулятор пищеварения. Три кату Плюс**

Ингредиенты: Сухой имбирь, черный перец, пиппали, кориандр, мускатный орех, аджван (если он недоступен, его можно заменить гвоздикой); все компоненты берутся в равных количествах.

Свойства: Стимулирующее, отхаркивающее, ветрогонное.

Показания: Пониженный аппетит, несварение, тошнота, рвота, колики, кишечные газы, малабсорбция, кандидоз, нарушения жирового обмена (избыточный или недостаточный вес), кашель, простуда, застойные явления, ослабленная циркуляция крови. Этот препарат можно использовать во всех случаях, когда показан состав Трикапу, причем он более безопасен и более сбалансирован, что важно при длительном лечении. Снижает Капху и Вату, увеличивает Питту, сжигает Аму.

Дозировка: По 1 — 4 г три раза в день, перед едой — для повышения аппетита, после еды — для улучшения пищеварения.

Анупана: Мед для Капхи, теплая вода — для Питты и Ваты. При Питта-конституции лучше принимать этот препарат с соком алоэ.

### **2. Тоник для укрепления энергии**

Ингредиенты: Ашваганда — 4 части, шатавари — 2, кудзу — 2, пиппали — 1.

Свойства: Тонизирующее, омолаживающее, афродитическое, отхаркивающее, противоревматическое, обезболивающее.

Показания: Пониженный уровень энергии и жизненной силы, половое бессилие, бесплодие, нервная слабость, бессонница, дегенеративные процессы в нервной системе, истощение, артрит, диабет, ослабленный иммунитет, хронический бронхит. Может использоваться во всех случаях, когда показана ашваганда или препараты на ее основе. Состав более сбалансирован и безопасен при длительном применении в качестве лекарственного средства или тоника общего действия для всех трех дош, чем ашваганда сама по себе. Снижает Вату, увеличивает Капху и Питту.

Дозировка: По 2 — 5 г три раза в день вместе с едой.

Анупана: Теплое молоко или теплая вода; молоко предпочтительнее в силу своих питательных свойств.

### **3. Легочный тоник**

Ингредиенты: Бала или купена — 2 части, тулси — 2, девясил — 1, васа или коровяк — 1, корица — 1.

Свойства: Отхаркивающее, стимулирующее, потогонное, противозастойное.

Показания: Кашель, простуды, грипп, застойные явления, астма, бронхит, слабость легких, одышка, несварение. Снижает Капху и Вату, увеличивает Питту.

Дозировка: По 2 — 4 г каждые два часа при острых состояниях, по 1 — 4 г два раза в день в качестве молочного тоника.

Анупана: Теплая вода или мед (для устранения застойных явлений и отхаркивающего действия), молоко — при приеме в качестве тоника.

### **4. Тоник для женщин. Состав «Шатавари»**

Ингредиенты: Шатавари — 3 части, корень окопника — 2, муста — 1, красная малина — 1, шафран — 1/4.

Свойства: Месячногонное, тонизирующее, улучшающее обмен веществ, послабляющее. Препарат можно использовать во всех случаях, когда для лечения заболеланий женской репродуктивной системы, крови или печени показано применение шатавари. Снижает Вату и Питту, в умеренной степени увеличивает Капху.

Показания: Менструальные нарушения (ПМС, аменорея, дисменорея), климактерический период, половая слабость у женщин, бесплодие, анемия, набухание молочных желез, опухоли груди и матки, хронический гепатит, цирроз.

Дозировка: По 1 — 4 г три раза в день перед едой.

Анупана: Молоко (вместе с ги) при использовании в качестве тоника, теплая вода или чай из свежего имбиря — для вызывания менструаций, сок алоэ — для типа Питты.

### **5. Тоник для толстой кишки. Трипхала Плюс**

Ингредиенты: Харитак — 2 части, амалаки — 1, бибхитак — 1, имбирь — 1.

Свойства: Послабляющее, вяжущее, тонизирующее, омолаживающее.

Показания: Хронические запоры, колит, дивертикулит,

геморрой, артрит, нервная слабость. Препарат можно использовать во всех случаях, когда показано применение состава Трипхала. Он обладает более сильным действием и требует меньших дозировок (Трипхала обычно принимают по 3 — 15 г). Полезен для всех трех дош.

Дозировка: По 1 — 4 г три раза в день перед едой или натощак; в качестве слабительного — по 3 — 10 г перед сном.

Анупана: Обычно вода (при типе Капхи — с медом).

### **6. Тоник для мозга. Состав «Брами»**

Ингредиенты: Брами — 4 части, ашваганда — 2, аир — 1, сандал — 1, солодка — 1.

Свойства: Укрепляющее нервы, противоспазматическое, мочегонное.

Показания: Бессонница, головные боли, нервозность, раздражительность, беспокойство, психическая слабость, плохая память и концентрация, гипертония; используется для очищения организма от наркотических веществ, для избавления от зависимости. Пригоден во всех случаях, когда показано применение брами. Препарат сбалансирован для всех трех дош.

Дозировка: По 1 — 4 г три раза в день после еды; перед сном можно принимать дополнительную дозу.

Анупана: Прохладная вода — для охлаждения ума, ги или теплое молоко — при использовании в качестве тоника.

### **7. Травяной жаропонижающий состав. Средство для очищения крови**

Ингредиенты: Сандал — 2 части, ветиверия — 2, лимонная трава — 1, катука (или барбарис) — 2, сухой имбирь — 1.

Свойства: Жаропонижающее, улучшающее обмен веществ, охлаждающее.

Показания: Лихорадка, опухание желез, боли в горле, фурункулы, кожные высыпания, акне, солнечный удар, ожоги, грипп, бронхит, головные боли. Снижает Питту и Капху, увеличивает Вату.

Дозировка: По 1-4 г три раза в день для общего очищения крови; при лихорадке принимать каждые 2 — 3 часа.

Анупана: Ги или прохладная вода — при застарелых лихорадках, теплая вода — при недавно начавшихся.

### **8. Тоник для печени**

Ингредиенты: Бхумиамалаки — 2 части, катука — 2, куркума — 1, барбарис — 1, брами — 1, кориандр — 1.

Свойства: Улучшающее функции печени и обмен веществ, горький тоник.

Показания: Гепатит, желтуха, камни в желчном пузыре, цирроз, генитальный герпес, венерические болезни. Хорошее средство для снижения Питты, искореняет многие ее нарушения, устраняя застой желчи. Полезен также при многих состояниях Капхи, может увеличивать Вату.

Дозировка: По 1 — 4 г три раза в день (во время лихорадки доза удваивается).

Анупана: Обычно — прохладная вода или ги.

### **9. Травяной состав для улучшения всасывания пищи**

Ингредиенты: Мускатный орех, кардамон, муста, пиппали, ромашка, солодка — все в равных количествах.

Свойства: Стимулирующее, ветрогонное, вяжущее.

Показания: Пониженный аппетит, несварение, газы и вздутие живота, колики, несварение на нервной почве, кандидоз, хронический понос или жидкий стул, малабсорбция. Снижает Вату и Капху, увеличивает Питту.

Дозировка: По 1 -4 г три раза в день перед едой.

Анупана: Вода, нежирная простокваша, Дракша. Простокваша является основной анупаной для всех дош.

### **10. Почечный тоник**

Ингредиенты: Гокшура — 2 части, бадан (или корень посконника пурпурового) — 2, кукурузные рыльца — 1, лимонная трава — 1, кориандр — 1, фенхель — 1.

Свойства: Мочегонное, камнерастворяющее, тонизирующее.

Показания: Болезненное или затрудненное мочеиспускание, ощущение жжения при мочеиспускании, инфекции мочевыделительных органов, ишиас, боли в нижней части спины, камни в почках. Снижает Капху и Питту, в умеренной степени увеличивает Вату.

Дозировка: По 1 — 4 г три раза в день.

Анупана: Для типа Капхи — мед, для Питты и при инфекционных заболеваниях — прохладная вода или сок алоэ, для Ваты и при использовании в качестве тоника — молоко.

#### **11. Сердечный Тоник. Состав «Арджуна»**

Ингредиенты: Арджуна — 4 части, ашваганда — 2, гуггул — 2, сандал — 1.

Свойства: Стимулирующее кровообращение, тонизирующее, улучшающее обмен веществ, кровоостанавливающее.

Показания: Сердечная недостаточность, сердцебиения, атеросклероз, гипертония, ишемическая болезнь сердца, стенокардия, послеинфарктный и послеоперационный период, отеки при сердечной недостаточности. Препарат можно использовать во всех случаях, когда показано применение арджуны; сбалансирован для всех трех дош.

Дозировка: По 1-4 г три раза в день.

Анупана: Теплая вода, молоко (для тонизирующего действия).

Примечание. Другой эффективный сердечный тоник можно приготовить из арджуны (две части), гуггула, брами и девясила (по одной части каждой травы).

#### **12. Антацидный состав**

Ингредиенты: Амалаки — 1 часть, шатавари — 1, солодка — 1, сухой имбирь — 1/2, горечавка — 1/2.

Свойства: Антацидное, смягчающее, обезболивающее.

Показания: Несварение, повышенная кислотность, изжога, язвы, гастрит. Снижает Питту и Вату, умеренно увеличивает Капху.

Дозировка: По 1-4 г три раза в день после еды.

Анупана: Обычно — теплая вода или молоко.

#### **13. Противоревматический препарат. Состав «Гуггул»**

Ингредиенты: Гуггул — 4 части, саллаки (или мирра) — 2, муста — 1, калган — 1.

Свойства: Противоревматическое, улучшающее обмен веществ, обезболивающее.

Показания: Артрит, подагра, ревматоидный артрит, повреждения костей или связок; пригоден для спортивной медицины. Может использоваться во всех случаях, когда показано применение гуггула. Снижает Вату и Капху, не слишком сильно увеличивает Питту.

Дозировка: По 1 — 4 г утром и вечером.

Анупана: Обычно — теплая вода; для типа Капхи — мед.

#### **14. Травяной седативный состав**

Ингредиенты: Брами — 2 части, джатаманси (или валериана) — 2, шанкапушпи — 1, мускатный орех — 1.

Свойства: Седативное, укрепляющее нервы, противоспазматическое.

Показания: Бессонница, беспокойство, гипертония, нервозность, тремор, сердцебиения. Уравновешивает все доши, но особенно подходит для уравновешивания высокой Ваты.

Дозировка: По 2-6 г вечером или по мере необходимости.

Анупана: Теплое молоко или ги для усиления успокаивающего действия на все три доши.

#### **15. Препарат для снижения веса**

Ингредиенты: Харитаки — 2 части, амалаки — 2, бибхитаки — 2, катука (или горечавка) — 2, сухой имбирь — 1, брами — 1.

Свойства: Послабляющее, улучшающее обмен веществ.

Показания: Ожирение, переедание, гипертония, хронические запоры, злоупотребление сахаром. Специфическое действие направлено на Капху, но приводит в равновесие все три доши.

Дозировка: По 1 — 4 г перед едой.

Анупана: При любой конституции лучше мед или теплая вода.

Предостережения: Истощение, хронически низкий вес или внезапная потеря веса.

#### **16. Состав Чьяван**

Чьяванпраш — самый известный из аюрведических травяных тоников. Однако в виде джема его не всегда удобно принимать. Данный препарат представляет собой одну из древнейших разновидностей состава Чьяванпраш и может заменять его (их свойства и принципы применения одинаковы).

Ингредиенты: Амалаки, гокшура, бхумиамалаки, гудучи, ашваганда, шатавари, атмагупта, муста, лист корицы, нагакешар.

Дозировка: По 1 — 3 г (2 — 3 таблетки) два раза в день — утром и вечером.

Анупана: Теплое молоко.

#### **17. Препарат для повышения мужской сексуальной энергии**

Ингредиенты: Гокшура, астераканта, атмагупта, ашваганда, шатавари — все в равных количествах.

Свойства: Тонизирующее, стимулирующее, афродитическое, омолаживающее.

Показания: Половое бессилие, импотенция, увеличение простаты, пониженный уровень жизненной силы, боли в нижней части спины. Снижает Вату и увеличивает Капху, умеренно увеличивает Питту.

Дозировка: По 1 — 4 г утром и вечером.

Анупана: Теплое молоко, ги (эти продукты также принадлежат к числу афродитиков).

### **3. МАСЛА И БЛАГОВОНΙΑ**

Масла широко используются во многих системах траволечения, но нигде больше они не имеют такого значения и не отличаются таким разнообразием, как в Аюрведе.

Масла являются специальным средством лечения нарушений Ваты, а поскольку последние лежат в основе большинства заболеваний, масляная терапия представляет собой существенную часть почти всех методов лечения. Ее применение показано при болезнях нервной системы, костей и глубоко лежащих тканей. Полезна она и для других конституциональных типов. Аюрведические масла предназначены в основном для наружного использования, но некоторые из них можно принимать и внутрь. Простые масла можно приготовить в домашних условиях, а специальные — приобрести в магазинах.

Наружное применение масел в Аюрведе включает в себя смазывание носовых проходов, ушей, рта и других отверстий тела; масла используются также для лекарственных клизм и массажа. Ароматические эфирные масла наносят на особые участки тела, в частности, на места расположения семи чакр.

Существуют две группы масел, которые можно сочетать при лечении. К первой группе относятся тяжелые, жирные масла растительного (кунжутное и др.) и животного (ги, животный жир) происхождения. Благодаря своим питательным свойствам они хорошо сочетаются с тонизирующими травами, например с солодкой или ашвагандой.

Вторую группу составляют эфирные масла, полученные из пахучих растений вроде мяты и жасмина. Они применяются в малых количествах. В сочетании с более тяжелыми маслами они активизируют их и способствуют лучшему проникновению в ткани. Эффективны спиртовые растворы. В чистом виде принимать их внутрь нельзя, так же как нельзя наносить непосредственно на слизистые, поскольку они обладают сильным раздражающим действием.

#### **Масла для различных конституций**

##### **Масла для Ваты**

Для Ваты лучшее масло — кунжутное. Оно теплое, тяжелое, обладает смазывающими свойствами, питает кожу, кости и нервы, успокаивает ум. Считается, что это единственное масло, способное проникать сквозь семь слоев кожи и питать все органы и ткани. Миндальное и оливковое масла также хороши, но при тяжелых заболеваниях они не могут заменить кунжутное.



В кунжутном масле хорошо готовить многие тонизирующие травы — ашваганду, шатавари, балу. Питательные и смягчающие свойства масел и тонизирующих трав взаимно усиливают друг друга, что особенно хорошо для снижения высокой Ваты.

К числу специальных аюрведических масел для Ваты относятся масла Нараян и Маханараян. Вообще при Вата-конституции полезно большинство аюрведических масел.

Для Ваты больше всего подходят теплые эфирные масла со стимулирующим действием — такие как камфора, гаультерия, корица, мускус, калган и муста, — в сочетании с успокаивающими, питательными и приземляющими маслами (сандаловым, розовым, жасминовым). Действие тех и других усиливается, если их добавлять в тяжелые масла и тоники на их основе, упомянутые выше. На спирту они могут оказаться слишком легкими для того, чтобы успокаивать Вату, которую к тому же могут раздражать слишком сильные и резкие запахи.

#### **Масла для Питты**

При Питта-конституции лучшее масло для наружного употребления — кокосовое. Оно успокаивает, охлаждает, утоляет жажду и снимает ощущение жжения. Полезно также подсолнечное масло, которое можно использовать при кожных воспалениях. Иногда в качестве основы для приготовления масел, снижающих Питту, применяется кунжутное масло, в которое для нейтрализации его согревающей энергии добавляют охлаждающие травы. Иногда представители этого типа не переносят кунжутного масла (оно вызывает у них зуд). В таком случае можно использовать оливковое масло.

Для Питты лучшим из масел для приема внутрь считается ги. Его можно использовать и наружно (в ведические времена это практиковалось), особенно если оно выдержано в течение долгого времени в медном или серебряном сосуде.

К масляной основе хорошо добавлять охлаждающие и успокаивающие травы с тонизирующим действием, в том числе шатавари, брами, брингарадж.

Людям, принадлежащим к типу Питты, обычно нравятся пахучие цветы, большинство из которых обладает охлаждающими и успокаивающими свойствами. К числу благоприятных для Питты эфирных масел относятся гардения, жасмин, роза, жимолость, фиалка, ирис и лотос. Лучшим для Питты является сандаловое масло, особенно если его регулярно наносить на область третьего глаза. Хорошо также наносить на голову охлаждающие масла — например из лимонной травы, лаванды, мяты, хны и ветиверии.

#### **Масла для Капхи**

Для Капха-конституции лучшим маслом является горчичное. Оно теплое, легкое, обладает стимулирующим действием и разгоняет слизь. Другое хорошее осушающее масло для Капхи — льняное (из льняного семени). Однако при очень высоком уровне Капхи иногда бывает необходимо исключить любые масла.

Для Капхи особенно подходят теплые и легкие эфирные масла со стимулирующим и отхаркивающим действием. Хороши масла из шалфея, кедра, сосны, мирры, камфоры, мускуса, пачули и корицы. Хотя представители Капхи иногда предпочитают сладкие запахи, они хорошо переносят и должны использовать сильные, острые и стимулирующие запахи. При непереносимости тяжелых масел можно накладывать компрессы с соответствующими растениями или втирать в кожу спиртовые растворы эфирных масел.

#### **Благовония<sup>17</sup>**

На Востоке благовония используются не только при богослужениях, но и в лечебных целях (особенно для лечения психических расстройств). Это хорошее средство профилактики болезней, способствующее долголетию. Использовать их следует ежедневно.

Благовония имеют большое значение для успокоения ума. Они приводят в равновесие ум и доши, способствуют увеличению Саттвы — ясности ума. Благовония очищают воздух, физическую и астральную среду, повышают уровень Праны. Они противостоят негативным эмоциям и отношениям, отгоняют негативные воздействия и сущности. Притягивая божественные энергии (благодетельные космические силы), они увеличивают веру и преданность, приносят покой, улучшают восприятие.

<sup>17</sup> Имеются в виду разнообразные курительные палочки и прочие ароматические средства. (Прим. ред.)

#### **Благовония для Ваты**

Людям, принадлежащим к типу Ваты, полезны те благовония, которые успокаивают ум и укрепляют нервы, снимают возбуждение, волнение и страх, снижают обостренную чувствительность.

При Вата-конституции хороши теплые благовония, дающие энергию в сочетании с приземляющими, стабилизирующими и дающими покой и силу: сандал, мирра, ладан, миндаль, мускус, базилик, камфора.

#### **Благовония для Питты**

Для Питты полезны те благовония, которые успокаивают эмоции, охлаждают ум, снимают возбуждение, агрессивность и гнев.

Лучшее из благовоний для Питты — сандал. Хороши также роза, шафран, жасмин, гардения, герань, плюмерия и многие другие цветочные ароматы.

#### **Благовония для Капхи**

Для Капхи полезны те благовония, которые стимулируют ум, улучшают восприятие и противодействуют вялости. Цветочные эфирные масла, повышающие уровень Капхи и способствующие развитию таких присущих Капхе эмоций, как любовь, вера и сострадание, больше подходят для Питты и Ваты. Для Капхи же полезны благовония из древесных смол (сосны, мирры), поскольку они обладают отхаркивающим и очищающим действием.

Хорошие благовония для Капхи — мирра, ладан, кедр, шалфей, базилик, камфора и мускус.

## **4. МЕТОДЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ТРАВ**

### **Дозировка**

Разделы данной книги, посвященные различным болезням, содержат конкретную информацию о том, какие травы полезны при том или ином состоянии. Обычно дневная доза составляет 30 г на 0,5 л кипятка и делится на 2 — 3 приема. Для очень горьких или очень острых трав (например «золотой печати», красного перца) дозировка может быть снижена в 2 — 4 раза. Можно принимать травы и в виде порошков, по 1 — 4 г два или три раза в день (4 г — это примерно одна чайная ложка порошка или немного больше). Опять же, травы с ярко выраженным вкусом требуют меньших доз. При этом используются соответствующие анупаны: мед для Капхи, ги — для Питты и теплое молоко — для Ваты.

### **Разработка рецептов**

Для разработки собственных аюрведических рецептов нужно прежде всего уяснить себе основные принципы рецептуры. Можно брать за основу классические составы или сочетания трав (например Трикату), а можно составлять собственные базовые рецепты исходя из общих принципов. Зная энергетические свойства трав западной и китайской медицины, можно использовать и их. Составление собственных рецептов, особенно из свежих трав (а не готовых порошков и таблеток), позволяет приготовить более сильные препараты и дает дополнительную свободу в выборе лекарственных средств, хотя это требует определенных знаний и практических навыков, для приобретения которых нужно время.

Составление рецептов не является какой-то особой тайной. Существует несколько основных принципов, примене-

ние которых зависит от конкретных условий.

Для начала хорошо использовать две-четыре (обычно три) травы, у которых наиболее ярко выражен желаемый эффект. Образцом может служить знаменитый аюрведический состав Трикату, состоящий из трех трав с острым вкусом. Скажем, если мы хотим приготовить препарат, в котором будет преобладать горький вкус, чтобы с его помощью лечить различные нарушения Питты и Капхи, то простой состав может включать в себя три распространенные горькие травы — горечавку, барбарис и «золотую печать».

К полученной основе добавляются другие травы, которые регулируют или видоизменяют свойства препарата в необходимом направлении. Это могут быть травы, усиливающие основное действие, либо, наоборот, уравновешивающие, смягчающие его.

Так, например, добавление диуретиков усилит очищающие свойства нашего препарата, а толокнянка или зимолюбка (травы, у которых тоже преобладает горький вкус) повысят его антибиотическое действие при инфекциях мочевого пузыря. При фурункулах или тяжелых инфекционных заболеваниях для усиления кровоочистительного действия можно добавить травы, улучшающие обмен веществ, — одуванчик или вайду.

Чтобы увеличить выведение желчи из организма, можно добавить слабительные — корень ревеня или порошок алоэ, также обладающие горьким вкусом.

Если нужно снизить вес, избежав при этом ослабления пищеварительного огня, которое могут вызвать горькие травы, то можно добавить в состав специи, например сухой имбирь (это особенно полезно при Капха-конституции).

Поскольку наш состав обладает ярко выраженным облегчающим действием, возможно, потребуются ввести в него какие-нибудь тонизирующие травы. Солодка, алтей или шатавари придадут препарату некоторые питательные свойства и одновременно поддержат его действие, направленное на снижение Питты. Кроме того, они хорошо сочетаются с горькими травами в успокаивающем действии на слизистые, что особенно важно при язвах и повышенной кислотности.

Поскольку любая болезнь обычно сопровождается стрессом, напряжением и психическим возбуждением, мы можем добавить к нашему составу какую-либо траву с укрепляющим нервы или противоспазматическим действием; для этого хороши брами или брингарадж, которые к тому же усилят очищающее воздействие трех горечей на печень. Такое сочетание полезно и при лечении отравленной печени, в том числе алкогольных.

Как правило, болезнь бывает обусловлена застоем энергии или блокировкой каналов. Поэтому мы, возможно, захотим добавить в наш препарат немного куркумы, способствующей раскрытию каналов в печени и поджелудочной железе и устранению застойных явлений.

Если наша цель — очистить печень, а у пациента ярко выраженная Капха-конституция и он в избыточном количестве употребляет мясо, сладости и жиры, то для приготовления лекарства можно использовать горечавку, «золотую печать» и барбарис с добавлением сухого имбиря, куркумы и брами, а в качестве анупаны подойдет мед.

Для ослабленного пациента с Питта-конституцией, страдающего хроническим гепатитом, те же самые три горечи можно сочетать с шатавари, солодкой, куркумой и брами и принимать вместе с ги. Можно использовать одну из этих горьких трав, например «золотую печать», тогда облегчающее действие препарата не будет слишком сильным.

Таким образом, мы имеем довольно большую свободу в выборе сочетаний трав для лечения различных заболеваний и можем добиться того, чтобы препарат не обладал чрезмерно сильным или односторонним действием. Однако независимо от состояния больного наше внимание должно быть в первую очередь направлено на дошу, вы-

завшую это состояние, а не на устранение одних лишь его симптомов. После этого следует откорректировать рецепт с учетом особенностей воздействия препарата на данного пациента. Это научит нас тому, как делать наши составы более эффективными. Как готовые препараты, производимые по классическим рецептам, так и составы, которые мы готовим сами, не всегда дают ожидаемый результат, даже если, казалось бы, все правила соблюдены. В конечном счете нашим главным учителем должен быть наш собственный опыт. Применяя аюрведические травы и препараты, мы можем обнаружить, что их эффективность во многом зависит от времени, места и культурных традиций, и эти факторы также требуют определенных поправок и изменений в рецептуре.

### **Наделение трав силой.**

#### **Как приготовить препарат, обладающий силой**

Для успешного лечения необходимы не только правильно поставленный диагноз и верные предписания. Травы, которые мы используем, должны обладать соответствующей силой. Нередко старые или приготовленные промышленным способом препараты такой силы не имеют. Наделение трав силой — вопрос не только физики или химии. Для увеличения жизненной силы трав нужна работа сознания. Одними механистическими методами этого достичь нельзя, и медицина, ориентированная лишь на законы физического мира, потерпит здесь неудачу. Поэтому возможности материалистической фитотерапии весьма ограничены. В определенном смысле говорить об общих свойствах той или иной травы не совсем верно. Эти свойства, а особенно степень их проявления, варьируются в зависимости от условий произрастания и приготовления травы и от того, в сочетании с какими травами она используется. Речь идет не о жестких правилах, а лишь об общем направлении. В самых обычных травах, если они особым образом выращены и приготовлены, могут обнаружиться чудодейственные силы. Все травы являются проводниками жизненной силы, целительной космической энергии, и их можно превратить в проводники этой силы на различных уровнях. Ниже перечисляются факторы, влияющие на силу препарата.

#### **Использование трав, обладающих особой силой**

Некоторые травы, такие как женьшень или ашваганда, от природы наделены особой силой и могут сохранять ее даже тогда, когда никакие внешние факторы ее не поддерживают. Корни растений обычно сохраняют свою силу дольше других частей, особенно листьев и цветов; на втором месте стоит кора, на третьем — плоды.

#### **Использование специально выращиваемых трав**

Свежесобранные травы обладают особой силой, они содержат больше Праны, чем высушенные. Особенно много силы заключено в их соке. Большое значение имеют условия, в которых они выращены: почва, солнечный свет и т.д. Свежие травы, даже если они используются сами по себе или в малых дозах, способны воздействовать на тело и ум более непосредственно и обладают большей целебной силой, чем большие дозы старых трав. Растениям же, выращенным в домашних условиях, с любовью и вниманием, присуща более мягкая, но устойчивая целебная сила. То, каким образом выращена трава, столь же важно для лечения, как и изначальные свойства этой травы. Немногочисленные, но тщательно выращенные и приготовленные травы могут излечивать такие болезни, на которые не действует множество травяных препаратов, произведенных в особых условиях. Вот почему некоторые травники отдают предпочтение немногим, подчас широко распространенным травам, но выращенным и приготовленным с особой заботой.

#### **Использование дикорастущих трав**

Дикорастущие травы обладают наибольшей жизненной силой. Ищите среди них свои травы тщательно, с любовью и уважением. Они несут в себе энергию самой Природы, и обычно они мощнее тех трав, которые выращены человеком.

### Особые сочетания трав

При удачном сочетании трав они увеличивают силу друг друга в геометрической прогрессии. В каждой из традиционных систем траволечения известны такие сочетания. Некоторые мы можем обнаружить и сами.

### Специальное экстрагирование

Извлечь из трав нужные активные компоненты можно при помощи подходящих веществ-посредников. К их числу относятся вода, спирт, уксус, молоко, мед и масла. Эти же вещества можно использовать в качестве анупан.

### Усиливающие добавки

Некоторые травы обладают свойством усиливать действие других трав в определенных направлениях и могут добавляться в качестве активаторов. К числу таких трав относятся стимуляторы, например красный перец, имбирь, камфора и мята. Анупаны — такие как мед или ги, также помогают направлять действие лекарственных трав.

### Форма препаратов

Травяные вина, масла и джемы не только продлевают срок годности трав, но и могут увеличивать их целебную силу.

### Растирание

Для растирания трав используются ступка и пестик. В результате обычно получают порошок или жидкую пасту, в которые можно добавлять сок или отвар той же самой травы или другие травы. Благодаря растиранию энергетика препарата становится более однородной, а его сила увеличивается. Свойства материала, из которого изготовлены ступка и пестик, играют при этом существенную роль. Камень, медь, серебро и золото придают особые свойства травам, которые в них растирают.

### Алхимические препараты

Чрезвычайно большой силой обладают алхимические настойки. В Аюрведе широко используются сочетания трав с пеплом минералов, которые сжигаются особыми способами.

### Драгоценные камни и металлы

Для увеличения энергии растений можно использовать драгоценные камни в виде настоек или настоев. Камни могут также использоваться для концентрации энергии на травяном препарате (см. главу «Применение астрологии, драгоценных камней, цветотерапии и мантр в Аюрведе»).

Способностью усиливать действие трав обладают также золото, серебро, медь и железо. Травы, приготовленные в сосудах из этих металлов, перенимают их силу.

Золото способствует снижению Ваты и Капхи, серебро снижает Питту и Вату, медь — Капху, железо — Вату, бронза — Питту.

### Правильный выбор времени

Для выращивания, приготовления и назначения трав важно правильно выбрать время, что можно сделать с помощью астрологии. Поскольку растениями управляет в основном Луна, важными факторами считаются ее сила и положение относительно других планет. Принимаются во внимание также Меркурий, управляющий процессом исцеления, и Юпитер, который дает жизненную силу.

### Психонергетические методы, мантры

К психонергетическим методам повышения энергии относятся мантры, медитация и молитва, при этом задействуют тонкие энергетические структуры ума для надления трав силой, проявляющейся затем на физическом плане, или концентрируются на определенном божестве, чтобы его качества могли проявиться через траву.

Некоторые из этих методов могут быть частью специальных ритуалов. По сути, любое приготовление трав представляет собой ритуал, священнодействие, и его цель — высвободить космические целительные силы.

Психонергетические методы важны и потому, что поскольку травам присущи чувствительность и нейтральность, они могут на тонком уровне воспринять нежелательные энергии.

Для усиления действия трав могут использоваться мно-

гие мантры. Каждая мантра представляет собой имя божества (определенной космической энергии), повторяя мантру, мы призываем его. Мантра «Ом», которая используется наиболее широко, утверждает и наделяет силой всё, на что она направлена. Кроме того, она усиливает другие мантры (см. главу «Применение астрологии, драгоценных камней, цветотерапии и мантр в Аюрведе»). Мантра «Сом» увеличивает энергию растений.

### Другие факторы

Травы тем эффективнее, чем ближе они используются к тому месту, где коренится болезнь (например, воздействие на Вату с помощью клизм).

Применение трав должно быть неотъемлемой частью гармоничного образа жизни, поскольку травы действуют лишь через древо нашей собственной души.

## 5. ПРИМЕНЕНИЕ АСТРОЛОГИИ, ДРАГОЦЕННЫХ КАМНЕЙ, ЦВЕТОТЕРАПИИ И МАНТР В АЮРВЕДЕ

Изначально Аюрведа и астрология представляли собой часть единого духовного знания. Если область Аюрведы — это в основном диагностика и лечение физического тела, то астрология занимается в первую очередь диагностикой и лечением ума. Одновременное использование обеих систем дает более глубокие результаты. Аюрведа рассматривает существующий физический дисбаланс, в то время как астрология раскрывает долговременные тенденции жизни.

Для лечения нарушений, возникающих на тонком уровне, в Аюрведе используются специальные методы терапии. Эти методы соотносятся скорее с астрологией, но могут применяться и сами по себе. В данной главе описаны методы лечения с использованием драгоценных камней и мантр, а также цветотерапия.

### Применение астрологии и драгоценных камней

В ведической системе астрологии, которая принята в Индии, драгоценные камни соответствуют определенным планетам и применяются для того, чтобы уравновесить их влияния. Камни используются для лечения физических, психических и духовных расстройств, и их применение является основным методом астрологической терапии и назначается согласно астрологическим показаниям.

Драгоценные камни, которые предписывает носить ведическая астрология, в Аюрведе иногда рекомендуют принимать внутрь. Однако прежде камни должны пройти специальную комплексную обработку, которая сделает их безопасными и нетоксичными. Препараты из драгоценных камней используются в аюрведической медицине и сегодня. Если они вам недоступны, вы можете применять камни наружно или использовать вместо самих минералов их настойки.

Камни носят в кольцах или кулонах, свисающих до уровня горловой или сердечной чакры. Согласно ведической системе, каждый палец руки соответствует определенному элементу: мизинец — земле, безымянный — воде, средний — воздуху, указательный — эфиру, большой — огню (в Ведах Агни называют «существом размером с большой палец»). Управляют этими пальцами соответственно Меркурий (элемент земли), Солнце или Луна (вода), Сатурн (воздух) и Юпитер (эфир). Большой палец не находится под управлением какой-либо конкретной планеты. Если носить на соответствующих пальцах камни, связанные с определенными элементами или планетами, можно тем самым усилить их влияние. Лучше, если металлическая оправка не мешает камню соприкасаться с кожей.

Настойки драгоценных камней готовят, как и травяные настойки, путем выдерживания камней в 50 — 100-процентном растворе спирта. Твердые камни, такие как алмаз или сапфир, можно настаивать в течение месяца (от полнолуния до полнолуния). Мягкие камни (обычно непрозрачные), такие как жемчуг или коралл, настаивают не так долго или в более слабых растворах. Повторение мантр, связанных с соответствующими планетами, придает настойкам дополнительную силу.

Лечение при помощи драгоценных камней, почти полностью забытое на много веков, в настоящее время снова обрело популярность на Западе. Однако мнения различных западных специалистов относительно действия камней и их связи с теми или иными планетами пока еще сильно расходятся. В основе же ведической системы использования драгоценных камней лежит традиция, существующая уже много тысячелетий. Эта традиция является частью йогической системы, начало которой положили просветленные мудрецы древности. Врачи, практиковавшие Аюрведу, тщательно изучали воздействие окисей драгоценных камней на организм человека, и в результате ведическая система предлагает наиболее проверенные и обоснованные рекомендации по лечению с помощью драгоценных камней. Их следует самым внимательным образом изучать и учитывать при разработке современных методов терапии с использованием минералов.

Эта глава содержит лишь некоторые вводные соображения. Медицинская астрология — это отдельная тема. Я подробно рассматриваю ее в своем учебном курсе по ведической астрологии и в книге «Астрология провидцев», которая скоро выйдет в свет.

Согласно ведической системе, планеты и драгоценные камни соотносятся следующим образом:

<b>Солнце</b>	Рубин
<b>Луна</b>	Жемчуг
<b>Марс</b>	Красный коралл
<b>Меркурий</b>	Изумруд
<b>Юпитер</b>	Желтый сапфир
<b>Венера</b>	Алмаз
<b>Сатурн</b>	Голубой сапфир

В ведической системе фигурируют также лунные узлы. С Северным узлом (головой дракона) соотносится гессонит (золотистый гроссуляр), с Южным (хвостом дракона) — кошачий глаз (хризоберилл).

Уран, Нептун и Плутон не были известны древним. По всей видимости, Плутон связан с темными камнями, такими как черный коралл или оникс. Нептун имеет много общего с опалами, особенно радужными. Уран связан с темно-синими камнями Сатурна и с аметистом.

Поскольку все эти камни, за исключением красного коралла, стоят очень дорого, приведу также список их заменителей.

<b>Рубин</b>	Гранат или солнечный камень
<b>Жемчуг</b>	Лунный камень
<b>Изумруд</b>	Хризолит или жадеит
<b>Желтый сапфир</b>	Желтый топаз или цитрин
<b>Алмаз</b>	Прозрачный циркон
<b>Голубой сапфир</b>	Аметист

Хотя драгоценные камни в некоторой степени влияют и на физическое тело, основное их воздействие проявляется на уровне жизненной силы. Далеко не все камни связаны с конкретными дошами. Многие камни, действуя на тонком плане, могут способствовать уравниванию всех трех дош. Мы можем направить или сбалансировать их воздействие на доши с помощью металлов, в которые эти камни оправлены, поскольку металлы играют здесь роль проводников.

Драгоценные камни, носимые в кольцах, должны иметь вес в два и более карата, полудрагоценные (заменители) — от четырех карат и выше. Можно использовать и более крупные камни, особенно для кулонов и ожерелий (в этом случае хороший камень-заменитель даже лучше, чем маленький основной). Воздействие камней проявляется сильнее, когда они соприкасаются с кожей. Поэтому оправа в кольцах, изготовленных по принципам ведической системы, всегда открыта снизу.

Ниже приводится краткое описание свойств основных драгоценных камней. Свойства их заменителей аналогичны, но выражены слабее.

#### **Рубин**

Рубин применяется для укрепления сердца, улучшения пищеварения и кровообращения, восстановления Агни и

увеличения энергии. Он повышает Питту, снижает Капху и Вату. По своей энергетике он горячий и состоит из элементов огня, воздуха и эфира. Рубин укрепляет волю и независимость, наделяет пронизательностью и увеличивает силу. Это камень царей. Обычно его носят в золотой оправе на безымянном пальце правой руки.

Рубиновая зола (Маникья басма) считается стимулятором и укрепляющим нервы средством, а также сердечным тоником. Используется при слабости сердца, нервной системы и при общем упадке сил.

#### **Жемчуг**

Жемчуг хорош для поддержания жидкостей тела и крови, питания нервов и тканей. Он повышает Капху и снижает Питту и Вату. Он имеет слегка холодную энергетiku, состоит из элементов воды, земли и эфира. Жемчуг укрепляет женскую репродуктивную систему, улучшает детородную функцию и успокаивает эмоции. Его обычно носят в серебряной оправе на безымянном пальце левой руки.

Действие золы жемчуга (Моти басма) считается тонизирующим, улучшающим обмен веществ, седативным, укрепляющим нервы и антацидным. Она используется при повышенной кислотности, язвенной болезни, носовых кровотечениях, кровохарканье, заболеваниях печени и почек, повышенной нервной возбудимости, истерии, а также как тоник общего действия для женщин и маленьких детей.

#### **Красный коралл**

Красный коралл укрепляет кровь и репродуктивную систему, повышает энергию и успокаивает эмоции. Он гармонизирует Питту, снижает Вату, но его избыток может увеличить Капху. По энергетике красный коралл слегка теплый, он состоит из элементов земли, воды и огня. Это хороший афродитик, особенно для мужчин, он способствует росту тканей и мышц, дает отвагу и улучшает работоспособность. Обычно его носят в серебряной оправе на безымянном или указательном пальце.

Зола красного коралла (Правал басма) улучшает обмен веществ и обладает антацидным и тонизирующим действием. Ее используют при кашле, астме, опухании желез, повышенной кислотности, импотенции, легочных кровотечениях, анемии и половом бессилии.

#### **Изумруд**

Изумруд успокаивает ум, регулирует нервную систему, помогает устранить неврогенные боли, благотворно влияет на речь и интеллект. Он гармонизирует Вату, снижает Питту, но может слегка увеличивать Капху. Изумруд обладает прохладной энергетикой и состоит из элементов эфира, воды и воздуха. Он способствует исцелению, насыщает энергией дыхание, укрепляет легкие, повышает гибкость и приспособляемость ума. Это гармонизирующий камень, который полезен при раке и других дегенеративных заболеваниях. Его носят на среднем пальце или мизинце, при Вата- или Капха-конституции — в золотой оправе, при Пিতта-конституции — в серебряной.

Зола изумруда (Панна басма) успокаивает нервы, улучшает обмен веществ и обладает тонизирующим действием. Ее применяют при нервной слабости, неврастении, общем упадке сил и в качестве сердечного тоника. Она полезна при астме, язвах, кожных заболеваниях, лихорадках и инфекциях, а также детям в качестве тоника.

#### **Желтый сапфир**

Желтый сапфир дает энергию и жизненную силу. Это лучшее общеукрепляющее средство среди драгоценных камней. Он регулирует гормональную систему и увеличивает Оджас. Его энергетика слегка теплая. Обычно этот камень уравнивает все доши, но в особенности подходит для снижения высокого уровня Ваты. В избытке или тогда, когда он не сбалансирован должным образом, желтый сапфир может возбудить Питту. Он помогает при диабете и болезнях, сопровождающихся истощением, а также в период выздоровления. Состоит из элементов эфира, огня и воды. Обычно его носят в золотой оправе на указательном пальце.

Зола желтого сапфира обладает тонизирующим действи-

ем, улучшает обмен веществ и пищеварение, укрепляет сердце и нервы, повышает интеллектуальные способности.

#### **Алмаз**

Алмаз нейтрален по своей энергетике и состоит из всех пяти элементов. Он снижает Вату и Питту, но слегка увеличивает Капху, укрепляет почки и репродуктивную систему, повышает уровень Оджаса. Алмаз дарует красоту, власть и обаяние, увеличивает творческие способности. Во время тяжелых заболеваний он защищает жизнь. Обычно его носят в оправе из белого золота на среднем пальце или мизинце.

Алмазная зола (Хира басма) оказывает тонизирующее, питательное и афродитическое действие. Она придает телу силу и крепость, оберегает жизнь, увеличивает сексуальную энергию и Оджас.

В качестве заменителя можно использовать золу циркона (Вайкрант басму).

#### **Голубой сапфир**

Голубой сапфир обладает холодной энергетикой и состоит из элементов эфира и воздуха. Он удаляет из организма инфекции, отражает от него негативные энергии, уменьшает опухоли и ожирение и потому полезен при облегчающей терапии. Голубой сапфир укрепляет кости, продлевает жизнь, помогает успокоить нервы и эмоции, дарует покой, мир и отрешенность. Его носят на среднем пальце, при Вата- и Капха-конституции — в золотой оправе, при Питта-конституции — в серебряной.

Зола голубого сапфира используется для улучшения обмена веществ, укрепления нервов и в качестве антисептика. Она помогает при артрите, ревматизме, лихорадке, инфекциях, неврогенных болях и параличе.

#### **Гессонит**

Гессонит (золотистый гроссуляр, разновидность граната) обладает нейтральной энергетикой и состоит из элементов огня, воды и эфира. Как и желтый сапфир, золотистый гессонит оказывает уравнивающее действие. Он успокаивает нервы и ум, снимает депрессию. Этот камень полезен почти всем, поскольку оказывает противодействие негативному влиянию Майи (иллюзии). В астрологии Северный лунный узел показывает влияние Майи, преобладающее в наш век тьмы. Обычно гессонит носят в золотой оправе на среднем пальце. Золы из него не делают.

#### **Кошачий глаз**

Кошачий глаз обладает горячей энергетикой и состоит из элементов огня, воздуха и эфира. Он повышает уровень Питты и снижает Капху и Вату, оказывает стимулирующее действие на Теджас (огонь ума) и способствует улучшению психической и духовной восприимчивости. Кошачий глаз — хороший стимулятор для нервов и полезен при психических расстройствах. Это камень провидцев и астрологов. В виде золы его обычно не используют.

#### **Кристаллы кварца**

Широко используемый в настоящее время кварц известен и в ведической традиции. Прозрачный кварц считается камнем Венеры, непрозрачный (молочный) — камнем Луны. Действие прозрачного кварца подобно действию алмаза, но значительно слабее его. Считается, что это очень «впечатлительный» камень, усиливающий влияние окружающих факторов — как хороших, так и плохих. Поэтому его необходимо должным образом очистить и насытить энергией при помощи мантр и медитации.

Зола горного хрусталя (Сфатика басма) улучшает обмен веществ, обладает кровоостанавливающим и тонизирующим действием. Используется при лечении расстройств, сопровождающихся кровотечениями, а также при анемии, хронической лихорадке, желтухе, астме, запорах и общем упадке сил.

#### **Астрология и травы**

В древних системах траволечения — как в восточной, так и в западной — использование трав и астрология тра-

диционно сопутствовали друг другу. Знаменитые европейские фитотерапевты, такие как Кульпеппер (Culpepper), были типичными представителями этого подхода. Травы соотносились с определенными знаками и планетами и назначались в соответствии с расположением планет.

Ниже перечисляются травы, обладающие свойством усиливать энергию планет, которым они соответствуют, и ослаблять энергию планет с противоположными качествами.

Энергия многих трав связана с двумя или более планетами.

Солнце Горячие, пряные и острые травы: красный перец, черный перец, имбирь, пиппали, корица, гвоздика, аир, мирт, кардамон, калган. В основном это травы со стимулирующим действием, улучшающие пищеварение и восприятие, усиливающие кровообращение и функциональную активность различных органов. В китайской медицине их считают согревающими травами с энергией ян.

Луна Прохладные, сладкие и соленые травы: сандал, шатавари, ильм, корень окопника, алтей, караген, исландский мох, мокрица. Это в основном травы, смягчающие кожу и слизистые. Они могут использоваться в качестве легочных тоников. В китайской медицине их обычно относят к тоникам инь.

Марс Теплые, острые, стимулирующие травы и вещества: чеснок, асафетида, горчица, турнера, аконит, кофе, табак, вино, марихуана. Как и травы Солнца, это в основном стимуляторы, но их свойства более грубые. В больших количествах некоторые из них могут вызвать депрессию. Многие афродитики, особенно для мужчин, тоже находятся под властью Марса.

Меркурий Мягкие, гармонизирующие и укрепляющие нервы травы: брами, шлемник, буквица, мята, фенхель, брингарадж, джатамамси. К этой группе относятся большинство трав, воздействующих на нервную систему и ум и способствующих уравниванию всех трех дош.

Юпитер Сладкие, тонизирующие травы и вещества: солодка, ашваганда, бала, женьшень, ги, кунжутное и оливковое масла. Юпитер управляет маслами и жирами. К этой категории трав относится большинство тоников восточной медицины.

Венера Сладкие, охлаждающие травы, многие из пахучих цветов: лотос, роза, гибискус, красная малина, шафран, сафлор, гардения, алоэ. Эти травы воздействуют в основном на сердце, почки и репродуктивную систему (особенно женскую).

Сатурн Холодные, горькие, вяжущие травы, обладающие детоксицирующими свойствами: «золотая печать», гора-чавка, барбарис, коптис, вайда, толочнянка, фиалка, одуванчик, Черноголовка. Эти травы являются природными антибиотиками, и их можно применять при опухолях и лихорадках.

#### **Драгоценные камни и травы**

Целебные свойства трав можно усилить при помощи драгоценных камней. Для этого нужно принимать травы вместе с настойками соответствующих камней или носить эти камни на теле.

#### **Травы**

Горячие, пряные  
Смягчающие, питательные тоники  
Стимуляторы, афродитики  
Укрепляющие нервы, гармонизирующие  
Тонизирующие, омолаживающие

#### **Камни**

Рубин  
Жемчуг  
Красный коралл  
Изумруд  
Желтый сапфир  
или желтый топаз  
Алмаз

Месячногонные, тоники  
для репродуктивной системы  
Устраняющие жар, очищающие  
кровь и печень, уменьшающие опухоли

Голубой сапфир

#### **ЦВЕТОТЕРАПИЯ**

Травы действуют в значительной степени через зеленый луч планеты Меркурий, обладающей наибольшей целебной и гармонизирующей силой.

Цветотерапию можно использовать так же, как и драгоценные камни, зная соотношения цветов с определенными планетами. Можно освещать тело светом, окрашенным в тот или иной цвет, или интенсивно использовать этот цвет в одежде, интерьере и т.д. Все цвета должны быть по своей природе саттвичными, гармонизирующими. Не следует применять слишком яркие, кричащие, броские или искусственные цвета. Более подробные сведения о цветотерапии и дошах см. в разделе «Аюрведические режимы».

#### Цвета планет

<b>Солнце</b>	Красный
<b>Луна</b>	Белый
<b>Марс</b>	Темно-красный
<b>Меркурий</b>	Зеленый
<b>Юпитер</b>	Желтый, золотистый
<b>Венера</b>	Прозрачный, разноцветный
<b>Сатурн</b>	Темно-синий, черный
<b>Раху (Сев. лунный узел)</b>	Ультрафиолетовый
<b>Кету (Южн. лунный узел)</b>	Инфракрасный

#### Мантры

Травы можно насытить энергией при помощи мантры, которая соотносится с планетой, управляющей этой травой.

<b>Солнце</b>	Су:м <sup>18</sup>
<b>Луна</b>	Сом
<b>Марс</b>	Ам
<b>Меркурий</b>	Бум
<b>Юпитер</b>	Гум
<b>Венера</b>	Шум
<b>Сатурн</b>	Шам
<b>Северный лунный узел</b>	Рам
<b>Южный лунный узел</b>	Ке:м

Мантры можно использовать и отдельно — для духовного излечения болезней, вызванных соответствующими планетами.

**ОМ** — важнейшая из мантр, служащая для насыщения всех вещей и процессов энергией. Поэтому все мантры начинаются и заканчиваются ею. «Ом» проясняет ум, раскрывает каналы и усиливает Оджас. В древних книгах это звук Солнца.

**ШРИ:М** — из всех мантр в наибольшей степени способствует укреплению здоровья, красоте, творческим способностям и процветанию. Она обладает свойствами Луны и Венеры и может усиливать женское начало.

**РАМ** — мантра Северного лунного узла, лучшая мантра для привлечения защитного света и божественной милости. Она дарует силу, поддержку, спокойствие, мир и помогает при психических расстройствах и при нарушениях, вызванных высокой Ватой.

**ХУМ** — лучшая мантра для отражения направленных на нас негативных воздействий: патогенных факторов, негативных эмоций и даже черной магии. Кроме того, она больше других мантр способствует пробуждению Агни и усилению пищеварительного огня.

**АЙМ** — лучшая мантра для ума, для улучшения способности к концентрации, интеллектуальных способностей и речи. Она помогает при психических и нервных расстройствах, обладает энергией Меркурия и связана с Сарасвати — богиней мудрости.

**КРИ:М** — мантра, обеспечивающая способность к действию. Благодаря ей то, что мы делаем, обретает силу и эффективность. Ее хорошо повторять во время приготовления лекарственных препаратов, так как она способствует усилению их действия.

**КЛИ:М** — эта мантра дарует силу, сексуальную энергию и контроль над эмоциональным началом.

**ШАМ** — мантра Сатурна, способствующая обретению покоя, умиротворенности, отрешенности и удовлетворения. Она помогает при психических и нервных расстройствах.

**ХРИ:М** — очищающая мантра, которая дарует энергию, радость и экстаз, но лишь после искупления вины. Она способствует любому процессу детоксикации.

<sup>18</sup> Двоеточие обозначает долгий гласный звук.

#### Мантры и элементы

Каждый из пяти элементов можно усилить с помощью соответствующей мантры. Звук «а» в этих мантрах произносится кратко.

<b>Лам</b>	Земля
<b>Вам</b>	Вода
<b>Рам</b>	Огонь
<b>Йам</b>	Воздух
<b>Хам</b>	Эфир

## 6. ВЕДИЧЕСКОЕ ЗНАНИЕ И ЙОГА

Восхищаясь красотой и глубиной Аюрведы, не следует забывать, что она является лишь небольшой частью обширного ведического знания.

В течение многих веков мудрецы и простые жители Индии оглядывались на достижения просветленного Золотого века, именуемого также Ведическим веком. В то время страной правили цари, которые следовали воле мудрецов. Духовность пронизывала собой всю жизнь, средоточием которой были различные формы внутреннего и внешнего поклонения всевозможным проявлениям божественного. Вся жизнь была йогой.

Ведический век завершился ко времени Кришны, за несколько столетий до Будды, с которым связано начало современной истории Индии. Единое ведическое учение древности разделилось на несколько направлений, и возникли различные, нередко противоречащие друг другу, системы духовного знания. В большой степени ведический дух сохранили йога и Веданта. Благодаря им Веда продолжали оставаться путеводным светом для всей индийской культуры. Ведическое знание можно назвать йогическим знанием. Термин «йога» впервые встречается в ведических мантрах для обозначения контроля над умом, цель которого — достичь духовного просветления (Ригведа V, 80.1).

Из всех отраслей ведического знания, наверное, Аюрведа в наибольшей степени сохранила первоначальную ведическую терминологию (например Агни и Сом), хотя многие духовные оттенки этих слов оказались забытыми.

Сами же ведические первоисточники серьезно не изучались в Индии со времен Кришны, то есть свыше трех тысяч лет. Любознательность европейцев способствовала возрождению интереса к этим текстам на их родине; произошло это более ста лет назад. Появилась целая плеяда толкователей Вед и Веданты, среди которых самые выдающиеся — Свами Вивекананда, Свами Рама Тирта, Шри Ауробиндо, Гангадар Тилак и Свами Даянанда Сарасвати. Все они хорошо известны и глубоко почитаемы в Индии.

Ниже излагается суть холистической системы лечения, построенной на основе ведического знания и включающей в себя принципы йоги и Аюрведы. Исходя из собственного опыта изучения Вед я попытался здесь воплотить целостный подход.

#### Принципы холистической системы лечения, основанной на ведическом знании

В данной системе можно выделить четыре уровня, на каждом из которых существуют свои методы обретения целостности, то есть исцеления. Эти уровни соответствуют трем телам и истинному «Я» человека. Физическое тело состоит из материи, астральное — из мыслей и чувств, каузальное тело представляет собой переплощающееся тело, состоящее из идей и архетипов.

1. **АЮРВЕДА** — наука физического исцеления: применение диеты, трав, физиотерапии.

2. **АСТРОЛОГИЯ** — наука астрального исцеления: использование мантр, драгоценных камней, цветотерапии и различных ритуалов. Здесь находят применение и системы йоги в их более низких (окультиных) формах.

3. **ЙОГА** — наука каузального исцеления: йога и медитация. Этот уровень включает в себя все основные системы йоги (джнана-йогу, хатха-йогу, раджа-йогу, карма-йогу, бхакти-йогу) в их высших формах, в том числе высший аспект тантры.

4. **САМОПОЗНАНИЕ** — наука трансцендентного исцеления: самоисследование. Это высший аспект джнана-йоги (йоги знания), однако посвящение себя божественному, составляющее суть бхакти-йоги, тоже приводит ищущего к этой цели.

#### **ПЯТЬ ОБОЛОЧЕК И МЕТОДЫ ИХ ИСЦЕЛЕНИЯ**

Согласно данной системе, человек состоит из трех тел и пяти оболочек, из которых витальная соединяет физическое тело с астральным, а интеллектуальная — астральное с каузальным.

Физическая оболочка	Диета, травы, асаны
Витальная оболочка	Травы, драгоценные камни, пранаяма
Ментальная оболочка	Мантры (прагьяхара)
Интеллектуальная оболочка	Медитация (дхарана, дхьяна)
Оболочка блаженства	Слияние, растворение (самадхи)

#### **Йога и Аюрведа**

Эти методы исцеления, связанные с пятью оболочками, соответствуют восьми разделам классической йоги. Первые два — яма и нияма — обеспечивают внутреннюю и внешнюю чистоту, включающую в себя правильное мировоззрение и наличие духовных ценностей в жизни, правильный образ жизни и определенный режим для каждой из пяти оболочек. Эти два раздела составляют основу йоги, без них йогическая практика может привести к нежелательным результатам.

Принципы *ямь*: отказ от насилия, правдивость, контроль над сексуальной энергией, недопустимость воровства, отсутствие привязанности.

Принципы *нийамь*: самопознание, чистота, удовлетворенность, самодисциплина и преданность божественному. Врачу, представлявшему аюрведическую традицию, надлежало жить, строго соблюдая эти этические нормы.

Следующие три раздела составляют внешний аспект йоги; они гармонизируют нашу внешнюю природу, позволяя раскрыться нашей истинной сущности.

*Асаны* — это особые позы, выравнивающие энергии физического тела. Они дают физический покой.

*Пранаяма* — это практика гармонизации и расширения жизненной силы. Она приносит эмоциональный покой и умиротворяет нашу витальную природу.

*Прагьяхара* — это преодоление рассеянности ума и направление внимания внутрь, что дает покой уму.

Последние три раздела образуют внутренний аспект йоги, квинтэссенцию всей системы. Это медитативные практики, которые могут выполняться с использованием формы (медитация на определенном объекте) или без нее (медитация на нашем собственном высшем «Я»). В последнем случае речь идет о высшей, истинной медитации, в то время как первый вид медитации ближе к внешнему аспекту йоги.

*Дхарана* — это внимание: сознание полностью концентрируется на том, на что мы его направляем.

*Дхьяна* — это медитация: сознание сливается с объектом нашего внимания. В обеих этих практиках еще принимает участие интеллект.

*Самадхи* — состояние растворения сознания в объекте медитации и слияние с ним. Это непосредственное восприятие истины, когда наблюдающий одновременно является и наблюдаемым.

Для того чтобы достичь успеха в практике необходимо обладать вивекой и вайрагьей. Вивека — это способность к различению, при помощи которой человек отличает реальное от нереального, истинное от ложного, вечное от преходящего, истинную радость от мимолетного удовольствия. Вайрагья — это отсутствие эгоистических эмоциональных реакций, затуманивающих наше восприятие. Из этих двух понятий вытекает принцип абхьясы — превра-

щение всей повседневной жизни в практику. Именно абхьяса определяет наш успех в йоге..

Цель Аюрведы — помочь нам обрести физическое и психическое здоровье, чтобы мы могли следовать путем йоги. Аюрведические режимы основываются на йогических принципах ямы и ниямы и способствуют их соблюдению. Знание Аюрведы очень актуально в практике внешних разделов йоги — асан и пранаям, которым уделяется особое внимание в хатха-йоге, поскольку они, как и Аюрведа, нацелены на гармонизацию и очищение тела.

Данная система, объединяющая йогу и Аюрведу, отражает естественное стремление всего живого к восстановлению единства с божественным источником, а не какую-то религиозную догму, которой мы обязаны следовать. Она может сопутствовать любой религии или использоваться вне какой бы то ни было религии, ибо истинная религия — это само бытие.

#### **Словарь медицинских терминов**

**Акне** — прыщи.

**Алопеция** — облысение, выпадение волос.

**Аменорея** — отсутствие или задержка менструаций.

**Анаболизм** — созидательная фаза обмена веществ, образование и обновление телесной субстанции.

**Анальгетик** — обезболивающее средство.

**Анорексия** — отсутствие аппетита, отвращение к пище.

**Антиацидное** — понижающее кислотность.

**Антибиотик** — препарат, уничтожающий микроорганизмы или тормозящий их рост.

**Антипаразитарные средства** — уничтожающие и изгоняющие паразитов из организма (в Аюрведе к паразитам относятся глисты, бактерии, грибки и дрожжи).

**Антипериодическое** — предотвращающее регулярные рецидивы болезни.

**Антисептическое** — противомикробное.

**Ароматические травы** — травы, содержащие эфирные масла, способствующие улучшению пищеварения и устранению газов.

**Артрит** — болезнь суставов.

**Афродитик** — средство, укрепляющее организм путем насыщения энергией половых органов.

**Ветрогонное** — устраняющее кишечные газы, боли и вздутие живота, улучшающее перистальтику кишечника.

**Вяжущее** — способствующее уплотнению и укреплению тканей и органов, уменьшающее выделения и секрецию.

**Гастрит** — воспаление слизистой желудка.

**Гематурия** — выделение крови с мочой.

**Горькие тоники** — горькие травы, которые в небольших количествах стимулируют пищеварение, то есть помогают регулировать огонь в теле.

**Дивертикулит** — болезненное расстройство, причиной которого является мешковидное выпячивание стенки полого органа (пищевода, кишок, мочевого пузыря), в котором задерживается содержимое полости.

**Дисменорея** — болезненные или затрудненные менструации.

**Диуретик (мочегонное)** — усиливающее функциональную активность почек и мочевого пузыря.

**Жаропонижающее** — устраняющее жар, огонь и лихорадку.

**Желудочное средство** — улучшающее работу желудка.

**Заживляющее** — улучшающее заживление ран путем защиты от инфекции и стимулирования клеточного роста.

**Ишиас** — боли по ходу седалищного нерва (в ягодиче, бедре, голени).

**Камерастворяющее** — способствующее растворению и выведению из организма желчных и мочевых камней или песка.

**Кандидоз (кандидамикоз)** — заболевание грибковой природы с поражением слизистых желудочно-кишечного тракта, мочеполовых путей, кожи, внутренних органов.

**Катаболизм** — фаза распада, разрушения в обмене ве-

ществ.

**Кишечные орошения** — обильные клизмы, промывающие толстый кишечник.

**Кровоостанавливающее** — способствующее остановке кровотечения, прекращающее внутренние кровотечения; разновидность вяжущего средства.

**Кровохарканье** — отхождение крови из легких или бронхов при откашливании.

**Лихорадка** — болезненное состояние, сопровождающееся жаром и ознобом.

**Люмбаго** — болезненное состояние, проявляющееся болями в пояснице.

**Малабсорбция** — нарушение всасывания питательных веществ в кишечнике.

**Меноррагия** — чрезмерные кровотечения при менструациях.

**Месячногонное** — вызывающее и регулирующее менструации.

**Мочегонное** — см. Диуретик.

**Неврастения** — нервное истощение с выраженной нервной слабостью.

**Нефрит** — воспаление почек.

**Одышка** — ощущение затрудненного дыхания.

**Омолаживающее** — предотвращающее процессы распада и старения, укрепляющее органы и наполняющее их энергией.

**Отхаркивающее** — способствующее удалению мокроты и слизи из легких и горла.

**Охлаждающее** — снижающее температуру тела и облегчающее жажду.

**Пальпация** — ощупывание поверхностных тканей и глуболежащих органов.

**Переменяющаяся лихорадка** — периодическая, возвратная лихорадка, при которой чередуются спады и подъемы температуры.

**Питательный тоник** — вещество, питающее ткани, увеличивающее их вес и плотность.

**Послабляющее** — мягкое слабительное.

**Потогонное** — вызывающее потоотделение и усиливающее кожные выделения.

**Противозастойное** — разгоняющее застой крови и лимфы.

**Противоспазматическое** — предотвращающее или уменьшающее судороги или спазмы.

**Рвотное** — вызывающее рвоту.

**Седативное** — оказывающее успокаивающее действие путем снижения функциональной активности органа или части тела.

**Слабительное** — усиливающее перистальтику кишечника.

**Смягчающее** — успокаивающее, смягчающее и защищающее кожу или слизистые.

**Сосудорасширяющее** — способствующее расширению кровеносных сосудов.

**Стимулирующее** — повышающее внутренний жар и рассеивающее внутренний холод, улучшающее обмен веществ и кровообращение.

**Токсемия** — общее отравление организма вследствие проникновения в кровь растворимых токсинов, выделяемых бактериями.

**Тонизирующее** — общеукрепляющее.

**Укрепляющее нервы** — укрепляющее функциональную активность нервной системы; может оказывать на нервную систему как стимулирующее, так и успокаивающее действие.

**Улучшающее обмен веществ** — способствующее восстановлению здоровья, очищающее кровь, улучшающее и восстанавливающее пищеварение, выделение и другие функции организма.

**Эндометрит** — воспаление слизистой оболочки тела матки.

**Энтерит** — воспаление слизистой тонкого кишечника.

## Словарь санскритских слов

**Аваламбака-капха** — вода, дающая опору телу.

**Авалеха** — лекарственный травяной джем.

**Агни** — биологический огонь, отвечающий за обмен веществ; космическая сила трансформации.

**Алочака-питта** — огонь, управляющий зрением.

**Ама** — токсины, непереваренная пища.

**Амбуваха шроты** — каналы, переносящие воду.

**Аннаваха шроты** — каналы, переносящие пищу.

**Анупана** — вещество, с которым принимается лекарственный препарат.

**Апана** — воздух, движущийся вниз.

**Аришта** — лекарственное вино, приготовленное из отвара трав.

**Артававаха шроты** — каналы, переносящие менструальную кровь.

**Асава** — лекарственное вино, приготовленное из свежего сока трав.

**Асаны** — йогические позы.

**Астхи** — кость.

**Астхиваха шроты** — каналы, снабжающие кости (астхи).

**Атман** — истинное (высшее) «Я».

**Аюрведа** — ведическая наука жизни и долголетия.

**Басма** — препарат в виде золы, полученный в результате сжигания минералов особыми способами.

**Басти** — клизма; очистительная терапия с использованием клизм.

**Бодхака-капха** — вода, управляющая вкусом.

**Браджака-питта** — огонь, управляющий цветом кожи.

**Брахма** — реальность, Абсолют.

**Брахмачарья** — контроль над сексуальным влечением, безбрачие.

**Бримхана** — тонизирующее, восстанавливающая терапия.

**Будда** — просветленный; воплощение Вишну.

**Бхакти** — преданность и поклонение.

**Вайю** — «ветер», Вата в действии.

**Вамана** — рвотная терапия.

**Вата** — биологический элемент воздуха.

**Веданта** — заключительная часть Вед, их краткое изложение.

**Веды** — древние священные тексты Индии.

**Викрити (Викрути)** — болезнь, отклонение от природы.

**Випак** — эффект после переваривания (кислый, сладкий или острый).

**Виречана** — очищение при помощи слабительных.

**Вьяна** — воздух, движущийся наружу.

**Ги** — топленое сливочное масло.

**Грита** — ги.

**Гуггул** — смола растения *Commiphora mukul*, а также таблетки с этой смолой.

**Гуна** — первичное свойство Природы (Пракрита).

**Гути** — таблетки.

**Джьотиш** — ведическая астрология.

**Джнана** — знание.

**Доши** — три основных биологических элемента, определяющих индивидуальную конституцию.

**Дханвантари** — одно из воплощений Вишну, божество, покровительствующее Аюрведе.

**Дхарана** — внимание.

**Дхату** — семь тканей тела: плазма, кровь, плоть, жир, кость, костный мозг, семя.

**Дхьяна** — медитация.

**Йога** — практика духовного слияния с божественным.

**Капха** — биологический элемент воды.

**Карма** — действие.

**Кледака-капха** — вода, управляющая пищеварением.

**Крату** — внутренняя воля.

**Кундалини** — энергия тонкого тела.

**Лангхана** — облегчающая (уменьшающая) терапия.

**Маджа** — костный мозг и нервная ткань.

**Маджаваха шроты** — каналы, снабжающие костный мозг и



нервную ткань.  
**Мамса** — мышцы.  
**Мамсаваха шроты** — каналы, снабжающие мышцы.  
**Манас** — ум.  
**Мановаха шроты** — каналы, переносящие мысли.  
**Мантра** — целительные звуки, священные слова.  
**Медаваха шроты** — каналы, снабжающие жировую ткань.  
**Медас** — жировая ткань.  
**Мутра** — моча.  
**Мутраваха шроты** — каналы, переносящие мочу.  
**Нади** — энергетические каналы.  
**Насья** — прием травяных препаратов и масел через нос.  
**Нирама** — состояние, не сопровождающееся скоплением Амы.  
**Нияма** — соблюдение йогических принципов.  
**Оджас** — основная энергия организма.  
**Панчакарма** — пять очистительных практик в Аюрведе.  
**Парикша** — обследование, постановка диагноза.  
**Пачака-питта** — огонь, управляющий пищеварением.  
**Питта** — биологический элемент огня.  
**Прабхава** — особые свойства трав, не укладывающиеся в общую схему классификации растений по энергетике.  
**Пракрити (Пракрути)** — первичная Природа; врожденная биологическая конституция.  
**Прана** — жизненная сила; воздух, движущийся внутрь.  
**Пранаваха шроты** — каналы, переносящие жизненную силу.  
**Пранаяма** — контроль над дыханием, йогические дыхательные практики.  
**Пратьяхара** — йогическая практика для обретения контроля над чувствами.  
**Праш** — травяной джем.  
**Пуджа** — ритуал поклонения или подношения цветов.  
**Пуриша** — кал.  
**Пуришаваха шроты** — каналы, переносящие кал.  
**Пуруша** — чистый Дух.  
**Раджас** — принцип энергии, возбужденности и отвлечения.  
**Ракта** — кровь.  
**Ракта мокша** — очищение крови.  
**Рактаваха шроты** — каналы, переносящие кровь.  
**Ранджака-питта** — огонь, придающий цвет крови.  
**Раса** — плазма; специальные аюрведические минеральные препараты.  
**Расаваха шроты** — каналы, переносящие плазму.  
**Расаяна** — омолаживающая терапия; омолаживающие вещества.

**Ригведа** — древнейшие священные тексты Индии.  
**Садхака-питта** — огонь, управляющий умом.  
**Сама Вата** — состояние Ваты, характеризующееся скоплением Амы.  
**Сама Капха** — состояние Капхи, характеризующееся скоплением Амы.  
**Сама Питта** — состояние Питты, характеризующееся скоплением Амы.  
**Самадхи** — йогическое состояние слияния, растворенности.  
**Самана** — уравнивающий воздух, отвечающий за пищеварение.  
**Саттва** — принцип ясности и гармонии, ум в своем естественном состоянии.  
**Слешака-капха** — вода, смазывающая суставы.  
**Снехана** — нанесение масел.  
**Сома** — биологическая вода, отвечающая за деятельность ума и нервной системы; травяной препарат, упоминаемый в Ведах.  
**Станьяваха шроты** — каналы, переносящие грудное молоко.  
**Тайла** — лекарственное масло, обычно на основе кунжутного.  
**Такра** — простокваша из снятого молока. На Западе ее обычно называют buttermilk, хотя первоначально слово buttermilk обозначало только пахту.  
**Тамас** — принцип инертности, неведения, темноты и сопротивления.  
**Тапас** — аскетизм; духовная работа.  
**Тарпака-капха** — вода, управляющая эмоциями.  
**Удана** — воздух, движущийся вверх.  
**Упанишады** — древнее духовное учение Индии.  
**Чикитса** — аюрведическое лечение.  
**Чурна** — порошок из трав.  
**Шакти** — божественная энергия; космический женский принцип.  
**Шамана** — паллиативная терапия.  
**Шведа** — пот.  
**Шведаваха шроты** — каналы, переносящие пот.  
**Шведана** — потогонная терапия с использованием пара.  
**Шодхана** — очистительная терапия.  
**Шроты** — система каналов тела.  
**Шукра** — репродуктивная ткань.  
**Шукраваха шроты** — каналы, снабжающие репродуктивную ткань.  
**Яма** — йогические принципы.

### Травы, традиционно применяемые в западной медицине

Название в книге	Англ. название	Латинское название	Видовое название	Индийское(хинди, санскрит) или китайское название
Абрикоса семечки	Apricot seeds	Prunus armeniaca	Абрикос	Jardalu(И)
Аир	Calamus	Acorus calamus	Аир обыкновенный	Vacha(И)
Алоэ	Aloe	Aloe spp.	Алоэ	Kumari (И)
Алтей	Marshmallow	Althaea officinalis, Althaea officinalis	Алтей лекарственный	Gulkairo(И)
Американский женьшень	American ginseng	Panax quinquefolia	Женьшень обыкновенный	
Аралия	Spikenard	Aralia racemosa	Аралия сердцелистная	
Арника	Arnica	Arnica montana	Арника горная	
Астераканта	Asteracantha	Asteracantha longifolia	Астераканта длиннолистная	
Базилик	Basil	Ocimum spp.	Базилик	Tulsi(H)
Бамия	Okra	Hibiscus esculentus	Гибискус съедобный	
Барбарис	Barberry	Berberis spp.	Барбарис	Daruharidra (И)
Бархатцы	Marigold	Tagetes erecta	Бархатцы прямостоячие	Jhandu(И)

Блошная трава	Psyllium	Plantago psyllium	Подорожник блошный, подорожник песчаный	Snigdha-jira (И)
Бороздоплодник	Osha	Ligusticum porleri	Бороздоплодник портери	
Брами	Gotu kola	Centella asiatica, Hydrocotyle asiatica	Центелла азиатская, щитолистник азиатский	Brahmi (И)
Буквица	Betony	Stachys betonica, Betonica officinalis	Буквица лекарственная	
Валериана	Valerian	Valeriana spp.	Валериана	Tagara (И)
Ветиверия	Vetivert	Andropogon muricatus, Vetiveria zizanioides	Ветиверия зизаниевидная, сорго колючковатое	Ushira(И)
Виноград, изюм	Grape	Vitis vinifera	Виноград культурный	
Восковое дерево	Stillingia	Stillingia sylvatica	Восковое дерево, китайское сальное дерево	
Гамамелис	Witch Hazel	Hamamelis virginiana	Гамамелис виргинский	
Гардения	Gardenia	Gardenia florida, Gardenia jasminoides, Gardenia augusta	Гардения жасминовидная	Nadilingu (И), Zhi-zi(K)
Гаультерия	Wintergreen	Gaultheria procumbens	Гаультерия распростертая	Gandapura(И)
Гвоздика	Cloves	Syzygium aromaticum, Eugenia caryophyllata, Caryophyllus aromaticus	Гвоздичное дерево	Lavanga (И)
Гелониас	False Unicorn	Helonias dioica	Гелониас двудомный	
Геухера	Alum root	Heuchera americana	Геухера американская	
Гибискус	Hibiscus	Hibiscus rosa-sinensis	Роза гибискус, китайская роза	Japa(И)
Горец многоцветковый	Foti	Polygonum multiflorum	Горец многоцветковый	
Горечавка	Gentian	Gentiana spp.	Горечавка	Trayatana(И)
Горчица	Mustard	Brassica alba	Горчица белая	Svetasarisha (И)
Гранат	Pomegranate	Punica granatum	Гранат обыкновенный	Dadima(И)
Гринделия	Grindelia	Grindelia robusta	Гринделия гигантская	
Девясил	Elecampane	Inula spp.	Девясил	Pushkaramula (И)
Дуба кора	Oak bark	Quercus spp.	Дуб	Majuphul (И)
Дудник	Angelica	Angelica spp.	Дудник	Choraka(И)
Дурман	Datura	Datura alba	Дурман белый	Kanaka-datlura (И)
Дурнишник	Cocklebur	Xanthium strumarium	Дурнишник обыкновенный	Arista (И)
Душица	Oregano	Origanum vulgare	Душица обыкновенная	Sathra(И)
Жасмин	Jasmine	Jasminum grandiflorum	Жасмин крупноцветковый	Jati(И)
Женьшень	Ginseng	Panax ginseng	Женьшень	Lakshmana(И)
Жостер пурша	Cascara sagrada	Rhamnus purshianus	Жостер пурша	
Зантоксилум	Prickly ash	Xanthoxylum spp.	Зантоксилум	Tumburu (И)
Зимолюбка	Pipsissewa	Chimaphilla umbellata	Зимолюбка зонтичная	
Золотая печать	Golden seal	Hydrastis canadensis	Желтокорень канадский, гидрастис канадский	
Ильм	Slippery elm	Ulmus fulva	Ильм сибирский	
Имбирь	Ginger	Zingiber officinale	Имбирь лекарственный	Ardra (свежий), Shunthi (сухой) (И)
Иохимбе	Yohimbe	Carianthe yohimbe	Иохимбе	
Ирис	Iris	Iris spp.	Ирис	Padma-pushkara (И)
Иссоп	Hyssop	Hyssopus officinalis	Иссоп лекарственный	Zupha(И)
Калган	Galangal	Alpinia officinarum	Калган китайский, калган лекарственный	Rasna(И)
Календула	Calendula	Calendula officinalis	Календула лекарственная	Zergul(И)
Камфора	Camphor	Cinnamomum camphora	Коричник камфорный, камфорный лавр	Karpara(И)
Караген	Irish moss	Chondrus crispus	Караген кудрявый, ирландский мох	
Карбеня	Blessed thistle	Carbenia benedicta	Карбеня благословенная	
Кардамон	Cardamom	Elettaria eardamomum	Кардамон настоящий	Ela (И)
Касторовое масло	Castor oil	Ricinus communis	Клещевина обыкновенная	Eranda(И)

Катеху	Catechu	Acacia catechu	Акация катеху	Khadira(С)
Квиноа	Quinoa	Chenopodium quinoa	Лебеда кино	
Кедр	Cedar	Cedrus spp.	Кедр	Devadaru(И)
Кедр гималайский	Deodar	Cedrus deodara	Кедр гималайский	
Кинза (лист кориандра)	Cilantro	Coriandrum sativum	Кориандр посевной	Dhanyaka(И)
Клевер	Red clover	Trifolium pratense	Клевер красный, клевер луговой	Trepatra (И)
Клопогон	Black cohosh	Cimicifuga racernosa	Клопогон кистевидный	
Кожура апельсина	Orange peel	Citrus aurantium	Померанец	Svadu-narin-ga (И)
Кокос, кокосовый орех	Coconut	Cocos nucifera	Кокос	
Коптис	Coptis	Coptis spp.	Коптис	Mishamitita(И)
Копытень	Wild ginger	Asarum spp.	Копытень	Upana(И)
Кориандр(семена)	Coriander	Coriandrum sativum	Кориандр посевной	Dhanyaka(И)
Корица	Cinnamon	Cinnamomum ceylanicum	Коричник цейлонский	Tvak(И)
Коровяк	Mullein	Verbascum thapsus	Коровяк обыкновенный	
Котовник	Catnip	Nepeta cataria	Котовник кошачий, кошачья мята	Zufa (И)
Крапива	Nettle	Urtica urens	Крапива жгучая	Bichu(И)
Красный перец	Cayenne	Capsicum annum	Кайенский стручковый перец	Katuvira(И)
Кресс водяной	Watercress	Rorippa nasturtium	Кресс водяной	
Кукуруза	Corn	Zea mays	Кукуруза	Yavanala(И)
Кумин	Cumin	Cuminum cyminum	Кумин тминовый, римский кумин	Jiraka(И)
Кунжут	Sesame	Sesamum indicum	Кунжут индийский	Til(И)
Купёна	Solomon's seal	Polygonatum officinalis	Купёна лекарственная, Соломонова печать	Mahameda (И)
Куркума	Turmeric	Curcuma longa	Куркума длинная	Haridra(И)
Кус кус	Khus khus			
Лаванда	Lavender	Lavandula spp.	Лаванда	Dharu(И)
Лавровый лист	Bay leaves	Laurus nobilis	Лавр благородный	
Ладан	Frankincense	Boswellia carteri, Boswellia thurifera, Cistus ladanifer	Ладанное дерево	Dhup(И)
Лайм	Lime	Citrus acida, Citrus aurantifolia, Citrus limetta	Лайм кислый, лайм настоящий	Nimbuka (И)
Лапчатка	Potentilla	Potentilla spp.	Лапчатка	Spangjha(И)
Ликвидамбар	Liquidamber	Liquidamber spp.	Ликвидамбар	
Лима	Lima	Phaseolus limensis	Лимская фасоль	
Лимон	Lemon	Citrus limonum	Лимон	Limpaka (И)
Лимонная трава	Lemon grass	Cymbopogon citralus	Сорго лимонное	Rohisha(И)
Лист земляники	Strawberry leaf	Fragaria spp.	Земляника	
Лобелия	Lobelia	Lobelia inflata	Лобелия вздутая	Dhavala (И)
Локва	Loquat	Eriobotrya japonica	Мушмула японская	
Лопух	Burdock	Arctium lappa	Лопух большой	
Лотос	Lotus	Netumbo nucifera	Лотос орехоносный	Padma(И)
Лук	Onion	Allium cepa	Лук репчатый	
Льняное семя	Flaxseed	Linum usitatissimum	Лен культурный	Uma(И)
Люцерна	Alfalfa	Medicago sativa	Люцерна посевная	Lasunghas(И)
Малина	Red raspberry	Rubus spp.	Малина	Gauriphal (И)
Мангольд	Chard	Beta vulgaris	Свекла листовая	
Марь цитварная	Wormseed	Chenopodium anthelminticum	Марь цитварная	Chandanbatva(И)
Мать-и-мачеха	Coltsfoot	Tussilago farfara	Мать-и-мачеха обыкновенная	Fanjuim (И)
Маш (бобы мунг)	Mung beans	Vigna radiata	Фасоль золотистая	Mudga (С), Mung(И)

Мелисса	Lemon balm	Melissa officinalis	Мелисса лекарственная	
Миндаль	Almond	Amygdalis communis	Миндаль обыкновенный	Vatatma(И)
Мирра	Myrrh	Commiphora myrrha	Мирровое дерево	Bola(И)
Мирт	Bayberry	Myrica spp.	Мирт	Katiphaia(И)
Митчелла	Squaw vine	Mitchella repens	Митчелла	
Можжевельные ягоды	Juniper berries	Juniperus spp.	Можжевельник	Harushpa(И)
Мокрица	Chickweed	Stellaria media	Звездчатка средняя	
Мускатный орех	Nutmeg	Myristica fragrans	Мускатник душистый	Jatiphala(И)
Мята	Mint	Mentha arvensis	Мята полевая	Phudina (И)
Мята болотная	Pennyroyal	Mentha pulegium	Мята болотная	
Мята зеленая	Spearmint	Mentha spicata	Мята зеленая	Pahadi phudina (И)
Мята перечная	Peppermint	Mentha piperita	Мята перечная	Gamathi phudina (И)
Нут	Chick peas	Cicer arietinum	Турецкий горох	
Одуванчик	Dandelion	Taraxacum vulgare	Одуванчик обыкновенный	Dughdapheni (И)
Окопник	Comfrey	Symphytum officinale	Окопник лекарственный	
Очанка	Eyebright	Euphrasia officinalis	Очанка лекарственная	
Пажитник	Fenugreek	Trigonella foenumgraecum, Trigonella graecum	Пажитник сеной, клевер греческий	Methi(И)
Пальма сереноа	Saw palmetto	Serenoa repens, Serenoa serrulata	Пальма сереноа ползучая, пальма сереноа мелкопильчатая	
Папоротник щитовник мужской	Male fern	Dryopteris filix-mas	Щитовник мужской	
Пассифлора	Passion flower	Passiflora incarnata	Страстоцвет красно-белый	Mukkopira(И)
Перец кубеба	Cubebs	Piper cubeba	Перец кубеба	Kankola(И)
Персик	Peach	Prunus persica	Персик	Pichu(И)
Петрушка	Parsley	Petroselinum spp.	Петрушка	
Пижма	Tansy	Tanacetum vulgare	Пижма обыкновенная	
Пинто	Pinto beans			
Плюмерия	Plumeria	Plumeria alba	Плюмерия белая	
Подмаренник	Cleavers	Galium spp.	Подмаренник	
Подорожник	Plantain	Plantago spp.	Подорожник	Lahuriya(И)
Полынь горькая	Wormwood	Artemisia absinthium	Полынь горькая	Indhana(И)
Полынь кустарниковая	Southernwood	Artemesia abrotanum	Полынь кустарниковая	
Полынь обыкновенная	Mugwort	Artemisia vulgaris	Полынь обыкновенная	Nagadamani (И)
Полынь цитварная	Santonica	Artemesia santonica, Artemisia cina	Полынь цитварная	Gadadhar(И)
Портулак	Purslane	Portulaca oleracea	Портулак огородный	Loni(И)
Посконник пурпуровый	Gravel	Eupatorium purpureum	Посконник пурпуровый	
Примула вечерняя	Evening primrose	Oenothera biennis	Энотера двухлетняя	
Пустырник	Motherwort	Leonurus cardiaca	Пустырник сердечный	Guma (И)
Ревень	Rhubarb	Rheum spp.	Ревень	Amlavctasa (И)
Ремешок	Agrimony	Agrimonia eupatoria	Ремешок обыкновенный	
Рогоз	Cattail	Typha spp.	Рогоз	Eraka(И)
Роза	Rose	Rosa spp.	Роза	Shatapatra (И)
Розмарин	Rosemary	Rosmarinus officinalis	Розмарин лекарственный	Rusmari (И)
Ромашка	Camomile	Anthemis nobilis	Пупавка благородная, ромашка римская	Babuna(И)
Рута	Rue	Ruta graveolens	Рута душистая	Sadapaha (И)
Сандал	Sandalwood	Santalum album	Сандал белый	Chandana (И)
Сассапариль	Sarsaparilla	Smilax spp.	Сассапариль	Chopchini (И)
Сассафрас	Sassafras	Sassafras officinale	Сассафрас лекарственный	

Сафлор	Safflower	Carthamus linctorius	Сафлор красильный	Kusumba(И)
Сенна	Senna	Cassia acutifolia	Кассия остролистная, александрийский лист	Nripadruma (И)
Сливы кора	Wild cherry bark	Prunus virginiana	Слива виргинская	
Солодка	Licorice	Glycyrrhiza spp.	Солодка	Yashtimadhu(И)
Сосна	Pine	Pinus spp.	Сосна	Shriveshtaka(И)
Спигелия	Pink root	Spigelia marilandica	Спигелия	
Сумах	Sumac	Rhus glabra	Сумах голый	Karkata shringi (И)
Табebuйя	Pau d'arco	Tabebuia avellanedae	Табebuйя	
Толокнянка	Uva ursi	Arctostaphylos uva-ursi	Толокнянка аптечная	
Топинамбур	Jerusalem artichoke	Helianthus tuberosus	Земляная груша	
Турнера	Damiana	Turnera aphrodisiaca	Турнера возбуждающая	
Тыква	Pumpkin	Cucurbita pepo	Тыква пeпо	Kurlaru(И)
Тысячелистник	Yarrow	Achillea millefolium	Тысячелистник обыкновенный	Rojmari (И)
Узnea	Usnea	Usnea barbata	Узnea барбата	
Укроп	Dill	Anelhum graveolens	Укроп пахучий	Mishreya (И)
Фенхель	Fennel	Foeniculum vulgare	Фенхель обыкновенный	Shatapushpa (И)
Фиалка	Violet	Viola spp.	Фиалка	Banafshah(И)
Финик	Dates	Phoenix dactylifera	Финик	Kharjur(И)
Фукус	Kelp	Fucus vesiculosus	Фукус пузырчатый	
Хвоц	Horsetail	Equisetum spp.	Хвоц	
Хмель	Hops	Humulus lupulus	Хмель обыкновенный	
Хна	Henna	Lawsonia spp.	Хна (хенна, лавсония)	Mendhi(И)
Хрен	Horseradish	Armoracia rusticana, Cochlearia armoracia	Хрен деревенский, хрен дикий	
Хризантема	Chrysanthemum	Chrysanthemum indicum	Хризантема индийская	Sevanti(И)
Цветки бузины	Elder flowers	Sambucus nigra	Бузина черная	
Цикорий	Chicory	Cichorium intybus	Цикорий обыкновенный	Kasani(И)
Чабрец	Thyme	Thymus vulgaris	Тимьян обыкновенный	Ipar(И)
Чапаррель	Chaparral	Larrea divaricata	Чапаррель	
Черноголовка	Self-heal	Prunella vulgaris	Черноголовка обыкновенная	
Черный горох	Black gram			
Черный перец	Black pepper	Piper nigrum	Перец черный	Marich(И)
Чеснок	Garlic	Allium sativum	Чеснок посевной	Lashuna (И)
Шалфей	Sage	Salvia spp.	Шалфей	Shati(И)
Шандра	Horehound	Marrubium vulgare	Шандра обыкновенная	Farasiyum(И)
Шафран	Saffron	Crocus sativus	Крокос посевной	Kumkum(X), Nagakeshar(C)
Шлемник	Skullcap	Scutellaria spp.	Шлемник	
Щавель курчавый	Yellow dock	Rumex crispus	Щавель курчавый	Amlavetasa(И)
Эвкалипт	Eucalyptus	Eucalyptus globulis	Эвкалипт голубой, эвкалипт шариковый	Tailaparni (И)
Элеутерококк	Siberian ginseng	Eleuthrococcus senticosus	Элеутерококк колючий, сибирский женьшень	
Эриодиктион	Yerba santa	Eriodictyon glutinosum	Эриодиктион клейкий	
Эфедра	Ephedra	Ephedra spp.	Эфедра	Somalata (И)
Эхинацея	Echinacea	Echinacea angustifolia	Рудбекия узколистная	
Юкка	Yucca	Yucca spp.	Юкка	
Ягоды боярышника	Hawthorn berries	Crataegus oxyacantha	Боярышник колючий	Ban-sangli(И)
Ячмень	Barley	Hordeum distichon	Ячмень двурядный	

### Травы, применяемые в Аюрведе

Название в книге	Англ. название	Латинское название	Видовое название	Индийское(хинди, санскрит) или китайское название
Адджван	Ajwan	Apium graveolens	Сельдерей душистый (семена)	Ajamoda (C)

Аконит	Aconite	Aconitum napellus, Aconitum ferox	Аконит дикий	Vatsanabha(C)
Амалаки	Amalaki	Embllica officinalis	Эмблика лекарственная	
Арджуна	Arjuna	Terminalia arjuna	Терминалия арджуна	
Асафетида	Asafoetida	Ferula asa foetida	Ферула пахучая	Hingu(C)
Атмагупта	Atmagupta	Mucuna pruriens	Мукуна	Kapikacchu (C)
Атмагупта	Kapikacchu	Mucuna pruriens	Мукуна пруриенс	
Ашва ганда	Ashwagandha	Withania somnifera	Физалис солнечнолистный	
Ашок	Ashok	Saraca indica	Сарака индийская	
Бадан	Pashana bheda	Bergenia spp.	Бадан	
Бакучи	Bakuchi	Psoralea corylifolia	Псоралея корилилистная	Bakuchi (C)
Бала	Bala	Sida cordifolia	Сиды сердцелистная	
Белая мусали	White musali	Asparagus adscendes	Спаржа адсцендес	Shveta musali (C)
Бетель	Betel nuts	Areca catechu	Арековая пальма(орехи)	Kramuka(C)
Бибхитаки	Bibhitaki	Terminalia belerica	Терминалия белерика	
Бозргавия	Punarnava	Boerhavia diffusa	Борхавия диффузная	
Брингарадж	Bhringaraj	Eclipta alba	Вербезина белая	
Бхаллатак	Bhallatak	Semecarpus anacardium	Семекарпус анакардиум	
Бхумиамалаки	Bhumyamalaki	Phyllanthus niruri	Филлантус нирури	
Вайда	Isatis	Isatis spp.	Вайда	Nila(C)
Вамша романа	Vamsha rochana	Bambusa arundinaceae	Бамбук тростниковый	
Васа	Vasa	Justicia beddomei, Adhatoda beddomei	Джастисия беддомей	Vasa (C)
Виданга	Vidanga	Embelia ribes	Эмбелия рибес	Vidanga (C)
Вилва	Bael tree, Holy fruit tree	Aegle marmelos	Эгле мармеладная	Vilva(C)
Гокшур	Gokshura	Tribulis terrestris	Якорцы стелящиеся	
Гуггул	Guggul	Commiphora mukul	Бальзамовое дерево, мирровое дерево	
Гудучи	Guduchi	Tinospora cordifolia	Тиноспора сердцелистная	Amrit(C)
Гурмар	Gurmar	Gymnema sylvestre	Гимнема лесная	Gudmar(H), Meshashringi (C)
Джатамамси	Jatamamsi	Nardostachys jatamansi, Nardostachys grandiflora	Индийская аралия	
Дхатаки	Dhataki	Woodfordia floribunda	Вудфордия обильноцветущая	
Индийский сассапариль	Indian sarsaparilla	Hemedesmus indica	Индийский сассапариль	Anantamul (H), Sariva(C)
Катука	Katuka	Picrorrhiza kurroa	Пикрориза курроа	
Куркума цитварная	Zedoaria	Curcuma zedoaria	Куркума цитварная	Kachura (C)
Кутадж	Kutaj	Holarrhena antidysenterica	Голаррена противодизентерийная	
Манжишта	Manjishta (Indian madder)	Rubia cordifolia	Марена сердцелистная	
Маргоза	Neem	Azadirachta indica	Маргоза индийская, мелия индийская	Nimbu(C)
Мумиё	Shilajit	Asphaltum	—	
Муста	Cyperus	Cyperus rotundus	Сыть круглая, земляной миндаль	Musta(C)
Нишот	Nishot	Ipomoea turpethum	Ипомея турпетрум	
Пиппали	Long pepper	Piper longum	Перец длинный, перец дикий	Pippali (C)
Повилика	Cuscuta	Cuscuta reflexa	Повилика рефлекс	Amaravalli (C)
Прасарини	Prasarini	Paederia foetida	Паэдерия пахучая	
Прутьняк	Nirgundi	Vitex negundo	Прутьняк ясенелистный	
Саллаки	Indian Olibaum tree	Boswellia serrata	Босвеллия серрата	Sallaki(C)
Сарпаганда	Sarpagandha	Rauwolfia serpentina	Раувольфия змеиная	
Сахачара	Sahachara	Nilgiranthus ciliatus, Strobilanthes ciliatus	Нилгириантус цилиатус	Sahacara (C)
Симплокос	Lodhra	Symplocus racemosus	Симплокос кистевидный	

Соссюрея	Saussurea	Saussurea lappa	Соссюрея большая	Kushta (C)
Тулси, базилик священный	Holy basil	Ocimum sanctum	Базилик священный	Tulsi(C)
Харитаки	Haritaki	Terminalia chebula	Терминалия хебула	
Черная мусали	Black musali	Curculigo orchiodes	Куркулиго орхидный	Kala musali (C)
Чиретта	Chiretta	Swertia chiratata	Сверция чиратата	Kirata tikta(C)
Читрак	Chitrak	Plumbago zeylonica	Плюмбаго цейлонский	
Шанкапушпи	Shankhapushpi	Crotalaria verrucosa	Кроталария верукоза	
Шатавари	Shatavari	Asparagus racemosus	Спаржа кистевидная	

### Травы, применяемые в китайской медицине

Название в книге	Англ. название	Латинское название	Видовое название	Индийское(хинди, санскрит) или китайское название
Амурский бархат	Phellodendron	Phellodendron amurense	Амурский бархат, амурское пробковое дерево, бархатное дерево	Huang bai (K)
Астрагал	Astragalus	Astragalus mongolicus	Астрагал монгольский	Huangqi(K)
Атрактилодсс белый	White atractylodes	Atractylodes alba	Атрактилодес белый	Baizhu(K)
Бирючина	Ligustrum	Ligustrum lucidum	Бирючина луцидум	Nu zhen zi(K)
Володушка	Bupleurum	Bupleurum falcatum	Володушка фалькатум	Chai hu(K)
Горец многоцветковый	Foti	Polygonum multiflorum	Горец многоцветковый	He shou wu(K)
Горечавка крупнолистная	Gentiana macrophylla	Gentiana macrophylla	Горечавка крупнолистная	Qin jiao(K)
Данг шен	Dang shen	Codonopsis pilosula, Codonopsis tangshen	Кодонопис мелковолосистый	Dang shen (K)
Дан шен	Salvia	Salvia miltorrhiza	Шалфей мильторхиза	Dan shen(K)
Дереза	Lycium	Lycium chinense	Дереза китайская	Go ji zi(K)
Десмодиум	Desmodian	Desmodian styracifolium	Десмодиум стиросилистный	Jin qian cao(K)
Ду хуо	Du huo	Angelica dahurica	Дудник дахурика	
Ежеголовик	Spargania	Sparganium simplex	Ежеголовик простой	San leng(K)
Жимолость	Honeysuckle	Lonicera spp.	Жимолость	Jin yin hua(K)
Кианг хуо	Qiang huo	Notopterygium incisum	Нотоптеригиум инцизум	
Клопогон	Cimicifuga	Cimicifuga racemosa	Клопогон кистевидный	Sheng ma(K)
Кора магнолии	Magnolia bark	Magnolia officinalis	Магнолия лекарственная	Hou pu(K)
Красный пион	Red peony	Paeonia obovata	Пион обратнойцевидный	Chi shao yao (K)
Кудзу	Pueraria (kudzu)	Pueraria lobata	Пуэрария лобата	Ge gen(K)
Лигодиум	Lygodium	Lygodium japonicum	Лигодиум японский	Hai jin sha (K)
Лимонник	Schizandra	Schizandra chinensis	Лимонник китайский	Wu wei zi (K)
Лорантус	Loranthus	Loranthus parasiticus	Лорантус паразитирующий	Sang ji sheng(K)
Мандарин	Citrus peel	Citrus reticulata	Мандарин	Chen pi (K)
Ма хуань	Ma huang	Ephedra sinica	Эфедра китайская	
Олденландия	Oldenlandia	Oldenlandia diffusa	Олденландия диффузная	Bai hua she she ao (K)
Офиопогон	Ophiopogon	Ophiopogon japonicus	Офиопогон японский	Mai men dong(K)
Перилла	Perilla	Perilla frutescens	Перилла кустарниковая	Zi su ye(K)
Пипеллия	Pinellia	Pinellia ternata	Пинеллия терната	Ban xia(K)
Пион молочноцветковый	White peony	Paeonia lactiflora	Пион молочноцветковый	Bai shao yao (K)
Псевдоженьшень	Pseudoginseng	Panax pseudoginseng	Ложный женьшень	San qi (K)
Ремания	Rehmannia	Rehmannia glutinosa	Ремания клейкая	Di huang (K)
Рябчик	Fritillary	Fritillaria cirrhosa	Рябчик цыррхоза	Chuan bei mu (K)
Тан квей	Tang kuei	Angelica sinensis	Дудник китайский	Dang gui(K)
Трихозантес	Trichosanthes	Trichosanthes kirilowii	Трихозантес кирлова	Tian hua fe (K)
Туя	Biota	Biota orientalis, Thuja orientalis	Биота восточная, туя восточная	Bai zi ren (K)

Форсития	Forsythia	Forsythia suspense	Форсития свисающая	Lian qiao(K)
Фу линь	Hoelen	Poria cocos	Пориевый кокос	Fu ling(K)
Хохлатка	Corydalis	Corydalis spp.	Хохлатка	Yuan hu suo(K)
Цветки магнолии	Magnolia flower	Magnolia liliflora	Магнолия лилиецветная	Xin yi hua(K)
Чуан ксион	Ligusticum	Ligusticum wallichii	Бороздоплодник валлихи	Chuan xion(K)
Ширококолокольчик крупноцветковый	Balloonflower	Platycodon grandiflorum. Campanula grandiflora	Ширококолокольчик крупноцветковый	Jie geng(K)
Шлемник	Scute	Scutellaria baicalensis	Шлемник байкальский	Huang qin (K)
Эвкомия	Eucommia	Eucommia ulmoides	Эвкомия ильмовидная	Du zhong(K)
Ююба	Zizyphus	Zizyphus spinosa	Ююба колючая	Suan cao ren(K)
Ямс	Dioscorea	Dioscorea opposita	Ямс супротивный	Shan yao (K)

## Китайские препараты

Анемархена, ежеголовник и ремания	Zhi bai di huang wan
Большая володушка	Da chai hu tang
Большая десятка (тонизирующий состав)	Shi quan da bu tang
Большой ремень	Da cheng qi tang
Большой синий дракон	Da qing long tang
Володушка и тан квей	Xiao yao san
Гипс	Bai hu tang
Горечавка	Long dan xie gan tang
Диантус	Ba zheng san
Драгоценная пилюля для женщин	Ba zhen tang
Жимолость и форсития	Yin qiao san
Капилларис	Yin chen hao tang
Конопляное семя	Ma zi ren wan
Коптис и ремень	San huang xie xin tang
Коптис и шлемник байкальский	Huang lien jie du tang
Кудзу, коптис и шлемник байкальский	Ge gen huang qin huang lian tang
Магнолия и имбирь	Ping wei san
Малая володушка	Xiao chai hu tang
Малая пинеллия и фу линь	Xiao ban xia jia fu ling tang
Малый ремень	Xiao cheng qi tang
Мандарин и боярышник	Bao he wan
Отвар из веточек корицы	Gui zhi tang
Отвар ма хуань	Ma huang tang
Офиопогон	Mai men dong tang
Персик и ремень	Tao he cheng qi tang
Полипорус	Zhu ling tang
Ремания 6	Liu wei di huang wan
Ремания 8	Jing gui shen qi wan
Тан квей и агар-агар	Jiao ai tang
Тан квей и пион	Dang gui shao yao san
Четыре вещества	Si wu tang
Четыре господина	Si jun zi tang
Шоу ву пиан	Shou wu pian