



Лайт Миллер



АЮРВЕДА ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ

Отредактировал и опубликовал на сайте : PRESSI (HERSON)

ЛАЙТ МИЛЛЕР

АЮРВЕДА ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ

СПРАВОЧНОЕ РУКОВОДСТВО

УДК 615.8
ББК 53.5
М60

Ayurvedic Remedies for the Whole Family
by Dr. Light Miller.
First published 1999 by Lotus Press.

Перевод: А. Сергеев
Редакция: А. Дубинина

Миллер, Лайт

М60 Аюрведа для всей семьи. Пер. с англ. — М.: Саттва, Институт транс-персональной психологии, 2005. — 480 с., — ISBN 5-93509-008-2

Книга представляет собой справочник по методам аюрведы (традиционной индийской медицины). Аюрведа ставит на службу врачевания такие природные силы и средства, как тепло, холод, свет, растения, продукты питания, минералы, ароматические масла, физические упражнения и управление эмоциями и мыслями с помощью медитации. Она применима в различных климатических условиях и для людей всех возрастов.

Для широкого круга читателей, интересующихся альтернативными методами терапии.

УДК 615.8
ББК 53.5

Данное издание охраняется авторским правом РФ и США. Переиздание, воспроизведение с помощью электронных средств или любым иным способом всей книги или ее части допускается только с письменного разрешения обладателей авторских прав.

© Light Miller, 1999

© Перевод, оригинал-макет, «Саттва», 2005

С искренней и глубокой благодарностью я посвящаю эту книгу всем любящим семьям Земли, а также всем великим Учителям, которых я встречала на своем пути и которым обязана своими знаниями и достижениями.

Сердечная признательность моему Гуру Свами Шйаму, а также всем моим клиентам, которые помогли мне осознать свое призвание и многому научили меня. Большое спасибо моему секретарю Элизабет Катеначчи за поддержку и за бесконечные часы, проведенные ею за компьютером.

Благодарность моему мужу Брайану за его поправки, моим сыновьям Бодхи и Чедару и моей невестке Блэр, через которую я получила от жизни один из величайших подарков — моего внука Ноя. Низкий поклон моей маме, благодаря которой я появилась на свет.

Искренняя признательность всем моим молодым помощникам, ученикам и коллегам, которые внесли свой вклад в написание этой книги, позволили мне воспользоваться своими знаниями и опытом.

Глубокая благодарность всем тем, кто являет для меня красоту божественного духа, вдохновляя меня к дальнейшему пробуждению и росту. Всем, всем, всем...

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие	9
Введение	15
Глава 1	
Что такое Аюрведа, и зачем она нужна.....	17
Три доши	19
Пять элементов и подконтрольные им функции	21
Типы конституции.....	25
Глава 2	
Ароматерапия.....	32
Эфирные масла и способы их применения	34
Мини-справочник.....	36
Глава 3	
Беременность	47
Домашние роды	49
Ребефинг	50
Другие дети и их участие.....	51
Роды	51
Вскармливание	51
Защита малыша	53
Возвращение к работе	53
Массаж.....	53
Прорезывание зубов.....	54
Плач	54
Проблемы во время беременности	55

Глава 4

ЗДОРОВЬЕ РЕБЕНКА, ДЕТСКИЕ БОЛЕЗНИ.....	63
Питание	65
Дисциплина	67
Телевидение и компьютер.....	69
Нужно ли делать прививки?	70
Детские болезни	72

Глава 5

ЮНОСТЬ	74
Подростковый возраст.....	74
Здоровье в период ранней юности.....	77
Институтские годы	79

Глава 6

ЗРЕЛОСТЬ И ПРОЦЕСС СТАРЕНИЯ.....	87
Стресс	89
Менопауза	90

Глава 7

ПРИЧИНЫ БОЛЕЗНЕЙ	95
Физический дисбаланс	99
Эмоциональный дисбаланс	103
Пристрастия	104

Глава 8

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ	108
Приготовление пищи	109
Искусство пережевывания.....	115
Питание в ресторане.....	116
Химические вещества, присутствующие в пище	117
Различные типы питания. Роль вегетарианства.....	119
Где купить здоровую пищу?.....	121

Глава 9

ВИТАМИНЫ И МИНЕРАЛЫ. ЗАЧЕМ ОНИ НУЖНЫ?	124
Таблица витаминов	128
Таблица минеральных веществ.....	148

Глава 10

ТРАВЫ И ИХ ПРИМЕНЕНИЕ.....	165
Биологически активные компоненты трав	167
Способы применения трав.....	170

Глава 11

АЛЬТЕРНАТИВНЫЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ.....	181
Хелационная терапия	181
Цветотерапия.....	182
Гомеопатия: лечит мягко и эффективно	182
Кая кальпа («трансформация тела»).....	184
Массаж.....	186
Лечение гармониями и звуками (музыкотерапия)	197
Панчакарма — ежесезонная «генеральная уборка» организма	198
Рефлексотерапия	206
Рейки	207
Терапевтическое прикосновение.....	209

Глава 12

САМОПОМОЩЬ	210
Абхьянга (самомассаж)	210
Ванны.....	211
Дыхание.....	212
Терапия цветом	215
Компрессы	221
Сухой массаж кожи.....	224
Голодание	224
Прямочки с эфирными маслами.....	227
Ванны для ног.....	227
Ингаляции.....	228
Повторение мантр.....	229
Медитация.....	230
Звукотерапия	234
Целительная музыка (музыкотерапия)	236
Моринда цитрифолия (нони).....	237
Тай-ци/цигун.....	239
Йога	241
Тантра	243

Глава 13

ПРОБЛЕМЫ СО ЗДОРОВЬЕМ И ИХ ЛЕЧЕНИЕ.....	245
Как пользоваться информацией из этой главы?	245

Как готовить травяные отвары/чай	
(по рецептам, приведенным в таблицах главы 13)	431
Как приготовить лекарственную мазь	431
О прощении	432

Глава 14

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ТИПА КОНСТИТУЦИИ СОГЛАСНО АЮРВЕДЕ 434

Опросник	434
Продукты для людей вата-конституции	442
Продукты для людей питта-конституции	446
Продукты для людей капха-конституции	450
Продукты для людей вата-капха или капха-вата-конституции	453
Продукты для людей питта-вата и вата-питта-конституции	457
Продукты для людей питта-капха и капха-питта-конституции	462
Пример странички из дневника	466

АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ 467

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ПРЕДИСЛОВИЕ

Благодаря аюрведе мы получаем хорошо обоснованный, много-сторонний подход к лечению болезней. Аюрведическое лечение начинается с точной оценки индивидуальной конституции. При этом учитываются строение скелета, масса тела, особенности пищеварения и выделения, иммунитет, история болезней, психические особенности, духовные интересы. Затем врач выявляет симптомы заболеваний, имеющих место у пациента, степень влияния этих заболеваний на органы тела, физическую и ментальную активность, зависимость самочувствия пациента от факторов внешней среды, сезонных изменений и его эмоционального состояния. Врач стремится определить «почерк» заболевания, выяснить, как оно влияет на индивидуальные конституционно-специфичные энергии. Здесь имеет значение не только природа болезнетворного фактора, но также уникальные паттерны поведения, образа жизни, мировосприятия и обмена веществ, которые формируются у пациента вследствие болезни.

Определившись с этим, врач назначает специальную диету, которая направлена на удовлетворение конституциональных потребностей пациента и облегчение его состояния. По большому счету, тело целиком состоит из пищи, поэтому правильное питание — залог оздоровления всего организма и начало любого терапевтического процесса. Без правильных пищевых привычек невозможно закрепить результаты лечения, по меньшей мере — на физическом плане. По природе своей аюрведическая диета большей частью является вегетарианской, с акцентом на натуральные продукты и пищу домашнего приготовления. Чтобы сделать еду вкусной и питательной, в аюрведе используются пряности и специальные масла. Согласно аюрведе, пища должна стать лекарством, а процесс ее приготовления — лечебной процедурой. На фоне правильного питания врач назначает специфические лечебные фитопрепараты, которые одновременно призваны сбалансировать

разные аспекты человеческой конституции. В одном случае это может быть один вид растения, в другом — сложная растительная смесь; готовый препарат — таблетки или порошки из широкого спектра выпускаемых аюрведической фарминдустрией — либо рецептура, которую врач готовит собственными руками. Аюрведические фитопрепараты могут содержать измельченные части целого растения (или, как обычно говорят, «травы»), растительные экстракты, смолы, бальзамы (настойки) и др. Кроме того, в индийские аюрведические продукты часто добавляют особым образом очищенные и потенцированные минералы (расы и басмы). Последние оказывают глубокое влияние на мозг и нервную систему.

Растительные препараты (синонимы: травы, травяные препараты, фитопрепараты) назначаются не только для внутреннего, но и для внешнего применения в виде капель в нос, компрессов, припарок и клизм. Поскольку кожа является самым большим органом тела, нанесение масла на кожу, равно как и другие масляные процедуры, оказывает влияние на весь организм и помогает сбалансировать все системы органов.

Носовые ходы — это ворота мозга. Они связаны с чувствами. Это главный пропускной пункт для праны, или жизненной силы. Поэтому если с помощью масел, трав и капель улучшить состояние носа, это принесет немедленное и значительное облегчение при многих заболеваниях. В основе большинства заболеваний лежит срыв иммунной системы. Заложенность носа (с которой часто начинается простуда) является одной из причин такого срыва.

Толстый кишечник служит не только для выведения отходов, но также для поглощения праны, содержащейся в пище. В аюрведе уделяется много внимания оздоровлению этого органа с помощью клизм и слабительных. Это позволяет достичь существенного очищения организма и успокаивает вата дошу. (Вата доша — это аспект конституции, избыточная активность которого повинна в развитии большинства длительных проблем со здоровьем.) В дополнение к указанным «физическим» методам аюрведа предлагает целый спектр тонких методов лечения, задействующих чувствительный аппарат (или «чувства»). Первое место среди таких методов, пожалуй, занимает ароматерапия, т.е. использование ароматических масел с целью раскрепощения ума и чувств, прочистки энергетических каналов, в частности, каналов легких и грудной клетки, а также активации чувствительных точек мармы (т.е. биологически активных точек). Другим методом этой группы является цветотерапия — созерцание пациентом источников окрашенного света или визуализация какого-либо цветового оттенка.

На более глубоком уровне для избавления от психических компонентов заболевания, а также чтобы помочь пациенту справляться со стрессом и болью, аюрведа предписывает практику йоги — особенно пранаяму (особые дыхательные упражнения), чтение мантр и медитацию. Пранаяма позволяет насытить организм праной — жизненной силой, научиться распределять ее по всему телу, улучшить свой энергетический потенциал, усилить кровообращение, стимулировать слабые органы и зоны тела, укрепить легкие и носовые пазухи. Произнесение мантр помогает сконцентрировать и сфокусировать ментальную энергию так, чтобы успокоить ум, дать ему возможность «услышать» болезнь и настроить организм на выздоровление. Медитация помогает очистить ум от негативных мыслей и эмоций, которые предшествуют болезни и поддерживают ее развитие. Она помогает отстраниться от прихотей тела и взглянуть на свою жизнь другими глазами, чтобы изменить ее в лучшую сторону и избавиться от дурных, болезнетворных привычек.

Для увеличения эффекта от перечисленных методов аюрведа дает также рекомендации по устройству жизни — какую одежду носить, как спать, каким физическим нагрузкам подвергаться, чем и как заниматься. При этом учитывается влияние циклических изменений (смена времени суток, времен года), изменений общего уклада жизни, а также возрастных изменений в организме пациента. Аюрведа направляет все наше существо на поиски гармонии и счастья. Если на всех уровнях своего бытия мы начнем жить правильно, во внешнем мире почти не будет сил, способных нам повредить, а во внутреннем откроется множество источников озарения и творческого «полета». Это улучшит качество всей жизни.

Несмотря на использование многих уникальных методов, аюрведа является эклектической системой знаний. В зависимости от того, что больше всего подходит в данный момент конкретному пациенту и что быстрее всего принесет ему исцеление, она может рекомендовать гомеопатическое лечение, использование западных трав, средства китайской медицины, акупунктуру и даже хирургию. Аюрведа помогает мобилизовать и использовать все возможные ресурсы для достижения здоровья и благополучия. Она является всеобъемлющей энергетической моделью здоровья и болезни и поэтому не отрицает никакие формы и методы лечения. В течение жизни мы болеем множеством банальных заболеваний. Основная их часть протекает достаточно легко и не требует врачебного вмешательства. К тому же, многие из этих заболеваний, наподобие обыкновенной простуды, современная медицина не лечит, кроме как симптоматически — и это несмотря на всю их распространенность. Именно здесь аюрведа может сказать свое слово,

т.к. мягкие и безопасные травяные препараты, а также рекомендации по питанию и образу жизни являются идеальным средством лечения заболеваний, которые коренятся в повседневной деятельности и в нарушении адаптации к сменам времен года.

Следует заметить, что современная медицина плохо справляется и с хроническими, длительными заболеваниями. Их спектр разнообразен — от артрита до рака. Здесь аюрведа со своими методами, направленными на оптимизацию образа жизни, также может принести большое облегчение больным — без каких-либо побочных эффектов, которые обычно сопутствуют медикаментозной терапии.

В книге Лайт Миллер «Аюрведа для всей семьи» описаны возможные подходы к поддержанию здоровья в повседневной жизни, а также к лечению широкого круга заболеваний — острых и хронических, распространенных и сравнительно редких — с помощью большей части арсенала средств аюрведы. В том, что касается болезней, эта книга поистине энциклопедична. Здесь есть все — от обычной простуды до рака и сердечных приступов. Но перед нами не только прекрасный лечебник. Автор уделяет много внимания общим вопросам поддержания здоровья в разные периоды жизни, с момента рождения до старости, методично разбирая возникающие проблемы и возможные меры по нейтрализации внешних патогенных факторов и формированию здорового образа жизни. Обсуждается влияние на здоровье таких реалий современности, как компьютеры и прививки. Кроме того, автор демонстрирует глубокое понимание вопросов сексуальности и женского здоровья. Книга не только является сборником готовых рецептов, но и раскрывает причины заболеваний и снабжает нас сведениями о возможных мерах их профилактики.

В своих рекомендациях автор не ограничивается традиционными аюрведическими препаратами, которые на Западе подчас трудно достать. Она упоминает много западных трав, пытается осмыслить использование витаминов и минералов согласно принципам аюрведы.

Книга широка по своему охвату, хорошо продумана в деталях и содержит новаторский подход к теме. Она призвана стать важным справочником не только для семей, в которых регулярно практикуют аюрведу, но также для всех людей, заботящихся о своем здоровье и образе жизни. Это одно из самых подробных изданий данного типа и ценное дополнение к растущему списку аюрведической литературы.

Невозможно не признать широту исследований Лайт Миллер. О них свидетельствует объем книги. Нет сомнений, что написание этого текста потребовало многих лет изучения, компиляции и вери-

фикации источников. Книга содержит много важных лечебных прописей с использованием западных и аюрведических растений, которые представляют огромный интерес для фитотерапевтов-травников всех школ. Они также могут стать основой для дальнейших поисков и развития в этой области.

Лайт Миллер — специалист по ароматерапии, соавтор книги «Аюрведа и ароматерапия». Поэтому в книге особое внимание уделяется использованию ароматических (эфирных) масел. Причем предлагается использовать масла не только наружно, но и в составе фитопрепаратов для внутреннего применения. Для этого несколько капель состава из эфирных масел размешивают в одной чашке теплой воды. Употребление такого коктейля оказывает особое влияние на прану посредством тонких факторов влияния, которые обычно теряются при хранении трав и в процессе готовки.

Благодаря этой книге мудрость аюрведы станет еще более доступной. Всем читателям, уставшим от медикаментов и химической зависимости, эта книга ясно укажет путь к исцелению, которое человеку может дать только Природа. Те, кто уже знаком с естественными методами оздоровления, получают возможность взглянуть на известные им вещи в новом ракурсе. Этот ракурс, будучи по своей природе интегративным и комплементарным, позволит читателям выйти на новый уровень понимания процессов исцеления и практики целительства.

Интерес к целительству силами природы, нарастающий на Западе, создает благоприятные условия для распространения аюрведических знаний. Аюрведа переживает Ренессанс, и новые книги по этому предмету выходят ежегодно. Данная книга вовлекает в этот Ренессанс широкую читательскую аудиторию, позволяя надеяться, что со временем аюрведа станет одним из основных направлений целительства в Америке. Большинство из нас несомненно нуждаются в древней мудрости аюрведы и живительной влаге, которую она с собой приносит. Давайте же примем эти знания не только ради собственного исцеления, но ради исцеления наших семей, нашего общества, окружающей среды и всей планеты.

Д-р Дэвид Фроули,
автор книг «Йога и аюрведа»,
«Аюрведа и ум»,
соавтор книги «Травы и специи»
Санта-Фе, Нью-Мексико, август 1999 г.

ВВЕДЕНИЕ

В нашем изменчивом мире семейная жизнь становится источником разнообразного опыта. Это возможность увеличить фамильное наследство, избавиться от проблем прошлого, поступая иначе, чем это делали родители, и вообще — волнующее приключение с постоянно открывающимися возможностями. Великий философ современности Рудольф Штайнер (основатель антропософии) говорил, что наша первоочередная задача в этой жизни — исцелить себя, затем — свою семью, затем — общество, нацию и, в конце концов, весь земной шар. Аюрведа учит нас, что жизнь дана нам, чтобы исцелять, служить и помнить о том, кто мы такие. Микроокружением, в котором происходит выполнение нашей жизненной миссии, является семья. Семья во многом определяет, достигнем мы своей цели или нет.

Отказываясь от образа жизни наших родителей, мы отпускаем старый опыт и открываем себя навстречу новым возможностям обустройства здоровой и чистой жизни для нас и наших близких. Абсолютно необходимо помнить главную цель нашей жизни, знать, зачем мы здесь, и подключиться к источнику силы, сохраняя при этом внутреннюю умиротворенность. Если эта универсальная потребность будет признана каждой семьей, сработает эффект домино и мир станет лучше. Божественная Мать (женская ипостась, или принцип, универсального Бога) дала нам множество прекрасных средств для исцеления, среди которых — растения и пища. Американские индейцы верят, что каждое растение это подарок, который можно использовать для питания. Люди вновь открывают для себя холистическую, духовную практику под названием «аюрведа». Аюрведической системе знаний о здоровье более 5 тысяч лет. Среди медицинских систем, существующих в письменной традиции, это самая древняя, не только в Индии, но и во всем мире. Еще в детстве я испытала эту систему на собственном опыте, и мне открылись многие секреты альтернатив-

ных путей. Теперь я могу предложить вам результат более тридцати лет жизни, которые я провела, занимаясь аюрведическим целительством и практикой семейного врача (семейной диагностикой), в том числе я предлагаю рецепты, которые были проверены на тысяче моих пациентов. Я могу лично свидетельствовать ценность аюрведической системы сохранения здоровья, так как ни я, ни мои дети никогда не нуждались в аллопатических лекарствах, не пили даже аспирин и не делали прививок.

Я приношу свой многолетний опыт вам в дар, во имя благополучия вас и ваших близких. Эта книга родилась благодаря вкладу многих любящих людей, поэтому читая ее, вы почувствуете, что она является произведением «Большой Семьи».

Да будет благословен ваш Путь,
д-р Лайт Миллер

ГЛАВА ПЕРВАЯ

Что такое Аюрведа, и зачем она нужна



Сегодня на Западе мы наблюдаем кризис здоровья. Существует множество заболеваний, которые почти не поддаются лечению. Современная медицина способна дать временное облегчение болезненных симптомов, но еще не знает главной причины болезни человека. Все больше людей пробуют найти решение своих проблем в стороне от современной медицины. Согласно статистике, в среднем американцы тратят от одной до двух тысяч долларов в год сверх своей страховки на холистическое лечение: массаж, акупунктуру, натуропатию, китайскую медицину, контактную терапию, а также на растительные препараты и диетическое питание.

Аюрведа — древняя система медицинских знаний, насчитывающая более 5000 лет истории. За это время ее испытали на себе миллиарды жителей Индии. Аюрведу можно назвать медициной здравого смысла, которая предписывает человеку простые домашние процеду-

ры, профилактические по своей природе и способные обеспечить хорошее здоровье. Аюрведа учит людей заботиться о себе. Доктор Мом¹, например, — семейный врач, который поддерживает здоровье своих пациентов с помощью методов домашней терапии, таких как взвешивание, разумное питание, проведение массажа, употребление специй, трав, витаминов и минералов. Если человек серьезно болен, то можно обратиться к аюрведическим врачам, массажистам, существуют целые аюрведические клиники, способные обеспечить сложные диагностические и лечебные процедуры.

Аюрведа — это, пожалуй, единственная система медицинских знаний, которая признает наличие индивидуальных типов метаболизма. «Что одному пища, другому — яд», — гласит известная пословица. Различие в метаболизме объясняет, почему один человек может есть все и в любое время, и при этом не полнеть, тогда как другой полнеет уже при одном взгляде на пищу. Знание индивидуальных особенностей помогает при выборе продуктов и приготовлении пищи, при подборе трав и витаминов. Жизненно необходимо знать, что именно из пищи нам подходит, а что — нет, так как от этого зависит, укрепим мы свое здоровье или потеряем его.

Современная медицина постоянно встречается с последствиями собственного несовершенства. Более трети посещений врача сегодня связано с так называемыми «ятрогенными» заболеваниями — заболеваниями, которые возникли вследствие приема медикаментов и врачебных ошибок. Мы доверяемся медицине в надежде, что она подарит нам «магическую таблетку» от всех болезней. Но этого еще не произошло и едва ли произойдет в будущем. С другой стороны, аюрведа — это проверенная временем практическая наука, которая делает ставку на основу нашего физического существования — правильное питание, чистую воду, подходящие травы, внутренний покой и правильный образ жизни. Применяя аюрведу, мы возвращаем себе контроль над физическим состоянием, поддерживаем здоровье. Аюрведа учит, что мы можем достичь идеального здоровья, если создадим баланс в организме, мы можем достичь долголетия, поняв связь тело — ум — дух. Главная цель аюрведы — самопознание человека. Практикуя аюрведу, раскрывая свой истинный потенциал и овладевая своей природой, мы освобождаем тело, освобождаемся от страданий.

Аюрведа признает, что каждый из нас пришел на землю для выполнения определенной цели. Наша истинная природа — божественна,

¹ Известный в России серией одноимённых гомеопатических и фитопрепаратов.

все, что нам нужно знать, уже сокрыто внутри нас. Следуя принципам аюрведы, мы сможем наслаждаться максимальными возможностями и прожить жизнь в здоровье и истинном знании.

ТРИ ДОШИ

Согласно аюрведе, дошами называются первичные жизненные силы, или биологические «соки», которые создаются в результате взаимодействия элементов. Слово «доша» буквально означает «то, что изменяется», этот термин отражает постоянное движение элементов, которые при этом остаются в динамическом равновесии. Также «доша» означает «то, что темнеет» или «то, что портится», такое толкование указывает на то, что дисбаланс дош вызывает болезнь.

Эфир	Воздух	Огонь	Вода	Земля
Вата		Питта		Капха

БАТА — результат комбинации элементов эфира и воздуха. Выступая в качестве движущей силы, приводящей в движение две другие доши, вата («то, что движет») отвечает за равновесие, энергию, дыхание, движение, чувственное восприятие, мышление и волю. Являясь по сути движением, вата проявляет себя в перемещении воздуха, циркуляции крови, движении пищи, проведении нервных импульсов, течении мыслей, экскреции отходов. Семь качеств ваты — *холодная, легкая, сухая, неровная, подвижная, тонкая, ясная*. Избыточная (или, как еще говорят, возбужденная) вата приводит к метеоризму, гипертонии, замешательствам, нервозности. Недостаточная вата приводит к застойным явлениям, запорам, потере чувствительности, дегенерации нервов и снижению мыслительной активности («пустая голова»).

Воздух, не ограниченный пространством (как в открытом океане), может набрать достаточно сил, чтобы стать ураганом. Воздух, запертый в коробке, не может перемещаться и становится застоявшимся.

ПИТТА рождается динамическим взаимодействием двух элементов, символизирующих трансформацию, — воды и огня. Трансформирующая природа питты («то, что переваривает») в организме представлена пищеварительными ферментами, гормонами, управляющими обменом ве-

ществ. Питта работает и в нашем уме, преобразуя химические и электрические импульсы в мысли. Питта — *горячая, легкая, острая, яркая, текучая, маслянистая, пахучая, кислая*. Избыточная питта приводит к появлению прыщей и угрей (акне), гневу, гормональным нарушениям, образованию язв. Недостаточная питта приводит к плохому пищеварению, вялому обмену веществ, потере остроты ума.

Баланс элементов воды и огня жизненно необходим. Если в кастрюле слишком мало воды, кастрюля сгорит. Если воды слишком много — вода выплеснется через край и потушит огонь.

КАПХА — сочетание элементов воды и земли. Капха — «то, что связывает» — соответствует клеточной структуре органов нашего тела, а также жидкостям, которые их питают и защищают. Капха — *маслянистая, холодная, тяжелая, устойчивая, густая, гладкая*. Избыточная капха вызывает накопление слизи в придаточных пазухах, в носоглотке, в легких, в толстом кишечнике. Ум теряет гибкость, возникают фиксации. Недостаточная капха приводит к пересыханию слизистой дыхательных путей, жжению в желудке, снижению способности к концентрации.

ИЗМЕНЯЮЩИЕСЯ СИЛЫ

Три жизненные силы, или доши, — вата, питта и капха действуют в человеческом теле, энергично перемещаются, постоянно изменяясь по силе и по направлению, но при этом сохраняя динамическое равновесие. Доши — энергии жизни, это движение, которому жизнь обязана своим существованием. Когда доши выходят из равновесия, это приводит к болезни.

Доши существуют и в мире растений. Соцветия и листья, которые находятся в пространстве и воздухе, — это вата растения. Корни растения находятся под землей, сохраняя влагу, — это капха растения. Смолы, соки, эфирные масла, пыльца и пряные части растения — его питта. Для уравнивания и гармонизации ваты, питты и капхи наш организм может положиться на жизненные силы растений. Так, чтобы усилить капху, мы должны потреблять больше корнеплодов, молочных продуктов и успокаивающих трав (например, валерианы). Вату можно усилить цветочными настоями и употреблением сухих круп. Питта увеличивается, если мы едим горячую и острую пищу (например, блюда, содержащие кайенский перец) или же продукты, содержащие концентрированный белок (например, цветочную пыльцу).

ПЯТЬ ЭЛЕМЕНТОВ И ПОДКОНТРОЛЬНЫЕ ИМ ФУНКЦИИ

Каждый из пяти элементов концентрируется в определенной зоне тела и управляет специфическими функциями. Согласно аюрведе, мы состоим из тех же элементарных сил, что и мир вокруг нас.

Элемент	Подконтрольные структуры и функции
Эфир	Мозг, нервная система
Воздух	Нос, грудное дыхание
Огонь	Верхний отдел брюшной полости. Пищеварение. Гормоны
Вода	Мочеполовой тракт, нижний отдел брюшной полости
Земля	Нижняя треть тела. Экскреторные функции. Устойчивость

БАТА

Эфир, воздух

Любое движение в теле, нервные импульсы

ПРОЯВЛЕНИЕ КАЧЕСТВ БАТЫ В ТЕЛЕ

Холодная	Оживленность в теле, сохранение здоровья
Легкая	Движение, подвижность, гибкость
Сухая	Создает межклеточные пространства
Подвижная	Любые произвольные движения и перемещения воздуха
Тонкая	Капиллярное и клеточное дыхание
Ясная	Творческие способности, острота восприятия, ясность сознания и понимания
Вяжущая	Клеточное дыхание, циркуляция
Неровная	Шершавость кожи, потеря чувствительности, изменчивость, неровность
Распространяющаяся	Движение питательных веществ

ПРИЧИНЫ ДИСБАЛАНСА БАТЫ

Многочасовая работа за компьютером, длительный просмотр телевизионных программ, пристрастие к жевательной резинке, избы-

точные физические нагрузки, пребывание на холодном ветру, частые путешествия и иные перемещения в пространстве — «жизнь в дороге», неорганизованный рабочий день, отсутствие дисциплины, работа по ночам, недостаток сна, бессонница, недостаток естественного света (искусственное освещение), неполноценное питание, питание «продуктами быстрого приготовления» или на ходу.

РАССТРОЙСТВА ВАТЫ

Метеоризм, запор, забывчивость, излишняя сухость, эмфизема легких, все виды боли, спазмы, потеря гибкости и пластичности, «шпоры» на ногах, нервозность, судороги, мышечные подергивания, атрофия мышц, импульсивное поведение, остеопороз, бессонница, ворчливость, сенсорная дезориентация, спутанное сознание, истощение, слабость, общая болезненность, снижение интеллекта, заикание, головокружение.

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ

Чувство незащищенности, страх, тревога, беспокойство, растерянность, нерешительность, скрытность, трусость, изменчивость.

ПОДХОДЯЩЕЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ ВАТЫ

Лето: основу питания должна составлять пища, прошедшая тепловую обработку. Салаты нужно заправлять большим количеством салатного масла.

Зима: супы, тушеные блюда, горячие блюда, специи, много корнеплодов и зерновых.

ЛОКАЛИЗАЦИЯ ВАТЫ

Толстый кишечник, бедра, голени, уши, руки.

ПИТТА

Огонь, вода

Все изменения и усвоения в теле

ПРОЯВЛЕНИЕ КАЧЕСТВ ПИТТЫ В ТЕЛЕ

Горячая	Стимулирует пищеварение, чувство голода, поддерживает температуру тела
Острая	Четкое и ясное самовыражение, меткие замечания, цепкая память
Маслянистая	Смазывание, смешивание, стимулирование «огня», трансформации, регулирование температуры
Текучая	Регулирование и распределение «огня», питательных веществ, их усвоение
Подвижная	Распространение тепла и крови по всему телу
Яркая	Поддерживает «огонь», способствует блеску кожи и волос, остроте зрения
Кислый, острый вкус	Усиливает пищеварительный огонь и стимулирует пищеварение
Едкая	Проявляется в кровотоке, способствует расщеплению сахаров
Проникающая	Ферменты, участвующие в пищеварении, пыливый ум

ПРИЧИНЫ ДИСБАЛАНСА ПИТТЫ

Алкоголь, наркотики, галлюциногены, табакокурение, слишком острая пища, длительное пребывание на солнце, соревновательные виды спорта, конкурентная борьба, излишняя сексуальная активность, пристрастие к пище желтого, красного и оранжевого цвета.

Высокий уровень естественного тепловыделения требует, чтобы люди типа питты выпивали достаточное количество воды.

РАССТРОЙСТВА ПИТТЫ

Кожная сыпь, зуд, лихорадка, повышенная кислотность, гастрит, пептическая язва, понос, мучительная жажда, избыточное мочеобразование, гиперактивность, эпилептические припадки, резь и жжение в глазах; желтое, красное или оранжевое окрашивание кожи, кала и мочи; гепатит, а также другие воспалительные заболевания.

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ

Склонность к осуждению и спорам, манипулированию, ненависти, гневу, ревности; зависть, излишняя храбрость, нетерпимость, соперничество, эгоцентризм.

Подходящее питание для Питты

Лето: сырые продукты, пища с охлаждающими специями.

Зима: салаты, теплая пища с охлаждающими травами.

Локализация Питты

Тонкий кишечник, желудок, кровь, печень, лимфатическая жидкость, потовые железы.

КАПХА

Вода, земля

Мускулатура, структурные элементы органов, смазывающие жидкости

Проявление качеств Капхи в теле

Холодная	Стабилизирует температуру тела и замедляет метаболизм
Плотная	Все ткани
Мутная	Глубокий сон, медленный ум
Вязкая	Смазка суставов, порождает желание расслабиться и отдохнуть
Текучая (медленно)	Контролирует все секреты, распределение смазки в суставах, движение лимфы, кровообращение
Маслянистая	Обеспечивает теплоизоляцию тела, смазку суставов
Мягкая	Защищает тело
Статичная	Сила, стабильность, защищенность
Толстая	Обеспечивает изоляцию тела
Тяжелая	Структуры тела
Медленная	Замедляет всякое движение

Причины дисбаланса Капхи

Избыточное питье во время еды, избыточный сон, недостаток физической нагрузки, любовь к сладкому, ослизняющей пище.

РАССТРОЙСТВА КАПХИ

Отеки, тучность, бронхиальная астма, бронхит, пневмония, заложенность придаточных пазух, гипертония, диабет, сенная лихорадка, анорексия, кашель, одышка, потеря аппетита, летаргия.

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ

Неспособность говорить правду, уныние, скрытый гнев, зависть, злонамеренность, незащищенность, апатия, привязанность, жадность.

ПОДХОДЯЩЕЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ КАПХИ

Лето: много салатов со свежими пряностями.

Зима: теплая пища с зеленью и специями.

ЛОКАЛИЗАЦИЯ КАПХИ

Легкие, желудок, грудная клетка, поджелудочная железа, лимфатическая система, нос.

ТИПЫ КОНСТИТУЦИИ

ИНДИВИДУАЛЬНОЕ РАВНОВЕСИЕ

Чтобы узнать ваш тип конституции, заполните анкету из главы 14. Каждый человек рождается с уникальным сочетанием В-П-К (ваты, питты и капхи), которое определяет наши сильные и слабые стороны, двух одинаковых людей не существует. В целях точного определения индивидуальных особенностей человека и правильного подбора лечения выделяют три чистых и семь смешанных типов конституции.

Сравним позицию аюрведы с позицией современной медицины. Аюрведа считает, что каждый человек уникален, а значит, нуждается в уникальном подходе, а современная медицина всех лечит почти одинаково.

Если человек родился с большим количеством питты и маленькими — ваты и капхи, мы считаем, что у этого человека доминирует питта (он принадлежит к «чистому» питта-доминантному типу). Человек с одинаковым количеством ваты и питты, у которого мало капхи, принадлежит к смешанному типу вата-питта.

Под воздействием климата, смены времен года, в зависимости от возраста, особенностей питания и образа жизни, организм человека может выйти из равновесия. Если он прибавит в весе 10 кг, соотношение дош изменится. Человек не будет чувствовать себя «в своей тарелке» до тех пор, пока соотношение дош в его организме не вернется к врожденному. Аюрведа помогает человеку обнаружить и восстановить изначально присущее ему соотношение дош.

ВАТА-ТИП

Вне зависимости от роста, этот тип имеет тонкокостное тело. Как правило, высоким считается рост более 180 см (для мужчин) и 170 см (для женщин). Низким считается рост менее 165 см (для мужчин) и 155 см (для женщин). Суставы людей «чистой» ваты тонкие, сухие и легко трещат, или же крупные, пористые, выдающиеся. Тело обычно отличается диспропорцией ног и туловища (длинные ноги, короткое туловище). Часто встречаются сколиоз, неправильная форма головы (изогнутый нос, смещенная носовая перегородка), кривые ноги. Если эти люди полнеют, то у них растет живот. Кожа сухая, шершавая, прохладная на ощупь, цвет кожи темнее, чем у других представителей той же расы. Волосы темные, сухие, волнистые или выующиеся, непослушные, часто бывает перхоть. Зубы неровные, часто выдающиеся, с широкими межзубными промежутками и тенденцией к обнаженным деснам. Глаза чаще небольшие, сухие, подвижные, темные или карие. Аппетит переменчивый или плохой. Часто увлекаются и пропускают прием пищи, либо наоборот, испытывают приступы «волчьего» голода и нагружают на свою тарелку больше, чем могут съесть. Жажда переменчива. Пальцы рук и ног длинные, тонкие. Ногти хрупкие и легко ломаются. Если такой человек болеет, то часто испытывает боли и другие нервные симптомы. Пульс слабый, нерегулярный. Моча скудная. Стул с газами, сухой и твердый. Склонность к запорам. Человек вата-типа ходит быстро, физически активен, но легко истощается и устает. Чтобы восстановить силы, часто полагается на сахар, кофеин и другие стимуляторы. Легко теряет минералы. Плохо сохраняет массу тела, если только каналы не заблокированы. Ум беспокойный, активный, любопытный и творческий, под воздействием стресса становится тревожным и неуверенным. Легко забывает и меняет решения, при этом обладает хорошей краткосрочной памятью. Речь быстрая, хаотическая, импульсивная. Не заканчивает предложения, часто перебивает других. Очень вы-

разителен, много жестикулирует. Легко поддается влиянию других людей и часто неудовлетворен отношениями. Люди типа ваты проявляют интерес к общественной жизни. Склонны к бессоннице. Им трудно заснуть, сон прерывистый, часто снятся полеты, бег, прыжки, испытывают страх во сне. Деньги у людей ваты текут сквозь пальцы — они тратят, повинувшись минутным желаниям.

Люди типа ваты сильно отличаются друг от друга, но у всех проявляется большая часть указанных особенностей.

Уравновешенная вата: Алертность, дружелюбие; любящий человек, всегда готовый оказать услугу, творческий, умеющий прощать, веселый, счастливый, душа компании.

Неуравновешенная вата: Чрезмерная сухость, потеря веса, анемия, постоянная усталость, отсутствие сил, рассеянность, хронический запор; нервозность; гиперактивность, раздражительность, функции тела нарушены, пищеварение слабое, плохая память, нарушения дыхания.

ПИТТА-ТИП

Люди «чистой» питты имеют скелет среднего развития, обычно стройны, пропорционально сложены, легко набирают и сбрасывают вес. Хороший аппетит требует регулярного приема пищи. Кожа нежная, маслянистая, теплая на ощупь, медного или желтоватого оттенка, быстро сгорает на солнце, часто бывают веснушки и родинки, есть склонность к угрям. Эти люди легко потеют. Волосы — мягкие, светлые или рыжие, рано седеют и выпадают, пальцы пропорциональные, ногтевые ложа — розовые. Взгляд — острый, пронизательный. Радужка — серая, зеленая; склера часто желтоватого оттенка. Болеют с высокой температурой, подвержены воспалениям и инфекциям. Часто хотят пить. Стул — мягкий, маслянистый, плохо сформированный — три раза в день или чаще. Люди питта-типа предпочитают умеренную активность и в силу своей энергичной природы любят соревнования, они умны и целеустремленны, помнят все, вплоть до деталей. Становятся прекрасными лидерами, менеджерами, проявляют большое чувство ответственности и часто занимают высокие посты. От других типов их отличает страстность, высокая и направленная энергия, преданность делу. Под воздействием стресса они становятся раздражительными, упрямыми, злыми и ревнивыми. Деньги тратят умеренно и методично. Спят умеренно и крепко. Видят цветные сны, полные огня и страсти. Речь меткая, ясная, связная; склонны «рубить с плеча», саркастичны. Пульс сильный и регулярный.

Питта заведует всеми функциями, связанными с выделением и потреблением тепла: функции печени, селезенки, кожи, тонкого кишечника, мозга, гормональные колебания, зрение, пищеварение, усвоение питательных веществ, аппетит, а также чувство жажды. Многочисленны также проявления «огня» в сфере мышления и поведения — различение, восприятие, память, желания, принятие решений, смелость, стремление к лидерству, манипулированию, чувство справедливости.

Уравновешенная питта: Жизнерадостность, хорошее пищеварение, способность есть что угодно, храбрость, обаятельность, ответственность, забота.

Неуравновешенная питта: Слабое пищеварение, изменчивая температура тела, плохое зрение; гневливость, чрезмерная требовательность, раздражительность, деспотичность, одержимость.

КАПХА-ТИП

«Чистую» капху легко распознать. У этих людей большое тело и массивный скелет. У них толстая, маслянистая, прохладная на ощупь кожа, белого или бледного цвета. Это сильные люди, которые умеренно потеют и легко набирают вес, но чтобы сбросить его, им нужно приложить усилия. Волосы густые, маслянистые, волнистые. Брови и ресницы густые. Зубы сильные, белые, крупные, хорошо сформированные. Глаза чаще крупные и привлекательные. Аппетит устойчивый, при этом они могут легко и без проблем пропускать прием пищи. Когда люди типа капхи болеют, болезнь часто сопровождается заложенностью носа и груди, избыточным образованием слизи и отеками. Жажду испытывают редко. Стул густой, маслянистый и регулярный, один раз в день. Люди капхи — мирные и довольные жизнью. Они двигаются медленно и тратят мало энергии, очень выносливы. Среди негативных тенденций (при усилении капхи) можно выделить эгоизм, жадность и повышенную чувствительность. Люди капхи — постоянные, верные друзья и работники. Они медленно запоминают новое, но редко что-либо забывают. Их сны полны романтики, часто снится вода. Речь медленная, монотонная или мелодичная. Они тратят мало, легко экономят и накапливают деньги. Их дом всегда — «полная чаша». Пульс медленный и стабильный. Характерными признаками капхи являются сила, выносливость, долгая жизнь клеток и физиологическая стабильность.

Капха соответствует всем структурным аспектам организма, управляет процессами физического роста, защитой от перегрева и увлажнением суставов.

Уравновешенная капха: Сила, прямота, человек, всегда готовый взяться за дело, открытый, умеющий желать, заботливый, терпеливый, понимающий, счастливый, дружелюбный, преданный, «уверенно стоящий на земле», спокойный, уравновешенный; ему свойственна стойкость с хорошо развитым чувством собственного достоинства.

Неуравновешенная капха: Тучность, мягкотелость (в прямом и переносном смысле), слишком подвижные суставы, слабость, ненадежность, зависть, жадность, скрытность, погруженный в себя лежебока.

СЕМЬ СМЕШАННЫХ ТИПОВ:

ВП, ВК, ПВ, ПК, КВ, КП, ВПК

В Индии, где браки чаще всего заключаются внутри определенного клана или группы, преобладают однодошевые типы. На Западе все перемешалось, и поэтому преобладают смешанные типы. Обычно, и в смешанном типе так же, как и в однодошевом, преобладает какая-либо одна доша (она указывается на первом месте), однако есть и другая сильная доша, по выраженности приближающаяся к первой. Например, у человека типа ВП (вата-питта) вата несколько сильнее питты. У человека типа ПВ — питта сильнее ваты. Наконец, существует тип, при котором все три доши выражены в равной степени и сбалансированны, — уравновешенная тридоша (ВПК).

ВАТА-ПИТТА. Эти люди худые, подобно «чистой» вате, дружелюбные, разговорчивые, быстро двигаются, при этом они отличаются более острым интеллектом и большей предприимчивостью. Могут быть забывчивыми. Этому типу не свойственны крайности ваты. Они не столь напряжены и непостоянны. Не прибавляют в весе. Еда для них не так важна, как для питты, но пищеварение при этом сильнее, чем у ваты. Холод они переносят легче людей чистой ваты. Люди ВП более терпимы к шуму и физическому дискомфорту. Сильная мотивация питты в них сочетается с воображением и творческими способностями ваты. Они спокойнее чистой ваты, отличаются большим постоянством и уверенностью. Эти люди легко привыкают, им необходима стабильность, любят отдыхать. Люди ВП — люди творческие, замечательные ораторы. Им свойственно хорошее чувство юмора.

ПИТТА-ВАТА. Сложение людей типа ПВ крепче, чем у ВП, у них более развитая мускулатура, более чувствительная кожа и выше под-

верженность инфекциям. Они быстро двигаются, выносливы, настойчивы, энергичны, подобно питте, но при этом обладают легкостью ваты, у них хорошая память и стиль речи. Любят поесть, пищеварение сильное, стул — регулярнее, чем у ВП, но чаще образуются газы. Люди этого типа легко худеют. Реакция на стресс — страх или гнев, потеря уверенности, напряжение, нерешительность. Эти люди страдают от перегрева, с трудом переносят шум. Любят поговорить и покомандовать.

БАТА-КАПХА. Этот тип трудно определить по анкете, так как в нем сочетаются противоположные качества, и, к тому же, нерешительная вата часто не может выделить главное. Эти люди не худые, не толстые, чаще имеют тонкокостный скелет ваты. Пищеварение может быть медленным или изменчивым. Они плохо переносят холод, разговорчивы и расслаблены в беседе, подобно капхе. У них легкий характер. Вне стрессовой ситуации они не склонны к крайним эмоциям. Они знают за собой склонность капхи затягивать любые дела, и поэтому предпочитают действовать быстро и эффективно. Эти люди любят хранить и накапливать. Людям типа ВК свойственны постоянство, верность, целеустремленность и готовность к служению. Этот тип можно спутать с типом питты.

КАПХА-БАТА. Люди этого типа походят на представителей предыдущего (ВК), но крепче сложены и медленнее двигаются. Им легче угодить. У них ровный характер, они еще более расслаблены, чем ВК, и в отличие от ВК страдают недостатком энтузиазма. Волосы волнистые и густые. Часто спортивные и выносливы. Подобно ВК, склонны к стабильному пищеварению и плохо переносят холод. Страдают от накопления слизи. Если нечем заняться, они легко впадают в депрессию. Больше думают о других, чем о себе.

ПИТТА-КАПХА. Это тип, в котором энергия питты поселяется в сильном теле капхи. Кожа имеет медный оттенок. По сравнению с капхой они имеют более развитую мускулатуру. Могут быть большими и неуклюжими. Они хорошие атлеты благодаря сочетанию силы и выносливости. В их личности сочетаются стабильность капхи и сила питты. Можно заметить склонность к гневу и критике. Они всегда готовы заняться новым делом, устремлены к цели, постоянны, устойчивы, выносливы и энергичны. К ним легко приходят деньги; благодаря этому из них получаются прекрасные предприниматели. Объединяют в себе пищеварение питты и сопротивляемость болезням капхи. Пища для них — лекарство, они не пропускают приемов пищи. ПК склонны к накоплению слизи, мокроты в легких.

КАПХА-ПИТТА — Это люди со структурой типа капхи, отличающиеся от ПК большим количеством жира. Они круглее лицом и телом, более расслаблены, чем ПК, и медленнее двигаются. У них стабильная энергетика. Из всех типов на основе питты и капхи они — самые выносливые, любят физические нагрузки, но менее мотивированы к занятиям спортом, чем ПК. Выйдя из равновесия, легко набирают вес. Выздоровливая, они легко возвращаются к исходному весу. К ним легко приходят деньги, эти люди знают, как планировать будущее. На них можно положиться, они — верные друзья и могут совладать с любой ситуацией. Склонны к высокомерию, бывают невосприимчивы к критике.

БАТА-ПИТТА-КАПХА — Этот тип сложнее всего описать, потому что все доши у этих людей приблизительно равны по силе. Это наиболее сбалансированный тип с тенденцией к долгожительству, крепкому здоровью и сильному иммунитету. Но если они о себе не заботятся, из равновесия может выйти любая доша и появится соответствующее расстройство. Аюрведические врачи говорят, что если доши у этого типа людей выходят из равновесия, лечить их труднее всего. Эти люди могут приспособиться к любой ситуации. Однако истинных ВПК очень мало. Как правило, под ВПК маскируется один из смешанных типов.

ГЛАВА ВТОРАЯ

АРОМАТЕРАПИЯ

Сегодня в мире существует множество методов лечения — древних и современных, их назначение — помочь нам жить полноценной жизнью. Ароматерапия — это искусство, или наука омолаживать, исцелять тело и наполнять его жизненными силами, используя ароматы растений. Ароматерапия является важным элементом повседневной заботы о здоровье, благодаря ей мы получаем прямой доступ к целительным силам растений, а следовательно, и к быстрому исцелению. Эта древняя наука использования ароматических веществ насчитывает более 3500 лет истории — она была известна в древних культурах Египта, Индии, Греции, Рима и Китая и являлась неотъемлемой частью медицинских систем.

В ароматерапии для поддержания здоровья и создания благоприятной среды обитания используют летучие вещества растений — эфирные масла. Болеть не нравится никому, а если пользоваться эфирными маслами, продолжительность заболеваний значительно сокращается.

Эфирные масла — это концентрированные целительные силы растения. Эфирные масла чаще всего получают дистилляцией исходного материала — коры, корней, семян, плодов, листьев, млечного сока или смолы растения. Семена черного перца, кора коричневого дерева, цедра апельсина, листья эвкалипта, сосновая живица, смола ладана, цветки лаванды и имбирный корень — это классические примеры сырья для производства эфирных масел. На самом деле, то, что мы называем «маслом», чаще всего не имеет ничего общего с растительными маслами и по консистенции похоже на лосьон. В его составе присутствуют спирты, альдегиды, терпены, сесквитерпены, простые и сложные эфиры. Целительную силу этих веществ вполне можно сопоставить с воздействием аллопатических препаратов. Не секрет, что

многие аллопатические лекарства моделируют или копируют механизм действия природных биологически активных веществ. Растительные компоненты проявляют противовирусную, антисептическую, противовирусную активность, они расслабляют мышцы, среди них встречаются афродизиаки, диуретики, стимуляторы секреции желчи (ветрогонные), потогонные, отхаркивающие и прочие средства. Они сильно влияют на организм, в смеси с воздухом или паром их используют для ингаляций. Масла можно принимать внутрь вместе с пищей или жидкостью. Кроме того, можно растворить эфирное масло в креме или добавить в ванну, тогда оно будет воздействовать через кожу.

Эфирные масла являются высококонцентрированными субстанциями, поэтому их применяют в разбавленном виде. Впитываясь через кожу, желудочно-кишечный тракт и легкие, они вызывают значительные изменения в метаболизме этих органов, далее, вместе с током крови и лимфатической жидкостью они разносятся по всему организму и становятся доступными для всасывания другими органами. Излишки масел выводятся через почки, легкие, кожу, печень и желудочно-кишечный тракт, оказывая дополнительное лечебное воздействие на органы выделения.

Вдыхая эфирные масла во время ингаляции, мы оказываем непосредственное воздействие на психику и физиологию, стимулируя обонятельные волокна, связывающие полость носа с мозгом и лимбической системой — «примитивным мозгом», который хранит воспоминания, желания и эмоции и воспроизводит их по мере необходимости.

Ежедневно мы пользуемся товарами, содержащими ароматические масла (т.н. «натуральные ароматизаторы»), — это продукты питания, лекарства, зубная паста, шампуни, кондиционеры, духи, средства по уходу за кожей и другие косметические продукты. Каждое растение обладает уникальными свойствами, которые концентрируются в эфирном масле. Если вы чувствуете, что вас притягивает запах какого-либо ароматического масла, доверьтесь своему носу, значит, в этом масле для вас есть «подарок».

Масла можно использовать для создания уюта и гармонии в доме. Они относительно недороги, можно испробовать разные комбинации и способы применения. Некоторые масла поднимают настроение, другие — успокаивают, третьи улучшают память, остроту восприятия и пр.

Как известно, травы и специи теряют свои свойства после нескольких месяцев хранения, напротив, ароматические масла при соблюдении условий хранения сохраняют свою силу в течение многих лет. В некоторых европейских странах ароматерапия является одним из официально признанных методов медицины. Масла назначаются ле-

чащими врачами, продаются в аптеках и оплачиваются из медицинской страховки. Несмотря на тысячелетнюю историю ароматерапии, мы обучаемся ее повседневному использованию заново. Стремительное возрождение этой науки, а также ее сестры — фитотерапии, началось около двадцати лет назад.

ЭФИРНЫЕ МАСЛА И СПОСОБЫ ИХ ПРИМЕНЕНИЯ

СПОСОБЫ ПРИМЕНЕНИЯ

Ароматические ванны

15—30 капель в воду для ванн

Ванны для ног

7—10 капель на 1 л воды

Массаж

40—60 капель на 100 г растительного масла.

В особых случаях: если хотите сделать массажную смесь покрепче, добавляйте до 10 мл эфирного масла на 100 г растительного

Компрессы

3—6 капель на стакан воды. Дать воде впитаться в тканевую салфетку.

Приложить салфетку к больному месту.

Прямая ингаляция

2—3 капли на 250 мл кипящей воды, голову накрыть большим полотенцем. Осторожно вдыхать в течение 3 минут.

Паровая ванна для лица

5 капель на стакан воды

Ароматизация свечей

40—60 капель на каждые 250 г воска

Круговые обертывания тела

15 капель на 400 г горячей воды. Дать воде с маслом впитаться в широкий хирургический бинт

Автомобильный ароматизатор

(Маленькая глиняная дощечка, медленно высвобождающая пары эфирного масла) 5 капель масла нанести на поверхность готового, неглазурованного изделия

ЛУЧШИЕ СОЧЕТАНИЯ

Герань, лаванда

Мята перечная, эвкалипт, чайное дерево

Лаванда, розмарин, эвкалипт, лимонная трава

По назначению

Розмарин, эвкалипт

Лаванда, роза

Мандарин, лимон

Можжевельник, кипарис

Бергамот, мята перечная

Гель для душа

30 капель на 100 г

Те же, что и для ванн

Приготовление пищи

11: расчета 1 капля = 1 ч.л. измельченной травы, указанной в рецепте

Все масла пряных растений, например имбирь, черный перец и т.д.

Омовения

1—2 капли на 1 л воды

Дхавана, чайное дерево

Ароматизатор для кондиционера

10—15 капель нанести на фильтр

Сосна, апельсин

Ароматизатор для помещения

3—10 капель масла добавить в воду

Мандарин, иланг-иланг

Чистка зубов

1 каплю масла нанести на зубную щетку

Фенхель, лимонная мята, анис

Лучший сон

3 капли масла нанести на подушку

Лаванда, иланг-иланг

Бытовая моющая жидкость

40 капель на каждые 100 г моющего средства

Лимон, апельсин, сосна

Зоошампунь

50 капель на каждые 100 г шампуня

Мята болотная, эвкалипт, кедр

Зубной эликсир

7 капель на ½ стакана воды

Те же, что и для чистки зубов

Шампунь, кондиционер, лосьон для кожи головы

7 капель на ½ стакана жидкости

Ромашка, лаванда, розмарин, палисандр

Духи

40 капель на 10 мл спирта, косметического или растительного масла

Роза, герань, нероли, жожоба, лаванда

Дезодорант

30 капель на ¼ стакана растительного масла

Бергамот, чайное дерево

Аромат для медитаций

1 каплю эфирного масла смешать с 1 каплей растительного масла и нанести на область «третьего глаза». Можно использовать в аромалампе

Сандаловое дерево, элени

Стирка (с последующей сушкой белья на веревке)

При последнем полоскании добавить в воду 20 капель эфирного масла

Лаванда, все citrusовые

Стирка (с последующей автоматической сушкой)

Нанести 10 капель эфирного масла на ватный тампон или кусочек марли, поместить его в сушилку за 10 мин до того, как белье будет готово

Те же

МИНИ-СПРАВОЧНИК

ЭФИРНЫЕ МАСЛА: СВОЙСТВА И ПРИМЕНЕНИЕ

* = Противопоказано при беременности

• = Редкое или экзотическое масло

АИР* •	Используется в лечении астмы, синусита, нервного истощения, болей в спине. (Для ванн, компрессов, массажа.)
АНИС	Ароматизатор пищи и напитков; помогает при астме, кашле, простуде, аллергии, расстройствах пищеварения, недостаточной лактации, спазмах и судорогах; обладает успокаивающим действием. (Для ванн, компрессов, ингаляций, массажа, в виде питья.)
АПЕЛЬСИН	Способствует созданию ощущения комфорта и уюта, раскрывает сердце. Используется при целлюлите, слабом пищеварении, гингивите, лихорадке. Помогает справиться с унынием. Натуральный ароматизатор для выпечки и десертов. (Для ванн, массажа, рассеивания с помощью диффузора/распылителя/аромалампы, в виде питья, в качестве духов и приправы к пище.)
БАЗИЛИК* •	Масло Кришны. Приправа к пище; помогает при астме, синусите, бронхите, головной боли, депрессии и напряженности. (Для ванн, компрессов, ингаляций, массажа, рассеивания с помощью диффузора/распылителя/аромалампы, в виде питья, в качестве духов, в составе приправ и соусов.)
БАРХАТЦЫ (английский мангольд)	Размягчает ткани (мозоли, рубцы, «шпоры», бородавки). Снимает раздражение кожи, заживляет раны. (Для компрессов, массажа.)
БЕНЗОАТ НАТРИЯ	Консервант; помогает при предменструальном синдроме, астме, кашле, при стрессе, ранах; размягчает рубцы, увлажняет сухую раздраженную кожу, улучшает кровообращение. (Для ванн, компрессов, ингаляций, массажа; в составе духов.)
БЕРГАМОТ	Используется для ароматизации чая (Earl Grey tea); помогает при акне, лихорадке, инфекциях, варикозном расширении вен, депрессии. (Для ванн, ингаляций, массажа, рассеивания с помощью диффузора/распылителя/аромалампы, в виде питья, в качестве духов.)
БЕРЕЗА	Останавливает выпадение волос, помогает при заедах, стоматите, бессоннице, проблемах кожи, беспокойстве. (Для ванн, ингаляций, массажа; в виде питья.)

- БЕССМЕРТНИК** • Масло мечтателей. Способствует живым «прозрачным» сновидениям. Размягчает рубцы, помогает при акне, иммунодефиците, судорогах, простуде. Улучшает функции печени.
(Для ванн, компрессов, ингаляций, рассеивания с помощью диффузора/распылителя/аромалампы.)
- ВАЛЕРИАНЫ
КОРЕНЬ** Главное болеутоляющее. Помогает также при бессоннице, кашле, головной боли, кожных проблемах, коликах, стрессе и плохом пищеварении.
(Для ванн, компрессов, массажа; в виде питья, в качестве приправы к пище.)
- ВАНИЛЬ
(смола)** Излюбленный ароматизатор для десертов и сладостей. Обладает теплым, расслабляющим запахом. Помогает справиться с гневом, преодолеть разочарование и снять напряжение.
(Для массажа, в качестве духов и приправы к пище.)
- ВETИВЕРИЯ** Приземляющее и уравнивающее масло. Помогает собраться, замедляет старение кожи. Помогает также при депрессии, в период менопаузы, при ПМС, анорексии. Известный афродизиак.
(Для ванн, массажа.)
- Г'АУЛЬТЕРИЯ*** «Охлаждающий огонь» для растираний. Широко используется в составах для растираний. Снимает боль в мышцах и суставах, помогает при ишиасе и боли в горле.
(Для компрессов, массажа.)
- Г'ВОЗДИКА*** Масло от зубной боли. Помогает при зубной боли, простуде, кашле, астме, расстройстве пищеварения, при рвоте, икоте, низком кровяном давлении.
(Для массажа, компрессов, ингаляций, рассеивания с помощью диффузора/распылителя/аромалампы, в виде питья, в качестве духов и приправы к пище.)
- Г'ЕРАНЬ** Масло для детей и женщин. Замедляет старение кожи, помогает при простом герпесе, дерматите, стригущем лишае, кожных язвах. Антидепрессант, помогает при ПМС, в период менопаузы.
(Для ванн, компрессов, массажа, ингаляций, в составе духов.)
- Г'РЕЙПФРУТ** Улучшает лимфоотток, кровообращение, помогает при целлюлите, мочегонное. Антидепрессант.
(Для ванн, компрессов, массажа, ингаляций.)
- ДЖАТАМАМСИ
(АРАЛИЯ
ИНДИЙСКАЯ) •** Масло, которым Мария Магдалина умащивала Иисуса во время Последней Вечери. Успокаивает желудок. Усиливает секрецию мужских половых гормонов. «Опускает на землю». Помогает при расстройствах периода менопаузы. Увлажняет кожу. Оказывает омолаживающее действие.
(Для ванн, массажа, в качестве духов и приправы к пище.)

ДХАВАНА •	<p>Хорошо регулирует менструальный цикл. Способствует уменьшению кистозных образований, уменьшает раздражение кожи. Оказывает антисептическое и успокаивающее действие, афродизиак.</p> <p>(Для ванн, компрессов, массажа, ингаляций, в качестве духов и приправы к пище.)</p>
ДЯГИЛЬ (ДОНГ КВАЙ, ДУДНИК КИТАЙСКИЙ)*	<p>Укрепляет иммунитет, эндокринную систему; способствует развитию внутренней силы и смелости.</p> <p>(Для ванн, ингаляций, массажа, рассеивания с помощью диффузора/распылителя/аромалампы, в виде питья, в качестве духов.)</p>
ЕЛЬ	<p>Новогодний аромат. Освежает воздух, поднимает настроение. Устраняет мышечные спазмы, помогает при астме, боли в суставах и недостаточности кровообращения.</p> <p>(Для ванн, ингаляций, массажа и компрессов)</p>
ЖАСМИН*	<p>Царь ночи. Способствует релаксации, афродизиак. Помогает при охриплости голоса, при депрессии, импотенции.</p> <p>(Для ванн, компрессов, ингаляций, рассеивания с помощью диффузора/распылителя/аромалампы.)</p>
ИЛАНГ-ИЛАНГ	<p>Цветок Филиппин. Афродизиак, обладает антисептическим и седативным действием. Помогает при фригидности, депрессии, бессоннице, головной боли. Уменьшает жирность кожи.</p> <p>(Для ванн, компрессов, массажа, рассеивания с помощью диффузора/распылителя/аромалампы; в качестве духов.)</p>
ИМБИРЬ	<p>Разогревающее масло. Улучшает пищеварение, способствует снижению веса, помогает при простуде, мигрени. Отхаркивающее.</p> <p>(Для ванн, компрессов, массажа, ингаляций, в качестве духов.)</p>
ИССОП*	<p>Это масло упоминается в Библии 17 раз. Входит в состав ликера шартрез. Используется при лихорадке, высоком кровяном давлении, недостаточности кровообращения, плохом пищеварении, ранах, спутанности сознания.</p> <p>(Для ванн, компрессов, ингаляций, рассеивания с помощью диффузора/распылителя/аромалампы.)</p>
КАМФОРА*	<p>При астме, бронхите, заложенности носовых пазух, акне, эпилепсии, мышечных спазмах, истерии.</p> <p>(Для ванн, компрессов, массажа.)</p>
КАРДАМОН	<p>Используется в приготовлении кофе по-ливански, печенья; обезвреживает кофеин; «бальзам для сердца»; улучшает пищеварение, помогает при кашле и простуде.</p> <p>(Для ванн, компрессов, ингаляций, массажа, в качестве духов, в составе приправ.)</p>

КАЯПУТ	Представитель семейства чайного дерева. Помогает при акне, ранах, инфекции, боли в мышцах, способствует выведению жидкости, открывает желчные протоки. (Для ванн, ингаляций, массажа, рассеивания с помощью диффузора/распылителя/аромалампы.)
КЕДР	Помогает при акне, экземе; при инфекциях желчного пузыря; уменьшает жирность кожи и волос. (Для ванн, массажа, рассеивания с помощью диффузора/распылителя/аромалампы, в виде питья, в качестве духов.)
КЕДР ГИМАЛАЙ- СКИЙ •	Аромат Гималаев. Способствует состоянию ясности сознания. Используется при депрессии, мочеполовых инфекциях, дыхательной и сердечно-сосудистой недостаточности. (Для ванн, массажа, компрессов, ингаляций, рассеивания с помощью диффузора/распылителя/аромалампы, в виде питья, в качестве духов.)
КИПАРИС	Нет избыткам. Устраняет любые избытки в теле — в т.ч. избыточную кровоточивость, слизееобразование, вес и т.д.; снижает жирность кожи, полезно при мышечных спазмах, для нервов. Омолаживающее средство для женщин. Помогает при ПМС и в период менопаузы. (Для ванн, компрессов, ингаляций, в виде питья, в качестве духов.)
КОРИАНДР	Устраняет застой желчи, афродизиак, помогает при мочеполовых инфекциях, ожогах, плохом пищеварении и аллергиях. Снимает раздражение кожи. (Для ванн, массажа, компрессов, ингаляций, рассеивания с помощью диффузора/распылителя/аромалампы, в виде питья, в качестве духов.)
КОРИЦА*	Специя жизни. Используется в парфюмерии для придания композициям теплой ноты. Помогает при нарушениях пищеварения, в период менопаузы, при мышечных болях, простуде. Улучшает кровообращение. (Для ванн, массажа, компрессов, ингаляций, рассеивания с помощью диффузора/распылителя/аромалампы, в виде питья, в качестве духов.)
КУБЕБА ПЕРЕЦ	Обладает легким перечным запахом. Используется при недостаточности кровообращения, потере веса, плохом пищеварении, кожных эрозиях и трещинах. (Для компрессов и массажа, в качестве духов.)
КУМИН	Популярная приправа восточной кухни. Если добавить немного кумина к духам, это усиливает их восприятие. Превосходно укрепляет иммунную систему. Ветрогонное, улучшает пищеварение. (Для ванн, массажа, компрессов, в виде питья, в качестве духов и приправы к пище.)

КУРКУМА	Поддерживает иммунную систему. Способствует пищеварению. Помогает при кашле, артрите, ранах, синяках. Уменьшает тревогу и помогает собраться. (Для компрессов, массажа; в качестве духов и приправы к пище.)
ЛАВАНДА	Универсальное масло. Способствует балансу при любых состояниях. Замечательно подходит для детей. Используется в уходе за кожей, помогает при ожогах, депрессии, головной боли, напряжении и беспричинном страхе, укусах насекомых и животных, сильной усталости, обмороках, недостаточности кровообращения и пр. (Для ванн, компрессов, массажа, ингаляций, рассеивания с помощью диффузора/распылителя/аромалампы, в виде питья, в качестве духов.)
ЛАВР	Помогает при сухости кожи головы, болезнях органов дыхания, инфекциях, слабым пищеварением; широко используется в составе приправ. (Для ингаляций, массажа; в качестве духов, в составе приправ к пище.)
ЛАДАН	Используется на протяжении 5000 лет. Возжигается в католической и православной церквях в качестве бескровной жертвы и для поднятия настроения. Помогает при порезах, синяках, простуде, синусите, улучшает состояние кожи людей среднего и старшего возраста. Антисептик, вяжущее. (Для компрессов, массажа, ингаляций, в качестве духов.)
ЛАЙМ	Масло после бритья. Широко применяется в парфюмерных продуктах для мужчин. Помогает при лихорадке, нервозности, плохом пищеварении, усталости, спазмах, депрессии, инфекциях. (Для ванн, рассеивания с помощью диффузора/распылителя/аромалампы, в виде питья, в качестве духов и приправы к пище.)
ЛИМОН	Известный освежающий и стимулирующий аромат. Помогает при акне, плохом пищеварении, усталости. Входит в состав многих очищающих средств. (Для ванн, компрессов, массажа, рассеивания с помощью диффузора/распылителя/аромалампы, в виде питья, в качестве духов.)
ЛИМОННАЯ ТРАВА	Антидепрессант, поднимает настроение. Способствует пищеварению, облегчает головную боль, помогает при инфекциях, варикозном расширении вен, облегчает боль в мышцах и суставах. (Для ванн, массажа, рассеивания с помощью диффузора/распылителя/аромалампы, в виде питья, в качестве духов и приправы к пище.)

- МАЙОРАН*** Основное средство для снижения полового влечения. Помогает при артрите, астме, простуде, запоре, напряженности, истерии, бессоннице и мигрени.
(Для компрессов, массажа, в качестве приправы к пище.)
- МАНДАРИН** Масло для детей. Замечательно сочетается с маслами аптечной ромашки и лаванды. Успокаивает и поднимает настроение — поэтому оно особенно показано беременным женщинам. Рассеивает страхи, напряжение, уныние, помогает при бессоннице, плохом пищеварении, ПМС, фригидности.
(Для ванн, компрессов, массажа, рассеивания с помощью диффузора/распылителя/аромалампы, в качестве духов и приправы к пище.)
- МАНДАРИН КРАСНЫЙ** В сочетании с маслом апельсина является «маслом счастья». Помогает укладывать детей спать. Предотвращает появление растяжек на коже, уменьшает нервозность и беспокойство, снижает напряжение, устраняет мышечный спазм.
(Для ванн, компрессов, массажа, рассеивания с помощью диффузора/распылителя/аромалампы, в качестве приправы к пище.)
- МЕЛИССА*** Оказывает сильное действие на иммунную систему. Помогает при аллергии, лихорадке, плохом пищеварении, нервозности, бессоннице, мышечных спазмах.
(Для ванн, компрессов, массажа, ингаляций, рассеивания с помощью диффузора/распылителя/аромалампы.)
- МИРРА*** Один из даров, преподнесенных Иисусу волхвами. Способствует уверенности в своих силах и ясности ума. Регулирует менструальный цикл. Помогает при кашле, бронхите, астме, артрите. Используется для ухода за кожей, омоложения и снижения веса.
(Для ванн, массажа, рассеивания с помощью диффузора/распылителя/аромалампы, в качестве духов.)
- МОЖЖЕВЕЛОВЫЕ ЯГОДЫ*** Гонитель жидкостей. Улучшает кровообращение, способствует рассасыванию отеков. Помогает при акне, ранах, болях в суставах, плохом пищеварении. Полезно при подагре и мочеполовых инфекциях.
(Для ванн, компрессов, массажа, ингаляций, рассеивания с помощью диффузора/распылителя/аромалампы, в виде питья, в качестве духов и приправы к пище.)
- МОРКОВИ СЕМЯ** Масло для кожи. Подкрашивает кожу и придает ей упругость; может помочь при абсцессе, ожоге кипятком, проблемах печени и желчного пузыря, колите.
(Для массажа, в качестве духов.)

МУСКУС ЦВЕТОЧНЫЙ •	Растительный заменитель животного мускуса. Замечательно работает в формулах по усилению потенции. Используется в качестве основной ноты духов. (Для ванн, массажа, в качестве духов.)
МУСТА (СЫТЬ КРУГЛАЯ) •	Это масло получают из индийской дикорастущей травы. Запах — древесный, пряный, сладковатый, вяжущий. Оказывает успокаивающее действие. (Для ванн, компрессов, массажа, в качестве духов.)
МЯТА БОЛОТНАЯ*	Хороший репеллент, добавляется к зоошампуням. Иногда используется при истерии, нервозности, тревоге и головных болях. (Для ванн, рассеивания с помощью диффузора/распылителя/аромалампы.)
МЯТА ПЕРЕЧНАЯ	Замечательное средство от головной боли, лихорадки, кашля, усталости, инфекций десен, нервозности, тревоги, астматических приступов. 1 капля на стакан воды. (Для ванн, компрессов, массажа, ингаляций, рассеивания с помощью диффузора/распылителя/аромалампы, в виде питья, в качестве духов и приправы к пище.)
НЬЯУЛИ	Относится к семейству чайного дерева. Высокоэффективное средство при многих бактериальных, грибковых, дрожжевых и вирусных инфекциях. Помогает при простуде, гриппе, мочеполовых и дыхательных инфекциях, болях в мышцах и суставах. (Для ванн, компрессов, массажа, ингаляций, рассеивания с помощью диффузора/распылителя/аромалампы, в виде питья.)
ОРЕХ МУСКАТНЫЙ	Стимулирует мозговую деятельность, пищеварение и кровообращение, афродизиак. «Приземляющее» и укрепляющее средство. Помогает при зубной боли. (Для массажа, в качестве духов и приправы к пище.)
ОУД (АГАРОВОЕ МАСЛО) •	Одно из самых редких и дорогих масел. Способствует становлению духовной связи между людьми, трансцендентальному опыту и очищению ауры. Используется также для бальзамирования мертвых тел. (В качестве духов.)
ПАЛЬМАРОЗА	Антисептик и стимулятор клеточного метаболизма. Разглаживает морщины, способствует увлажнению кожи, помогает при экземе. Успокаивает, поднимает настроение. (Для ванн, компрессов, массажа, рассеивания с помощью диффузора/распылителя/аромалампы.)
ПАЧУЛИ	Позволяет почувствовать почву под ногами и успокаивает. Помогает при беспричинном страхе, депрессии, апатии, повышенном кровяном давлении, задержке жидкости. Разглаживает морщины. Афродизиак, признанное средство омоложения. (Для ванн, компрессов, массажа, рассеивания с помощью диффузора/распылителя/аромалампы, в качестве духов.)

- ПЕТИТГРАЙН** Отлично снимает мышечные спазмы, воспаление, нервозность, улучшает память, способствует пищеварению, снимает боль, улучшает кровообращение. Успокаивает и поднимает настроение.
(Для ванн, компрессов, массажа, ингаляций, в качестве духов.)
- ПЕТРУШКА*** Помогает при лечении ломкости капилляров, улучшает кровообращение, помогает при проблемах с задержкой жидкости, при воспалительных процессах в брюшной полости и малом тазу, при отеках, камнях и боли.
(Для компрессов, массажа, в виде питья, в качестве приправы к пище.)
- ПУПАВКА
(РОМАШКА)
ГОЛУБАЯ •** Голубое масло. Великолепно снимает воспаление и восстанавливает иммунную систему. Используется при ожогах, лихорадке, раздражении кожи, в период менопаузы, при мигрени, против стресса, для расслабления, снятия спазмов.
(Для ванн, массажа, компрессов, ингаляций, рассеивания с помощью диффузора/распылителя/аромалампы, в виде питья, в качестве духов.)
- РОЗА
БОЛГАРСКАЯ
ИЛИ
ТУРЕЦКАЯ** По мнению многих, болгарская роза лучше. Турецкая роза отличается более тонким действием. Отлично помогает при бессоннице.
(Для ванн, компрессов, массажа, ингаляций, рассеивания с помощью диффузора/распылителя/аромалампы, в виде питья, в качестве духов.)
- РОЗА
ИНДИЙСКАЯ
(первой
возгонки) •** Одно из самых редких масел. Многие предпочитают именно индийскую розу. Масла из всех видов роз являются ценными помощниками в борьбе с сухостью и раздражением кожи, морщинами и акне. Также способствует раскрытию сердца, смягчает злость, очищает желчные протоки. Помогает при ПМС и симптомах менопаузы.
(Для ванн, компрессов, массажа, ингаляций, в виде питья, в качестве духов и приправы к пище.)
- РОЗА
МАРОККАНСКАЯ
(абсолютное)* •** Масло марокканской розы теплее и слаще. Это известное омолаживающее средство и антидепрессант. Регулирует менструальный цикл, способствует пищеварению, помогает при лихорадке, инфекционных заболеваниях, фригидности.
(Для ванн, компрессов, ингаляций, массажа; в качестве духов.)
- РОЗМАРИН*** «Восстановитель здоровья». Помогает при синусите, застое в легких, простуде, ОРВИ, болях в мышцах и суставах, отеке слизистых оболочек, плохом пищеварении, умственной усталости, нервозности. Улучшает память.
(Для ванн, компрессов, ингаляций, массажа, рассеивания с помощью диффузора/распылителя/аромалампы, в виде питья, в качестве духов и приправы к пище.)

РОЗОВОЕ ДЕРЕВО	Приземляющее и восстанавливающее связи. Антисептик, расслабляющее и дезодорирующее средство. Уменьшает сухость кожи, помогает при инфекциях. (Для ванн, компрессов, массажа, рассеивания с помощью диффузора/распылителя/аромалампы.)
РОМАШКА АПТЕЧНАЯ •	Детское масло. Запах теплый, фруктовый. Помогает от стресса, при раздражительности, лихорадке, коликах, расстройстве пищеварения, судорогах, боли. (Для ванн, массажа, компрессов, ингаляций, рассеивания с помощью диффузора/распылителя/аромалампы, в виде питья, в качестве духов.)
РОМАШКА МАРОККАНСКАЯ (абсолютное)* •	Масло с богатым теплым, сладким запахом. Помогает при акне, воспалительных заболеваниях кожи, ожогах, синяках. (Для ванн, массажа, компрессов, рассеивания с помощью диффузора/распылителя/аромалампы, в качестве духов.)
САНДАЛОВОЕ ДЕРЕВО	Храмовое масло Востока. Вселяет уверенность, улучшает восприятие, помогает сконцентрироваться на личностном росте. Стимулирует иммунную и эндокринную системы. Помогает при инфекциях, ларингите. (Для ванн, компрессов, массажа, рассеивания с помощью диффузора/распылителя/аромалампы; в виде питья и в качестве духов.)
ТИМЬЯН КРАСНЫЙ*	Красное масло. Масло номер 1 при инфекциях («ступня атлета», стафилококк в дыхательных путях, придаточных пазухах и мочеполовом тракте). Помогает при нерегулярных месячных, ранах, угрях, артрите. (Для компрессов, массажа, рассеивания с помощью диффузора/распылителя/аромалампы; в виде питья, в качестве духов и приправы к пище.)
ТМИН*	Великолепная специя для выпечки хлеба, соусов и супов; улучшает пищеварение, способствует выведению жидкости, улучшает память. (Для массажа, компрессов, в составе приправ к пище.)
ТРИФОЛИЯ •	Масло путешественника. Наиболее известно благодаря своей способности облегчать запор при втирании в область живота. Обладает противогрибковым, согревающим и увлажняющим действием. (Для компрессов, массажа, рассеивания с помощью диффузора/распылителя/аромалампы; в качестве духов.)
ТУБЕРОЗА (абсолютное)*	Используется в элитной парфюмерии. Имеет сильный цветочный запах. Помогает при депрессии, поднимает настроение. Помогает сконцентрироваться на служении другим людям. (Для массажа, в качестве духов.)

- ТЫСЯЧЕ-ЛИСТНИК** • Ангел-целитель. Помогает при лихорадке, кровоточивости, воспалениях, язвах, раздражении кожи, носовых кровотечениях, головной боли и аллергии. Помогает выведению шлаков. Укрепляет иммунную систему.
(Для ванн, компрессов, ингаляций, массажа, рассеивания с помощью диффузора/распылителя/аромалампы; в виде питья и в качестве духов.)
- УКРОП** Неизменное дополнение к салатам. Устраняет метеоризм, мышечные спазмы, раздражительность, беспокойство, икоту. Помогает при рвоте. Уменьшает половое влечение, способствует лактации.
(Для массажа, в качестве духов и приправы к пище.)
- ФЕНХЕЛЬ** Освежитель дыхания и стимулятор пищеварения. В Восточной Индии семена фенхеля часто предлагают в конце трапезы. Обладает антисептическим, послабляющим, тонизирующим действием, улучшает отток желчи, увеличивает лактацию. Уменьшает похмельный синдром.
(Для ванн, компрессов, массажа, ингаляций, в виде питья.)
- ЦИТРОНЕЛЛА** Отличный репеллент. Хорошая добавка к зоошампуням. Используется в качестве дезодоранта и антисептика, оказывает стимулирующее влияние.
(Для ванн, массажа, рассеивания с помощью диффузора/распылителя/аромалампы.)
- ЧАЙНОЕ ДЕРЕВО** Палочка-выручалочка. Насчитывает сотни возможных применений. Эффективно против грибковых, вирусных, дрожжевых и бактериальных инфекций. Помогает при укусах насекомых и змей, от угрей, мочеполовых инфекций и при бронхите.
(Для ванн, компрессов, ингаляций; в виде питья.)
- ЧЕРНЫЙ ПЕРЕЦ** Замечательная приправа. Помогает при простуде, зубной боли; улучшает пищеварение, уменьшает метеоризм, тошноту.
(Для массажа, в составе приправ.)
- ШАЛФЕЙ (ИСПАНСКИЙ)*** Еще одно масло для женщин. Помогает при ПМС, в период менопаузы, при «приливах», задержке жидкости, инфекциях десен, потливости во время сна. Разглаживает морщины и уменьшает выпадение волос.
(Для ванн, компрессов, массажа; в качестве духов.)
- ШАЛФЕЙ МУСКАТНЫЙ** «Масло для женщин». Помогает при ПМС, в период менопаузы, от фригидности, при раздражительности, беспокойстве. Вызывает чувство эйфории и способствует релаксации. Снимает раздражение кожи, препятствует развитию инфекций.
(Для ванн, массажа, компрессов, ингаляций, рассеивания с помощью диффузора/распылителя/аромалампы, в виде питья, в качестве духов.)

- ШАФРАН •** Экстрагируется с помощью растительного масла. Успокаивает ум, уравнивает нервную деятельность. Помогает при болях, спазмах, ПМС, депрессии, астме, импотенции. Регулирует менструальный цикл. Показано при бесплодии, а также при увеличении печени.
- ЭВКАЛИПТ** Масло для органов дыхания. Замечательное средство при астме, бронхите, простуде, лихорадке, синусите, больном горле. Помогает при диабете. Используется в составе мазей для мышц и суставов.
(Для ванн, компрессов, массажа, ингаляций, в качестве приправы к пище.)
- ЭЛЕМИ** Это масло известно в Европе с XVI века как компонент мазей и линиментов. Используется в парфюмерии как освежитель. Помогает при воспалении, ранах, порезах, избыточной кровоточивости. Отхаркивающее.
(Для ванн, компрессов, массажа, ингаляций, в качестве духов.)

ГЛАВА ТРЕТЬЯ

БЕРЕМЕННОСТЬ

Каждый раз, когда происходит чудо зарождения новой жизни, мы соприкасаемся с нашей божественной природой.



На протяжении многих лет американские медики относились к беременности как к заболеванию. При этом во многих других странах роды продолжали быть частью повседневности — совершенно естественным событием. Во многих странах женщины рожают, затем встают, моются и возвращаются к выполнению своих обязанностей. Конечно, это крайность, пример стоицизма и противоположность того, к чему мы привыкли, возникшая в результате суровых условий жизни. В идеале сразу после родов мать и дитя должны оставаться вместе, соприкасаясь друг с другом. Существо, в течение долгих девяти месяцев пребывавшее внутри, должно почувствовать, что теперь, уже снаружи, оно остается связанным с матерью, ему необходимо привыкнуть к новым ощущениям — силой тяжести,

воздухом, звуками, прикосновениями и со всем огромным миром. В это время мать может почувствовать, какой огромный подарок — иметь возможность направлять другую душу к взрослению, расти вместе с ребенком, расширять свои знания и открывать новые горизонты. К счастью, медики постепенно осознают, что в естественном процессе родов женщине лучше не мешать — «Руки прочь от беременной!». Все больше женщин воспринимают роды как событие, укрепляющее дух, и как благословение. Они хотят рожать в естественных условиях, без стимуляции и хирургии. Беременность может дать женскому организму дополнительные силы. Женщина, которая забеременела со здоровым, положительным отношением к этому состоянию, начинает доверять своему телу и легко переносит все происходящее.

Во время беременности в организме увеличивается капха, тем не менее она протекает с особенностями индивидуальных метаболических различий. И в зависимости от типа конституции женщина испытывает потребность в специфическом питании и образе жизни. За время беременности женщина прибавляет в весе 10–15 кг — это материя капхи. В этот период следует есть самую качественную пищу. Если хочется больше спать — спите, если хочется какой-то определенной пищи — съешьте, все это — естественные проявления беременности. Женщины вата-типа обычно хотят маслянистой и питательной пищи, такой как йогурты, сыры, ореховая паста, питта просит белка, а капха требует углеводов, конфет. Всегда можно потакать своим желаниям, если помнить о пределах разумного.

Жизнь современной деловой женщины может быть очень активной, поэтому важно спланировать рождение ребенка в середине карьеры. Рождение ребенка — это контракт на 20 лет. Учитывая скорость изменений, которые происходят в нашем обществе, я убеждаю вас сознательно отнестись к рождению нового человека. Нам необходимо новое поколение сильных, самодостаточных, но, в то же время, ответственных людей, готовых изменить этот мир. Воспитание такого поколения требует от родителей полной самоотдачи. Нелюбимые дети, которые получили свое воспитание в яслях, детском саду и школе, могут лишь создать новые проблемы и без того проблемному обществу. Планируя рождение ребенка, необходимо бросить курить, по возможности ограничить пассивное курение. Хорошим началом будет визит к врачу, нанесите его вместе со своим партнером. Может быть, чтобы подготовиться к зачатию, вам будет целесообразно пройти курс оздоровления. Перейдите на здоровое питание, подходящее для вашего конституционного типа, начните программу внутреннего очищения.

Уже в утробе матери младенцы воспринимают чувства и мысли, даже разговоры доносятся до них через брюшную стенку. Если мать не хочет ребенка, плод может спровоцировать выкидыш, если только рождение нежеланным не является его кармой. Все переживания и стрессы женщины передаются ребенку, плод испытывает все, что испытывает мать, и поэтому нежелательно, чтобы зачатие пришлось на сложный и неустойчивый период жизни. В частности, это касается отношений с мужем, некоторые женщины думают, что рождение ребенка поможет им решить проблемы в семье, но на самом деле часто это только ухудшает положение. Другие пытаются таким образом удержать мужчину. Однако будет лучше, если вы справитесь со своими психологическими проблемами до зачатия, если необходимо, прибегнув к помощи хорошего психолога. В случае незапланированной беременности, как иногда бывает, останется только принять случившееся, настроиться на хороший лад и начать готовиться к рождению ребенка.

Уже во время беременности мать должна учиться общению с ребенком, с помощью пения, чтения, медитации, бесед. Полезно читать книги, рассказывающие о чуде беременности. Забота о себе должна стать основой жизни, ведь тем самым женщина заботится о своем ребенке. Нужно сохранять здоровое отношение к миру, избегать неясностей в отношениях с мужем или партнером. Если жизнь бросила вызов, мать должна погладить свой животик и настроить себя на благополучное завершение проблем. Наберите команду поддержки на время беременности и родов. Вы должны очень хорошо относиться ко всем, кого вовлечете в этот процесс. Можно согласиться только на того врача, с которым вы будете чувствовать себя абсолютно комфортно. Необходимо, чтобы вы могли легко сообщать своей команде поддержки о своих потребностях и желаниях, выражать себя при этих людях свободно и без всякого стеснения с обеих сторон. Помните, что выбор всегда за вами, и тогда с вами будут нужные люди. Не приносите себя в жертву и не приглашайте на роды нежеланных посетителей, даже если они очень просят вас об этом.

ДОМАШНИЕ РОДЫ

Если это возможно, рожайте дома, в знакомой обстановке, комфортно и расслабленно, среди вещей, которые вы любите. Многие

специально подготовленные акушеры и врачи выезжают на домашние роды, также существуют замечательные родильные центры при больницах, где оборудованы родильные палаты и члены семьи могут стать участниками такого важного события, каким являются роды. Обращайтесь за помощью только к чутким, заботливым и высокопрофессиональным людям. Поговорите с другими женщинами, у которых были легкие и естественные роды. Общайтесь с теми, кто уважает вас, и добейтесь, чтобы окружающая обстановка и обстоятельства были именно такими, какими вы хотите их видеть. Центр семейных родов — это на шаг ближе к домашним родам, чем роддом, к тому же, в случае необходимости в этом центре есть быстрый доступ к реанимационному оборудованию и соответствующему персоналу. Я считаю, что роды должна принимать чуткая и заботливая акушерка или врач-женщина. Женщины понимают женское тело лучше любого мужчины, чтобы почувствовать, что такое роды, надо хотя бы раз родить. Тем не менее много прекрасных, заботливых и высококвалифицированных акушеров есть и среди мужчин. Если вы выбираете врача-мужчину, ищите в нем эти качества, помня, что вы заслуживаете самого лучшего. Центр семейных родов — замечательная возможность, которой мы можем сегодня воспользоваться, там домашняя обстановка, разрешается принести с собой многие вещи из дома. Существуют также центры, оборудованные для рождения ребенка в воде.

РЕБЕФИНГ

Каждый из нас бессознательно хранит память о своем рождении. Роды могли быть травматичными и трудными; может быть, их стимулировали и вводили нашей матери какие-то лекарства, все это стало частью нашей клеточной памяти и заперто в подсознании. Мы склонны повторять модели поведения своих родителей. Если во время нашего рождения присутствовал страх — была испугана мать, тревожились врачи и адреналин поступал от матери к ребенку, — в таком случае по мере приближения к родам мы испытаем сходные чувства. Ребефинг позволяет заново прожить процесс родов с позиций сегодняшнего, зрелого понимания его сути. Можно отпустить чувство страха, так как нам уже известно, что в нем не было необходимости, все, кто присутствовал при родах, старались изо всех сил, и мы выжили. Аюрведа учит, что мы выбираем своих родителей и условия родов, чтобы полу-

чить новый опыт. Единственный способ осознать этот опыт — мысленно вернуться в момент родов. Чтобы принять свои родовые воспоминания, беременным мамам, а также будущим папам рекомендуется пройти через один или несколько курсов ребефинга. Трансформация ваших собственных воспоминаний о родах поможет родить хорошо — не напрягаясь, в радости, как это и должно быть.

ДРУГИЕ ДЕТИ И ИХ УЧАСТИЕ

Если у вас есть другие дети, они должны активно участвовать в вашей беременности и родах. Разрешите им массировать ваш живот и разговаривать с ребенком через брюшную стенку. Читайте детям хорошие сказки про ангелов и фей. Когда братья и сестры вовлечены в процесс рождения нового ребенка, они не чувствуют ревности, вместо этого у них возникает связь с младенцем. Не надо сказок о том, что детей приносит аист, расскажите, как вы с папой просили Бога о ребенке, и он послал чудесного младенца, который вырос внутри вас. Детям необходимо понимать, что происходит во время беременности. Подготовка детей к рождению нового ребенка посвящено много замечательных книг.

РОДЫ

Во время родов можно использовать специальные ароматические масла, чтобы расслабиться, сконцентрироваться и почувствовать связь с ребенком. Научитесь правильно дышать, поищите другие техники, которые могут вам помочь.

ВСКАРМЛИВАНИЕ

Грудное вскармливание обеспечивает младенцу глубокую связь с матерью, дает ему чувство безопасности и усиливает иммунитет. Многие специалисты считают, что кормление грудью полностью заменяет прививки, исключая при этом риск побочных реакций. Оно

также облегчает переезды с места на место — не нужно возить с собой смесь и стерилизованные бутылочки. Грудь готова для кормления в любое время, избыток молока можно сцедить и покормить ребенка в ваше отсутствие. Люди — единственные из млекопитающих, которые позволяют своим младенцам пить молоко других животных, тем более — искусственные смеси. Коровье молоко отличается от грудного более высокой жирностью и приводит к чрезмерному увеличению массы тела. Если нет грудного молока, лучшим заменителем является козье молоко, оно ближе по своим химическим свойствам. Когда мы с мужем усыновили ребенка, мы купили дойную козу, и она практически стала членом нашей семьи.

Лучше всего кормить ребенка, когда он того требует. Кормите примерно 30–45 мин. Время кормления — это время расслабления, позаботьтесь о том, чтобы правильно его использовать. Матери, вскармливающие грудью первый раз в жизни, могут возбуждаться, нервничать и напрягаться при кормлении. Однако с опытом они учатся проводить это время с удовольствием для себя и младенца. Кормить по расписанию — тоже неплохо. Часто ребенок сам устанавливает расписание кормления. Если младенец не наедается, это может быть признаком дефицита некоторых питательных веществ в материнском молоке. Очень важно есть зеленые овощи и травы, чтобы молоко было полноценным. Травы — это то, из чего коровы создают молоко, в травах содержится зеленый хлорофилл.

Постарайтесь приучить ребенка спать без ночного кормления. Это обеспечит отдых матери и его пищеварению. При грудном вскармливании ребенок получает с молоком все необходимые питательные вещества. Если у малыша проблемы — колики или сыпь, — задумайтесь над тем, что вы едите. Нужно исключить из питания все, что может плохо влиять на малыша, к примеру, сыпь бывает от шоколада, от капусты у младенца образуются газы, кофе нарушает сон. У матери и ребенка многое общее, даже эмоции. Если вы усыновили ребенка, его тоже можно кормить грудью, стимулируя отделение молока с помощью трав (см. далее), или на груди, с помощью специального приспособления, которое состоит из емкости, содержащей питательную смесь или молоко кормилицы, подвешенной на шее, смесь поступает младенцу через соединительную трубочку и накладку на сосок. Через месяц или два месяца такого вскармливания появляется собственное молоко. Это приспособление также можно рекомендовать женщинам с недостатком молока.

ЗАЩИТА МАЛЫША

Во многих древних культурах голову младенца закрывали от посторонних взглядов в течение первых 40 дней жизни, чтобы душа могла крепко соединиться с телом. Частично эта традиция сохранилась и сейчас — в виде защиты от солнца, ветра и холода. На протяжении первых месяцев младенчества лучше избегать людных мест, особенно шумных магазинов. Младенец входит в мир в состоянии чистого света и начинает испытывать отделение от источника, если окружающие его люди уделяют ему недостаточно внимания и заботы. Родители с более высоким уровнем сознания могут помочь ребенку сохранить просветленное состояние, подавая пример собственной жизнью.

ВОЗВРАЩЕНИЕ К РАБОТЕ

Матери лучше работать дома, если есть такая возможность. Можно начать собственное дело или помогать другим матерям заботиться о детях. И все же некоторым женщинам приходится возвращаться на работу. В этом случае необходимо найти человека, которому вы сможете доверить заботу о ребенке. Молоко можно сцеживать и хранить в холодильнике, чтобы кормить ребенка в ваше отсутствие.

Компьютерный век дает много возможностей для надомной работы. Во многих европейских странах мать в течение первого года жизни ребенка получает пособие от государства, которое позволяет ей не работать. Кроме того, на протяжении первых лет жизни матери помогает вся семья. В нашей стране, к сожалению, немногие женщины могут позволить себе остаться дома и посвятить ребенку все свое время. Наша страна забыла, что такое почитание матери, разрушается сама ткань семейного наследия.

МАССАЖ

Занимайтесь с малышом, массируйте и выпрямляйте ему ножки. Об этом можно прочитать в книгах, я советую «Любящие руки» Фредерика Лебойера (“Loving Hands” by Frederick Leboyer) — книгу, которая изменит вашу жизнь. Добавляйте в масло для массажа

смесь эфирных масел, чтобы успокоить или расслабить ребенка. Дети быстро почувствуют запах, даже если в масло для массажа добавить несколько капель. Ежедневно массируйте себе живот и все тело, используя слабую смесь эфирных масел. Кокосовое масло и масло какао прекрасно предотвращают растяжки. Когда вы моетесь под душем, массируйте себе соски с помощью губки или мочалки из люфы. Это поможет укрепить их для кормления грудью.

ПРОРЕЗЫВАНИЕ ЗУБОВ

Прорезывание зубов — не легкое время в жизни младенца. Не следует наносить на десны синтетические кремы, а также любые кремы, содержащие сахар и химические гели. Порошок фиалкового корня, морковь или какой-нибудь фрукт могут стать натуральным средством для облегчения дискомфорта в деснах ребенка. В магазинах здорового питания можно найти много гомеопатических и растительных средств. Мы еще обсудим их на стр. 56—57. Плач, раздражительность и даже повышение температуры — естественные спутники этого неприятного процесса. Не стоит беспокоиться из-за невысокой температуры и, тем более, снижать ее с помощью лекарств.

ПЛАЧ

Если ребенок плачет без видимой причины, иногда нужно дать ему покричать — при условии, что вы сделали все, что смогли. Здоровый ребенок может плакать 5—10 мин, если ему хочется привлечь ваше внимание и посмотреть, что вы будете делать, ребенок проверяет границы дозволенного. По прошествии некоторого времени после родов вы станете распознавать причины плача. Плач на высоких нотах — признак боли и дискомфорта. Энергичный непродолжительный крик поможет ребенку крепко заснуть.

ПРОБЛЕМЫ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ

Проблемы	Пути решения
Боль в спине	Теплые компрессы, ванны, хиропрактика, массаж, физические упражнения
Кровоточивость десен	Зубная нить, регулярное посещение стоматолога, полоскание рта с ароматическими маслами, употребление продуктов, богатых витамином С
Запоры	Употребление пищи, богатой клетчаткой, сырых овощей и фруктов, цельного зерна, семени льна, псиллиума, упражнения
Головокружение	Ароматические масла для беременных, отдых, медитация
Жжение в области сердца	Соблюдение успокаивающей питту диеты
Геморрой	Свежие салаты, обильное питье (травяные чаи и соки)
Бессонница	Дыхательные упражнения, медитация, массаж плеч и лица на ночь. Успокаивающие ароматические масла, расслабляющие чаи
Судороги ног	Пища, богатая кальцием (молочные продукты, кунжутное семя), массаж, теплые ванны с эфирными маслами
Колебания настроения	Медитация, дыхательные упражнения, молитвы, прогулки, витамины группы В
Тошнота по утрам	Питта: чай из равных количеств ромашки и фенхеля Вата, капха: то же из имбиря и фенхеля Витамины группы В, цельные крупы
Заложенность носа	Витамин С, ингаляции с эфирными маслами, капли в нос, увлажнение воздуха с помощью увлажнителя (особенно ночью), прогулки
Невралгия седалищного нерва	Массаж, акупрессура, теплые ванны
Боль в грудном отделе позвоночника	Компрессы из эфирных масел, йога
Растяжки	Ежедневные масляные аппликации на живот (масло какао), пища, богатая витаминами А и Е
Отеки	Отказ от жареной пищи, продуктов быстрого приготовления, потенциальных аллергенов, соли. Ванны с эфирными маслами, физические упражнения, прогулки
Варикоз вен	Прогулки, физические упражнения, ванны с ароматическими маслами, регулярный массаж ног, отдых в положении «ноги выше головы», поддерживающие повязки

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ТРАВЫ

Люцерна: ПК-В+	Ромашка: ПК-Во
Овсяная солома: ВП-К+	Красная малина: ПК-В+
Боярышник черный: ПК-В+	Крапива: ПК-В+
Одуванчик: ПК-В+	Цветки розы: ПКВ=
Имбирь: ВК-П+	Лаванда: ПК-Во
Земляника (лист): ПК-В+	Ашваганда: ВК-П+
Карбения благословенная: ПВ-К+	Чьяванпраш (джем): ВКП+
Ильм сибирский: ПВ-К+	Лепестки розы: ВКП=
Петрушка: ВК-П+	Семена кориандра: ВКП=
Кинза: ПК-Во	Солодка: ВП-К+

ТРАВЫ, КОТОРЫХ СЛЕДУЕТ ИЗБЕГАТЬ

Горькие (очистительные) травы:

Чапаррель	По д'Арко (табebuйя)
Горечавка (гентиана)	Пион
Барбарис	Хина
Хелоне	Лаконос
Ирис голубой	Ревень
Листья бучу	Рута душистая
Коломба	Сенна
Цикорий	Коллинзония
Culnos Root	Вербена
Очанка (эуфразия)	Пижма
Коптис	Эстрагон
Индиго	Wahoo
Мандрагора	Белый тополь
Магония	Ива (кора)
Страстоцвет	Worm Seed
Примула	Фиалка
Тысячелистник	Щавель курчавый
Жостер пурша (каскара)	

Тонизирующие травы:

Бибхитаки	Цветки жасмина
Готукола (центелла)	Маргоза (мелия)
Гуггул	Бозргавия

Острые травы:

Root Bark	Чай матэ
Масло мяты болотной	Полынь
Золотая печать	Кутра
Барбарис	Черноголовка
Миррика	Пастушья сумка
Окопник	Митчелла
Чеснок	Восковое дерево
Острые специи	Калган (лапчатка)
Анис	Посконник (корень)
Арника	Будра
Базилик	Хмель
Пижма	Шандра
Листья бучу	Иссоп
Аир	Майоран
Камфора натуральная	Эфедра
Тмин	Пустырник
Буквица	Душица
Кайенский перец	Паприка
Гвоздика	Петрушка
Чабер	Шалфей
Лук	Сассифрас
Куркума	Чабрец
Кресс водяной	Валериана
Дикая морковь	Гамamelis
Щавель курчавый	Эриодиктион

Если вам посоветовали траву, которой нет в этом списке, перед ее употреблением проконсультируйтесь со специалистом-травником или как минимум с лечащим врачом.

**Эфирные масла, которых следует избегать
во время беременности**

Дудник, анис (семя), базилик, камфора, кедровое дерево, чампа, цитронелла, иссоп, жасмин, можжевельник (ягоды), мелисса, аджван, майоран, горчица, мирра, мята болотная, мята перечная, розмарин, шалфей, чабер, испанский тимьян, эстрагон, чабрец, гаультерия.

ЛЕКАРСТВА И ПРОДУКТЫ, КОТОРЫХ СЛЕДУЕТ ИЗБЕГАТЬ

Алка Зельтцер	Либексин
Парацетамол (тайленол)	Антибиотики
Средства против комаров	Бытовая химия
Маалокс	Datril
Противоаллергические средства	Курение (табачный дым)
Эстрогены	Аспирин

РЕЦЕПТЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Послеродовой период

Шатавари с коровьим, рисовым или соевым молоком	Восстанавливает жизненные силы
Манжетка	Восстанавливает жизненные силы
Малина (листья)	Тонизирует
Пастушья сумка	Останавливает кровотечения
Ги	Восстанавливает жизненные силы
Пшеница или ячмень (зелень)	Способствуют выработке молока

Масла для новорожденных

Пропись #1

Масло примулы	50 капель
Масло жожоба	3 капли
Масло зародышей пшеницы	10 капель
Миндальное масло	2 чайные ложки

Пропись #2

Масло фундука	80%
Масло зародышей пшеницы	20%
Эфирное масло нероли	1 капля

Грудное вскармливание

Фенхель	2 капли
Жасмин	2 капли
Масляная основа	30 г

Расслабляющие ванны для мамы

Ромашка	10 капель
Мандарин	2 капли
Лаванда	3 капли
Герань	2 капли

Улучшение кровообращения у мамы

Роза	3 капли
Шалфей мускатный	2 капли
Лаванда	2 капли
Масляная основа	60 г

Трещины сосков

Роза	4 капли
Лимон	2 капли
Растительное масло	2 столовые ложки

Боль в ушах у младенца

Лаванда	1 капля
Каяпут	1 капля
Оливковое масло	1 столовая ложка

Ванна против отеков ног у мамы

Лаванда	10 капель
Кипарис	3 капли
Можжевельник (ягоды)	3 капли
Пачули	2 капли
Вода	1 литр

Состав для опрыскивания больничной палаты

Розовое дерево + Лаванда Равные части

Налейте состав в опрыскиватель для цветов, распылите вокруг больничной кровати и по всему помещению.

Состав против воспаления (для родильниц)

Пулавка голубая + Лаванда	Равные части
Масляная основа	Подсолнечное масло

Набухание груди

Герань	2 капли
Мята перечная	2 капли
Растительное масло	2 столовые ложки

Роды

Ромашка	Успокаивает
Окопник	Помогает при разрывах
Гвоздика	Если роды — первые, принимать в течение 2 недель перед родами. Стимулирует родовую деятельность. Для приготовления настоя взять 1 ч. л. гвоздики, залить 1 стаканом кипящей воды и настаивать в течение 15 минут
Шалфей	Хорошо помогает при инфекционных заболеваниях

В течение 2 недель перед родами

Пить гвоздичный чай	¼ ч. л. гвоздики на 1 стакан кипятка
---------------------	--------------------------------------

Массаж

Пулавка римская	5 капель
Роза	2 капли
Нероли	2 капли
Миндальное масло	60 г

Молочный настой

Фенхель + Хмель + Карбения благословенная + Калган (лапчатка) + Шатавари	Равные части
Великолепный состав. Предотвращает колики.	

Состав для использования при носовых кровотечениях

Кипарис	5 капель
Лаванда	5 капель
Вода	1 чашка

Тщательно размешайте эфирные масла в воде. Намочите составом кусок ткани, откиньтесь на спинку кресла, положите компресс на область носа.

Подготовка к рождению ребенка

Мускатный орех	3 капли
Шалфей	2 капли
Нероли	1 капля
Миндальное масло	4—5 ч. л.

Массировать живот этим составом

Период после родов

Шалфей мускатный	2 капли
Нероли	3 капли
Бергамот	3 капли
Растительное масло	30 г

Обработка хирургических швов

Крапива + Окопник + Овсяная солома	Равные части
--	--------------

Приготовьте растительную смесь (можно пользоваться готовыми настойками) и применяйте ее в виде компресса на область шва.

Остановка самопроизвольного истечения молока

Легко массировать грудь со следующим составом:

Шалфей	10 капель
Растительное масло	30 г

Один раз в день в течение одной недели

Прорезывание зубов

Ромашка	3 капли
Тысячелистник	3 капли
Лаванда	3 капли
Растительное масло	1 столовая ложка

Зубная боль у детей

Мята перечная	1 капля
Гвоздика	1 капля
Растительное масло	1 столовая ложка

Варикозное расширение вен

Кипарис	5 капель
Можжевельник (ягоды)	5 капель
Лимонная трава	5 капель
Растительное масло	60 г

ЗДОРОВЬЕ РЕБЕНКА, ДЕТСКИЕ БОЛЕЗНИ

Маленький ребенок полностью зависит от родителей, они обеспечивают все его потребности, и, прежде всего, потребность в пище. Детство — период, когда закладывается фундамент будущего здоровья. Здоровье — это здоровая пища, поэтому чрезвычайно важно, что ест ребенок. Согласно аюрведе, детство — период капи, т.е. период активного роста, когда организм приобретает иммунитет и учится приспосабливаться к окружающей среде. Дух использует это время для того, чтобы научиться управлять физическим телом. К началу подросткового периода дух уже умеет самовыражаться и становится на путь достижения цели жизни.



Многие детские болезни, среди которых корь, свинка и ветрянка, способствуют укреплению иммунной системы и готовят ее к встрече с другими болезнями. Течение детской болезни, если ее подхватит взрослый человек, может быть очень тяжелым. Есть специалисты, которые считают, что прививки повреждают иммунитет и ослабляют сопротивляемость ребенка, впоследствии приводя к возникновению серьезных проблем (артрита, рака, рассеянного склероза и т.д.). У детей выше чувствительность к воздействию гомеопатических лекарств, трав и эфирных масел. Если поддерживать иммунную систему ребенка с помощью этих натуральных средств, а не ослаблять химикатами, то в будущем это принесет свои плоды. Высокая температура — не столько признак инфекции, сколько один из защитных механизмов. Микробы не могут существовать при повышенной температуре, «сбивая» температуру, мы упускаем важный целительный эффект. Если температура поднялась до опасных величин, ее можно снизить с помощью обтираний губкой смесью холодной воды и эфирных масел лаванды и ромашки.

Большое значение для правильного развития ребенка имеет чувство эмоциональной связи с родителями и физические прикосновения. Нам часто кажется, что наша любовь должна быть для ребенка чем-то самым собой разумеющимся, ведь мы тратим столько сил и времени, чтобы их обеспечить, и считаем, что наша любовь очевидна. Но ребенок не сможет этого оценить, пока не повзрослеет. Прикосновение, нежность и заинтересованность — вот то, что позволяет ему чувствовать любовь. Есть простые способы выражения своей любви. Особенно важно это делать по утрам и по вечерам, когда ребенок засыпает, ваши слова, прикосновения и тон голоса воспринимаются глубиной его подсознания. Когда ребенок приходит домой и хочет показать картинку, рассказать что-то, часто мы не в состоянии остановиться, хлопоча у плиты или занимаясь другими делами, и ребенку начинает казаться, что его не любят, не понимают и отвергают. Подобные ситуации возникают каждый день, и нужно использовать их, чтобы лишний раз высказать ребенку свое одобрение или просто обратить на него свое внимание, постараться понять. К тому же, если мы оторвемся от приготовления ужина, тем самым мы признаем, что ребенок для нас важнее любых дел. Глубоко вдохните и сосредоточьтесь. Если ребенок спрашивает: «Что случилось, мама?», — для его развития важно, чтобы вы не ограничились простым: «Да, так, ничего». Интуиция является важным проводником и составной частью развития, если ребенок почувствовал, что что-то произошло, отдайте должное детской интуиции и признайте, что ребенок прав, и в соответствии с его возрастом

и зрелостью опишите ситуацию, а главное — расскажите, что вы чувствуете. Это поможет вашему ребенку доверять своей интуиции.

Прикосновения, поцелуи и объятия — еще один способ показать свою любовь. Все приматы (к которым принадлежит человек) проводят несколько часов в день, выискивая блох и прихорашивая друг друга. Эти прикосновения уменьшают стресс, способствуют единству группы и являются символом членства личности в этой группе. Это усиливает иммунитет, ускоряет развитие младенцев и снижает агрессивность. У людей нет шерсти и блох, а способами объединения через контакт являются простые прикосновения, объятия, массаж, игры с активным использованием рук и даже борьба. Короткий массаж и ароматическая ванна перед сном обеспечат глубокое расслабление и крепкий здоровый сон, а значит, помогут предотвратить многие болезни.

ПИТАНИЕ

К сожалению, школа и общество довольно равнодушно относятся к идее здорового питания. Дети едят очень много сахара и продуктов быстрого приготовления, что приводит к разрушению зубов, перевозбуждению, становится причиной огромного количества других проблем. Не надо бояться сахара, но не стоит и злоупотреблять им. С самого рождения добавляйте в пищу ребенка как можно меньше рафинированного сахара, дети быстро привыкают к белому сахару. Попробуйте удовлетворять потребность в сладком с помощью более здоровых продуктов. Повышенная потребность сахара часто указывает на дефицит минералов в организме и особенно магния. В магазинах здорового питания можно найти много фруктов и всяких вкусоностей, не содержащих сахар. Заменителем рафинированного сахара может стать фруктоза, выпечка на фруктозе — уже не редкость. Тем не менее следует помнить, что даже нерафинированные сахара (мед, натуральный коричневый сахар, кленовый сироп) должны составлять малую часть рациона. Соки в пакетах и бутылках содержат больше сахара и меньше полезных веществ, чем свежавыжатые соки. Разбавляйте соки травяным чаем (из гибискуса, мяты, ромашки, шиповника, имбиря или корицы). Травы добавляют соку полезных веществ и помогут перевариванию. Оптимальная пропорция сока и чая — 1:1. Смесь сока с травяным чаем полезна не только детям, но и взрослым, ей можно запивать лекарства. Следует помнить, однако, что младенцы должны

пить исключительно молоко матери и чистую воду. Зубная ткань маленьких детей еще недостаточно созрела и укрепилась, поэтому, если давать им сладкий фруктовый сок, может быстро развиваться кариес.

Полезнее всего есть свежие фрукты и орехи, также хорош сельдерей и ореховые пасты. Сухофрукты лучше замачивать на ночь или делать из них пюре.

Но не надо делать из питания проблему. Достаточно по возможности ставить на стол хорошую, добротную, простую пищу. Не стоит также развивать у ребенка демонстративное неприятие «ненатуральных» продуктов, если вы не хотите, чтобы ребенок пристрастился к какому-либо продукту, просто не держите его дома.

Некоторым детям нравятся овощи и вегетарианская пища, другим — совсем не нравятся. Если ребенок не любит овощи, добавьте томатный соус, давайте овощи с макаронами, смешайте с омлетом. Овощи станут менее заметными и ребенок быстрее привыкнет к их вкусу. Можно смешать кусочки овощей с ореховой пастой или с тем, что вы обычно намазываете на хлеб. Кроме того, овощи и пряности можно добавлять в коктейли, в ореховое молоко, в суп и соусы для блюд из картофеля. Дети обожают жареную картошку! Еще овощи можно есть с китайскими блюдами, вермишелью, в гарнире, в виде тушеных блюд и в начинке для пирожков. Экспериментируйте! К примеру, мой муж Брайан печет вкусные кабачковые оладьи. Можно потушить тонко нарезанный лук, шпинат и овощи, добавить обжаренные зеленые бобы, сделать из этого начинку для блинчиков и подать с авокадо и неострым соусом.

Наш рынок наводнен газированными напитками, они содержат большое количество кофеина, сахара и фосфорной кислоты, вызывают быстрое привыкание и вредят здоровью. Известный подсластитель НутриСвит (NutriSweet) распадается на несколько веществ (в т.ч. формальдегид), опасных для человека и запрещенных Агентством по защите окружающей среды (EPA), однако каким-то образом НутриСвит получил одобрение Дирекции по питанию и лекарствам (FDA). Подозревают, что это вещество вызывает эпилептические припадки, и многие союзы пилотов предостерегают от его использования. Несмотря на это, НутриСвит добавляют в огромное количество продуктов!

Магазины здорового питания тоже предлагают большое количество газированных напитков, которые при частом употреблении могут быть вредны не меньше, чем кока-кола. Обратите на это внимание! Найдите качественный напиток, который нравится вашему ребенку, и пусть он получает его в качестве редкого угощения.

Можно проделать замечательный наглядный эксперимент: позовите ребенка, возьмите выпавший молочный зуб и оставьте его на ночь в стакане с кока-колой. К утру зуб почти весь растворится. Предложите поискать зуб и объясните потом, что, кроме зубов, если пить много газировки, могут раствориться еще и кости, так как они состоят из той же ткани. Это убедительнее любых сказочных историй!

Фрукты, овощи и цельные крупы должны составлять примерно 75% рациона ребенка, это обеспечит его необходимыми минералами и витаминами и создаст прочное основание для здоровья. Молоко и йогурт — тоже важные продукты, если, конечно, они не вызывают у ребенка аллергии. Мясо и его включение в детское питание остается предметом спора. Поэтому я предлагаю вам принять самостоятельное решение по этому вопросу. Если вы решите не отказываться от мяса, постарайтесь проследить, чтобы оно не содержало антибиотиков и пестицидов. Корм коров обычно содержит гербициды и пестициды, эти вещества накапливаются в мясе. Часто коровам скармливают гормоны роста, и они также накапливаются в мясе, что может сказаться на весе вашего ребенка.

Мясо — хороший источник белка, но он трудно усваивается. Для ребенка лучше подойдет индейка или рыба. Кстати, приготовление мяса является еще одним шансом добавить к еде овощи. Маленькие дети любят гамбургеры и вы можете добавить в них кусочки сельдерея, моркови, свеклы или любых других овощей.

Нам стоит придерживаться пищевой ориентации наших предков, если наши предки ели мясо, тогда, возможно, ребенок станет здоровее, если он тоже будет есть мясо.

Я не говорю о том, чтобы эскимос стал вегетарианцем. Эскимосы издревле питались натуральной пищей охотников и были благодарны за это матери-земле. Современные эскимосы, которые едят «цивилизованную» пищу, оказались оторванными от природы и приобрелись ко всему спектру болезней цивилизации.

Здоровое питание и здоровый образ жизни делают людей позитивными и энергичными, позволяя им восстановить связь со своей истинной природой.

ДИСЦИПЛИНА

Наше поколение «замешено» на чувстве вины и страхе, так как память хранит обвинения, жестокие наказания и непросщения.

Дети на самом деле нуждаются в дисциплине и следовании правилам хорошего поведения, и этому их необходимо учить. Однако важно, чтобы в процессе обучения они не переставали уважать себя и чувствовали бы свою значимость. Дети учатся, подражая тем, с кем они больше всего общаются, поэтому мы сами их главные учителя. Если мы хотим, чтобы дети нас уважали, мы сами должны уважать их, если хотим быть любимыми, то должны любить. Ребенок, которого бьют, научится бить других. Дети могут передать другим только то, что испытали сами. Если ребенку постоянно напоминать про его ошибки, это непременно приведет к негативизму и заниженной самооценке. Каждая мысль и каждое слово влияют на физическое тело. Требовательность и прямота не должны заменять проявления любви. Доброе отношение — один из признаков любви. Нельзя просто говорить ребенку, что он «плохой». Вместо этого лучше сказать, что он допустил ошибку, и спросить, понимает ли он теперь, как нужно было поступить. Вы можете получить хорошее средство «исправления» ребенка, если дадите ему возможность освободиться от лишней энергии. Например, можно смастерить подушку или «грушу», чтобы ребенок бил по ней. Можно отдать ему на растерзание старые коврики или старую одежду, пригодятся молоток и гвозди. Или на худой конец можно предложить ребенку пробежаться вокруг дома. Благодаря этим мерам ребенок получит возможность израсходовать свою энергию и сможет выслушать вас и изменить неправильное поведение. Следует помнить, что настоящая дисциплина — это самодисциплина. Наказание приводит к протесту и обиде, когда вы просите детей говорить правду, аргументируйте это тем, что так они будут лучше себя чувствовать, — не надо угрожать наказанием. Однажды я пошла забирать моего двухлетнего внука из детского сада. Во время обеда дети бросались кусками запеканки, и, когда я вошла в группу, четверо детей стояли по углам. По их осанке было видно, что детям стыдно, что они чувствуют себя плохо. Без сомнения, перед тем, как поставить в угол, их осудили, сказали, что они «плохие». Я уверена, что чувства стыда и вины остаются в клеточной памяти и в будущем могут стать причиной негативных реакций и поступков. Наверное, было бы лучше, если бы детей попросили обежать три раза вокруг игровой площадки, а затем провели с ними беседу о святости пищи, о том, что есть дети, которым ее не хватает. Можно показать фотографии голодающих детей, объяснить пользу порядка и недостатки анархии. Если вы рассердились на ребенка, лучше всего не трогать его руками. Американские индейцы верят, что побои загоняют зло

в душу ребенка. Глубоко вдохните, успокойтесь и постарайтесь объяснить вашему сыну или дочери, почему вы считаете их поведение неправильным. Вместо того чтобы обвинять, задавайте вопросы. Можно спросить: «Как ты думаешь, что может произойти, если все так будут себя вести?» Или выяснить, что чувствовал ребенок, когда совершал свой поступок. Вероятно, он не сможет сказать или ответит: «Не знаю». Так или иначе, нужно помочь ему поделиться своими чувствами. Можно попросить его подумать, как еще он мог выразить свои чувства, чтобы результат не был столь печальным.

Дети — зеркало своего окружения, поскольку учатся путем подражания. Понаблюдайте за ними, и вы увидите себя. Если вы хотите видеть в ребенке определенные качества, воспитайте их в себе. Мы можем требовать уважения к себе, но не всегда сможем его получить. Уважать нас будут только в том случае, если мы будем достойны уважения.

ТЕЛЕВИДЕНИЕ И КОМПЬЮТЕР

То и другое — средства образования и источники информации. К сожалению, они настолько привлекательны для ребенка, что полностью лишают его мотивации искать стимулы и ответы внутри себя. Он быстро получает информацию и глотает ее непережеванной, теряя при этом свое «Я». Имеет смысл сократить время просмотра телепрограмм до одного часа в день, при этом нужно тщательно отбирать передачи. Телевидение — это пассивное развлечение, необходимо научить ребенка развлекаться активно — играть и разговаривать со сверстниками, получать удовольствие мастера что-то, занимаясь искусством. Компьютеры нужно использовать только для работы и для поиска информации. Длительные компьютерные игры подавляют творчество ребенка и вызывают регидность. Когда ребенок сидит за компьютером, последите за его осанкой.

Машина изолирует ребенка от реальности. Он погружается в воображаемый мир, который часто полон насилия. Небольшое количество компьютерных игр может быть наградой за достижения, например, если ребенок сам сделал домашнюю работу или помог вам в каком-то деле.

НУЖНО ЛИ ДЕЛАТЬ ПРИВИВКИ?

Каждое решение, касающееся здоровья ребенка, лучше принимать только после тщательной оценки возможных рисков. К сожалению, люди, которым мы доверяем и обращаемся за советом, не всегда сами достаточно осведомлены. Часто случается, что наши сомнения по поводу прививок медицинские работники встречают полным непониманием. Вы неоднократно услышите, что в иммунизации нет никакого риска и что она абсолютно безопасна. А в ответ на попытку настоять на своем получите угрозу врача отказаться от вас как от пациента. Школьные власти могут запретить непривитому ребенку посещение занятий. Социальные службы пригрозят урезать пособия и отказать в оплате медицинской страховки. Вопрос об отказе от прививок непростой, и вам легче будет определиться с решением, учитывая нижеизложенные сведения.

1. «Прививки не приносят явного вреда». Многие специалисты-медики считают, что прививки нарушают нормальную деятельность нашей иммунной системы и увеличивают вероятность аутоиммунных заболеваний. В конце девятнадцатого столетия рост числа случаев этих заболеваний совпал по времени с началом массовой практики прививок. Я имею в виду рак, миодистрофию, артрит, хроническую усталость, инфекцию Эпштейна—Барра и др.
2. Вакцины готовят из живых бактерий, живых вирусов, цыплячьих эмбрионов, обезьяньих почек, телячьей сыворотки. Иногда вакцины бывают некачественными и содержат микродозы исходного материала, достаточные для возникновения тяжелейших побочных реакций. Кроме того, там могут быть неизвестные животные вирусы. Некоторые вакцины содержат формальдегид (бальзамирующую жидкость), ртуть, алюминий (нейротоксин) и др. Производители вакцин не гарантируют их эффективность и безопасность. В одной статье говорилось, что за четырехлетний период было отмечено 340 тысяч побочных реакций от прививок и 7 тысяч смертей. Среди побочных реакций — повышение температуры, неукротимый крик (ребенок визжит на высоких тонах по непонятной причине), эпилептиформные припадки, паралич, необратимое повреждение головного мозга, сыпь, изменение голоса, понос и неукротимая рвота.
3. Фирмы—производители вакцин лоббируют свою неприкосновенность, уходя от ответственности за ущерб, причиненный действием их продуктов. Специальный правительственный фонд по компенсации ущерба от вакцинации уже выплатил 22 миллиона дол-

ларов по судебным искам. Еще тысячи исков ждут рассмотрения, требования по которым оцениваются в 1,7 миллиарда долларов за ущерб, нанесенный до 1988 г. Сроки рассмотрения таких исков достигают 10 лет, но требования потерпевших в большинстве случаев отклоняются. Большинство людей, ставших инвалидами в результате прививок, не получают компенсации от правительства — им остается довольствоваться обычными выплатами от социальных служб и медицинского страхования.

4. Наверное, можно было бы закрыть глаза на все побочные эффекты и риск смерти ребенка, если бы польза прививок была бесспорной. Однако в этом есть сомнения. Так, из 2720 случаев заболевания корью в Огайо в 1989 г. 1900 случаев (72%) составляли дети, получившие прививку и на момент заболевания считавшиеся защищенными. В медицинском журнале «*Clinical Infectious Diseases*» («Инфекционные заболевания в клинической практике») за февраль 1992 г. на стр. 568–579 приведены результаты исследования, показавшие, что за период с 1980 по 1991 г. все случаи заболевания оспой в США были вызваны вакциной. В известном британском медицинском журнале «*Lancet*» («Ланцет») за 12 октября 1991 г. сообщалось, что смертность от обычных детских болезней среди детей, получивших прививку от кори, была существенно выше среднестатистической.
5. Если вы согласитесь привить своего ребенка, то первую прививку ему сделают сразу после рождения, затем еще 6 — в возрасте двух месяцев, 5 — в возрасте четырех месяцев и еще 4 — в возрасте 6 месяцев. К моменту поступления в школу он получит в общей сложности 32 прививки. Нормальный иммунитет формируется постепенно, преодолевая многочисленные легкие заболевания, с которыми организм справляется «на периферии». Вакцины впрыскиваются непосредственно в мышцы молодого, неокрепшего организма.
6. Америка — самая прививаемая в мире страна. Во многих странах прививки не являются обязательными. В Америке же они насаждаются школой, социальными службами и системой здравоохранения. Родителей, отказывающихся от прививок, пытаются всеми способами склонить к согласию, подвергая критике, высмеиванию и угрозам. Однако, несмотря на прививки, мы занимаем 23-е место в мире по детской смертности. Это хуже, чем в некоторых странах третьего мира, при том, что в 1950-х, до массовой иммунизации, США находились в числе трех стран с наилучшими показателями. Если прививки так полезны, то почему у нас такое болезненное на-

селение? Если они настолько безопасны и эффективны, то почему от нас скрывают факты, дают нам неправильную информацию и пытаются навязать нам прививки против нашей воли?

Если вы решите не прививать ребенка, будьте готовы к тому, что все, от свекрови до семейного врача, не одобряет ваше решение. Чтобы противиться давлению семьи, докторов и школьной администрации, вам потребуется больше информации, чем я могу предоставить на этих страницах. Поэтому вам стоит прочитать книгу Нил Миллер «Теория и реальность иммунизации» (Immunization Theory vs. Reality, by Neil Z. Miller, New Atlantean Press, P.O. Box 9638–925, Santa Fe, NM 87504).

Ни я, ни мои дети не получали прививок. Тем не менее мы здоровы и путешествовали по всему миру без проблем. Однако в каждой школе мне приходилось отстаивать свою правоту. Я заполняла форму отказа от прививок, иногда — на религиозной почве. Иногда меня просили принести письмо от священника, подтверждающее, что прививки противоречат нашим религиозным принципам. Прививок можно избежать — было бы достаточно желания. Существуют также безопасные гомеопатические прививки.

Выбор — за вами! Какое бы вы решение ни приняли, я благославляю вас и желаю удачи!

ДЕТСКИЕ БОЛЕЗНИ

Часто детям хорошо помогают растительные и гомеопатические лекарства, к тому же у них меньше побочных эффектов. Травяные препараты нужно растворять в воде или фруктовом соке. Гомеопатические же средства часто принимают, ничем не запивая.

ГОМЕОПАТИЧЕСКИЕ И ТРАВЯНЫЕ СРЕДСТВА, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ПРИ ДЕТСКИХ БОЛЕЗНЯХ

Аллергия	Alum sepa, Arsenican. Если чихание сопровождается жжением, Arcenicum
Ночное недержание мочи	Arsenium, Causticen, Equisetan, Pulsatilla. Отвар из кукурузных рылец (1 ч. л. на чашку)
Инфекции мочевого пузыря	Apis, Berberis (если заболевание сопровождается болью в области почек)
Нарывы, прыщи	Apis, Arnica

Бронхит	Aconite, Antimonium
Ветрянка	Aconite, Apis, Belladonna. Эффективны в начале заболевания
Респираторные инфекции, простуда	Aconite, Arsenium
Запор	Nux Vomica. Если стул очень твердый и сухой, Alumina
Себорейный дерматит у новорожденного	Sulphur. Использовать смесь 10 капель эфирного масла лимона и 1 ст. л. миндального масла (основы)
Потница, пеленочный дерматит	Sulphur, Ciarrihea, Arcenicum
Понос	Arcenicum (если понос сопровождается жжением)
Боль в ушах	Belladonna, Chamomilla, Bellas cal cort Belladonna. Как на начальной, так и на поздней стадии заболевания хорошо работает Aconite
Повышенная температура	Aconite, Chamomilla
Головная боль	Aconite, Belladonna
Состояния после прививок	Apis (отек места инъекции); Belladonna (сильная лихорадка); Hepar (болезненные явления на месте инъекции: воспаление и т.п.).
Укусы насекомых	Масло лаванды
Педикулез	Lycopodium, Lapsorumium (для кожи)
Корь	Acoulte Apis, Belladonna (если с лихорадкой)
Лекарственные ограничения	Не надо давать ребенку аспирин, даже если он детский. Лучше заменить его обтиранием со спиртом
Острицы	Маргоза (ним), Енема, Cina
Конъюнктивит	Aconite, Argenitum
Ожог ядовитым плющом	Phystox. Масло чайного дерева
Насморк	Arsenicum
Боль в животе	Acoulte (ПОМНИТЕ: боль в животе может быть симптомом серьезного заболевания)
Солнечный ожог	Utica — Urens
Прорезывание зубов	Chamomilla, Aconite, Impetigo, Antimonium
Тонзиллит	Barium Carb., Hepar Sulph. (если налет — желтый)
Тошнота, рвота	Antimonium. При вздутии живота — Cusopodium
Бородавки	Thuja. Рекомендуется также эфирное масло бархатцев: его следует наносить на бородавку 3 раза в день
Коклюш, сухой кашель	Antimonium tart

ГЛАВА ПЯТАЯ

Юность

ПОДРОСТКОВЫЙ ВОЗРАСТ



Подростковые годы — это волнующий, но трудный период для родителей. В это время нужно быть готовым по первому зову явиться на помощь, не пытаясь при этом удерживать ребенка возле себя.

Подросток ищет свою индивидуальность. Взросление приходит с развитием воли. Взрослеющий человек чувствует необходимость самовыражения во внешнем мире. Сохранить доверие ребенка, поддерживать его и, в то же время, постепен-

но направлять к самостоятельности, вплоть до полной самостоятельности — трудная задача для родителей. Этому периоду свойственны неуверенность, неловкость. Подросток самоутверждается, бунтуя против общества и желая делать все по-своему. Подростковый возраст — это время, когда человек открывает мир и себя. Это начало цикла питты — растёт уровень гормонов, тело трансформируется, приобретая взрослые черты и набираясь сил. (Поэтому подросткам стоит принимать пищевые добавки.) Некоторые подростки страдают от угрей, а это приводит к проблемам с самооценкой. Угри появляются в результате нарушения обмена и, прежде всего, нарушения равновесия между потреблением жиров и их усвоением. Из-за того, что в теле слишком много тепла (в связи с гормональными изменениями), жиры плохо сжигаются и откладываются в порах кожи. Чтобы уменьшить количество угрей, очень полезно принимать льняное масло. Хорошими регуляторами усвоения жиров являются витамины А и Е. Помогает также диета, успокаивающая питту. Однако в этом возрасте повлиять на питание ребенка очень трудно, поскольку он живет и питается «на бегу», находится под влиянием сверстников. Чаще всего вам придется ограничиться пищевыми добавками. Подростки любят есть что хотят и когда хотят, здоровое питание их мало интересует. В этот период родители должны стать настоящими друзьями ребенку, терпеливо и с пониманием открывать ему свое сердце. Многие подростки противятся требованиям родителей, они предпочитают изменять свой образ жизни по доброй воле — поддерживайте их, позволяйте помогать на кухне, участвовать в походах на рынок и в магазины здорового питания, не запрещайте покупать ту еду, которую они хотят съесть или приготовить. Объясните детям, что они могут совершить обмен — угри на хорошее питание. Будьте честными, рассказывая им о своей юности. Ведь здоровой должна быть не только пища, необходимо здоровое отношение к деньгам, общению и многому другому. Рассказывайте ребенку о том, как вы сами преодолевали аналогичные проблемы вашей юности, это даст ему надежду, что он также сможет найти подходящее решение. Если вы экспериментировали с наркотиками или сексом, не притворяйтесь, что этого не было. Если наш ребенок осознает, что и вы были подростком, он станет видеть в вас не только родителя, а такого же человека, как и он сам, тогда он не побоится поделиться с вами своим опытом, начнется взаимообмен, вы больше не будете аутсайдером, «с которым бесполезно разговаривать», и сможете помочь советом.

Многие девочки испытывают неловкость, смущение и стыд по поводу менструаций. Вы должны помочь. Можно, например, провести

маленькую церемонию в честь того, что девочка вошла в новый период своей жизни. В этой церемонии нужно отдать должное менструальному циклу как символу женской творческой силы. Можно позвать других женщин, организовать совместную молитву и благословение юной женщины более старшими. Она должна проникнуться святостью жизни и глубоким уважением и почтением к своей способности творить жизнь.

Аналогичную церемонию можно провести для мальчика, вступающего в период половой зрелости. Соберите своих друзей — взрослых мужчин и проведите ритуал, который должен помочь подростку понять, на чем ему следует сосредоточиться в жизни, понять ответственность и роль в семье, в обществе, в мире. Есть много замечательных книг на эту тему.

Влияние окружения

Подростки хотят выглядеть определенным образом, чтобы быть принятыми в коллектив и не выделяться. В это время девушки особенно заботятся о своем весе, начинают переживать и отказываться от еды. Объясните им, что снизить вес можно, делая упражнения и следя за калориями. С одной стороны, лежебока прибавляет в весе уже при виде пищи. С другой, атлет может есть много — все сгорает без остатка. Питательными низкокалорийными продуктами являются хорошие протеиновые коктейли, соевое и рисовое молоко. Может быть, все, чего вам удастся добиться от подростка, будет здоровая пища один раз в день — например, на ужин. Не страшно! Если вы используете все секреты из предыдущей главы, это принесет свой результат.

Алкоголь и наркотики

Из-за давления окружения алкоголь и наркотики для ребенка — огромный соблазн. Когда мои дети были в подростковом возрасте, я позволила им проводить все свои вечеринки дома. При этом у меня были самые строгие правила в отношении алкоголя, я никогда не одобряла выпивку, но считала, что если уж они все равно будут выпивать, то пусть лучше делают это дома — в безопасности и под присмотром. Основное правило состояло в том, что выпивший не должен садиться за руль. Каждый мог переночевать, известив об этом своих родителей. За несколько лет таких вечеринок никто не пострадал, не считая того, что нескольких ребят вырвало. Мой дом порой становился похож на боль-

шую «пижама-пати», так как на ночь оставались толпы людей. Благодаря этому дети научились терпимости и умеренности. Если вы создадите своим детям безопасное пространство для экспериментов, вы будете доверять им, а они — вам. Чем больше вы боитесь того, что они что-то сделают, тем больше вероятность этого. Проблемы с наркотиками часто начинаются с того, что ребенок в течение длительного времени «зажимает» в себе негативные эмоции. Мы опросили более сотни подростков и часто слышали, что родители не следуют тому, что говорят. Подростки хотят, чтобы родители сами делали то, чего требуют от детей. Иначе получается лицемерие. Дети — наше лучшее зеркало.

ПОДРОСТКИ И СЕКС

Мы с мужем с готовностью объясняем супружеским парам, как найти G-зону, и рассказываем о тех перспективах, которые открываются, если относиться к сексу как к священному духовному переживанию. Мы побуждаем родителей больше узнавать о сексе — читать книги, слушать лекции, посещать семинары. Если вы сами принимаете и знаете свою сексуальность, вы с легкостью ответите на большинство вопросов. Чувствуя, что они могут столкнуться с насмешками ровесников, подростки благодарны тем родителям, которые готовы снабдить их полной информацией, не испытывая при этом неудобства.

Осведомленность в вопросах секса поможет избежать нежелательной беременности, заболеваний, передающихся половым путем, изнасилования после свидания и многих других проблем. Расскажите, что дружеские и любовные отношения — это огромный дар, и объясните, что секс может быть высшим, экстатическим выражением любви. Сексуальные переживания могут расширить сознание и исцелить. Расскажите о безопасном сексе и средствах защиты.

ЗДОРОВЬЕ В ПЕРИОДЕ РАННЕЙ ЮНОСТИ

Все мы приходим на Землю, чтобы вспомнить и выполнить нашу цель в жизни. В аюрведе эта цель называется дхармой. Слово «дхарма» означает «добродетель», «свойство», «манера поведения» или «характер». Аюрведа считает, что если мы не обнаружим или не выполним эту цель, нам придется вновь воплотиться для ее выполнения. Если же мы покончили с земными делами (кармой) и достигли про-

светления, мы можем выбирать и не возвращаться. Один из способов обнаружить нашу цель в жизни — это обращать внимание на то, что нам нравится, что нас притягивает и волнует, вызывает страсть. Можно сказать, что мы со страстью относимся к чему-либо, если мы готовы рано встать ради этого и засидеться допоздна, даже бесплатно.

Многие люди всех возрастов чувствуют, что им не хватает цели в жизни. Моя хорошая подруга Санди Леви работает с людьми по всему миру, помогая им найти свою цель. Она говорит: «Если каждый житель планеты будет знать свою истинную цель жизни и следовать ей, не будет ни болезней, ни несчастий, ни преступлений, ни войн. Все будут слишком заняты, занимаясь тем, что им нравится. И на Земле наступит мир». Если мы работаем, зная свою Цель, иммунная система легче справляется с различными болезнями, здоровье приходит само собой.

Некоторые молодые люди не поступают в высшие учебные заведения и плывут по жизни без определенной цели. В конце концов они, безусловно, найдут себя, так как жизнь потихоньку направит их на Путь. Наше общество не предлагает молодым людям истинной поддержки в поиске себя. В прошлом, для того чтобы испытать какое-либо ремесло, юноша шел в подмастерья, имея наставника — профессионала-ремесленника, он мог понять, подходит ли ему это ремесло. Также молодежь становилась частью семейного дела, помогая обеспечивать семью и приобретая опыт. Раньше было много фирм типа «Смит и сыновья». Когда вы в последний раз слышали о такой семейной фирме? Современные молодые люди стремятся к свободе, не понимая при этом, что ничем не ограниченная свобода пуста. Ей недостает связей. Можно ли быть свободным от своей Цели, если мы ее для себя определили. Нам ничего не остается, кроме как стремиться к ней. Ценой свободы является ответственность — т.е. способность отвечать за дело. Если человек желает оторваться от верований и традиций семьи и потому убегает из дома, он испытает подобие свободы, но не свободу. Большинство людей уходят из дома пустыми, неуверенными в себе. Они путешествуют, ищут ответы, работают за гроши и стремятся к одному — выжить. Они постоянно находятся в борьбе за выживание, поэтому с ними чаще происходят несчастные случаи, травмы, болезни, так как человек живет в отрыве от собственной Цели, от семьи, от общества, от духа. Недостаток связей — это, пожалуй, единственное реально существующее заболевание.

Во время метаний и поисков человеку могут очень помочь подходящие травы и здоровое питание. Если вы находитесь под действием стресса, вам особенно необходимо правильно питаться. Обычной

проблемой является то, что даже если молодые люди и задумываются о здоровье, то делают это не систематически. Прочитав что-либо о сыроедении, голодании, макробiotической пище, строгом вегетарианстве, фрукторианстве или питании посредством дыхания, они пробуют следовать этому, не обладая всесторонним знанием и не осознавая необходимости переходной диеты. Они могут пойти в магазин здорового питания, посмотреть там на цены и решить, что они непомерно высоки, и попробуют стать вегетарианцами, покупая не очень качественные продукты, или, выйдя из «Макдоналдса», пытаются начать голодание, не предварив его очищением толстого кишечника. При этом они продолжают пить водопроводную воду и ходить на работу. Существует множество ловушек на пути оздоровления, и неполные знания часто просто опасны.

ИНСТИТУТСКИЕ ГОДЫ

Большинство людей, которые сразу после школы поступают в колледж или институт, находятся в периоде питты, для которого характерно большое количество жизненных сил и сильное пищеварение. В это время легко забыть, что тело — священный дар, и злоупотребить своим здоровьем. Мы обращаем внимание на здоровье только тогда, когда чувствуем дискомфорт или боль, но даже в этом случае первое побуждение — подавить эти симптомы (например, принять аспирин). Обращайте внимание на свое тело. Совсем не трудно избавиться от



мелких проблем, не ожидая, пока они вырастут. Боль — это сигнал природы об опасности. Не игнорируем же мы пожарную сирену и, услышав вой, бежим выяснять, что и где горит.

Каждый человек по-разному переживает поступление в институт, которое часто связано с отъездом из дома в другой город. Люди питта-типа знают, чего хотят, и им легче принять новый опыт. Они поступают в институт с ясной целью, сосредоточены на этом и не испытывают душевных мук. Эти люди воодушевленно двигаются вперед, не отвлекаясь и не останавливаясь. Людям вата-типа сложнее. Они любят перемены, если только их не слишком много. Избыток новых энергий выбивает у них почву из-под ног. Они становятся рассеянными и растерянными, могут забыть, к чему они стремятся, много раз меняют факультеты, находятся в постоянном поиске. И чем больше вариантов выбора, тем больше их неуверенность. Даже после окончания учебы они не всегда знают, чем хотят заниматься. Лучше всего представители вата-типа проявляют себя в тех областях, где они могут использовать свои творческие способности.

Люди капха-типа не любят перемен. Дом для них — якорь, символ стабильности. Они труднее приспосабливаются к институтской жизни и быстро начинают скучать по дому. Многие возвращаются домой, не окончив учебы, или переводятся в местные учебные заведения, чтобы жить дома. Если они живут в общежитии, то проводят много времени «в четырех стенах», долго спят, выходя из дома только на занятия и чтобы поесть. Часто они рано выбирают основной предмет и упорно им занимаются.

Тем не менее ветер свободы и новые друзья привлекательны для людей любых конституциональных типов. Наконец-то никто не говорит, что и как делать, не указывает время возвращения домой, они сами решают, что и когда делать.

Однако вскоре первое воодушевление проходит. Наваливается ответственность по расходованию денег, оплате счетов, а главное, необходимость хорошо учиться, чтобы получать стипендию. Многоэтажные общежития и огромные аудитории, рассчитанные на несколько сотен студентов, уже сами по себе — фактор стресса. Человек понимает, что все зависит только от него, и чтобы остаться здесь, он должен постараться — все в его руках.

Некоторым людям очень трудно уехать от семьи, которая была источником поддержки и поощрения. Они могли не осознавать этого и, возможно, стремились сбежать при первой возможности, но теперь, вдалеке от дома, начинают скучать по домашнему уюту, по домашней пище. И ценят короткое время каникул.

Чтобы успешно завершить образование, человек должен выработать уверенность в себе и составить план действий, который не позволит ему забыть о высшем Я. Целью жизни, как правило, становится то дело, которое приносит радость. Жизнь будет легче, если прислушиваться к своим внутренним потребностям и говорить о них с ровесниками и учителями. Часто из-за того, что человек боится поделиться своими сомнениями, возникает много проблем.

Если планировать, составлять расписание и придерживаться его, можно облегчить это напряженное время. Успеху также способствуют правильное питание, здоровый сон, занятия любимым делом. Очень важно следить за своим здоровьем. Время от времени необходимо выделять время и средства на визит к врачу, помня, что болезнь может помешает достижению цели.

Питание в столовой редко бывает здоровым. Чрезмерные количества газированной воды, десертов, жареных блюд, молока, мороженого, мяса не идут на пользу — эти продукты следует есть в очень ограниченных количествах. Лучше употреблять более здоровую пищу — овощи, фрукты, крупы, бобовые, рыбу. Можно покупать здоровую еду вне университетского городка. Если поставить в комнате холодильник и электрическую плитку, образуется мини-кухня, где можно будет готовить здоровую пищу. Можно также принимать витамины и минералы, носить в столовую пакетики с травяным чаем.

Свобода приносит соблазны, в том числе наркотики и алкоголь. Вечеринки и свидания отнимают драгоценное время. Если вы хотите поэкспериментировать с наркотиками и алкоголем, будьте бдительны! Действительно ли вам понравился результат? Каким вы встали на следующее утро? Стоит ли того это удовольствие? Хочется ли вам разбираться с полицией, если вас поймают? На самом ли деле от всего этого вы становитесь «круче»? Подумайте об этом.

ТРАВЫ И АРОМАТИЧЕСКИЕ МАСЛА ДЛЯ СТУДЕНТОВ

Алоэ (ВПК=)	Противогрибковое, антибактериальное и противовоспалительное действие. При применении внутрь — слабительное, успокаивает желудок. Ускоряет заживление ран и ожогов.
Ашваганда (ВК-П+)	Тоник и стимулятор. Улучшает память, мышечную силу; помогает при нервном перенапряжении, бессоннице.
Черника	Помогает при куриной слепоте. Улучшает зрение. Снимает чувство тревоги.

Огуречник (ПК-V+)	Тонизирует надпочечники. Способствует уравниванию гормонального статуса. Наполняет мужеством. Помогает справиться с «тяжестью на сердце».
Ромашка (ПК-Vo)	Противодействует стрессу, чувству тревоги. Помогает при бессоннице и плохом пищеварении.
Гвоздика (KB-P+)	При зубной боли нанести каплю эфирного масла на десну возле больного зуба.
Эхинацея (ПК-V+)	Помогает при инфекциях. Способствует заживлению ран. Улучшает пищеварение. Регулирует менструальный цикл.
Очанка (ПК-V+)	Снимает напряжение глазных мышц. Помогает при небольшом раздражении глаз и сопровождающих его симптомах (покраснение, слезотечение, зуд).
Пиретрум девичий (ПКV+)	Помогает при головных болях, мигрени, мышечном гипертонусе, болях, проблемах с месячными, артрите.
Чеснок (BK-P+)	Помогает при простуде, ОРЗ. Поддерживает иммунитет. Улучшает кровообращение. Снижает кровяное давление.
Золотая печать (ПК-V+)	Помогает при инфекциях и ранах.
Имбирь (BK-P+)	Помогает при укачивании, тошноте, рвоте, лихорадке. Улучшает пищеварение и кровообращение.
Гинкго	Способствует ясности ума, улучшению памяти. Улучшает кровообращение. Помогает при депрессии, головных болях, звоне в ушах, астме, экземе, а также при судорогах в ногах.
Женьшень (B-KPo)	Улучшает память, повышает энергию. Устраняет стресс, укрепляет надпочечники и иммунную систему.
Готукола (брами) (BPK=)	Способствует ясности ума. Укрепляет нервы. Снимает усталость, антидепрессант. Помогает при расстройствах сна. Улучшает аппетит.
Фенхель (BPK=)	Помогает при болях в животе, спазмах в желудке, метеоризме, улучшает пищеварение. Полезен при интоксикации вследствие абсцессов, похмелья, при ПМС.
Мята перечная (ПК-Vo)	Улучшает пищеварение, снимает головную боль, наполняет энергией.
Розмарин (KB-P+)	Способствует ясности ума, улучшению памяти. Улучшает кровообращение, независимо от уровня кровяного давления. Улучшает пищеварение. Помогает при головных болях, при менструальных болях. Помогает от перхоти.

Зверобой (ПК-В+)	Известный антидепрессант. Помогает при бессоннице, неврите, вирусных инфекциях, артрите. (Не следует применять вместе с другими антидепрессантами.)
Чайное дерево (ВПК=)	Дезинфицирует и заживляет любые повреждения кожи. Помогает от перхоти, при угревой сыпи, «ступне атлета». Полезно при абсцессах, кандидозе, укусах насекомых и герпесе.
Шлемник (ПК-Во)	Помогает при головной боли, бессоннице, переутомлении, мышечных судорогах, облегчает боль. Противостоит стрессу.
Валериана (ВК-П+)	Помогает при бессоннице, тревожных состояниях, мигрени, метеоризме. Снимает стресс, мышечные судороги. Уменьшает менструальные боли, способствует восстановлению менструального цикла.

ИЗБРАННЫЕ СМЕСИ ЭФИРНЫХ МАСЕЛ (СПОСОБЫ ПРИМЕНЕНИЯ СМ. В ГЛАВЕ 2)

Смесь для интеллекта

Базилик

Эвкалипт

Камфора

Лимон

Лимонная трава

Апельсин

Лимон

Для рассеивания с помощью диффузора/распылителя/аромалампы, для самомассажа.

Смесь для релаксации

Сандаловое дерево

Герань

Мандарин

Лаванда

Ромашка (любая)

Пишет Харизма Бистром (15 лет, Швеция):

«Когда ум активен, в нем много фантазий, и вы хотите удовлетворить свое эго — покурить, выпить колы или алкоголя, легко впасть в депрессию. Поищите способ, чтобы по-другому реализовать свою активность: займитесь гимнастикой, йогой, катанием на велосипеде или роликах, рисованием, чтением, боулингом, тай-ци, прогуляйтесь с друзьями, расскажите другу о своих чувствах».

Пишет Заге Сансон (молодой помощник Лайт Миллер):

«Жизнь — это постоянная трансформация. В Америке от молодых людей ожидают, что для того, чтобы обеспечить себе хороший заработок и подходящий образ жизни, они получают хорошее образование. На примере своих друзей я видел, как многие идут этим путем, испытывая мало удовольствия, и решил пойти по другому, свободному и интересному пути, на котором я мог бы раскрыться как творческая личность. Быстро выяснилось, что на любом жизненном пути очень много трудностей. Но когда человек дисциплинирован, ему любые испытания по плечу.

Первый урок, который я получил, состоит в том, что мир вокруг вас изменится к лучшему, как только отношения ум — дух — тело будут здоровые. Хорошее начало — здоровое питание. Люди часто спрашивают, как им организовать свое питание, чтобы еда оставалась вкусной, недорогой и не требовалось много времени на ее приготовление. Я искал эту информацию во многих источниках, опрашивал людей в возрасте от 19 до 23 лет. Большинство людей не понимают, что такое здоровое питание, и имеют самые разные представления об этом. Сначала кажется, что разобраться со всей информацией и разработать для себя индивидуальную диету очень трудно. На самом деле это захватывающее мероприятие, если не напрягаться и не устанавливать сроков. Например, начните с изучения этикеток на продуктах. Ингредиентами, которых нужно опасаться, являются: пищевые красители, консерванты, сиропы с высоким содержанием фруктозы, отбеленная мука (т.е. мука высшего сорта), гидрогенизированные масла, желатин (большая часть его делается из свиных копыт), йодированная соль, глутамат натрия, кофеин. Избегайте жареной, жирной пищи, плавленых сыров, газированных напитков, соков, содержащих сахар (фрукты сладкие сами по себе). Нужно опасаться также продуктов, которые потенциально содержат разные химикаты — пестициды, гормоны и пр. (обычно они не указываются на этикетке). Это лишь небольшой перечень продуктов, которые ежедневно потребляет современное общество. Токсины накапливаются в организме, нарушают равновесие, становятся причиной будущих проблем со здоровьем и медицинских расходов. Проще говоря, мы произошли от природы и должны есть природную пищу. Пища должна быть натуральной, свежей, приготовленной дома или в ресторане здорового питания. Пейте свежевыжатые соки и натуральные тоники. Я уверен, что мой ум стал более ясным и творческим, с тех пор как я стал питаться натуральными продуктами. Теперь я знаю,

что такое настоящая независимость. Когда я в 19 лет стал жить самостоятельно, я ел удобную «быструю пищу» и не знал, что у меня есть выбор. За последние четыре года я попробовал много новых продуктов и уверен, что никогда не буду питаться по-старому.

Есть вкусную и полезную еду, при этом экономя время и деньги, можно и нужно. Вот те идеи, которые я и мои друзья испытали в действии.

ВКУС: Вам понравится готовить, экспериментируя с различными травами и специями. Купите книгу о здоровом питании, попробуйте то, что предлагают магазины здорового питания. Изучите меню соковых баров и ресторанов здорового питания. Познакомьтесь с людьми, которые заботятся о своем здоровье, и научитесь у них готовить. Поинтересуйтесь, как готовят в других странах. Там часто готовят здоровую и вкусную пищу. До двадцати лет я никогда не ел индийскую или тайскую пищу. Теперь это моя любимая еда.

ЗДОРОВАЯ ПИЩА — В ОБМЕН НА ЗНАНИЯ И ТРУД: Не стесняйтесь совершать обмен — еда — на ваши умения или ремесло. К примеру, я пою в местном ресторане здорового питания в обмен на хороший обед и кулинарные советы. У меня есть друг, который умеет готовить, я прошу накормить меня ужином в обмен на массаж. И наоборот, я могу приготовить другу здоровую еду в обмен на уроки музыки.

ГДЕ ПОКУПАТЬ: Следует разыскать оптово-розничный магазин здорового питания. Обычно в таком магазине царит радостная и непринужденная атмосфера. Здесь можно встретить людей, которые заботятся о своем здоровье, и многое у них узнать. Основные продукты лучше закупать в больших количествах (это рис, пшено, кус-кус, квиноа, овес, чечевица, горох, картофель, сухофрукты, орехи, мука). В магазине внимательно изучайте ценники и покупайте только то, что действительно стоит этих денег. У меня есть друзья, которые подрабатывают на фермах по выращиванию «органических» продуктов или просто дружат с фермерами. В результате они получают большое количество продуктов бесплатно. Некоторым людям нравится работать в магазинах здорового питания, и они получают скидки на все продукты. Ешьте только то, что растет вокруг вас. Например, я живу во Флориде и обычно срываю с деревьев цитрусовые, папайю, манго. Многие люди здесь занимаются рыбной ловлей. Несложно купить семян и посадить несколько растений в горшках или вырастить небольшой сад. Когда я стал встречаться с людьми с похожими устремлениями, мы стали встречаться и устраивать совместные обеды, каждый приносил что-нибудь «здоровое». Получалось весело, рождалось много идей, что можно приготовить из принесенных продуктов. Задумайтесь, на что

еще вы тратите деньги, кроме здоровья? Можете ли вы увеличить расходы на свое здоровье за счет каких-нибудь других статей расхода?

ЭКОНОМИЯ ВРЕМЕНИ: Прежде всего, определитесь, на что вы тратите большую часть своего времени. Может быть, вы засиживаетесь у телевизора или в кофейне, в баре? Слишком много спите? Любите долго болтать ни о чем? Расставьте приоритеты, пусть здоровье будет на первом месте. Готовьте большие порции здоровой пищи, которая вам нравится. (Например, буррито, соусы к спагетти.) Храните ее в холодильнике. Останется только разогреть — и у вас будет полезная, питательная еда. Я почти всегда беру с собой в рюкзаке дневной запас еды. Некоторые люди используют термоконтейнеры. То, что не может испортиться, лучше собирать и упаковывать с вечера. Когда абсолютно нет времени на готовку, я покупаю недорогую еду в ресторане здорового питания. Много можно найти в магазинах здоровой пищи — овощные бургеры, хот-доги с тофу, органические высушенные супы, к которым нужно только добавить воду. В конце концов, на приготовление на пару свежих овощей уходит всего десять минут. Мне нравятся «быстрые» бутерброды с пастой из проростков нута или свежеприготовленной ореховой пастой. Не стоит недооценивать значение остатков еды. Иногда на обед я доедаю остатки ужина. На завтрак можно воспользоваться органическими смесями для оладий, овсянкой. Можно позавтракать свежими фруктами и овощами. В наше время все происходит на бегу, тем не менее важно не торопиться во время еды, тщательно пережевывать и не отвлекаться. Это очень важно для пищеварения и усвоения питательных веществ. Время для меня — это не контролирующая меня сила, а инструмент, которым я пользуюсь для организации своей жизни.

Еще одна вещь, которой я научился, будучи помощником Лайт. Если ты хочешь что-то усовершенствовать, тебе необходим опыт. Всегда есть, чему поучиться. Самое полезное и прекрасное в аюрведе — то, что она позволяет людям определить и понять их уникальный конституционный тип. Сейчас я понимаю, что здоровье определяется не только тем, буду ли я ходить в магазин здорового питания, избегать вредных веществ, медитировать, петь время от времени, кататься на велосипеде и заглядывать в справочник по травам. Теперь я учусь восстанавливать и поддерживать равновесие в каждой сфере жизни и знаю, что именно это является путем к свободе. Продолжайте задавать вопросы, держитесь с благородством и верьте, что истина — познаваема. Я часто пытаюсь представить, каким станет мир, если большая часть его жителей выберет путь внутренней и внешней гармонии. Время выбора уже наступило. Прислушайтесь к словам вечной песни под названием «жизнь». Она зовет: «Познай себя».

ГЛАВА ШЕСТАЯ

ЗРЕЛОСТЬ И ПРОЦЕСС СТАРЕНИЯ

Годы зрелости и старости могут стать в жизни человека временем получения высшего опыта и переживаний.

За спиной солидный багаж знаний и преодоленных трудностей, мудрость — это богатство, и в ней — наша сила. В туземных племенах люди обращались за руководством к совету старейшин. Вместо того чтобы доживать свой век в домах для престарелых, вы могли бы стать источником мудрости для молодых. Этот период



жизни может быть наполнен радостью и благополучием, особенно если вы чувствуете себя здоровыми и сильными. Аюрведа считает этот период жизни наделенным качествами ваты. Мы начинаем терять костную массу, кожа высыхает и появляются морщины. Аюрведа дает нам способ приостановить старение и продлить жизнь. Это возможно, если мы будем должным образом противостоять силам ваты. Нужно начать с изучения своих мыслей и отношения к жизни. Мысли могут быть одной из главных причин старения, страх болезней и старения проявляется в нашем теле. «Мы есть то, что мы думаем». Мысли творят реальность, и это подтверждается научными исследованиями. В своей книге «Квантовое исцеление» (Quantum Healing, Deepak Chopra) Дипак Чопра (известный в США врач, популяризатор здорового образа жизни и аюрведы, автор книг по аюрведе) упоминает о научном эксперименте, в котором группа людей, вышедших на пенсию, помолодела по всем показателям после того, как каждому из ее членов был дан шанс вернуться на две недели в счастливое прошлое. Изменив мышление, мы сможем стареть красиво. Если человек занимает положение наблюдателя по отношению к собственной жизни и корректирует точку зрения на ситуации и поступки, он сможет быть здоровым. Все знания Вселенной будут принадлежать нам, как только мы воссоединимся с их источником. Если мы потратим на это время, мы замедлим процесс старения.

Многие научные исследования подтверждают влияние мыслей на тело, поэтому мышление должно также влиять на процесс старения. Негативные мысли, страхи, замешательства, даже не имеющие отношения к настоящему моменту, все они остаются с нами в настоящем. Старение происходит, когда организм теряет устойчивость в потоке жизни. Наше тело состоит из тех же компонентов, что и Вселенная. Мы стареем и умираем по причине нехватки жизненной силы, которую порой растрачиваем без всякой пользы. Избавляясь от бесполезных старых убеждений, мы замедляем процесс старения.

Наше мышление постоянно влияет на физическое тело. С каждым ударом сердца иммунная система должна объединять в единый организм миллиарды клеток, и наши мысли постоянно влияют на этот процесс.

Временной ресурс наших органов при правильном полноценном питании составляет более 300 лет. По мере старения производство гормонов и ферментов, усвоение пищи и перемещение питательных веществ замедляются. Старость в нашем сознании непременно ассоциируется с лекарствами, больницами, домами престарелых, суставами, распухшими от артрита, инвалидной коляской и бесконечной чередой других проблем. Однако человеку нужно пересмотреть питание, осоз-

нать, что есть можно только то, что соответствует конституции и текущему периоду жизни, и все будет иначе. Кроме того, нужно рассмотреть качество нашей жизни и искоренить как болезнь все недостатки.

Для того чтобы отсрочить старость и длительно наслаждаться зрелостью, человек должен идти вперед, не торопясь, осознавая каждый свой шаг. Осознание тела должно стать посредником между умом и телом, наполняя тело жизнью и радостью, открывая перед ним возможность раскрытия бесконечного потенциала через следование законам его истинной природы.

СТРЕСС

Позволяя иллюзии сегодняшнего существования становиться субъективной реальностью, мы становимся ее заложниками. Принимая систему убеждений, присущую массовому сознанию, соглашаясь с всеобщей уверенностью, что жизнь — это стресс, мы забываем про свою божественную природу и про то, зачем пришли на Землю. При погружении в повседневную «реальность» стресс создает короткое замыкание в организме. Допуская негативные мысли, мы звучим диссонансом в контексте истинной природы бытия. С другой стороны, оставляя попытки всегда и везде добиваться результата, соответствующего нашим желаниям и стремлениям, проникаясь доверием к жизни и непривязанностью к плодам своего труда, мы начинаем освобождаться от стресса.

Когда мы настаиваем на своих желаниях, своей точке зрения, стремимся всегда отстаивать свою правоту, это затягивает, вызывая постепенное нарастание внутреннего напряжения, стресса, и мы утрачиваем смысл существования. Ткани тела начинают ощущать нехватку истинной жизненности. Я не говорю, что нужно отказаться от всех желаний, стать вялыми и бездеятельными, это означает, что мы находимся на том уровне сознания, когда мы созвучны со всей Вселенной и все происходящее воспринимаем как урок. Такой тип мышления приносит человеку свободу от стресса и умиротворение. Жертвуя, получаем — иного не дано.

Сейчас, на пороге нового века, стремительная жизнь одновременно открывает перед нами безграничные возможности и приносит массу проблем. Стресс может овладеть нами в любой момент. К счастью, существует много средств, помогающих предотвратить стресс и уменьшить его. Большая их часть упоминается в этой книге.

МЕНОПАУЗА

Благодаря стараниям фармацевтической индустрии мы стали относиться к естественному процессу старения как к болезни. Во многих языках для менопаузы не существует соответствующего термина, так как на протяжении веков этот переходный процесс никогда не доставлял людям больших неудобств. Прекращение менструаций было наградой, приносило свободу. Нас запрограммировали, и в результате мы решили, что без эстроген-заместительной терапии мы будем жутко страдать, это стало частью наших убеждений. У большинства женщин, вступивших в этот период жизни, дети уже выросли и покинули «гнездо». Зрелой женщине самостоятельность детей дает новое чувство свободы. По возможности, она должна использовать это время для поиска новых точек приложения своего опыта и мудрости.

Это шанс заново открыть себя после долгих лет забот о доме и воспитании детей. Это время обнаружить духовные сокровища, которые женщина накопила в семейной жизни. В период зрелости мы прекращаем расти, количественно потребности снижаются, но возрастают качественно. Современная еда полна химикатов. С возрастом эффективность выделительной системы снижается и она перестает справляться со своей задачей, поэтому самочувствие зрелого человека существенно улучшается, если он начинает есть «органическую» пищу. Женщина, которая понимает это, поддерживает свою молодость и жизненные силы с помощью небольшого количества качественной пищи, обладающей эстроген-заместительными свойствами. У здоровой женщины в менопаузе ослабление гормональной функции яичников частично компенсируется за счет надпочечников. Вследствие хронического стресса жители современного мира часто страдают от недостаточности надпочечников, симптоматика менопаузы вызывается слабостью коры надпочечников и неправильным питанием. К счастью, Божественная Мать-Земля подарила нам растения, с помощью которых можно усилить функцию надпочечников и облегчить процесс перехода к менопаузе. В начале менопаузы женщину мучает сухость кожи, «горячие приливы», беспокойство, сердцебиения, нарушения сна, головные боли, недостаток сексуального желания, усталость, увеличение массы тела, метеоризм, вздутие живота. Но всего этого можно избежать, если позаботиться о себе. Читайте книги, открывайте для себя новые способы естественного оздоровления. Выделяйте время для медитации. Разберитесь с гневом и страхами. Почаще выделяйте время на приятные и уменьшающие стресс занятия. Начните делать дыхательные упражнения. Сконцентрируйтесь на своих

потребностях и прислушайтесь к внутренним силам организма. Вы ведь можете позаботиться о себе? Тогда ничто не помешает вам с легкостью начать новую жизнь. Может быть, вы станете учителем, наглядным примером реализованных возможностей этого замечательного периода.

ТРАВЫ, РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ПРИ МЕНОПАУЗЕ

В=Вата (Воздух) П=Питта (Огонь) К=Капха (Вода + Земля)

АЛОЭ (ЛИСТЬЯ)	Отличается способностью омолаживать репродуктивную систему. ВПК=
АМБРОЗИЯ ЗОЛОТИСТАЯ («КОРЕНЬ ЖИЗНИ») (Senecio Auteus)	Регулятор женских половых функций. Принимать малыми дозами в течение двух недель. ВП-К+
АШВАГАНДА (Withania Somnifera)	Тоник, оказывает омолаживающее действие. Это «женьшень» индийской медицины. Дает силы при недосыпании. Увеличивает сексуальную силу. Отлично действует на ум. ВК-П+
БРИНГАРАДЖ (Elicipta Alba)	Китайское название — Хан Лиан Као. Богат минеральными веществами, замедляет процесс седины волос. Омолаживающая трава с вяжущими свойствами. ВПК=
ВАЛЕРИАНА (Valeriana Spp.)	Помогает при судорогах, спазмах, болях. Устраняет беспричинные страхи. Великолепное расслабляющее средство. Хорошо сочетается с магнием. ВК-П+
ВЕТИВЕРИЯ (Viteria Zizanoid)	Восстанавливает женскую энергетику. Помогает уверенно стоять на ногах и контролировать себя. Подтягивает кожу, уменьшает растяжки. ВП-К+
ВИТЕКС АГНУС-КАСТУС (Vitex Agnius-Castus)	Поддерживает функцию гипофиза. Стимулирует выработку гормонов. (Снижает половое влечение у мужчин.) ВПК-
ГЕЛОНИАС (Chamaelirium Luteum)	Мощный стимулятор функции яичников и матки. Незаменим в период менопаузы, при маточных кровотечениях. ВК-П+
ГЕРАНЬ РОЗОВАЯ (Palargonium Ordoran)	Способствует нормализации гормонального статуса. Охлаждающее действие. ПК-В+
ГОКШУРА (ЯКОРЦЫ) (Tribulusterrestis)	Тоник для женщин. Замечательно помогает при болезнях почек и мочевого пузыря. ВП-К+
ГОРЕЦ ЗМЕИНЫЙ (Polygopum Historia)	Противовоспалительное и сильное вяжущее средство. Помогает при маточных кровотечениях и выделениях. ПК-В+

ГОТУКОЛА (БРАМИ, ЦЕНТЕЛЛА) (Hydiocotlye Asiatica)	Богата минеральными веществами. Прекрасное средство для ума. Обладает омолаживающим действием. (Нельзя принимать при гиперфункции щитовидной железы.) ВПК=
ДАМИАНА (ТУРНЕРА) (Tunerra Aphrocisiacia)	Сексуальный тоник. К-ВоП+
ДЖАТАМАМСИ (АРАЛИЯ ИНДИЙСКАЯ) (Aroka Rasemosa)	Способствует нормализации гормонального статуса. Содержит много фитоэстрогенов. ВК-П+
ДУДНИК КИТАЙСКИЙ (ДОНГ КВАЙ) (Angelica Sinensis)	Способствует увеличению производства эстрогенов. Самое распространенное в мире природное средство от женских недугов. ВК-П+
ДХАВАНА	Замечательно помогает при многих проблемах женского организма. Подавляет дрожжевую инфекцию. Одно из средств профилактики рака. ВПК-
ЖАСМИНА ЦВЕТКИ (Jasminun Glawdiforum)	Очищает матку. Усиливает чувства любви и сострадания. Повышает восприимчивость ума. ПК-В+
ЖЕНЬШЕНЬ (Panax Quonque Folium)	Способствует нормализации гормонального статуса. Облегчает проблемы менопаузы. В-ПКо (кроме случаев возбужденной питты или капхи)
ИМБИРЯ КОРЕНЬ	Чай из корня имбиря согревает и питает все органы малого таза. ВК-П+
КАРЛИКОВАЯ ПАЛЬМА (СЕРЕНОА ПОЛЗУЧАЯ) (Serenoa Serrulata)	Тоник, сексуальный стимулятор. Предотвращает атрофию яичников, мочевого пузыря и влагалища. В-ПК+
КЛОПОГОН (Cimifuga Racemosa)	Регулирует менструальный цикл, снимает менструальные боли. Клинически испытанное средство, облегчающее проблемы менопаузы, в частности, «горячие приливы». ПК-В+
КОРИЦА (Cinnamon Zeylanicum)	Улучшает кровообращение. Помогает при нерегулярном менструальном цикле. ВК-П+
КРАПИВА (Uridica Dioice, Urtica Urens)	Поддерживает иммунитет. Укрепляет кости. Способствует профилактике рака. Восстанавливает гидратацию тканей влагалища. ПК-В+
КРАСНАЯ МАЛИНА (листья) (Rubus Spp.)	Способствует нормализации гормонального статуса. Облегчает менструальные боли, регулирует цикл. Вяжущее средство. ПК-В+
КРАСНЫЙ КЛЕВЕР (Trifolium Pretense)	Противораковое средство. Чистит кровь. Устраняет тревогу и насыщает энергией. ПК-В+
КРЕСТОВНИК (Senecio Vulgaris)	Снимает тошноту. (Для приготовления настойки используют только цветы и листья.) ПК-В+

ЛОТОСА СЕМЯ (<i>Nelumbo Nucifera</i>)	Успокаивает ум и способствует духовному восприятию. Вяжущее средство. Отлично помогает при маточных кровотечениях. Излечивает и предотвращает опухоли. Стимулирует сексуальную функцию. ПВ-К+
ЛЬНЯНОЕ СЕМЯ (<i>Linum Usitatissium</i>)	Увеличивает выработку гормонов. Замечательное слабительное средство. В-КоП+
ЛЮЦЕРНА (<i>Medicago Sativa</i>)	Исключительно питательная трава (осторожно: может усиливать кровоточивость). Способствует здоровью всех тканей тела. Содержит много кальция и магния. ПК-В+
МАНЖЕТКА (<i>Alchemilla Vulgaris</i>)	Питает матку. Отличное средство при маточных кровотечениях. ВП-К+
МАРТИНИЯ (<i>Oplo Nax Horridum</i>)	Помогает при «горячих приливах», болезненности в суставах, диабете (стабилизирует уровень сахара в крови). ПК-В+
ОВСЯНАЯ СОЛОМА (<i>Avena Sativo</i>)	Стабилизирует уровень сахара в крови. Способствует эластичности кровеносных сосудов. Питает нервную ткань. ВК-П+
ОГУРЕЧНИК (<i>Borago Officinalis</i>)	Способствует формированию и поддержанию тканей женских органов. Замедляет старение. ПК-В+
ОДУВАНЧИК (<i>Taraxacum Off.</i>)	Богат фитогормонами и минеральными веществами. Особенно полезен для печени. ПК-В+
ПАЖИТНИК (ШАМБАЛА) (<i>Trigonella Fornumgracoum</i>)	Улучшает пищеварение, питает железы внутренней секреции, нормализует уровень сахара в крови. ВК-П+
ПАСТУШЬЯ СУМКА (<i>Capsella Bursapastoris</i>)	Хорошее средство при маточных кровотечениях. Вяжущее. ПК-В+
ПРИМУЛА (<i>Primula Vulgaris</i>)	Увеличивает выработку эстрогенов. Способствует нормализации гормонального статуса. ПК-В+
ПУСТЫРНИК (<i>Leonorus Cardiac</i>)	Облегчает стресс. Снимает тревогу. Улучшает сон. Регулирует менструальный цикл. ПК-В+
РЕМАНИЯ (<i>Rehmannia Glutimosa</i>)	Помогает при нерегулярных менструациях. Увеличивает количество смазки. Увеличивает жизненную силу. ПВ-К+
САССАПАРИЛЬ (<i>Similax Spp.</i>)	Способствует поддержанию достаточного уровня прогестерона. Сексуальный стимулятор. Омолаживает женскую половую систему. ВП-Ко
СИМПЛОКАРПУС (СКУНСОВА КАПУСТА) (<i>Symplocarpus Foetidus</i>)	Успокаивает нервную систему, помогает при спазмах, судорогах. ВПК-

СОЛОДКА (<i>Glycyerrhita Glabia</i>)	Способствует нормализации гормонального статуса. Обладает противовоспалительными свойствами. ВП-К+
ТРИКАТУ (традиционная аюрведическая формула, содержащая имбирь, черный перец и пиппали)	Укрепляет и тонизирует женские органы. ВК-П+
ХВОЩ (<i>Equisetum Armense</i>)	Помогает ликвидировать остеопороз. Уменьшает вздутие живота, утомляемость. Содержит много минеральных веществ. ПК-В+
ХМЕЛЬ (<i>Humulus Lupulus</i>)	Замечательное седативное средство. Повышает выработку эстрогенов. ПК-В+
ЦВЕТКИ РОЗЫ (<i>Rosa Spp.</i>)	Женский тоник. Регулятор менструального цикла. Расслабляющее и охлаждающее средство. ВПК=
ШАЛФЕЙ ЛЕКАРСТВЕННЫЙ	Замечательное средство от «горячих приливов», перепадов настроения, менструальных болей. КВ-П+
ШАТАВАРИ (ТИАН МЕН ДОНГ) (<i>Asparagus Racemosus</i>)	Один из лучших тоников для женщин. Омолаживает все женские органы. Великолепное средство от тугоподвижности в суставах. ПВ-К+
ШАФРАН (<i>Crocus Sativus</i>)	Регулятор менструального цикла. Способствует развитию и жизнеспособности тканей. ВПК=
ШИПОВНИК (<i>Rosa Camina</i>)	Тоник. Регулирует месячный цикл. ВПК+

ГЛАВА СЕДЬМАЯ

Причины болезней

В этой книге вы найдете множество рецептов средств, помогающих при наиболее распространенных проблемах со здоровьем. Но все мы знаем, что предотвратить заболевание легче, чем вылечить. Здравоохранение предлагает дорогие «решения» (к примеру, тройное коронарное шунтирование), когда гораздо легче избежать сердечных приступов с помощью здорового образа жизни, чем делать операцию! Почему мы болеем? Давайте рассмотрим этот вопрос. Ниже я привожу список основных причин заболеваний (конечно, влияние других факторов тоже нельзя исключить).

ПЛОХОЕ ПИТАНИЕ. В нашей стране продукты, которые мы едим, выращиваются на почвах, находящихся в обработке уже более 300 лет. А ведь некоторым растениям (например, табак) достаточно несколько лет, чтобы истощить почву. Мы научились поддерживать высокий уровень производства с помощью удобрений, которые стимулируют рост, но практически не добавляют питательных веществ.

Альтернатива. Ешьте «органические» продукты, выращенные на фермах, где почву восстанавливают органическими удобрениями. Увеличение спроса приведет к развитию производства и снижению цен.

ОКРУЖАЮЩАЯ СРЕДА. Мы создали опасную, отравленную химикатами окружающую среду, поддерживаем химическую промышленность, которая недостаточно контролируется. 900 тысяч тонн пестицидов распыляется над угодьями и водоемами. Кроме того, тысячами тонн расходуются гербициды и фунгициды, также мы сами нанимаем дезинфекторов, которые распыляют отраву у нас дома и во дворах. Политика больших денег разрешает использование этих ядов. Тем временем многие из пестицидов, которые используются в США, запрещены,

например, в Израиле, благодаря чему там добились значительного сокращения заболеваемости раком грудной железы. В США продолжают производить даже запрещенные химикаты (например, ДДТ), которые затем экспортируются в Мексику и другие страны и возвращаются обратно в США вместе с урожаем. Пестицидами отравлены две трети водных ресурсов.

Альтернативное решение. а) Покупайте «органические» продукты (помните, что своими деньгами вы голосуете за то, что хотите видеть в этом мире). б) Покупайте бутилированную воду из горных источников или используйте системы для очистки воды. в) Не обрабатывайте химикатами свой дом и двор — найдите другие способы.

ИЗБЫТОЧНОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ. Большинство из нас передают и покупают слишком много вещей. Две трети американцев страдают избыточным весом. Многие болезни возникают вследствие избыточного потребления каких-либо веществ. Избыток соли приводит к гипертонии и затвердеванию артерий; избыток жирной пищи — к коронарной болезни сердца, избыток алкоголя — к болезни печени, избыток сахара — к гипогликемии и диабету. Лабораторные животные, получавшие низкокалорийную диету, жили дольше тех животных, диета которых по калорийности на массу тела была сопоставима с диетой среднего американца.

Альтернативное решение. Ешьте меньше, жуйте дольше. Выходите из-за стола до появления чувства сытости. Завтрак должен быть легким. Пусть он состоит из фруктов и цельного зерна. Откажитесь от тяжелых десертов, отдавайте предпочтение фруктам.

ИЗБЫТОЧНАЯ ОБРАБОТКА ПИЩИ. К нашей пище ежегодно добавляют более 400 ТЫСЯЧ ТОНН пищевых добавок. Это около 2 кг на человека в год. Частью нашего питания становятся пищевые красители, консерванты (например, нитриты), усилители вкуса (глутамат натрия) и множество других опасных химических веществ. Излишняя тепловая обработка, замораживание, отбеливание, консервирование, упаковка, помол, рафинирование, гидрогенизация и лиофилизация (в производстве продуктов быстрого приготовления) — все это способствует значительному обеднению пищи питательными веществами и подрывает здоровье. Более 50% всей пищи употребляется вне дома.

Альтернативное решение. Готовьте пищу дома. Избегайте готовых к употреблению продуктов питания промышленного производства. Отдавайте предпочтение цельным и органическим продуктам. Соусы готовьте сами. Купите поваренную книгу.

ВРАЧЕБНЫЕ ОШИБКИ. Обращаясь к врачам, обученным лечить с помощью лекарств и хирургического вмешательства, вы подвергаете себя риску — неумелые или необязательные хирургические вмешательства и их осложнения, назначение противопоказанных или не показанных лекарств, нежелательные последствия комбинирования лекарств, аллергический/анафилактический шок, травмы, заболевания или смерть в результате радио- и химиотерапии. К сожалению, таков уровень подготовки и грамотности дипломированных врачей. Согласно статистике, одна треть всех случаев госпитализации происходит по причине врачебных ошибок.

Альтернативные варианты. Во всех случаях, кроме неотложных, следует поискать практиков альтернативной медицины (врачей-травников, мануальных терапевтов, натуропатов, остеопатов и т.д.). Примите на себя ответственность за свое здоровье. Читайте книги, интересуйтесь разными мнениями и не доверяйте врачам только потому, что у них есть медицинское образование.

ОТСУТСТВИЕ ЦЕЛИ. Когда мы теряем связь с высшим Я и чувствуем себя отделенными от Бога и его любви, наш метаболизм, иммунная система и мышление функционируют на низкой частоте. Мы становимся сильнее подвержены заболеваниям. Болезни даже могут стать тем, что отвлекает нас от дискомфорта. Когда мы открываем свои таланты (делая то, что у нас получается и приносит радость), мы можем предложить их на службу человечеству. Радость и связь со своей целью увеличивают иммунный ответ, разгоняют болезни и негатив, укрепляют здоровье.

Альтернативное решение. Попробуйте найти свою цель и подходящий способ ее достижения.

СЛАБАЯ СВЯЗЬ МЕЖДУ УМОМ И ТЕЛОМ (сюда можно отнести неправильный выбор питания, образа жизни, неспособность избавиться от негативного мышления). Негативное мышление приводит к стрессу, гневу, депрессии, страхам. Эти эмоции нарушают пищеварение, метаболизм и иммунные функции. Они являются причинами старения, это первопричина болезней. Токсины, дефицит каких-либо веществ лишь подливают масла в огонь негативного мышления, которое приводит к разрушениям на всех физиологических уровнях — от органов до биомолекул. Мысли об одиночестве, оторванности, ненужности, блокируют работу целительной и обновляющей силы Божественного Разума. Аутоиммунные заболевания очень распространены сегодня. Организм атакует сам себя. Артрит, рак, заболевания сердца развиваются в результате сбоя иммунной системы. Это результат неосознан-

ных мыслей и чувств. Неосознанных, так как ни одно существо в мире не будет сознательно себя разрушать. Помрачение, блокировка, забывание происходят на всех уровнях. Свет, открытость, пробуждение приносят в нашу жизнь глубочайшую истину о нашей божественной природе и начинают обезвреживать саморазрушительные мысли.

Исцеление оптимизмом, позитивным подходом, всепрощением происходит, когда сильная мысль высокой частоты вибрации дезактивирует негативную мысль, даже если она уже проникла в клеточную ткань на уровне ДНК. Аюрведа предлагает специальную процедуру — тарпану, которая трансформирует мысли, основанные на страхе, непросении — в осознание простоты и любви. Другим инструментом аюрведы является медитация — практика, дающая возможность освободиться от мирских мыслей и слиться с вселенским разумом. Мантры — аюрведа использует премордиальные звуки, чтобы повысить уровень вибрации организма и привести его к созвучию с космическими вибрациями.

Используя эти инструменты, мы можем воссоздать наши тела, исцелить любую болезнь, омолодить себя и защититься от любой дисгармонии в мире. Мы получаем возможность жить в мире, но не принадлежать ему. Мы научимся отождествлять себя с вечным, вселенским, неизменным. Медитация и мантра — безопасная гавань, куда каждый день возвращаются наши тела-корабли после плавания по морю жизненных перипетий, возвращаются для отдыха, ремонта и восполнения запаса провианта. Мирные мысли и гармонизирующий резонанс — вот то, что поддерживает нас.

Дипак Чопра рассказывал об исследователях, изучавших развитие сердечных заболеваний у кроликов. Несколько групп животных кормили пищей с высоким содержанием холестерина. Ожидалось, что у абсолютного большинства животных такая диета спровоцирует развитие атеросклероза и коронарной болезни. Тем не менее в одной из групп кролики остались здоровыми. Обнаружилось, что виновником необыкновенной устойчивости этих животных к холестерину был служащий, ухаживавший за группой и находивший время, чтобы потрепать каждого кролика по холке. Наверное, благодаря любви у животных выделялся фермент, который растворял холестериновые бляшки. Исцеление — внутри нас. Нам остается только дать ему свободу. Людям, которые пребывают в единстве с источником жизни, никакой яд не может причинить вреда. И наоборот, ни одна диета не сможет исцелить тех, кто насквозь пропитан разрушительными, негативными мыслями.

Альтернативное решение. Найдите свою цель. Общайтесь с позитивно настроенными людьми, готовыми вас поддержать. Читайте оптимистические книги.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Информация — это сила. Знание дает шанс для изменения. Чтобы освободиться от болезней, нужно взять на себя ответственность за свой выбор. Здоровье возможно, но нужно действовать. На первых порах потребуются затраты времени и денег (на покупку натуральных продуктов, трав, пищевых добавок, визиты к натуропатам). Но в будущем эти затраты окупятся сторицей. Вы будете меньше болеть, терять рабочее время, сократятся расходы на лекарства и страховые взносы. Экономьте деньги, готовя еду дома, сами выращивайте овощи. Увеличивайте свою производительность, занимаясь любимым делом.

ФИЗИЧЕСКИЙ ДИСБАЛАНС

Среди вероятных причин физического заболевания — загрязнение окружающей среды, плохое питание, недостаток физических нагрузок и инфекции. Ранее мы уже говорили, что каждому конституциональному типу необходимо выработать подходящие для него привычки. Это чрезвычайно важно для выносливости, подвижности, гибкости, силы.

Недостаток физической нагрузки

История физической культуры насчитывает тысячи лет. В III в. до н.э. врачи-брамины практиковали лечение естественными средствами как основное слагаемое отличного здоровья. Ежедневные физические упражнения — это акт принятия на себя ответственности за свое физическое здоровье. Йога родом из Индии. Многие ее позы возникли в результате наблюдения за тем, как потягиваются животные. Тай-чи происходит из Китая, ее терапевтические движения предписывались священниками для снятия боли и при самых разных нуждах. У древних греков были храмы, посвященные богу медицины Эскулапу, служители которых занимались целительством. Недостаток упражнений не только ослабляет мышцы и делает их вялыми, мышечные сокращения очищают лимфатическую систему, по которой происходит удаление от-

ходов, поэтому при отсутствии мышечной работы лимфа застаивается как вода в болоте. Клетки оказываются окружены токсинами и начинают страдать.

Благодаря упражнениям в кости поступают кальций и другие минералы, которые используются в будущем. Отсутствие физической нагрузки увеличивает риск остеопороза в пожилом возрасте. Две трети метаболических процессов происходят в мышцах. Слабость мышц снижает метаболизм и ослабляет иммунную систему.

ОКРУЖАЮЩАЯ СРЕДА

Сегодня во всем мире существуют болезни, которых раньше не знали. Человечество загрязняет воду химикатами и пестицидами, о которых нам мало известно. Мы считаем себя цивилизованными, однако наши многочисленные усилия по изменению мира вокруг нас приводят к появлению столь же многочисленных заболеваний.

Дисбаланс в организме возникает при ослаблении иммунной системы. Росту числа заболеваний способствует прогрессирующее ослабление иммунной системы. Окружающая среда перегружена химикатами — удобрениями, пестицидами, гербицидами, пластмассами; разливается нефть, токсические воды сливаются в реки, воздух загрязняется ядовитым дымом. Мы должны принять ответственность за планету, за те дары, которые она нам преподносит, и начать заботиться о ней. Дисбаланс возникает, когда люди не слышат друг друга и не сотрудничают. Мы все забыли естественные законы природы, подменив их законами производства и коммерции. Дисгармония влияет на все население планеты. Масштабы загрязнения увеличиваются. Те яды, которые попадают в землю, воду и воздух, становятся частью пищевой пирамиды. Чем выше уровень в пищевой пирамиде, тем выше концентрация ядов, и если мы — верхнее звено этой цепочки, то будем страдать от последствий загрязнения сильнее других.

Как только человек начинает понимать, что он и Вселенная — единое целое, внутри него начинается исцеление. Хорошее самочувствие и прилив энергии дают нам ощущение ясности, достигнув внутренней гармонии, мы начнем видеть пути к исцелению нашей среды.

Когда мы открываемся навстречу высшему руководству, наш прагматический щит усиливается. Мы получаем возможность противостоять сегодняшним заболеваниям. Многие болезни отражают состояние ума и уровень наших ценностей. Измените свое мышление, предпримите необходимые действия, и мир изменится.

Необходимо искать другие виды энергии, помимо ядерной и энергии ископаемого топлива. Необходимо искать пути более полной утилизации отходов. Мы приближаемся к критической точке и мы должны подумать о Целом и понять свою ответственность.

- То, что мы должны знать, уже нам дано. Настало время применять законы.
- Ешьте то, что располагается внизу пищевой пирамиды. Вегетарианцы живут дольше.
- Покупайте органические продукты. Поддерживайте фермеров, занимающихся «органическим» сельским хозяйством, и продавцов «органических» продуктов. Мы голосуем деньгами. Покупая «не-органику», мы голосуем за химикаты.
- Реже пользуйтесь автомобилями. Объединяйтесь с соседями и старайтесь подвозить кого-либо или, чтобы вас подвозили. Приобретайте автомобили, расходующие меньше топлива. Покупайте энергосберегающие холодильники, нагреватели воды и пр. Экономьте электричество.
- Готовьте сами. Тогда вы будете знать, что едите и за что голосуете.
- Не выбрасывайте вещи, которые подлежат переработке. Меньше покупайте вещей.

Периодическую уборку следует производить не только во внешней среде, но и внутри себя. Существует особая процедура сезонного очищения всех систем организма от «амы» и дисбалансов — панчакарма (см. далее).

ПИТАНИЕ

Создается впечатление, что большинство людей старше сорока постоянно болеют — то одним, то другим. Это может быть диабет, повышенное кровяное давление, ревматизм, артрит, астма, болезни сердца или рак. Однако большую часть этих заболеваний можно предотвратить с помощью правильного питания. К несчастью, очень мало людей разборчивы в еде. В основном люди ищут удовольствия от вкуса и едят пищу, приготовленную другими людьми. Вспомним 31 вкус мороженого «Баскин Роббинс», 57 видов соуса «Heins», «куриных крылышек KFC» и т.д. Чарака, врач древности, говорил: «Жизнь всего живого — в пище; цвет лица, ясность сознания, голос, рост, сила и ум — все начинается с пищи». Он также говорил, что нельзя принимать даже легкую и легкоусвояемую пищу больше, чем

требуется телу, а также после того, как мы утолили голод. Трудноусвояемая пища должна составлять лишь малую часть рациона. Кроме того, ее нельзя потреблять каждый день. Избыток пищи плохого качества чаще приводит к дисбалансу, болезни, чем окружающая среда и микробы. Далее мы в подробностях рассмотрим, что такое правильное питание. Собственно говоря, мы должны есть, чтобы жить... А НЕ жить, чтобы есть.

ЗАРАЗНЫЕ БОЛЕЗНИ

Если мы тратим время на поддержание своей иммунной системы, заразные заболевания не могут подступиться к нам. Сбалансированный и сильный организм сопротивляется заболеваниям. У нас есть три типа иммунитета — активный, пассивный и врожденный.

Пассивный иммунитет появляется за счет передачи защитных механизмов (антител) от матери к ребенку, когда ребенок еще находится в утробе матери или при кормлении грудью. Это хороший аргумент для того, чтобы как можно больше женщин вскармливали своих детей грудным молоком как можно дольше. В течение нескольких десятилетий (с 1950-х по 1990-е годы) рекламные кампании фирм по производству молочных смесей при поддержке высокомерной науки пытались доказать женщинам, что кормить грудью необязательно. Можно предположить, что многие люди, родившиеся в этот период, пострадали от недостатка пассивного иммунитета.

Активный, или приобретенный, иммунитет появляется после встречи с вирусной или бактериальной инфекцией. Чаще всего он специфичен в отношении конкретного микроорганизма. Так, однажды переболев свинкой, ветрянкой или корью, мы больше никогда не заболеваем, даже если общаемся с зараженными людьми. Раньше матери брали детей к друзьям или родственникам, в семьях которых была ветрянка, чтобы дети переболели. Говорят, что мусорщики никогда не болеют — наверное, потому, что они встречаются с микробами огромного числа людей. Не изолируйте себя от мира. После колонизации среди американских индейцев были гигантские потери от обычных заболеваний (свинка, корь) — до 90%, это произошло из-за изоляции индейских племен, куда попали вирусы, «выведенные» в антисанитарных условиях средневековой Европы.

Врожденный иммунитет активируется, если мы встречаемся с тем, к чему нет ни пассивного, ни активного иммунитета. Эта за-

щита зависит от общего здоровья. Здесь важно все — сила иммунитета, скорость иммунной реакции и энергетический резерв организма. Человек, здоровье которого подорвано плохим питанием, эмоциональными или интеллектуальными стрессами, аллергией, суровыми условиями окружающей среды, будет страдать больше, чем здоровый человек. Ему потребуется больше времени на развитие иммунного ответа.

Дисбаланс дош усиливает стресс и замедляет иммунный ответ. У всех нас с самого рождения есть сильные и слабые стороны. Один из переводов слова «доша» — это «недостаток» или «трещина» (подобно трещине в земной коре, появившейся в результате землетрясения). Дисбаланс дош расширяет «трещины» в нашей конституции. Именно в этих «трещинах» скапливается ама (непереваренные отходы, токсины) и набирает силу болезнь. Болезнь любит отходы. В болоте можно найти больше бактерий, чем в горном источнике. Если мы находимся в равновесии, все «трещины» закрыты — отходы и болезнь не могут закрепиться. Если наша конституция сильна от рождения, то возбуждение дош довольно долго может не проявляться никакими симптомами. Если конституция слабая и доши вышли из равновесия, симптомы немедленно дадут о себе знать.

В заключение можно сказать, что лучший способ уберечься от инфекции — сохранять доши в равновесии, есть натуральные «органические» продукты, богатые питательными веществами, и помнить о своей цели в жизни.

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ДИСБАЛАНС

Негативные эмоции

У позитивных и негативных эмоций единый источник — ум. Мысли приходят как следствие интерпретации опыта, полученного нами же. Так как и позитивные и негативные мысли исходят из одного источника, можно научиться отказываться от мыслей, которые не приводят к желаемому результату. Мы пришли на Землю, чтобы исцелять, помнить, расти и развиваться. В своих книгах Луиза Хей показывает, каким образом эмоциональные проблемы атакуют различные части организма и как можно добиться положительных результатов с помощью корректирующих мыслей (аффирмаций).

ОТНОШЕНИЯ

Отношения — это то, на чем сказываются все наши мысли о непростении, чувство вины и невыраженные эмоции. Каждый из нас находится в каких-либо отношениях с коллегами, друзьями, любимыми, семьей. Если в уме доминирует раджас или тамас, в отношениях проявляется тенденция к стрессам, сложностям, плохому здоровью. Чтобы человек был здоровым, нужно строить гармоничные отношения. На завязывании и выстраивании отношений сказываются все проблемы, которые копились с самого детства. Поэтому мы попадаем в однотипные ситуации, часто привлекаем людей, похожих на тех, с которыми мы сражались в молодости. Изменить сложившиеся отношения очень сложно, но можно попробовать изменить сопутствующие мысли и чувства. Надо задуматься над тем, так ли уж мы правы, интерпретируя слова и поступки других людей. Если мы воспринимаем взаимоотношения с другими людьми как жизненный опыт, то не ждать впустую и избежать негативных эмоций гораздо легче.

Заведите дневник, в который записывайте свои самые сокровенные мысли о значимых для вас отношениях. Это способ отследить свои мысли и понять, насколько они вредны, неадекватны или полезны. Может быть, к вам приходят преимущественно раджастичные мысли о доминировании и контроле? Или тамастичные, полные страха, мысли о бегстве и изоляции? Или саттвичные дружелюбные мысли.

Аюрведа учит, что единственным способом выбраться из этого хаоса является отказ от каких-либо ожиданий по поводу себя и других. Нужно утвердить себя в истине. Когда вы научитесь видеть, что ваш ближний по своей природе невинен, но попался в плен знакомой вам иллюзии, потерялся под маской, защищающей от осуждения и нападения, вам будет легче быть дружелюбным с ним, простить его какие-то действия и отпустить негативные мысли. Простив его, вы сможете простить себя. Вы оба невинны, но заблудились в майе. Указать дорогу может только истина: мы все есть одно целое — Космический Разум.

ПРИСТРАСТИЯ

Определение: пристрастие — это склонность к повторению каких-либо действий, разрушительных по отношению к истинному Я.

Первичной мотивацией пристрастия обычно является чувственное желание — стремление немедленно, на некоторое время получить приятное впечатление, опыт.

Пристрастия — частая причина дисбаланса, который ведет к заболеваниям и саморазрушению. Мы, живущие на Западе, пристрастились не только к алкоголю, табаку и кофе, но также к бесполезной, одурманивающей пище, наркотикам, лекарствам, острым ощущениям (адреналину). Причина этому — страх, на котором основано наше общество. Мы боимся приблизиться к истинному Я, боимся выражать чувства и мысли. Легче спрятаться, скрыться за привычным поведением! Выход только один — самовыражение, свобода от беспокойства, депрессии.

Алкоголь

Человек может время от времени выпивать, но он еще не алкоголик. Многие пьют, чтобы расслабиться, открыться для общения, получить новый опыт или порисоваться. Но если перед вами алкоголик, то он не может не пить, даже если испытывает отвращение к выпивке. Он от нее зависит.

Алкоголь угнетает мозговой центр, заведующий контролем поведения, и пьяный человек проявляет то, от чего его обычно удерживает самоконтроль. Часто он впадает в замешательство, теряет ориентацию. Длительное пьянство приводит к таким серьезным последствиям, как галлюцинации, тремор, спутанность сознания, болезни печени и т.д. Лечение алкоголизма включает в себя заботу не только о физическом теле, но и об эмоциях. В зависимости от типа конституции, алкоголизм приводит к увеличению или потере веса, нарушениям сна; он усиливает эмоции страха и гнева. Все пристрастия наносят вред здоровью. Алкоголизм приводит к возникновению социально-психологических проблем, от которых тяга к алкоголю становится еще сильнее.

Аюрведа считает алкоголизм заболеванием ума и эмоций, «ошибкой интеллекта», утерей пути Дхармы. Пристрастия никогда не одержат верх над человеком, следующим своей цели. С алкоголем лучше всего справляются люди капха-типа. Людям питта-типа следует воздерживаться от алкоголя или ограничить его потребление. Людям вата-типа может быть полезным выпить немного вина перед ужином для повышения аппетита.

ПРИСТРАСТИЯ В ПИТАНИИ

Если мы едим что-либо каждый день, мы можем привыкнуть к этой пище и даже пристраститься к аллергическим реакциям на нее. Например, в нашей культуре часто встречается пристрастие к аллергической реакции на молоко и молочные продукты. Бывает, что взрослые люди потребляют в день 4–8 стаканов пищи, которая предназначена для выкармливания телят. Они говорят: «Я очень люблю молоко. Когда я устаю, оно дает мне энергию». Но точнее было бы сказать: «Мое тело требует вещества, к которому я пристрастился. Когда уровень энергии падает, молоко стимулирует иммунную систему (надпочечники), организм готовится к защите против малопригодной для него субстанции, и я чувствую этот прилив энергии». Организм привыкает к циклам появления желаний и их удовлетворения. Пищевые пристрастия по силе не меньше пристрастия курильщика или наркомана. С подозрением относитесь ко всему, чего вам очень сильно хочется или что вы едите постоянно. Иногда больше всего хочется той пищи, которой нас кормили в детстве. Чтобы изменить пищевые привычки, требуется время и сила воли (решительность).

Сегодня наше питание находится в сфере коммерческих интересов фирм-производителей и торговли. Пища может быть как лекарством, так и ядом. Чтобы сохранять здоровье, внимательно следите за своим питанием. Обычно мы едим автоматически. Ведение дневника поможет вам определить свои пищевые привычки, а также нежелательные симптомы, если они возникают в связи с приемом какой-либо пищи. Например, в три часа дня вы съели арахисовую пасту, и в четыре у вас заболела голова.

ТАБАК

Это опасный наркотик, вызывающий большее привыкание, чем кокаин. Американские индейцы изначально использовали табак на встречах или собраниях, чтобы отправить присутствующих в духовное путешествие. Это связано с галлюциногенным действием табака, которое возникает при редком курении. Постоянное курение считалось преступлением против племени, так как курильщик не мог присоединиться к группе в ее путешествии.

Многие табачные компании обогащают сигареты никотином, чтобы вызвать более быстрое привыкание. Добавляются и другие вещества, в том числе шалфей, так как он вызывает состояние эйфории,

ментол из мяты, это дает ощущение свежести, а также нитрат калия, чтобы сигарета продолжала гореть между затяжками. Нитрат калия добавляли в порох, а также в пищу военнослужащих для снижения полового влечения (в качестве профилактики всплеска гомосексуализма). Из-за этих добавок уровень рака у курильщиков в США гораздо выше, чем в Европе (где добавки не используются). В результате пожаров от непогашенных сигарет ежегодно гибнут тысячи людей.

Люди питта- и вата-типа плохо переносят курение; люди капха-типа — легче.

Аюрведа не рекомендует регулярное использование табака, но в лечении использует множество курительных прописей.

Кофе

Американцы опережают всех в мире по потреблению кофе, ежедневно выпивая более 500 миллионов чашек. За Америкой следом идут Бразилия, Франция, Великобритания, Италия, Япония и Германия. Обычно люди пьют кофе из-за его стимулирующего эффекта, а есть такие, кто потребляет более 10 чашек в день.

Этот напиток вызывает бессонницу, приводит к проблемам с сердцем, ослабляет надпочечники и поджелудочную железу, способствует развитию пептической язвы. Кофеин вызывает спазм мозговых сосудов.

Чем меньше вы будете пить кофе, тем будет лучше. Хорошо добавлять к кофе кардамон и семена кориандра, которые ослабляют действие кофеина. Единственно, кому не противопоказано употребление небольшого количества кофе, это представителям капха-типа.

Пристрастия людей с разными конституциями

Пристрастия людей вата-типа — обезболивающие, людей питта-типа — вещества, питающие активность и агрессию, капха-типа — еда, а также вещества, изолирующие их от мира (марихуана и снотворные).

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

На протяжении веков человек пользовался специями не только для обогащения вкуса пищи, но также для облегчения пищеварения и в целях консервации (чтобы сохранить пищу в тепле). Специи убивают бактерии. Если добавить к пище перец, гвоздику, корицу, срок ее хранения увеличивается. Специи стимулируют выделение желудочно-кишечных ферментов, повышают эффективность пищеварения, качество усвоения пищи.

Во многих частях мира на завтрак, обед и ужин люди едят одинаковую пищу, но придают ей разнообразие с помощью специй. Разнообразие и приятный вид приносит едокам дополнительное удовольствие и облегчает усвоение.

Кроме того, лук, чеснок, гвоздика, перец изгоняют паразитов, а по мнению некоторых специалистов, именно паразиты — причина многих недугов людей даже в самых развитых странах. Тем не менее, при всей пользе специй, их нужно применять с умом. Злоупотребление острой пищей может вызвать язву или раздражение желудка, особенно у людей питта-типа.

Применяя специи и пряные травы, мы можем обогатить пищу витаминами и минералами.

СПЕЦИИ, РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ДЛЯ РАЗНЫХ ТИПОВ КОНСТИТУЦИИ

Вата

Кинза

Базилик

Имбирь

Питта

Фенхель

Петрушка

Одуванчик

Капха

Кинза

Мята перечная

Имбирь

Фенхель	Огуречная трава	Базилик
Розмарин	Фиалка (листья; как часть салатов)	Укроп
Укроп	Сладкий лук	Чеснок
Чеснок	Кинза	Шалфей
Куркума	Укроп	Куркума
Майоран	Семена кориандра	Душица
Душица (орегано)	Лимонная трава	Майоран
Мускатный орех	Цедра лимона	Мускатный орех
Лавр	Куркума	Лавр
Кардамон	Шафран	Кардамон
Семена кориандра	Розовая вода	Семена кориандра
Шафран	Черный перец (в умеренном количестве)	Шафран
Душистый перец		Душистый перец
Анис (семя)		Розовая вода
Розовая вода		Анис (семя)
Можжевельник (ягоды)		Можжевельник (ягоды)
Черный перец		Черный перец

ПРИГОТОВЛЕНИЕ ПИЩИ

Готовить пищу лучше на небольшом огне при плотно закрытой крышке, как можно меньше пользуясь растительным маслом. Такой способ приготовления позволяет сохранить питательные вещества и облегчить усвоение. К сожалению, среднестатистический житель западного мира может употреблять сырую пищу лишь в ограниченном количестве. Ему, как правило, не хватает ферментов для ее усвоения. Пища, прошедшая термическую обработку, меньше нагружает пищеварительный огонь. Сырую пищу в большом количестве можно есть только для снижения веса и очищения (кроме фруктов). Фрукты обычно рекомендуют есть в сыром виде. Однако, если у человека возбуж-

дена вата, тогда даже фрукты нужно готовить на огне. Крупы следует всегда готовить. Пророщенное зерно — это уже не «зерно», а, скорее, овощ, и поэтому усваивается сравнительно легко, к тому же содержит намного меньше углеводов. Углеводы нужны организму, так как играют важную роль в строительстве тканей, однако их избыток может привести к образованию излишней слизи.

Приготовление пищи — это искусство, интимное удовольствие, дар людям, которых вы любите. На кухню нужно приходить с чистыми руками, в чистом фартуке, а рабочее место должно быть аккуратным. Никогда не готовьте, если вы в ссоре, в плохом настроении. Человек — существо энергетическое, и наша энергия добавляется к энергии пищи, которую мы готовим. Если в процессе готовки петь, проговаривать вслух положительные установки или мантры, пища обогащается положительными энергиями. Каждый фрукт или овощ имеет определенную вибрацию, научитесь прислушиваться к этой вибрации, и вы всегда будете знать наверняка, как их приготовить.

Всегда пользуйтесь кастрюлями и сковородами из нержавеющей стали или литого чугуна, откажитесь от алюминиевой и тефлоновой посуды.

Как оборудовать кухню?

- Хороший вок (сковорода с круглым дном для приготовления пищи в кипящем масле)
- Деревянные крышки для кастрюль
- Вставка в кастрюлю для приготовления продуктов на пару
- Сковорода
- Глубокая чугунная сковорода с длинной ручкой
- Набор хороших ножей из нержавеющей стали
- Пластиковые разделочные доски для мяса (чтобы предотвратить бактериальное загрязнение)

Позаботьтесь, чтобы кухня была чистой, удобно организованной, чтобы все необходимое было всегда под рукой, тогда готовить будет легче и приятнее. Хорошо завести аюрведическую кулинарную книгу и посетить кулинарные курсы. Я могу посоветовать книги по аюрведической кулинарии Аманды Морнингстар и Васанта Лада, где описано много вкусных и полезных блюд².

Однако не все готовы питаться пищей индийской кухни изо дня в день, особенно если они только привыкают к правильному питанию,

² см. Список литературы по аюрведе.

используйте также рецепты тайской, китайской и других кухонь мира, изучайте макробиотику, отбирая те рецепты и методы, которые соответствуют аюрведическим рекомендациям.

Средний американец считает, что индийская пища — слишком острая, и поэтому испытывает к ней недоверие. Тем не менее, постепенно открывая для себя эту кухню, можно полностью перейти на аюрведический стиль готовки. Единожды осознав принципы аюрведической кухни, вы сможете адаптировать многие рецепты. Если вы очень заняты, составьте меню на неделю, а перед походом в магазин всегда составляйте список необходимых продуктов, чтобы не бегать в магазин несколько раз. Основные продукты закупайте в больших количествах (например, крупы, орехи), используйте возможности сезона. К сожалению, в тропиках приходится хранить в холодильнике не только скоропортящиеся продукты, но даже крупы и орехи. По возможности, пользуйтесь родниковой, хорошо отфильтрованной водой или кипяченой водой (очищенной от хлора).

Пища обладает уникальным абсолютным и относительным содержанием энергий, многие энергии мы начинаем чувствовать по мере совершенствования наших кулинарных навыков. Пища должна быть теплой, содержать все вкусы и энергии, чтобы организм насытился, иначе пищеварительный огонь слабеет или гаснет. Если огонь гаснет, мы заболеваем и хиреем. Это, в частности, происходит при слишком частом потреблении холодной пищи.

То, как мы едим, является отражением тех условий, в которых мы живем. Красиво накрытый стол и искусно оформленные блюда создают очень важные вибрации, необходимые организму.

Весна

Весной появляются свежие травы, и настает их время в рационе. Хорошая зелень для супа и рагу — одуванчик и молодая горчица. По мере приближения лета количество сырой пищи должно увеличиваться. При выборе количества и ассортимента пищи важно учитывать тип конституции и непременно заботиться о равновесии дош. В это время года лучше воздержаться от потребления соли, ферментированных и маринованных продуктов.

Лето

Лето — сезон овощей и фруктов, которых в это время великое множество, для продуктов, появляющихся в летний период, характерна активная и экспансивная энергетика, большое содержание ваты. Сала-

ты — частое блюдо на столе. Люди вата-типа должны, как и обычно, потреблять большое количество растительного масла. Лучше всего готовить вкусные и простые блюда. Например, замечательный десерт — фруктовое желе с дыней. Проводите пикники с друзьями на природе.

Осень

Это время сбора урожая, убирают корнеплоды, клубневые культуры. Организм замедляет деятельность, а энергии направляются вовнутрь. Холодные сухие ветры приносят весть о начале нового времени года. Осень — время для подготовки к зиме. Займитесь укреплением иммунитета — ешьте кабачки, яблоки, апельсины, капусту, репу (она очень питательна). Если урожай законсервировать, замариновать, заморозить, высушить и хранить в погребе, большую его часть можно сохранить до весны.

Зима

Ветер усиливается, ложится снег. По мере того как мир погружается в сон, в рационе должна возрасти доля горячей пищи с разнообразными специями. Это время горячих, питательных домашних супов, рагу, запеканок. Чтобы сохранить тепло в организме, всем конституциональным типам можно увеличить потребление соли, круп, пшеничного хлеба, джема, жареных орехов, масла.

Готовя пищу, помните о значении ее внешнего вида. Цвет — одна из форм энергии, украшает блюдо и стимулирует аппетит.

Лимоны и лаймы	Ломтик цитрусовых добавит блюду кислую нотку, усилит пищеварение, заставит сократиться желчный пузырь, увеличит выделение желудочного сока и послужит хорошему перевариванию пищи. Особенно хорошо лимон сочетается с рыбой.
Зелень	Мангольд, капуста, шпинат, брокколи, зеленый лук, лук-шалот успокаивают и способствуют очищению организма от токсинов.
Желтая пища	Пшено и кабачки полезны для желудка и селезенки.
Красная пища	Свекла и ягоды стимулируют сердце и кровообращение.
Оранжевая пища	Морковь, батат (сладкий картофель) и ямс поддерживают иммунную систему.
Белая пища	Картофель, рис и ячмень помогают легким и кишечнику.

Современный американец съедает 50–60% своей пищи в ресторанах, хотя, по большому счету, посещение ресторанов следует оставить для особых случаев.

На чем готовить? Микроволновые печи убивают пищу, изменяя ее молекулярные вибрации. Меньшее зло — электрические плиты. Оптимальный, наверное, выбор — газовые плиты. Кроме того, я часто рекомендую моим занятым клиентам использовать «Медленный горшочек»³.

«Медленный горшочек» — поистине полезное западное «удобство». Этот способ приготовления требует минимум внимания со стороны хозяйки. Загружаешь сырье с вечера — утром получаешь готовое блюдо. Медленный процесс приготовления делает пищу здоровой, и она остается теплой весь день. Он занимает мало места, и готовить в нем можно практически все.

СОЧЕТАНИЕ ПРОДУКТОВ

Для хорошего пищеварения, снижения веса и предотвращения целлюлита важно правильно сочетать продукты между собой. Нельзя одновременно есть белковую и крахмалистую пищу (мясо с картофелем), также нельзя смешивать фрукты с белками, и, кроме того, фрукты не рекомендуется смешивать с крахмалистыми овощами. Белки (мясо и молочные продукты) рекомендуется сочетать с некрахмалистыми овощами. Крупы хорошо сочетаются с овощами, орехи — с зелеными овощами, цитрусовыми и кислыми фруктами. Крахмалистые овощи (кабачки и картофель) сочетаются с зеленью, и это прекрасное сочетание.

Разные ферменты участвуют в расщеплении разных типов пищи. Переваривание углеводов (крахмала) начинается во рту — этим занимается фермент слюны пتيالлин — и продолжается в желудке, если там нет кислоты. Белки расщепляются до пептидов и аминокислот с участием пепсина и соляной кислоты, выделяющихся в желудке. Кислота угнетает переваривание крахмала, поэтому белки и углеводы лучше перевариваются отдельно. В крайнем случае, если этого требует этикет, можно съесть картошку, затем сделать перерыв и только минут через двадцать приняться за мясо.

Раздельное потребление белков и углеводов особенно важно для больных людей и людей с ослабленным пищеварением. Здоровые люди могут не уделять особого внимания раздельному питанию, ведь

³ “Crock Pot” — популярная в США электрическая кастрюля, позволяющая готовить очень медленно практически любые продукты, в Москве продается под названием «Медленный горшочек».

существуют природные комбинации белка и углеводов — например, бобовые, крупы. Достаточно только ограничивать прием жидкости во время еды и не есть фрукты вместе с другой пищей.

Для большей эффективности пищеварения лучше следовать такому правилу: никогда ничего не пейте во время еды, если только вам не прописаны лечебные отвары. Питье во время еды ослабляет пищеварение и вызывает брожение (метеоризм), слишком большое количество жидкости, выпитое во время еды, ослабляет пищеварительные ферменты. Представьте себе, что мы запрограммировали стиральную машину на половину загрузки, насыпали необходимое количество порошка и установили низкий уровень воды, а затем пришел еще кто-то и поднял уровень воды. Одежда выстирается плохо.

Принимать пищу нужно только при появлении чувства голода. Более того, каждый раз, испытывая голод, стоит остановиться и задуматься, может быть, вам хочется «заесть» сильные эмоции, например беспокойство или нетерпение?

Люди вата-типа должны принимать пищу чаще, содержание сахара в крови у них легко снижается и им трудно долгое время обходиться без пищи и поэтому важно время от времени перекусывать. Людям питта-типа необходимо обильное и регулярное питание. Число приемов пищи в день — не менее трех, основной объем пищи должен приходиться на обед.

Людям капха-типа достаточно одного-двух приемов пищи в день. При этом основной прием должен быть в середине дня, а вечером нужно съесть что-то легкое или вообще ничего не есть. Есть в промежутках между основными приемами пищи людям этого типа — вредно.

После сытного обеда нельзя допускать больших физических нагрузок, возможна только легкая прогулка. Лучше подождать пару часов. То же касается и занятий сексом. Во время приема пищи не следует смотреть телевизор. Сразу после еды нельзя ложиться спать. Для стимуляции аппетита перед едой может быть полезным выпить 100 г красного вина — это особенно хорошо для людей вата-типа.

Сахар мешает перевариванию белка и способствует гниению — поэтому лучше, чтобы десерты были отдельным приемом пищи, ведь они, как правило, довольно большие.

ИСКУССТВО ПЕРЕЖЕВЫВАНИЯ

Улучшая качество пищи, мы не должны забывать, что для здорового пищеварения не менее важно иметь привычку тщательно пережевывать пищу. Научиться правильно пережевывать пищу — значит сделать первый шаг к внутренней трансформации. То, как мы едим, отражает состояние нашего духа.

Пища, измельченная во рту до жидкого состояния, меньше загружает желудок и кишечник, лучше усваивается. Длительное пережевывание помогает высвободить из продуктов больше питательных веществ и увеличивает количество слюны, которая, в свою очередь, угнетает образование слизи и уменьшает склонность к перееданию. Пережевывать пищу нужно до тех пор, пока от нее фактически ничего не останется (нужно дождаться момента, когда она проглотится сама собой). Работая языком и щеками, мы отделяем твердую составляющую пищи от жидкой. Жидкую при этом — глотаем, твердую — продолжаем перетирать. Челюсти человека имеют уникальную способность свободно перемещаться относительно друг друга во всех плоскостях. Особенно хорошо они приспособлены для перетирающих движений со стороны на сторону, подобно жерновам. Пользуйтесь этим и больше жуйте со стороны на сторону.

Тщательное пережевывание помогает отличить некачественные пищевые продукты от полноценных. Если продукт искусственный, его длительное пребывание во рту приводит к возникновению неестественного запаха и неприятного послевкусия. Не случайно большинство людей имеет неосознанную привычку пережевывать пищу на дальних зубах и быстро проглатывать ее, пока не появился этот вкус. Качественная («настоящая») пища по мере пережевывания и смешивания со слюной становится вкуснее и слаще. Расслабленное пережевывание позволяет насладиться всем разнообразием ароматов и вкусов пищи — каждого кусочка. Посредством челюстей и черепа зубы связаны с позвоночником и, таким образом, находятся в прямом взаимодействии с центральной нервной системой, жевание оказывает массирующее воздействие на весь организм. Жевание развивает лицевую мускулатуру и стимулирует циркуляцию спинномозговой жидкости, укрепляя волю, улучшая память. Не принимайте пищу, если вы устали, сердитесь или чем-то обеспокоены, во время еды не думайте и не говорите о неприятных вещах, сохраняйте прямую осанку и ешьте не торопясь. Пусть это будет временем медитации и благодарности. Лучше всего есть свежеприготовленную пищу, пить свежесжатые соки; покупать по возможности «органические» продукты.

ПИТАНИЕ В РЕСТОРАНЕ

Для многих людей питание в ресторане стало способом повседневного выживания. Но качество такого питания, как правило, не может сравниться с качеством домашней пищи. Прежде всего, повар в ресторане не в состоянии познакомиться с каждым посетителем, хотя такое знакомство определяет наличие в пище очень существенного энергетического компонента. Кроме того, рестораны закупают продукты в больших количествах, и их качество не всегда является приоритетом (если только речь не идет о ресторанах для гурманов, отобедать в которых по карману не каждому).

Хорошая этническая кухня чаще всего лучше американской. Китайская, корейская, вьетнамская, индийская, тайская, греческая, итальянская, мексиканская кухни используют много свежих овощей, специй, бобовых, риса, натуральных соусов. Учитывая интересы посетителей, многие владельцы готовы предложить варианты замены одних продуктов другими, а также блюда, не включенные в меню. Например, можно попросить не добавлять в блюдо глутамат или положить больше базилика.

Не стоит ходить в рестораны, где еда готовится в микроволновых печах, на животном сале, с добавлением глутамата (особенно это актуально для китайской кухни). Поищите ресторан здорового питания. Если все-таки вас «занесло» в фаст-фуд, даже там, если постараться, можно выбрать приемлемое блюдо. К примеру, относительно безобидны овощные бургеры в сети питания метро («Subway»), фишбургер — в «Макдоналдсе». Помните, что вы голосуете своими деньгами.

И, пожалуйста, не посещайте переполненные рестораны.

Вопросы, которые нужно задать в ресторане

Какая у вас вода (фильтрованная, бутылированная)?

Вы используете свежие овощи?

Вы жарите, варите или печете?

Вы готовите на сале или на растительном масле?

Готовите ли вы цельные крупы?

Есть ли травяные чаи?

Добавляете ли вы консерванты в салат-бар?

Есть ли у вас мед?

Есть ли вегетарианские блюда в меню?

Людям вата-типа подойдет любое место, где есть теплый суп и тушеные овощи. Представителям питта-типа подойдет не острая и не кислая тайская и китайская пища, а капха-типу придутся «по желудку» салаты и овощные блюда.

ХИМИЧЕСКИЕ ВЕЩЕСТВА, ПРИСУТСТВУЮЩИЕ В ПИЩЕ

ПИЩЕВЫЕ ДОБАВКИ, КОТОРЫХ НУЖНО ИЗБЕГАТЬ
ПО ПРИЧИНЕ ИХ ПОТЕНЦИАЛЬНОЙ ОПАСНОСТИ ИЛИ
НЕДОСТАТОЧНОЙ ИССЛЕДОВАННОСТИ⁵

Искусственные красители

Голубой №1	Применяется в производстве напитков, конфет и выпечки.
Голубой №2	Применяется в производстве кормов для животных, напитков и конфет. У крыс вызывает опухоли мозга.
Зеленый №3	Применяется в производстве напитков и конфет. Подозревают, что у крыс это вещество вызывает рак мочевого пузыря.
Красный №3	Придает вишневый цвет фруктовым коктейлям, конфетам и выпечке. У крыс вызывает опухоли щитовидной железы.
Желтый №6	Применяется в производстве колбас, выпечки, конфет и желе-тина. У подопытных животных вызывал опухоли надпочечников и почек. Часто загрязнен другими канцерогенными веществами.
Бромирован- ное расти- тельное масло	Эмульгатор. Увеличивает поверхностное натяжение. Применя-ется в производстве слабых алкогольных напитков. Накаплива-ется в жировой ткани.
Бутилгид- роксанизол (ВНА)	Антиоксидант. Применяется в производстве зерновых продук-тов, жевательной резинки, хрустящего картофеля, масел и т.д. У крыс вызывает раковые опухоли.
Бутилгид- рокситолуол (ВНТ)	Антиоксидант. Применяется в производстве зерновых продук-тов, жевательной резинки, хрустящего картофеля (чипсов), масел и т.д. У крыс вызывает раковые опухоли.
Кофеин	Стимулятор. Содержится в кофе, чае, натуральном какао, сла-бых алкогольных напитках (как пищевая добавка). В случае беременности может привести к выкидышу или возникновению пороков развития. Вероятно, может спровоцировать развитие фиброзно-кистозной мастопатии.
Пропилгаллат	Антиоксидант. Применяется в производстве растительного масла, мясных продуктов, хрустящего картофеля, куриных буль-онных кубиков, жевательной резинки. Предполагают, что он может вызывать рак.

⁵ Информация заимствована из агитационного плаката, выпущенного Центром Общественных Интересов. Его можно заказать в этой организации по адресу: 1875 Connecticut Ave., N.W., №300; Washington DC 20009.

Хинин	Вкусовая добавка. Применяется в производстве тонизирующих напитков, в частности горьких тоников. При беременности может привести к возникновению пороков развития.
Сахарин	Синтетический подсластитель. Можно встретить в виде таблеток к чаю и в «диетических» продуктах. Имеются повторные свидетельства о его канцерогенных свойствах.
Пищевая соль (натрия хлорид)	Вкусовая добавка. Содержится в большей части пищевых продуктов. В 1977 г. FDA пыталась запретить пищевую соль, однако это предложение отвергли. Доказано, что избыточное потребление соли увеличивает риск гипертонической болезни, инфаркта и инсульта.
Нитрит натрия, нитрат натрия	Краситель, консервант. Применяется в производстве ветчин, сосисок, мясных консервов, копченой рыбы, солонины. Угнетает тканевый метаболизм. Способствует повреждению сосудов.
Рафинированный сахар	Предполагают, что сахар является причиной многих проблем со здоровьем у современного человека.
Двуокись серы (натрия сульфит)	Отбеливатель, консервант. Применяется в производстве сухофруктов, вин, продуктов из картофеля. Установлено, что она стала причиной 12 смертей от аллергических реакций. Разрушает витамин В ₁ . Люди, страдающие астмой, должны избегать продуктов, содержащих сульфит натрия или двуокись серы.

**ПИЩЕВЫЕ ДОБАВКИ, ПОТРЕБЛЕНИЕ КОТОРЫХ
НУЖНО ОГРАНИЧИТЬ ПО ПРИЧИНЕ ИХ НЕДОСТАТОЧ-
НОЙ ИССЛЕДОВАННОСТИ ИЛИ ИЗБЫТОЧНОГО
ПРИСУТСТВИЯ В ПРОДУКТАХ ПИТАНИЯ⁶**

Искусственные красители

Красный №4	Применяется в производстве газированных напитков, конфет, десертов на основе желатина, макаронных изделий, колбас, кормов для животных. Плохо изучен.
Желтый №5	Применяется в производстве конфет, выпечки, десертов на основе желатина, кормов для животных и колбас. Вызывает аллергию (особенно у людей, чувствительных к аспирину).
Искусственные вкусовые добавки	Применяются в производстве газированных напитков, конфет, «готовых завтраков» из круп, десертов на основе желатина и т.д. Вызывают гиперактивность.

⁶ Информация заимствована из агитационного плаката, выпущенного Центром Общественных Интересов. Его можно заказать в этой организации по адресу: 1875 Connecticut Ave., N.W., №300; Washington DC 20009.

Аспартам	Искусственный подсластитель. Питательные коктейли, десерты на основе желатина и др. В результате расщепления этого вещества в организме возникают токсичные и канцерогенные осколки. Зарегистрировано много побочных реакций на аспартам, включая судорожные припадки. Профсоюз летчиков гражданской авиации не рекомендует продукты, содержащие аспартам, в связи с ожидаемым увеличением риска летных происшествий.
Каррагинан	Загуститель и стабилизатор. Применяется в производстве мороженого, желе, шоколадного молока, детских молочных смесей. Недостаточно исследован. Предположительно повреждает кишечник.
Кукурузный сироп	Подсластитель, загуститель. Применяется в производстве конфет, сиропов, легких закусок, топпингов, заменителей молока.
Декстроза	Подсластитель. Применяется в производстве хлеба, карамели, газированных напитков, выпечки и др. «Пустые» калории, слишком много сахара.
Гидрогенизированное растительное масло (маргарин)	Увеличивает и без того избыточное потребление насыщенного жира.
Гидролизованный растительный белок (HVP)	Усилитель вкуса. Применяется в производстве растворимых супов, колбас, мясных консервов (тушенки). Содержит глутамат.
Инвертный сахар	Подсластитель. Применяется в производстве конфет, напитков и т.д. Не содержит питательной ценности — только калории.
Натрия глутамат	Усилитель вкуса. Добавляется к супам, морепродуктам, продуктам птицеводства, сырам, кетчупам, тушеному мясу и др. У крыс приводит к гибели клеток мозга. У чувствительных людей вызывает покалывание в конечностях.
Фосфорная кислота, фосфаты	Регулятор кислотности, хелатор, эмульгатор, замедлитель обесцвечивания. Применяется в производстве выпечки, сыров, порошковых продуктов, газированных напитков, «готовых завтраков», сухого картофельного пюре. Может способствовать развитию остеопороза.

РАЗЛИЧНЫЕ ТИПЫ ПИТАНИЯ. РОЛЬ ВЕГЕТАРИАНСТВА

Жизнь священна и человек несет кармическую ответственность за лишение кого-либо жизни. Мы должны благословлять пищу за ту энергию, которую она дарит нашему организму.

Считается, что чем ниже мы питаемся на пищевой пирамиде, тем лучше. Это значит, что если мы съедем растение, последствий будет меньше, чем если нашей пищей станет животное. Кроме того, чем выше находится существо в пищевой пирамиде, тем больше токсинов оно в себе накапливает: в растениях меньше свинца и ртути, в мясе коровы, которая ест растения, их больше, а в теле человека, питающегося говядиной, их еще больше.

Мы не будем обсуждать вопрос о том, нужно ли быть вегетарианцем, в этой книге мы рассматриваем оба варианта питания.

КЛАССИФИКАЦИЯ ТИПОВ ПИТАНИЯ

Каннибализм

Каннибалы — те, кто ест себе подобных. Каннибализм осуждается абсолютным большинством культур настоящего и прошлого, всегда и везде. Объявлен вне закона.

Всеядность

Всеядность — это физиологическая способность потреблять любую пищу, растительную и животную.

Мясоедение

Приверженность преимущественно мясному питанию. Эскимосы, находясь в своей среде обитания, являются естественными мясоедами. Животных, которые жертвуют ради них своей жизнью, они почитают и благословляют.

Есть животных и при этом сохранять духовную связь с природой возможно. И вполне. Вопрос в другом. Любопытно, если бы человек собственноручно убивал коров, свиней и цыплят, стал бы он есть их мясо в таких количествах? Мы настолько далеки от мясного производства, что часто дети испытывают потрясение, когда узнают, что гамбургеры делаются из «миленьких коровок» и что кусок куриного мяса на тарелке был частью большой белой симпатичной курицы.

Вегетарианство, допускающее потребление яиц и молока

Этот вид питания является твердым шагом на пути к низу пищевой пирамиды, но при этом обеспечивает достаточно животного белка для представителей любого типа метаболизма. Тем более если вы едите неоплодотворенные яйца, то не отнимаете жизнь.

Молочное вегетарианство

Поклонники этого вида питания едят овощи и молочные продукты. Это питание помогает человеку еще больше приблизиться к состоянию покоя и примирения с жизнью.

«Чистое» вегетарианство

Есть люди, считающие, что поработать домашних животных, дающих молоко, неправильно. Поэтому они потребляют белок исключительно в виде орехов, семечек, бобовых и зерна.

Фрукторианство

Некоторые люди верят, что даже убийство растения создает человеку плохую карму, поэтому они едят только то, что упало с дерева, а семечки оставляют, чтобы закопать в землю.

К чистому вегетарианству следует переходить постепенно, с помощью переходных диет и систематического очищения организма (толстого кишечника, легких, кожи, печени). Кроме того, вам нужно заранее научиться контролировать свой ум и чувства, иначе у вас могут возникнуть трудности при переходе на такое питание.

Питание воздухом

Это доступно только святым. Существа, знающие истинный источник своей жизненной силы, могут пребывать в этом мире, питаясь исключительно воздухом и водой.

Как бы то ни было, вопрос о выборе типа питания вы решаете для себя сами, прислушиваясь к своему сердцу и к своему телу. Доверяйте себе и не осуждайте других людей за их выбор.

ГДЕ КУПИТЬ ЗДОРОВУЮ ПИЩУ?

Отделы или хотя бы стенды здоровой пищи есть сейчас во многих крупных продовольственных магазинах. Читайте этикетки — это способ убедиться, что большинство упакованных продуктов содержит нежелательные химикаты. Избегайте продуктов, стерилизованных гамма-лучами. В облученной пище нет жизненной силы — то есть главного. Могут пройти месяцы, прежде чем облученный плод начнет распадаться.

Слово «натуральный» можно прочесть сегодня где угодно, но это совершенно не означает «органический», или хотя бы «экологически

чистый». Полностью доверять можно лишь этикеткам самых уважаемых компаний в индустрии здорового питания. Всегда думайте, прежде чем покупать.

Многие виды пищи содержат сахар, кроме рафинированного сахара (сахарозы), это могут быть мальтоза, кукурузный сироп, декстроза и пр. Все эти сахара являются как бы «натуральными», но низкого качества и ослабляют поджелудочную железу и процесс пищеварения.

В Америке индустрия здорового питания обрела популярность в начале шестидесятых. Именно тогда стали приобретать популярность цельные зерна и травы, и люди стали их закупать в больших количествах. Сейчас эта индустрия — одна из самых развитых в американской экономике. Действуют сети магазинов здорового питания, продукты снабжаются красивой упаковкой и привлекательными этикетками. Если вы найдете качественный большой магазин здорового питания в своем районе, это принесет вам подлинную радость.

Тем не менее выгоднее всего покупать «здоровые» продукты у производителей (как правило, они организуют свои магазинчики).

Разнообразьте свое питание, чередуя разные фрукты, овощи, крупы. Длительное потребление какого-либо продукта вызывает привыкание и чревато аллергией.

Голосуйте деньгами. Не покупайте подозрительно дешевые продукты из стран третьего мира — возможно, их произвели, используя дешевый детский и женский труд.

Итак, отправляясь в путешествие к своему здоровью, вы откроете для себя много новых видов питания. Пусть это станет для вас незабываемо радостным приключением.

МУСОРНАЯ ПИЩА

Кока-кола, пепси и др.
газированные напитки

Мargarin

Йодированная соль

Сахар-рафинад

Шоколад

Мясо

РЕКОМЕНДОВАННАЯ ЗАМЕНА

Натуральные колы, имбирная вода⁷, фруктовые соки,
травяные чаи

Жи

Морская соль с минералами

Тростниковый сахар-сырец (коричневый сахар), мед,
рисовая патока, кленовый сироп, стевия

Сироп рожкового дерева

Вегетарианские бургеры, яйца, мясо индеек и цыплят
(желательно, выращенных в экопитомнике)

⁷ Измельчив в блендере небольшой кусок имбиря и лайма (лимона) с водой, а затем процедив, вы получите хорошо утоляющий жажду, освежающий напиток.

Мука высшего сорта	Мука из цельной пшеницы
Кофе	Цикорий, жареный корень одуванчика, травяные чаи
Пшеница (при аллергии)	Квиноа, пшеница спельта, амарант: из него получается замечательный хлеб; рис, ячмень, рожь, проростки, бездрожжевой хлеб

Многие люди «заработали» непереносимость лактозы и другие виды пищевых аллергий в результате негуманных и антисанитарных условий производства на молочных фермах.

Молочные продукты	Соевые продукты
Молоко	Соевое или рисовое молоко
Йогурт	Соевый йогурт, амазаки
Сыр	Соевый сыр (тофу)
Мороженое	Соевое или рисовое мороженое, тоффутти

ГЛАВА ДЕВЯТАЯ

Витамины и минералы. Зачем они нужны?

Витамины — это необходимые для здоровья и хорошего самочувствия органические вещества, которые в небольших количествах присутствуют в пище. Если витаминов недостаточно, мы заболеваем и даже можем умереть. Эти симптомы впервые были обнаружены у моряков, которые проводили долгие месяцы в море без овощей и фруктов. Самым грозным проявлением была цинга (смертельное заболевание в результате практически полного отсутствия в пище витамина С). В какой-то момент, чаще на обратном пути домой, люди начинали слабеть, тело покрывалось синяками, десны распухали и кровоточили, зубы раскачивались и выпадали. В конце концов больные умирали в тяжких муках. Целые флотилии теряли боеспособность из-за того, что у экипажей не было сил управлять кораблями. Британцы установили, что цинга не развивалась у тех, кто получал во время плавания сок лайма (или лимона). Этот сок стали заготавливать в больших количествах, разливать по бочонкам и ежедневно выдавать судовым командам. С тех пор за матросами британского флота закрепилось прозвище «лимонники».

Другая история связана с тем, что с некоторых пор люди стали шлифовать рисовые зерна, не зная о том, что поверхностный слой — очень полезный и богатый витаминами. Прошло немного времени, и среди потребителей шлифованного риса — экзотического и «улучшенного», как сначала казалось, продукта, появилась новая болезнь — бери-бери. Потом выяснили, что причиной этой болезни был дефицит витамина В1, основная часть которого содержится в поверхностном (коричневом) слое зерен. Бери-бери проявляется нервным истощени-

ем, мышечной слабостью, онемением и покалыванием в конечностях, звоном в ушах.

Если в детском организме не хватает витамина D, кости у такого ребенка слишком пластичны, и он может вырасти с кривыми ногами и деформированной грудной клеткой. Это заболевание называется рахитом.

Существуют также заболевания, причиной которых является дефицит минеральных веществ. Так, например, если в питьевой воде недостает йода, у людей образуется зоб — разрастание щитовидной железы, проявляющееся утолщением в области шеи.

Сейчас благодаря научным исследованиям мы знаем примерное количество витаминов и минералов, которое необходимо получать каждый день вместе с пищей для предотвращения дефицитных заболеваний. В Америке действует Управление по санитарному надзору за качеством пищевых продуктов и медикаментов (FDA). В сотрудничестве с учеными этой организацией были разработаны и официально закреплены величины минимальной суточной потребности в витаминах и основных минеральных веществах (MDR). Норма MDR соответствует количеству вещества, достаточному для предотвращения клинически выраженного витаминдефицита (заболевания). Чуть позже были выработаны нормы RDA (рекомендуемого суточного потребления). Они несколько выше MDR, но по мнению многих ученых, все еще являются недостаточными для сохранения человеком наилучшей формы и тем более — для лечения заболеваний. Есть расстройства, при которых некоторые врачи рекомендуют принимать до 2 г витамина C в день, тогда как его РДА — всего лишь 60 мг. Лауреат Нобелевской премии в области физической химии Лайнус Полинг (Dr. Linus Pauling), пламенный пропагандист и исследователь витамина C, принимал до 18 г витамина C ежедневно в течение нескольких лет и собственной жизнью доказал его безопасность.

ИТАК, ЗАЧЕМ СЛЕДУЕТ ПРИНИМАТЬ
ВИТАМИННО-МИНЕРАЛЬНЫЕ ДОБАВКИ?

1. Почва, на которой выращивается сельскохозяйственная продукция, как правило, истощена и не содержит в достаточном количестве необходимых микроэлементов.
2. Пестициды, гербициды и азотные удобрения помогают растениям выжить на бедной почве. Эти вещества накапливаются в растениях, попадают с пищей в наш организм и стремятся нарушить обмен веществ, для укрепления которого мы нуждаемся в дополнительном количестве витаминов и минералов.

3. Нам вредит курение, пассивное курение. Из-за этого организм недополучает питания.
4. Мы пьем загрязненную воду. Это также увеличивает наши потребности в витаминах.
5. Мы подвергаемся интенсивным умственным, эмоциональным и физическим нагрузкам.
6. Мы едим очищенную поваренную соль. Кстати, те минеральные компоненты, которые удаляют при очистке, некоторые фирмы предлагают покупателям в качестве минеральных комплексов.
7. Зерно, которое мы едим, — помолотое и обесцвеченное. Минералы теряются в обоих процессах.
8. Сахар также очищен от минералов. Усвоение сахара требует минералов, и организм забирает эти минералы из других источников (в первую очередь из зубной эмали и костей).
9. Витамины гибнут при консервировании, замораживании, другой обработке.

Несмотря на то что сейчас почти не встречаются случаи цинги, рахита и пеллагры, специалисты полагают, что многие болезни современности, сопровождающиеся дефицитом иммунитета, возникают вследствие недостатка тех или иных минералов или витаминов.

Симптомы и заболевания, связанные с витаминно-минеральной недостаточностью

Усталость	Опухоли
Аллергии	Рассеянный склероз, склеродермия, миатрофия
Простуды и грипп	Холодовые и трофические язвы
Дурное дыхание	Остеопороз
Разрушение десен и зубов	Артрит
Болезненность мышц	Варикоз вен
Плохое зрение, «куриная слепота»	Головные боли
Камни в почках	Предменструальный синдром
Выпадение волос	Гипогликемия
Менопаузальный синдром	Диабет
Болезни сердца, атеросклероз	

Примечание. Помните, что пищевые добавки никогда не смогут заменить полноценного питания. Поэтому, чтобы получить максимум питательных веществ естественным путем, нужно учиться здоровому питанию.

КАК ПОЛУЧИТЬ БОЛЬШЕ ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛОВ ИЗ ПИТАНИЯ

1. Ешьте морскую капусту. Она очень богата минералами.
2. Ешьте «органические» продукты, выращенные на «органически» обогащенной почве.
3. Ешьте больше сырой, необработанной пищи. Пейте свежевыжатые соки.
4. Солите блюда морской солью с минералами.
5. Используйте мед, кленовый сироп, нерафинированный тростниковый сахар-сырец.
6. Покупайте цельные крупы.
7. Если вы едите мясо, ешьте «органическое» или дичь, или мясо животных, выросших на открытых пастбищах. Предпочтение нужно отдавать субпродуктам (мозг, печень, почки, ливер, а также желудки, поджелудочные железы, яичники и яички животных и птиц) — они особенно богаты питательными веществами. Варите бульон из костей и суставов. Наверное, не зря плотоядные животные поедают тушу целиком, не оставляя внутренних органов (кроме, пожалуй, желчного пузыря).
8. Выращивайте собственную экологически чистую, «органическую» продукцию. Удобряйте почву компостом, навозом, бурыми водорослями и другим перегноем.
9. По возможности, держите своих кур, кроликов и другую живность. Хорошо их кормите.
10. Тщательно пережевывайте пищу. Правильно сочетайте продукты. Из-за плохого пищеварения большинство людей переваривают только 20–30% съеденной пищи. Хорошее здоровье зависит не столько от того, какие продукты вы едите, сколько от хорошего пищеварения и усвоения.

Даже если вы будете следовать всем этим правилам, вам потребуются пищевые добавки — хотя бы по той причине, что на преодоление недостатков питания уйдет несколько месяцев или даже лет.

Витаминные добавки нужно всегда принимать вместе с пищей — многие добавки являются концентратами или производными пищевых продуктов, и ферменты, выделяющиеся в ответ на прием пищи, должны подготовить пищеварительный тракт к их всасыванию. Лишь некоторые добавки принимают отдельно.

Жирорастворимые витамины (А, D, Е, F, К) лучше всего усваиваются с маслом, водорастворимые (В, С) — с овощами и фруктами.

По ошибке люди часто считают, что витамины — это разновидность лекарств, и боятся принимать их более одной-двух таблеток в день. На самом деле, если организм ослаблен, человеку не помешает увеличить дозу, так как витамины — высокопитательные и нетоксичные вещества, ускоряющие все восстановительные процессы (с некоторой оговоркой относительно витаминов А, D и К, которые токсичны при длительном приеме в высоких дозах)⁸.

Покупая пищевые добавки, отдавайте предпочтение более дорогим и качественным препаратам. Займитесь самообразованием. Разберитесь, что и когда нужно принимать.

ТАБЛИЦА ВИТАМИНОВ

Витамин А

Рекомендуется при стрессе, ослабленном или низком иммунитете

«Мишени» в организме	Кожа, глаза, волосы, кости.
Проявления дефицита	Аллергические реакции, секущиеся волосы, ухудшение или потеря обоняния, сухость кожи, подверженность простудам, разрушение зубов.
Как действует	Увеличивает активность иммунной системы против инфекций; замедляет старение, предотвращает старческое слабоумие.
Синтетические формы	Ретинола ацетат (или пальмитат).
Токсикология	300 000 МЕ (при однократном приеме), более 30 000 МЕ (при длительном приеме).
Рекомендуемая суточная доза (RDA)	5000 МЕ. Терапевтическая доза — до 100 000 МЕ, в течение непродолжительного времени (при генерализованной инфекции, системном кандидозе и др.).

⁸ Научно обоснованную потребность в витаминах и минералах, а также об их совместимости, синергичности и т.д. можно узнать из книги А. Дэвис «Нутрицевтика. Питание для жизни, здоровья и долголетия». Книга очень богата справочным материалом. Написана для широкого круга читателей.

Источники жирорастворимого витамина	Рыбий жир.
Источники водорастворимого провитамина	Растения. В растениях содержатся каротин и некоторые другие предшественники витамина А, которые превращаются в него в печени. Из 2000 МЕ каротина получается 1000 МЕ витамина А.
Факторы, способствующие дефициту	Стресс; перенапряжение.
Источники (для вата-типа)	Рыбий жир, печень, яйца, молоко (кисло-молочные продукты), морковь, шпинат, красный перец, тыква, бататы, ямс, манго, размоченные морские водоросли.
Источники (для питта-типа)	Молоко, пресноводная рыба (жир из печени), куркума, лимонная трава, манго, капуста, листья малины, одуванчик, мята (любая), кинза, спирулина, зелень с темными листьями.
Источники (для капха-типа)	Пахта, молоко, лимонная трава, петрушка, шпинат, манго, крапива, мята (любая). Сушеные морские водоросли, паприка, шалфей, кайенский перец, мокрица, морская капуста, куркума.

ПРИМЕЧАНИЕ: Для всех витаминов суточные дозы, используемые в лечебных целях, как правило, выше профилактических доз. Прием жирорастворимых витаминов и, в частности, витамина А в повышенных дозах более одного месяца не рекомендуется, если только его не назначил врач, компетентный в витаминотерапии.

Сообщалось о случаях клинической токсичности витамина А при длительном применении. Также известен случай отравления витамином А со смертельным исходом (пострадавший отравился печенью белого медведя).

Витамины группы В

Витамины группы В работают сообща и часто продаются как один комплексный препарат. Отдельный прием какого-либо витамина группы В может вызвать дефицит других витаминов этой группы.

Факторы, способствующие дефициту	Активное или пассивное курение, длительный прием медикаментов, особенно — антибиотиков.
----------------------------------	---

Витамин В₁ — ТИАМИН

Витамин для нормального обмена веществ

«Мишени» в организме	Мозг, мышечная система, сердце, печень, зрение и слух.
Проявления дефицита	Проблемы с пищеварением, вспышки гнева, раздражительность, избыточный мышечный тонус, онемение кожи, покалывание ладоней и стоп, неустойчивый аппетит.
Как действует	Способствует кроветворению, укрепляет все ткани, улучшает кровообращение, пищеварение, нервную деятельность; стабилизирует аппетит.
Синтетические формы	Тиамин гидрохлорид; тиамин нитрат.
Рекомендуемая суточная доза (RDA)	1,4 мг. Терапевтическая доза — до 240 мг.
Токсикология	О случаях проявления токсичности при оральном приеме не сообщалось.
Растворимость	Водорастворимый витамин.
Факторы, способствующие дефициту	Алкоголь, кофе, сахар.
Источники (для вата-типа)	Печень, спаржа, шатавари, цитрусовые, чеснок, меласса (черная патока), морские водоросли (морская капуста), котовник, кресс водяной, рисовые отруби.
Источники (для питта-типа)	Пивные дрожжи, зеленые овощи, ячмень (трава), морские водоросли, спаржа, одуванчик, красный клевер, малина (листья), котовник.
Источники (для капха-типа)	Пивные дрожжи, рисовые отруби, бобы, цветная капуста, цитрусовые, спирулина, чеснок, ги, спаржа, одуванчик, красный клевер, малина (листья), кресс водяной.

Витамин В₂ — РИБОФЛАВИН

Витамин для эмоционального равновесия и хорошей крови

«Мишени» в организме	Мозг, нервная система, пищеварительный тракт, печень, селезенка, кожа и слизистые.
----------------------	--

Проявления дефицита	Красные выпученные глаза, трофические язвы, тошнота, слабое пищеварение, воспаленный язык с трещинами, ранняя седина, морщины.
Как действует	Участвует в жировом обмене, усиливает гуморальный (антителозависимый) иммунитет, улучшает показатели красной крови, способствует восстановлению нормального дыхания у тяжелобольных.
Синтетические формы	Рибофлавин.
Токсикология	О случаях проявления токсичности не сообщалось.
Рекомендуемая суточная доза (RDA)	1,6 мг. Терапевтическая доза — до 900 мг.
Растворимость	Водорастворимый витамин.
Факторы, способствующие дефициту	Менопауза с «горячими приливами», истерия (в т.ч. алкогольная), лечение антибиотиками и транквилизаторами.
Источники (для вата-типа)	Печень, мясные субпродукты, малина (листья), котовник, хмель, авокадо, миндаль, смородина (любая), кресс водяной, шиповник (плоды), женьшень, грибы, меласса (черная патока), петрушка, пажитник (шамбала), рисовые отруби.
Источники (для пита-типа)	Брюссельская капуста, авокадо, зародыши пшеницы, красный клевер, малина (листья), люцерна, тысячелистник, саго, лук, приготовленный на пару, бобовые, одуванчик, шавель курчавый, рисовые отруби.
Источники (для капха-типа)	Пивные дрожжи, крапива, красный клевер, мята перечная, шиповник (плоды), бобы, просо, кукуруза, зелень свеклы, спаржа, шатавари, бобовые, петрушка, одуванчик, шавель курчавый.

Витамин В₃ — НИАЦИН, НИАЦИНАМИД, НИКОТИНОВАЯ КИСЛОТА

Витамин против беспокойства, депрессии, высокого уровня холестерина, гипертонии

«Мишени» в организме	Мозг, нервная и сердечно-сосудистая системы, пищеварительный тракт, печень, селезенка, кожа.
Проявления дефицита	Кожные проблемы, депрессия, нервные расстройства, головная боль, холодные руки и ноги, проблемы с печенью, мышечная слабость.

Как действует	Снижает уровень холестерина в крови, улучшает углеводный обмен, благоприятно действует на выработку гормонов, повышает аппетит, питает энергией, расширяет сосуды — улучшает кровообращение и лимфоотток.
Синтетические формы	Никотиновая кислота, ниацин, никотинамид.
Рекомендуемая суточная доза (RDA)	6,6 мг. Терапевтическая доза — до 300 мг.
Токсикология	200 мг при однократном приеме. У некоторых людей наблюдается повышенная чувствительность к витамину.
Растворимость	Водорастворимый витамин.
Факторы, способствующие дефициту	Постоянное перенапряжение, аномалии пищеварения.
Источники (для вата-типа)	Рисовые отруби, лопух (корень), миндаль, хмель, ильм, спаржа, пчелиная пыльца, солодка, рисовая патока, мясные субпродукты, яйца, авокадо.
Источники (для питта-типа)	Ильм, спирулина, эхинацея, капуста, красный клевер, солодка, крапива, рисовая патока, молоко, рисовые отруби, картофель, лопух (корень), хмель, малина (листья), мясные субпродукты, постное мясо, яйца, авокадо, подсолнечник (семя), постное мясо, арахис.
Источники (для капха-типа)	Гречка, спирулина, пчелиная пыльца, крапива, петрушка, картофель, лопух (корень), хмель, малина (листья), чернослив.

ПРИМЕЧАНИЕ: При приеме в дозе более 100 мг, а также у лиц с повышенной чувствительностью ниацин и его аналоги вызывают покраснение в коже и ее покраснение. Это свойство витамина иногда используют в программах детоксикации в сочетании с длительным прогреванием в сауне (2—3 часа) при пониженной температуре (65,5°C) для удаления шлаков через кожу. Если с каждым днем увеличивать дозу, организм становится менее восприимчивым и кожная реакция больше не появляется.

Витамин В₄ — ХОЛИН

«Мишени» в организме	Мозг, желчный пузырь (выработка желчи), почки, печень, тимус, нервная система, эндокринная система, волосы, мочевыводящие пути.
----------------------	---

Проявления дефицита	Язвы желудка, нарушения деятельности сердца, высокое давление крови, проблемы с почками, печенью и желчным пузырем, кишечные кровотечения, плохое усвоение жиров.
Как действует	Работает совместно с рибоксином (инозитом); является структурной частью молекулы лецитина; способствует клеточному росту, является эмульгатором жира.
Синтетические формы	Холин битартрат.
Токсикология	О случаях проявления токсичности не сообщалось.
Рекомендуемая суточная доза (RDA)	Не установлена. Терапевтическая доза — до 1500 мг.
Растворимость	Водорастворимый витамин.
Факторы, способствующие дефициту	Алкоголь, жареная пища.
Источники (для вата-типа)	Яичный желток, мясные субпродукты (особенно печень), зародыши пшеницы, лецитин.
Источники (для пита-типа)	Соя, зеленые листовые овощи, лецитин.
Источники (для капха-типа)	Пивные дрожжи, соя, зеленые листовые овощи.

Витамин В₅ — ПАНТОТЕНОВАЯ КИСЛОТА

Витамин помогает при мышечных спазмах, аллергии, недостаточности коры надпочечников

«Мишени» в организме	Кора надпочечников, ткани мозга, пищеварительная и опорно-двигательная системы, кожа и слизистые, усвоение жиров.
Проявления дефицита	Запор, язва двенадцатиперстной кишки, гипогликемия, расстройства почечной деятельности, выпадение волос, инфекции, непереносимость глютена, повышенный травматизм, мышечные спазмы, аллергия, недостаточность коры надпочечников, предрасположенность к болям, воспалительные процессы, предрасположенность к тошноте и рвоте, менструальные спазмы, частые простуды, проблемы с кожей.

Как действует	Используется в жировом обмене, участвует в расщеплении белков. Участвует в выработке кортизона; способствует восстановлению после травм, образованию антител, усвоению других витаминов.
Синтетические формы	Кальция пантотенат.
Токсикология	Токсичность при однократном применении возникает в дозах 10 000 — 20 000 мг.
Рекомендуемая суточная доза (RDA)	10 мг. Терапевтическая доза — до 1000 мг.
Растворимость	Водорастворимый витамин.
Факторы, способствующие дефициту	Стресс, перенапряжение, недостаточный уход за собой, мышечные и другие травмы, шоковые состояния.
Источники (для вата-типа)	Рисовые отруби, мясные субпродукты (особенно печень), яичный желток, меласса (черная патока), «маточкино молочко», пшеничные отруби, зародыши пшеницы.
Источники (для питта-типа)	Зеленые овощи, бобовые, соя, цельные крупы.
Источники (для капха-типа)	Зеленые овощи, бобовые, соя, «маточкино молочко», пивные дрожжи, цельные крупы, гречка.

Самыми богатыми немясными источниками пантотеновой кислоты являются пивные дрожжи и рисовая патока.

Витамин B₆ — ПИРИДОКСИН

Витамин необходим для хорошего иммунитета, здоровой кожи, против герпеса и для профилактики рака

«Мишени» в организме	Сердечно-сосудистая, нервная и иммунная системы, кожа и мышцы.
Проявления дефицита	Анемия, акне, дисфункция почек и мочевого пузыря, нервозность, предрасположенность к тошноте и рвоте, артрит, депрессия, менструальные спазмы, головокружение, герпетические язвы, частые инфекции, склонность к гневу и страху, синдром нарушения внимания с гиперактивностью (СНВГ).

Как действует	Облегчает тошноту; способствует выработке антител, выработке соляной кислоты слизистой желудка; нормализует массу тела, а также соотношение калия и натрия; улучшает иммунитет, улучшает цвет лица, способствует профилактике рака.
Синтетические формы	Пиридоксина гидрохлорид.
Рекомендуемая суточная доза (RDA)	2—100 мг. Терапевтическая доза — до 1800 мг.
Токсикология	О случаях проявления токсичности не сообщалось.
Растворимость	Водорастворимый витамин.
Факторы, способствующие дефициту	Хронический запор, недоедание (в т.ч. лечебное голодание), прием противозачаточных таблеток, облучение, заболевания сердца.
Источники (для вата-типа)	Рыба, репа, шпинат (нужно готовить), зеленый сладкий перец, мясные субпродукты, меласса (черная патока) не-рафинированная, зародыши пшеницы, морковь, бананы, авокадо.
Источники (для питта-типа)	Брокколи, белокочанная капуста, бананы, листовая зелень, арахис.
Источники (для капха-типа)	Рыба, шпинат, зеленый сладкий перец, зеленые листовые овощи, гречка, бобы.

Витамин В₇ (или Н) — БИОТИН

«Мишени» в организме	Мозг, опорно-двигательная система, кожа и волосы.
Проявления дефицита	Нарушение работы сальных желез, сухая кожа; сухие, секущиеся волосы; перхоть, ранняя седина, разрыхление соединительной ткани, рассеянный склероз, бессонница.
Как действует	Способствует восстановлению от усталости, доставке кислорода к тканям, нормализации обмена веществ, выработке антител, усвоению других витаминов. Обладает антисептическими свойствами. Необходим для нормальной нервной деятельности.
Синтетические формы	Биотин.

Токсикология	При приеме орально не токсичен.
Рекомендуемая суточная доза (RDA)	30—300 мг. Терапевтическая доза — до 450 мкг.
Растворимость	Водорастворимый витамин.
Факторы, способствующие дефициту	Травмы, шоковые состояния.
Источники (для вата-типа)	Печень, морская рыба, цельные крупы, мясо, орехи, яйца.
Источники (для питта-типа)	Нешлифованный рис, бобовые, цельные крупы, молоко.
Источники (для капха-типа)	Бобовые, цельные крупы, бурый рис.

Витамин В₈ — РИБОКСИН (ИНОЗИТ)

«Мишени» в организме	Мозг, сердечная мышца, почки, печень; нервная, эндокринная и опорно-двигательная системы; кожа и волосы.
Проявления дефицита	Повышенное давление крови, хронический запор, экзема, нарушения зрения, выпадение волос, непрочные кости, цистит.
Как действует	Успокаивает, снижает уровень холестерина, участвует в выработке холина и биотина. Способствует росту волос, улучшает состояние кожи и предотвращает экзему, способствует ясности ума.
Токсикология	О случаях проявления токсичности не сообщалось.
Рекомендуемая суточная доза (RDA)	Не установлена. Терапевтические суточные дозы от 100 до 1000 мг.
Растворимость	Водорастворимый витамин.
Факторы, способствующие дефициту	Жареная пища; избыточное потребление жира.
Источники (для вата-типа)	Меласса (черная патока) нерафинированная, цельные крупы, семечки, цитрусовые, мясо, печень, лецитин, зародыши пшеницы.

Источники (для питта- типа)	Молоко, цельные крупы, капуста.
Источники (для капха- типа)	Цитрусовые, цельные крупы, пивные дрожжи, изюм.

Витамин B₉ — ФОЛИЕВАЯ КИСЛОТА

Здоровые кости, спокойствие и гибкость

«Мишени» в организме	Эндокринная система, мочевыводящие пути, кожа и слизистые, волосы, кровь.
Проявления дефицита	Герпетические язвы, нервозность, беспокойство, постоянная усталость, депрессия, ранняя седина, аллергические реакции, анемия, отеки, избыточная масса тела, бесплодие, мышечные спазмы.
Как действует	Снимает мышечные спазмы, способствует выработке соляной кислоты и грудного молока, улучшает аппетит, участвует в белковом обмене, образовании эритроцитов, улучшает выработку гормонов гипофиза и надпочечников, способствует прочности костной ткани, снимает боль, участвует в клеточном делении.
Синтетические формы	Фолиевая кислота.
Токсикология	Не токсична в большом диапазоне доз.
Рекомендуемая суточная доза (RDA)	4 мкг. Терапевтическая доза — до 4000 мкг. (Доза при фибро-кистозной мастопатии и эндометриозе не должна превышать 600 мкг).
Растворимость	Водорастворимый витамин.
Факторы, спо- собствующие дефициту	Стресс, травмы, перенапряжение.
Источники (для вата-типа)	Котовник, окопник, темно зеленые овощи, корнеплоды, лосось, шалфей, грибы, спаржа, кинза.
Источники (для питта- типа)	Зелень, подорожник, мокрица, мята перечная, капуста кале, брокколи, молоко, крапива, люцерна, спаржа, соевые продукты, петрушка.
Источники (для капха- типа)	Отруби, пивные дрожжи, крапива, люцерна, петрушка, шалфей, мокрица, брокколи, капуста кале, зелень свеклы, темно-зеленые овощи, устрицы, корнеплоды, котовник, спаржа, бобовые.

Витамин В₁₂ — ЦИАНОКОБАЛАМИН

«Мишени» в организме	Все клетки. Нервная система. Сердечно-сосудистая система, мозг.
Проявления дефицита	Анемия, повреждение мозговой ткани, плохой аппетит (анорексия), неврит, синдром хронической усталости, общая слабость, затрудненная речь, раздражительность, заикание, гипогликемия.
Как действует	Повышает аппетит, способствует образованию эритроцитов, облегчает депрессию, укрепляет, улучшает память и способствует долголетию, усиливает функцию гипофиза, балансирует нервную систему.
Синтетические формы	Не существуют. Получают биотехнологическим способом.
Токсикология	Не токсичен в широком диапазоне доз.
Рекомендуемая суточная доза (RDA)	6 мкг. Терапевтические дозы 10–10 000 мкг.
Растворимость	Водорастворимый витамин.
Факторы, способствующие дефициту	Стресс; плохое питание.
Источники (для вегетарианцев)	Печень, зародыши пшеницы, окопник, котовник, виноград «конкорд», яйца, морские водоросли (морская капуста, дульс — темно-красные водоросли).
Источники (для вегетарианцев)	Пресноводная рыба, молоко, люцерна, котовник, мисо, подсолнечник (семя).
Источники (для вегетарианцев)	Пресноводная рыба, устрицы, морская капуста, люцерна, мисо.

Витамин В₁₃ — ОРОТОВАЯ КИСЛОТА, КАЛИЯ ОРОТАТ

«Мишени» в организме	Клеточное деление и рост.
Проявления дефицита	Опухоли, рассеянный склероз и другие дегенеративные заболевания, раннее старение, мышечная слабость.
Как действует	Необходима для синтеза нуклеиновых кислот, обновления клеток, нормальной беременности и синтеза гормонов.

Синтетические формы	Не существуют. Получают биотехнологическим способом.
Токсикология	Не токсична в большом диапазоне доз.
Рекомендуемая суточная доза (RDA)	Не установлена.
Растворимость	Водорастворимый витамин.
Источники (для вата-типа)	Коричневый рис, лаэтриль (семена яблок), виноградные косточки, орехи/семена, пшеница (зелень), розовая чечевица (приготовленная), корнеплоды, йогурт, простокваша, сыворотка.
Источники (для питта-типа)	Подсолнечник (семя), лаэтриль (семена яблок), виноградные косточки, бобовые, орехи/семена (подходящие людям питта-типа), пшеница (зелень), молочная сывортка.
Источники (для капха-типа)	Пивные дрожжи, семя тыквы, кунжут (семя), лаэтриль (семена яблок), виноградные косточки, чечевица, бобовые, орехи/семена (подходящие людям капха-типа).

Витамин В₁₅ — ПАНГАМОВАЯ КИСЛОТА, КАЛЬЦИЯ ПАНГАМАТ

«Мишени» в организме	Иммунная система, нервная система, почки и мочевыводящие пути.
Проявления дефицита	Нарушения работы сердца, желез.
Как действует	Выводит из состояния постоянной усталости; улучшает снабжение тканей кислородом, участвует в белковом, жировом и углеводном обмене, деятельности эндокринных желез, клеточной регенерации.
Синтетические формы	Кальция пангамат.
Токсикология	Хорошо переносится в разовых дозах до 600 мг.
Рекомендуемая суточная доза (RDA)	Не установлена; неофициально рекомендуемая доза — 50 мг. Терапевтическая доза — 100 мг.
Растворимость	Водорастворимый витамин.
Факторы, способствующие дефициту	Жареная пища; избыточное потребление жира.
Источники (для вата-типа)	Кунжут (семя и паста), пшеница, коричневый рис, айва.

Источники (для пита- типа)	Рожь, пшеница спелта, подсолнечник (семя), абрикос (ядро).
Источники (для капха- типа)	Семя тыквы, пивные дрожжи, пшеница спелта, миндаль.

Витамин В₁₇ — ЛАЕТРАЛЬ (НИТРОЗИДЫ)

«Мишени» в организме	Регенерация клеток; волосы, кожа, эндокринная система (и особенно — щитовидная железа).
Проявления дефицита	Опухоли, аутоиммунные расстройства, вирусные инфекции.
Как действует	Контролирует опухолевый рост, снижает риск образования опухолей, замедляет старение, улучшает обмен веществ, способствует здоровью эндокринной системы и репродуктивных органов, участвует в белковом обмене.
Синтетические формы	Не существуют.
Токсикология	Токсичность появляется при употреблении в разовых дозах более 1 г.
Рекомендуемая суточная доза (RDA)	Не установлена. Терапевтические дозы от 25 мг до 1,0 г (принимают вместе с пищей)
Растворимость	Водорастворимый витамин.
Факторы, способствующие дефициту	Стресс, беспокойство, страхи.
Источники (для вата- типа)	Свинина, сыр, баранина, бананы, окопник, котовник, виноград «конкорд», сыр, яйца, морские водоросли (морская капуста, дульс — темно-красные водоросли), пшеница (зелень), абрикосы, персики, миндаль, клюква, малина, льняное семя, слива.
Источники (для пита- типа)	Пресноводная рыба, молоко, бананы, люцерна, котовник, мисо, подсолнечник (семя), мунг (маш), лима, пшеница (зелень), малина.
Источники (для капха- типа)	Морская капуста, арахис, люцерна, мисо, пшено, льняное семя, ежевика, клюква, мунг (маш), миндаль.

ПАБК (АНГЛ. ПАВА) — ПАРА-АМИНОБЕН- ЗОЙНАЯ КИСЛОТА (ВХОДИТ В СЕМЕЙСТВО ВИТАМИНОВ ГРУППЫ В)

«Мишени» в организме	Эритроциты.
Проявления дефицита	Разрушение зубов, уменьшение мышечной массы, хронический запор, ранняя седина, преждевременное старение, быстрая утомляемость, депрессия, выкидыши, дисфункция кишечника.
Как действует	Участвует в защите от солнечных лучей, в выработке волосяного пигмента. Необходима для здоровья кожи, нормальной работы кишечника, белкового обмена, синтеза фолиевой кислоты.
Синтетические формы	ПАБК.
Токсикология	Длительное применение высоких доз может быть вредно для печени.
Рекомендуемая суточная доза (RDA)	Не установлена. Терапевтическая доза — 30 мг.
Растворимость	Водорастворимый витамин.
Факторы, спо- собствующие дефициту	Соединения серы, депрессия, запор.
Источники (для вата-типа)	Мясные субпродукты, зародыши пшеницы, меласса (черная патока), рисовые отруби, пшеница.
Источники (для пита- типа)	Зеленые листовые овощи, рисовые отруби, бобовые, арахис.
Источники (для капха- типа)	Зеленые листовые овощи, бобовые, пивные дрожжи.

Витамин С — АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА

Крепкие кости, здоровые сосуды, хороший иммунитет, здоровые надпочечники, менопауза без проблем; защита от инфекций

«Мишени» в организме	Мозг, сердце, система кровообращения, эндокринная система, кости, связки.
-------------------------	---

Проявления дефицита	Слабые кости, стоматит, анемия, потеря веса, частые инфекции, простуды, грипп, кровоточащие десны, дисфункции щитовидной железы, плохое пищеварение, синяки.
Как действует	Основной водорастворимый антиоксидант организма. Способствует формированию десен и зубов, образованию коллагена. Обеспечивает гладкость кожи, чистоту кожи лица. Способствует пищеварению и усвоению, укрепляет иммунитет.
Синтетические формы	Аскорбиновая кислота, аскорбат кальция, эфиры аскорбиновой кислоты.
Токсикология	Не токсичен в широком диапазоне доз.
Рекомендуемая суточная доза (RDA)	60 мг. Терапевтическая доза — до 10 000 мг.
Растворимость	Водорастворимый витамин.
Факторы, способствующие дефициту	Аспирин, нестероидные противовоспалительные и обезболивающие средства (НПВС), кофе, стресс, курение, лихорадка.
Источники (для вата-типа)	Вишня-ацерола, киви, шиповник (плоды), тамаринд, лайм (лимон), шафран, земляника (клубника), окопник, помидоры, гуава, бататы.
Источники (для питта-типа)	Шиповник (плоды), щавель курчавый, сладкие апельсины, сладкий перец, одуванчик, малина, красный клевер, люцерна, шафран, капуста кале, саговая пальма, капуста, масло примулы, цветная капуста, зеленые листовые овощи.
Источники (для капха-типа)	Перец сладкий, шиповник (плоды), красный клевер, люцерна, щавель курчавый, малина, шпинат, свекла, зелень, петрушка, земляника (клубника), кайенский перец, капуста, гуава, зеленые листовые овощи.

ПРИМЕЧАНИЕ: Типам ваты и капхи витамин С лучше подходит в форме аскорбиновой кислоты, а питте — в форме аскорбата (в отличие от кислой формы, он не усиливает питту).

Витамин D — ЭРГОСТЕРОЛ, ЭРГОКАЛЬЦИФЕРОЛ

**Крепкие кости, нормальный обмен глюкозы, профилактика
опухолей и остеопороза**

«Мишени» в организме Кости, нервная ткань, кожа, зубы, щитовидная железа.

Проявления дефицита	Анемия, хронический запор, диарея, близорукость, мышечная слабость, плохое всасывание, разрушение зубов, искривление костей.
Как действует	Способствует всасыванию кальция и витамина Е в кишечнике, а также нормальному свертыванию крови.
Синтетические формы	Эргокальциферол (D ₂), холекальциферол (D ₃).
Токсикология	Токсичен в суточных дозах более 1500 МЕ (при длительном приеме) или 20 000 МЕ (при разовом приеме).
Рекомендуемая суточная доза (RDA)	400 МЕ. Терапевтическая доза — до 1500 МЕ.
Растворимость	Жирорастворимый витамин.
Факторы, способствующие дефициту	Минеральное масло, недостаток солнечного света, длительное пребывание в помещении.
Лучший источник	Витамин образуется в коже при облучении солнечным светом.
Источники (для вата-типа)	Рыбий жир, ги, яйца, треска, печень, креветки, лосось, тунец, скумбрия, сардины, подсолнечник (семя), сливочное масло, авокадо.
Источники (для питта-типа)	Форель, ги, льняное масло, сливочное масло, подсолнечник (семя), люцерна, крапива, малина (листья), красный клевер, пресноводный тунец, пророщенные зерна и семена, авокадо.
Источники (для капха-типа)	Ги, форель, солнечный свет, люцерна, крапива, малина (листья), красный клевер, пророщенные зерна и семена.

Витамин Е — d- α -ТОКОФЕРОЛ, ТОКОФЕРОЛА АЦЕТАТ

Витамин против морщин, старения и ночного потения, для профилактики артрита и опухолей

«Мишени» в организме	Сердце, печень, легкие, надпочечники, гипофиз, жировая ткань.
Проявления дефицита	Облысение, дисфункция предстательной железы, нарушения сердечного ритма, сухая кожа, преждевременное старение, выкидыши.

Как действует	Расширяет сосуды, снижает уровень холестерина, улучшает кровообращение, образование эритроцитов.
Синтетические формы	Токоферола ацетат.
Токсикология	Не токсичен при длительном приеме в широком диапазоне доз (до 1500 МЕ в сутки). Окисленный (старый) витамин опасен!
Рекомендуемая суточная доза (RDA)	10 МЕ. Терапевтическая доза — до 1000 МЕ.
Растворимость	Жирорастворимый витамин.
Факторы, способствующие дефициту	Стресс, алкоголь.
Источники (для вата-типа)	Зародыши пшеницы, коричневый рис, овес, шатавари, растительное масло холодного прессования (подходящее людям вата-типа), мясные субпродукты, меласса (черная патока), бататы, кресс водяной, шиповник (плоды), орехи (подходящие людям вата-типа).
Источники (для питта-типа)	Люцерна, шиповник (плоды), гречиха, подсолнечное масло, бататы, одуванчик, масла холодного прессования (подходящие людям питта-типа), соя.
Источники (для капха-типа)	Пшеница, кукуруза, рожь, миндальное масло, масла холодного прессования (подходящие людям капха-типа), кресс водяной, одуванчик, соя, зелень.

Витамин F — ПОЛИНЕНАСЫЩЕННЫЕ ЖИРНЫЕ КИСЛОТЫ ЖИДКИХ РАСТИТЕЛЬНЫХ МАСЕЛ (ЛИНОЛЕВАЯ, ЛИНОЛЕНОВАЯ, АРАХИДОНОВАЯ И ДР.)

«Мишени» в организме	Надпочечники, щитовидная железа, кожа, сердце, сосуды, воспроизводство клеток.
Проявления дефицита	Аллергические реакции, сухая кожа, экзема, ломкие ногти, облысение, дисфункция почек, варикозное расширение вен, опухоли.
Как действуют	Нормализуют кровяное давление, свертываемость крови, активность желез. Способствуют здоровью волос.
Синтетические формы	Нет.

Токсикология	Не установлена.
Рекомендуемая суточная доза (RDA)	10 г.
Растворимость	Жирорастворимый витамин.
Факторы, способствующие дефициту	Облучение, лучевая и химиотерапия, отравления окислителями, острые воспалительные процессы и др.
Источники (для вата-типа)	Зародыши пшеницы, ги, подсолнечник (семя), растительные масла (подходящие людям вата-типа), авокадо, льняное масло.
Источники (для питта-типа)	Льняное масло, ги, подсолнечник (семя), растительные масла (подходящие людям питта-типа), арахис, касторовое масло.
Источники (для капха-типа)	Льняное масло, тыквенное масло, ги, растительные масла (подходящие людям капха-типа).

Витамин К — МЕНАДИОН

«Мишени» в организме	Кровь, кровообращение, печень.
Проявления дефицита	Желтуха, кровоточащие язвы на слизистых, выкидыши, усталость, судороги, проблемы с менструальным циклом, колиты, появление синяков, преждевременное старение, варикозное расширение вен.
Как действует	Улучшает свертываемость крови, способствует здоровью печени, кишечника.
Синтетические формы	Менадион (викасол).
Токсикология	Токсичен при разовом приеме в дозе более 1000 мкг.
Рекомендуемая суточная доза (RDA)	70 мкг. Терапевтическая доза 250 мкг.
Растворимость	Жирорастворимый витамин.
Факторы, способствующие дефициту	Употребление замороженных продуктов, старого жира, продуктов с добавлением сульфатов, сульфосодержащих лекарств; лучевое поражение.

Источники (для вата- типа)	Сафлоровое масло, меласса (черная патока), морская капуста, зеленые листовые овощи (подходящие людям вата-типа), рыбий жир, вишня, ежевика, йогурт (простокваша), ферментированные овощи (например, квашеная капуста).
Источники (для питта- типа)	Сафлоровое масло, цветная капуста, люцерна, крапива, зеленые листовые овощи (подходящие людям питта-типа), любые ягоды.
Источники (для капха- типа)	Цветная капуста, люцерна, крапива, морская капуста, зеленые листовые овощи (подходящие людям капха-типа), сафлоровое масло.

Витамин Р — РУТИН, КВЕРЦЕТИН, ГЕС- ПЕРИДИН И ДРУГИЕ БИОФЛАВОНОИДЫ

«Мишени» в организме	Кости, кровь, десны, зубы, связки, кожа, желудок.
Проявления дефицита	Астматическая одышка, кровоточащие десны, инфекции десен, дисфункции печени, затвердение артерий, склонность к лихорадке, выкидыши, варикозное расширение вен, вирусные инфекции, тремор, потеря памяти.
Как действует	Укрепляет капилляры и препятствует образованию синяков, укрепляет иммунную, нервную систему, улучшает память, предотвращает развитие язв, снижает риск выкидыша.
Синтетические формы	Нет.
Токсикология	Не токсичен в широком диапазоне доз.
Рекомендуемая суточная доза (RDA)	Не установлена. Лечебная доза — до 400 мг.
Растворимость	Водорастворимый витамин.
Факторы, спо- собствующие дефициту	Кровотечения, плохое питание, недостаточная физическая нагрузка, беременность, колебания веса; прием антибиотиков, аспирина и обезболивающих, сульфаниламидов; стресс, вдыхание паров бензина, генетическая предрасположенность.
Источники (для вата- типа)	Абрикосы, меласса (черная патока), цитрусовые, амла или амалаки (эмблика), слива, шиповник (плоды), помидоры, черная смородина, грейпфруты, вишня.

Источники (для питта- типа)	Гречиха, зелень, болгар, брокколи, папайя, водоросли, пастушья сумка, кервель, хвощ, абрикосы, сладкий перец, фиалка (листья), виноград.
Источники (для капха- типа)	Гречиха, зелень, сине-зеленые водоросли, шиповник (плоды), перец, чернослив, пиппали, лимон, петрушка, фиалка (листья), тамаринд, хвощ, цитрусовые (подходящие людям капха-типа).

Витамин Т — «ФАКТОР КУНЖУТА»

«Мишени» в организме	Кровь, кожа, волосы, ногти, кости.
Проявления дефицита	Слабоумие, сухая кожа, кровотечения, запор, анемия.
Как действует	Улучшает кровообращение, увлажняет кожу. Способствует росту волос, нормальному усвоению кальция. Улучшает память, образование тромбоцитов.
Синтетические формы	Не существуют.
Токсикология	Не исследована.
Рекомендуемая суточная доза (RDA)	Не установлена.
Растворимость	Жирорастворимый витамин.
Факторы, спо- собствующие дефициту	Плохое питание.
Источники (для вата- типа)	Кунжут (семена), яичный желток, семена (подходящие людям вата-типа).
Источники (для питта- типа)	Сливочное масло, подсолнечник (семя), семена (подходящие людям питта-типа).
Источники (для капха- типа)	Семя тыквы, миндаль, семена (подходящие людям капха-типа).

Витамин U

«Мишени» в организме	Желудок, кишечник.
Проявления дефицита	Язвы, колиты, недостаточный вес.
Как действует	Способствует пищеварению и усвоению, защищает слизистую желудка.
Синтетические формы	Метилурацил.
Токсикология	Нет сведений.
Рекомендуемая суточная доза (RDA)	Не установлена.
Растворимость	Жирорастворимый витамин.
Факторы, способствующие дефициту	Стресс.
Источники (для вата-типа)	Ферментированные овощи (например, квашеная капуста).
Источники (для питта-типа)	Сырая белокочанная капуста, зеленые листовые овощи.
Источники (для капха-типа)	Сырая белокочанная капуста, квашеная капуста, зеленые листовые овощи.

Ценным источником витамина U и других витаминов является сок из зерен пшеницы, которые были замочены на ночь и начали прорастать.

ТАБЛИЦА МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ

Бор

Источники (для вата-типа)	Все сладкие и кислые фрукты, портулак.
Источники (для питта-типа)	Одуванчик, шавель курчавый, мокрица, фрукты с вяжущим вкусом.

**Источники
(для капха-
типа)**

Мокрица, горькие травы.

Бром

**«Мишени»
в организме**

Сердце, кровообращение.

**Проявления
дефицита**

Нарушения сердечной деятельности, нарушения функции почек и мочевого пузыря, отеки.

Как действует

Влияет на кровообращение и водный баланс.

**Факторы, спо-
собствующие
дефициту**

Злоупотребление алкоголем и сахаром.

**Источники (для
вата-типа)**

Дыня, огурцы, морепродукты.

**Источники
(для питта-
типа)**

Дыня, огурцы, люцерна.

**Источники
(для капха-
типа)**

Люцерна, репа, морепродукты.

Ванадий

**«Мишени»
в организме**

Сердечно-сосудистая система.

**Проявления
дефицита**

Атеросклероз, высокое давление крови, проблемы с сердцем.

Как действует

Увеличивает распад холестерина.

**Рекомендуемая
суточная доза
(RDA)**

Не установлена.

**Факторы, спо-
собствующие
дефициту**

Не известны.

**Источники (для
вата-типа)**

Сельдь, сардины.

**Источники
(для питта-
типа)**

Морские водоросли.

**Источники
(для капха-
типа)**

Морские водоросли.

ГЕРМАНИЙ

**«Мишени»
в организме**

Эндокринная система. Регенераторные процессы.

**Проявления
дефицита**

Аутоиммунные заболевания.

Как действует

Укрепляет иммунитет, способствует сохранению молодости и долголетию.

Токсикология

Нет сведений.

**Рекомендуемая
суточная доза
(RDA)**

Не установлена.

**Факторы, спо-
собствующие
дефициту**

Потребление продуктов, подвергнутых интенсивной обработке; курение, пьянство.

**Источники
(для вата-
типа)**

Алоэ, окопник, кресс водяной, ашваганда.

**Источники
(для питта-
типа)**

Алоэ, окопник, хлорелла, женьшень.

**Источники
(для капха-
типа)**

Чеснок, хлорелла.

ЖЕЛЕЗО

**«Мишени»
в организме**

Кровообращение, кости, кожа.

**Проявления
дефицита**

Анемия, усталость, бледный цвет кожи, хронический запор.

Как действует

Входит в состав гемоглобина, влияет на образование эритроцитов. Улучшает иммунитет и цвет лица.

**Синтетические
формы**

Железа фумарат, глюконат (лучший вариант) или сульфат (худший вариант).

Токсикология	Дозы до 1000 мг при однократном приеме не токсичны. Может накапливаться в организме.
Рекомендуемая суточная доза (RDA)	10 мг (для мужчин)—18 мг (для женщин). Терапевтическая доза: 10–50 мг.
Факторы, способствующие дефициту	Потребление черного чая, избыточное потребление белка; хроническая потеря крови (обильные менструации, кровоточащие язвы и др.).
Источники (для вата-типа)	Мясные субпродукты, яйца, мидии, птица, чернослив, меласса (черная патока), абрикосы, окопник, щавель, кресс водяной, фенхель, бананы, дульс (темно-красные водоросли).
Источники (для питта-типа)	Чечевица, мидии, мясные субпродукты, птица, абрикосы, картофельная кожура, крапива, одуванчик, люцерна, щавель курчавый, окопник, мокрица, коровяк, фенхель.
Источники (для капха-типа)	Чечевица, мидии, птица, картофельная кожура, крапива, одуванчик, люцерна, щавель курчавый, мокрица, коровяк, щавель, кресс водяной, фенхель, чернослив.

Йод

«Мишени» в организме	Щитовидная железа, волосы, ногти, мозг, кости.
Проявления дефицита	Холодные руки и ноги, гнев, мании, ожирение, нарушения функции щитовидной железы.
Как действует	Способствует умственному развитию, улучшает пищеварение и кровообращение, стабилизирует жировой обмен.
Синтетические формы	Калия йодид, калия иодат (добавляются к столовой соли). Естественным источником йода являются морские водоросли.
Токсикология	Прием более 1800 мкг йода может сопровождаться побочными явлениями.
Рекомендуемая суточная доза (RDA)	150 мкг. Терапевтическая доза — до 1000 мкг.
Факторы, способствующие дефициту	Избыточное потребление белка.
Источники (для вата-типа)	Морские водоросли, морская капуста, морепродукты, морковь, помидоры, ананас, дульс (темно-красные водоросли), грибы, ирландский мох, цитрусовые, артишок, репа, кресс водяной, морская соль.

Источники (для питта- типа)	Морские водоросли (замоченные), груши, лук, петрушка, сассапариль, дульс (темно-красные водоросли), грибы, артишок, репа, зелень.
Источники (для капха- типа)	Морковь, груши, лук, ананасы, петрушка, сассапариль, репа.

КАЛИЙ

«Мишени» в организме	Кровь, сердце, мочевыводящие пути, мышечная ткань, нервы, кожа.
Проявления дефицита	Усталость, хронический запор, бессонница, сниженные рефлексы.
Как действует	Уравновешивает натрий, участвует в любых процессах (в частности, в передаче нервного импульса и в клеточном росте).
Синтетические формы	Калия хлорид или глюконат.
Токсикология	Высокие дозы калия токсичны.
Рекомендуемая суточная доза (RDA)	2500 мг. Терапевтическая доза — до 6000 мг.
Факторы, спо- собствующие дефициту	Избыточное потребление поваренной соли, увеличенное отделение мочи и пота.
Источники (для вата- типа)	Бататы, помидоры, кресс водяной, сухофрукты (замоченные), овощи, каши из цельных круп (подходящие людям вата-типа), любые орехи, любые семена, окопник, мать-и-мачеха, петрушка, морская капуста, дульс (темно-красные водоросли).
Источники (для питта- типа)	Картофель, бататы, подсолнечник (семя), постное мясо, сухофрукты (замоченные), бобовые — хорошо замоченные (подходящие людям питта-типа), овощи, каши из цельных круп (подходящие людям питта-типа), люцерна, окопник, мать-и-мачеха, огуречник, цикорий, очанка, мята, подорожник.
Источники (для капха- типа)	Картофель, постное мясо, сухофрукты, овощи, каши из цельных круп (подходящие людям капха-типа), люцерна, мать-и-мачеха, кресс водяной, огуречник, цикорий, очанка, мята, подорожник, петрушка.

КАЛЬЦИЙ

«Мишени» в организме	Кости, зубы, кожа, волосы, ногти, кровообращение, кровь.
Проявления дефицита	Сердцебиение, менструальные спазмы, нервозность, онемение, проблемы с зубами, тремор.
Как действует	Основной компонент костной ткани. Регулирует частоту сердечных сокращений, успокаивает нервы, снимает мышечный спазм.
Синтетические формы	Кальция лактат, кальция глюконат.
Природные формы	Мел (кальция карбонат), доломит, костный порошок, яичная скорлупа, раковины моллюсков.
Токсикология	Не токсичен в широком диапазоне доз.
Рекомендуемая суточная доза (RDA)	800 мг. Лечебная доза: 400–1500 мг (в виде добавки к пище).
Факторы, способствующие дефициту	Клизмы, недостаточная физическая нагрузка, сахар, кофе, алкоголь, применение глюкокортикоидных гормонов.
Источники (для вата-типа)	Сырой яичный желток, мидии, сыр, абрикосы, инжир, отруби, окопник, ромашка, огуречник, цикорий, морская капуста, дульс (темно-красные водоросли), сардины, лосось, грецкие орехи, кунжут (семена), миндаль, тушеная зелень, изюм (лучше — замоченный).
Источники (для питта-типа)	Молоко, абрикосы, инжир, капуста, люцерна, красный клевер, крапива, пастушья сумка, хвощ, подорожник, ромашка, огуречник, цикорий, одуванчик, морская капуста, капуста кале, подсолнечник (семя), овес, изюм (лучше — замоченный), зелень.
Источники (для капха-типа)	Зелень, абрикосы, хурма, капуста, отруби, люцерна, красный клевер, окопник, крапива, пастушья сумка, хвощ, мать-и-мачеха, подорожник, ромашка, огуречник, цикорий, дульс (темно-красные водоросли), листовые овощи, капуста кале, мангольд, бобовые, миндаль, кукуруза, изюм (лучше — замоченный), кунжут (семя).

КОБАЛЬТ

«Мишени» в организме	Кровь, сердечно-сосудистая система.
----------------------	-------------------------------------

Проявления дефицита	Анемия, низкое кровяное давление.
Как действует	Участвует в образовании эритроцитов и ферментов.
Токсикология	Нет сведений.
Рекомендуемая суточная доза (RDA)	6 мкг. Терапевтическая доза: 5—8 мкг.
Факторы, способствующие дефициту	Длительное голодание, клизмы.
Источники (для вата-типа)	Мясные субпродукты, устрицы, морские моллюски, зеленые листовые овощи, фрукты (подходящие людям вата-типа), женьшень, окопник, кресс водяной, ашваганда.
Источники (для питта-типа)	Мясные субпродукты, птица, зеленые листовые овощи, фрукты (подходящие людям питта-типа), окопник, женьшень, кресс водяной, сине-зеленые водоросли, ашваганда.
Источники (для капха-типа)	Устрицы, зеленые листовые овощи, фрукты (подходящие людям капха-типа), чеснок, спирулина, сине-зеленые водоросли, хлорелла, ашваганда.

КРЕМНИЙ

«Мишени» в организме	Кости, ногти, волосы, зубы, эндокринная система, репродуктивная система.
Проявления дефицита	Преждевременное старение (раннее появление морщин, выпадение волос), хрупкие кости.
Как действует	Способствует росту волос, укрепляет кости и ногти, иммунную систему. Улучшает состояние кожи.
Токсикология	Нет сведений.
Рекомендуемая суточная доза (RDA)	Не установлена.
Факторы, способствующие дефициту	Стресс, курение, алкоголь, страхи, дефицит витаминов группы В.
Источники (для вата-типа)	Овес, свекла, морская капуста, виноград, сладкий лук (тушеный или приготовленный на пару), миндаль, любые семена, пастернак, цельные крупы (подходящие людям вата-типа), помидоры, хвощ, лук-порей, черемша, земляника (клубника), льняное семя.

Источники (для питта- типа)	Арахис, земляника (клубника), яблоки, сладкий лук, виноград, пастернак, цельное зерно (подходящее людям питта-типа), шпинат, хвощ, одуванчик, крапива, лук-порей.
Источники (для капха- типа)	Арахис, земляника (клубника), яблоки, миндаль, пастернак, цельные крупы (подходящие людям капха-типа), шпинат, хвощ, одуванчик, крапива, лук-порей, льняное семя.

Литий

«Мишени» в организме	Мозг, мышцы, нервная система.
Проявления дефицита	Маниакально-депрессивные состояния, повышенная возбудимость, тревожность.
Как действует	Участвует в доставке натрия в нервную ткань и мышцы.
Токсикология	Большие дозы токсичны.
Рекомендуемая суточная доза (RDA)	Не установлена.
Факторы, спо- собствующие дефициту	Алкоголь; галлюциногенные наркотики.
Источники (для вата- типа)	Сливки, йогурт (простокваша), молоко, морская капуста, дульс (темно-красные водоросли), морепродукты.
Источники (для питта- типа)	Морская капуста, дульс (темно-красные водоросли), морепродукты.
Источники (для капха- типа)	Пахта, морская капуста, дульс (темно-красные водоросли), морепродукты.

Магний

«Мишени» в организме	Мозг, нервная система, эндокринная система, артерии, желудок.
Проявления дефицита	Непрочные кости, инфекции, спутанность сознания, раздражительность, гневливость, дрожь в теле, судороги.

Как действует	Участвует в поддержании кислотно-щелочного равновесия, регулирует сахар в крови, кальциевый обмен. Имеет отношение к усвоению витамина С.
Синтетические формы	Магния сульфат, карбонат, пальмитат или окись.
Токсикология	Токсичен при длительном приеме высоких доз.
Рекомендуемая суточная доза (RDA)	400 мг. Терапевтическая доза: 300—1800 мг.
Факторы, способствующие дефициту	Длительный прием медикаментов, алкоголя.
Источники (для вата-типа)	Лимоны, персики, свекла (листья), орехи, инжир, морепродукты, меласса (черная патока), кукуруза, кресс водяной, овсяная солома, морковь, миндаль, малина, коричневый рис, кунжут (семя).
Источники (для питта-типа)	Персики, свекла (листья), подсолнечник (семя), яблоки, люцерна, зеленые овощи, крапива, лопух, хвощ, шалфей, малина, клевер.
Источники (для капха-типа)	Лимоны, свекла (листья), яблоки, миндаль, зеленые овощи, кокосы, кресс водяной, люцерна, овсяная солома, крапива, лопух, морковь, хвощ, шалфей, клевер.

МАРГАНЕЦ

«Мишени» в организме	Кровообращение, кровь, мозг, эндокринная система (особенно гипофиз и щитовидная железа), мышцы.
Проявления дефицита	Дисфункции желудка, горячие приливы, головокружения, ухудшение слуха.
Как действует	Входит в состав ферментов. Опосредует действие гормонов, важен для нервной системы и мышц.
Синтетические формы	Марганца глюконат.
Токсикология	5—7,5 мг.
Рекомендуемая суточная доза (RDA)	4—6 мг. Терапевтическая доза: 2—50 мг.
Факторы, способствующие дефициту	Избыточное потребление жира, хронический запор.

Источники (для вата- типа)	Яичный желток, свекла, цитрусовые, рисовые отруби, морская капуста, любые орехи, любые семена, ананас, зародыши пшеницы.
Источники (для пита- типа)	Горох, рисовые отруби, зеленые овощи, подсолнечник (семя), синие ягоды (черника, ежевика и др.).
Источники (для капха- типа)	Горох, цитрусовые, зеленые овощи, миндаль, морская капуста.

Медь

«Мишени» в организме	Сердечно-сосудистая система, нервная система, головной мозг.
Проявления дефицита	Проблемы с дыханием, трофические язвы, постоянная усталость, малокровие.
Как действует	Способствует ясности и связности мышления, способствует правильному формированию костей, соединительной ткани, образованию эритроцитов.
Синтетические формы	Меди сульфат.
Токсикология	Явления токсичности возможны для доз более 40 мг (при однократном приеме).
Рекомендуемая суточная доза (RDA)	2 мг. Терапевтическая доза: 2—10 мг.
Факторы, спо- собствующие дефициту	Психodelики (галлюциногенные наркотики), антибиотики.
Источники (для вата- типа)	Мясные субпродукты, морепродукты, орехи, меласса (черная патока), кресс водяной, шпинат, мангольд, миндаль.
Источники (для пита- типа)	Бобовые, изюм (лучше — замоченный), шпинат, капуста кале, капуста, мокрица, мангольд, цельные крупы.
Источники (для капха- типа)	Бобовые, кресс водяной, чеснок, капуста кале, капуста, мокрица, чернослив.

Молибден

«Мишени» в организме	Кровообращение, кровь, желудок.
Проявления дефицита	Плохое пищеварение и усвоение.
Как действует	Важен для окислительных процессов.
Токсикология	Нет сведений.
Рекомендуемая суточная доза (RDA)	Не установлена. Терапевтическая доза: 150—500 мкг.
Факторы, спо- собствующие дефициту	Алкоголь; газированные напитки.
Источники (для вата- типа)	Каши из цельных круп (подходящие людям вата-типа), печень.
Источники (для питта- типа)	Бобовые, молоко, печень, темно-зеленые овощи.
Источники (для капха- типа)	Бобовые, каши из цельных зерен (подходящие людям капха-типа), пивные дрожжи, пшено.

Мышьяк

Источники (для вата-типа)	Спаржа, сельдерей, лосось.
Источники (для питта- типа)	Сельдерей.
Источники (для капха- типа)	Спаржа, сельдерей.

НАТРИЙ

«Мишени» в организме	Кровь. Движение лимфы, мышечные сокращения, артериальный баланс, все процессы секреции.
Проявления дефицита	Хронические боли, понос, резкие колебания уровня сахара, проблемы с желчным пузырем.
Как действует	Увеличивает выработку желчи, адреналина, ферментов поджелудочной железы и потоотделение. Повышает чувствительность сосудов к сосудосуживающим веществам.
Синтетические формы	Хлорид натрия.
Токсикология	Избыток натрия увеличивает выведение калия с мочой, повышает кровяное давление.
Рекомендуемая суточная доза (RDA)	500 мг. Терапевтическая доза: 2000 мг.
Факторы, способствующие дефициту	Избыточное потребление сахара, мясных и молочных продуктов.
Источники (для вата-типа)	Арбуз, сельдерей, морская капуста, морская соль, спаржа, окра (бамия), свинина, морковь, свекла, мясные субпродукты.
Источники (для питта-типа)	Салат латук, сельдерей, спаржа, окра (бамия), кокосовое молоко, свинина, зелень свеклы.
Источники (для капха-типа)	Латук, сельдерей, спаржа, морковь, кокосовое молоко, ирландский мох, зелень свеклы.

НИКЕЛЬ

«Мишени» в организме	Кости, сердце, кровообращение, заживление ран и регенерация.
Проявления дефицита	Нет сведений.
Как действует	Увеличивает прочность костей, способствует здоровью всех тканей.
Факторы, способствующие дефициту	Нет сведений.
Источники (для вата-типа)	Любые овощи и любые травы (подходящие людям вата-типа), пажитник (шамбала).

Источники (для питта- типа)	Любые овощи и любые травы (подходящие людям питта-типа), люцерна, красный клевер, овсяная солома.
Источники (для капха- типа)	Любые овощи и любые травы (с учетом типа), люцерна, красный клевер, овсяная солома, шамбала (пажитник).

СЕЛЕН

«Мишени» в организме	Мужские репродуктивные органы, кровь, кровообращение.
Проявления дефицита	Преждевременное старение, выпадение волос, ломкие ногти, усталость.
Как действует	Важный антиоксидант. Замедляет процесс старения.
Синтетические формы	Натрия селенат, селена аспарагинат и другие хелатные формы, комплексные соединения.
Токсикология	Неорганический селен довольно токсичен. Первый признак отравления — тошнота. Органический селен переносится лучше неорганического (в дозах до нескольких десятков миллиграммов при разовом приеме).
Рекомендуемая суточная доза (RDA)	50 мкг. Терапевтическая доза — до 150 мкг селена в виде селената.
Факторы, спо- собствующие дефициту	Стресс; курение; дефицит витаминов группы В.
Источники (для вата- типа)	Тунец, сельдь, пивные дрожжи, зародыши пшеницы, отруби, цельные крупы (подходящие людям вата-типа), яйца, зародыши пшеницы, морская капуста.
Источники (для питта- типа)	Молоко, сельдь, брокколи, цельные крупы (подходящие людям питта-типа), морская капуста.
Источники (для капха- типа)	Пивные дрожжи, брокколи, цельные крупы (подходящие людям капха-типа), морская капуста.

СЕРА

«Мишени» в организме	Хрящевая ткань, суставы, кости, волосы, ногти, нервная система.
Проявления дефицита	Преждевременное старение.
Как действует	Используется при формировании всех тканей организма, в синтезе коллагена.
Синтетические формы	Натрия тиосульфат.
Токсикология	При использовании больших доз неорганической серы возможны отравления.
Рекомендуемая суточная доза	Не установлена.
Факторы, спо- собствующие дефициту	Нет сведений.
Источники (для вата- типа)	Постное мясо (подходящее людям вата-типа), яйца, океаническая рыба, хрен, креветки, петрушка, шалфей, сельдерей, кресс водяной, мать-и-мачеха.
Источники (для питта- типа)	Сельдерей, бобовые (подходящие людям питта-типа), пресноводная рыба, брюссельская капуста, зародыше- вые хлопья, каштаны, крапива, подорожник, капуста кале, мать-и-мачеха, коровяк, пастушья сумка, другие сорта капусты.
Источники (для капха- типа)	Бобовые (подходящие людям капха-типа), сельдерей, мясо (подходящее людям капха-типа), пресноводная рыба, брюссельская капуста, хрен, редис, креветки, пет- рушка, капуста кале, мать-и-мачеха, коровяк, пастушья сумка, другие сорта капусты, шалфей.

ФОСФОР

«Мишени» в организме	Кровообращение, кровь, сердце, мочевыводящие пути, нервы, зубы.
Проявления дефицита	Ухудшение аппетита, расстройство дыхания, резкое уве- личение или потеря веса, гипогликемия.
Как действует	Способствует регенерации и жизнеспособности клеток, вносит вклад в сократимость мышц, включая сердечную мышцу, и в проведение нервных импульсов; участвует в кальциевом обмене, способствует всасыванию других витаминов.

Синтетические формы	Кальция фосфат или глицерофосфат.
Токсикология	Не токсичен (в виде глицерофосфата) в широком диапазоне доз.
Рекомендуемая суточная доза (RDA)	1000 мг. Терапевтическая доза: 1500 мг.
Факторы, способствующие дефициту	Сахар, высокие умственные нагрузки, питание, богатое жирами.
Источники (для вата-типа)	Сыр, мясо, цельные крупы (подходящие людям вата-типа), яичный желток, чечевица (хорошо проваренная), тмин, петрушка, окопник, кресс водяной, солодка, сухофрукты (замоченные), любые орехи.
Источники (для питта-типа)	Сухофрукты (замоченные), молоко, рыба, птица, цельные крупы (подходящие людям питта-типа), бобовые (подходящие людям питта-типа), горох, окопник, крапива, мокрица, люцерна, бархатцы (календула), одуванчик, солодка.
Источники (для капха-типа)	Миндаль, цельное зерно (подходящее людям капха-типа), бобовые (подходящие людям капха-типа), горох (любой), тмин (семя), петрушка, кресс водяной, крапива, мокрица, люцерна, бархатцы (календула), одуванчик.

ФТОР

«Мишени» в организме	Кости, зубы, волосы.
Проявления дефицита	Слоящиеся ногти, выпадение волос, непрочные кости, кариес зубов.
Как действует	Улучшает рост волос, укрепляет ногти и кости.
Токсикология	Соли фтора токсичны (крысиный яд).
Рекомендуемая суточная доза (RDA)	1 мг. Терапевтическая доза: 1–4 мг.
Факторы, способствующие дефициту	Избыточное потребление сахара, газированных напитков.
Источники (для вата-типа)	Сыр, яичный желток, морковь, черный чай, мидии, кресс водяной.

Источники (для питта- типа)	Цветная и другие сорта капусты, цельное козье молоко, брюссельская капуста, подсолнечник (семя).
Источники (для капха- типа)	Цветная и другие сорта капусты, брюссельская капуста, морепродукты, кресс водяной, шпинат, чеснок, морковь.

ХЛОР

«Мишени» в организме	Стенки артерий, желудок, печень, желчный пузырь.
Проявления дефицита	Слабое пищеварение (слабый агни), выпадение волос, отеки.
Как действует	Входит в состав соляной кислоты, участвует в выработке ферментов и мышечных сокращениях, определяет электролитный баланс.
Токсикология	Потребление поваренной соли (основного источника хлора) не должно превышать 14 г/сутки.
Рекомендуемая суточная доза (RDA)	500 мг.
Факторы, спо- собствующие дефициту	Обильное питье во время еды, бессолевая диета, сильное потоотделение.
Источники (для вата- типа)	Поваренная соль, рыба, сыр, кокосы, свекла, редис, авокадо, морская капуста, морская рыба, оливки, кресс водяной, сельдерей, репа.
Источники (для питта- типа)	Козье, коровье молоко, сливочные сыры, кокосы, редис, спаржа, сельдерей.
Источники (для капха- типа)	Сельдерей, спаржа, репа, рыба, свекла, редис, авокадо.

ХРОМ

«Мишени» в организме	Кровь, артерии.
Проявления дефицита	Диабет, гипогликемия.
Как действует	Участвует в регуляции уровня сахара в крови.

Рекомендуемая суточная доза (RDA)	50 мкг. Терапевтическая доза — до 300 мкг.
Факторы, способствующие дефициту	Избыточное потребление сахара, молочных продуктов и мяса.
Источники (для вата-типа)	Моллюски, каши из цельных круп, котовник, сассапариль, сок сахарного тростника, мидии, кукурузное масло.
Источники (для питта-типа)	Каши из цельных зерен, ячмень (зелень), пчелиная пыльца, красный клевер, котовник, сассапариль, пресноводная рыба.
Источники (для капха-типа)	Морские моллюски, пивные дрожжи, ячмень (зелень), пчелиная пыльца, красный клевер, котовник, мясо, кукуруза, кукурузное масло.

Цинк

«Мишени» в организме	Кровь, мозг, предстательная железа и другие органы репродуктивной системы, кожа.
Проявления дефицита	Позднее половое созревание, низкий рост, плохой аппетит, потеря чувства вкуса, плохое кровообращение, проблемы с печенью, дисфункции предстательной железы, бесплодие, инсулиновая недостаточность.
Как действует	Способствует заживлению ран и ожогов, необходим для синтеза ферментов поджелудочной железы, для работы предстательной железы, развития и созревания всех органов.
Токсикология	Не установлена.
Рекомендуемая суточная доза (RDA)	15 мг. Лечебная доза — до 50 мг.
Факторы, способствующие дефициту	Загрязнение воздуха, алкоголь, беременность.
Источники (для вата-типа)	Подсолнечник (семя), морепродукты, мясные субпродукты, грибы, кресс водяной, семя тыквы.
Источники (для питта-типа)	Подсолнечник (семя), грибы, соя.
Источники (для капха-типа)	Соя, пивные дрожжи, кресс водяной, тыква (семя).

ГЛАВА ДЕСЯТАЯ

ТРАВЫ И ИХ ПРИМЕНЕНИЕ

Первобытный человек жил в тесном контакте с природой, являясь ее частью, первобытные люди присваивали только то, в чем нуждались, уважая землю и благоговей перед ней. Наблюдая за тем, что едят животные, когда заболевают, а также прислушиваясь к собственной интуиции, первобытный человек впервые осознал, что травы — это великий дар, который можно использовать для исцеления души и тела.

Мы унаследовали как минимум 10 000 лет опыта изучения и применения трав. До начала двадцатого века фитопрепараты были основой лечебного арсенала врачей. Все знали, что многие травы абсолютно безвредны, довольно эффективны при длительном применении и никогда не вызывают отдаленных последствий. (Действительно, отдаленные последствия применения трав изучались людьми на протяжении тысячелетий.) Однако с появлением фармацевтической индустрии и ее первыми успехами о растениях стали постепенно забывать, так как химические лекарства давали более быстрый и видимый результат. Поначалу об отдаленных последствиях никто не думал. Затем — пришлось задуматься. Ни один ученый никогда не сможет сказать наверняка, какие сюрпризы может преподнести новый препарат. Никто не думал, что появление на рынке нового антидепрессанта талидомида обернется тысячами врожденных уродств у детей тех женщин, которые его принимали. Америка — родина абсолютного большинства новых лекарств. Именно поэтому один автор назвал ее страной двухсот миллионов морских свинок.

Лекарственные препараты, действие которых в отличие от трав основано на чисто химическом механизме, почти всегда ломают тонкие энергетические механизмы. Поэтому чем сильнее и стремитель-

нее действие, тем больше отдаленных последствий, включая самые тяжелые.

Многие американцы старше 70 лет принимают одновременно десять и более лекарственных препаратов. И это только лишь для снятия симптомов заболеваний, которые во многих случаях можно полностью вылечить травами.

Удивительно, что травы выживают в нашем мире. Они упрямо пробиваются сквозь асфальт тротуаров и призывно глядят на нас точками живой зелени посреди городского шума. Растения по-прежнему покрывают зеленым ковром Землю, поражая своим разнообразием и великолепием. Нам приносит радость аромат цветов. Водоросли океанов готовы напитать нас минералами. Мы дышим кислородом — и это тоже благодаря растениям. Это любовь, которую они нам дарят.

С химической точки зрения, травы содержат целый спектр биологически активных веществ. Эти вещества могут уравновешивать внутреннюю среду нашего организма. Но самое главное в растениях — их душа, их энергия, которая позволяет нам залатать энергетические пробоины. Ведь не секрет, что из-за этих пробоин мы болеем. Они же появляются в результате болезни.

Чтобы научиться использовать травы себе на благо, нужно заняться самообразованием. Читайте книги, учебники по фитотерапии. В магазинах, торгующих эзотерической литературой или продуктами здорового питания, можно найти объявления о курсах по фитотерапии и экспедициях по сбору трав. Начните самостоятельно заготавливать травы для собственного пользования. Исследуйте ассортимент трав на рынке и в овощном магазине. Займитесь их выращиванием на подоконнике, у светлого окна, на даче. Как правило, травы растут сами собой, не требуя много внимания, и проявляют устойчивость против вредителей. Одуванчик, крапива, кинза, петрушка, мята, базилик, укроп, фенхель, розмарин, майоран, фиалка, огуречная трава, эхинацея, настурция, окопник, имбирь, куркума, выращенные собственными руками, будут замечательной добавкой к супу, овощам, рагу.

Пряные травы можно заготавливать на зиму с помощью сушки. Для лекарственных трав существует несколько способов консервации, о которых мы еще будем говорить.

БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫЕ КОМПОНЕНТЫ ТРАВ

(Информация заимствована из книги доктора фитотерапии Дебры Нуцци «Натуропатия и фитопрепараты» (Debra Nuzzi «Herbal Preparations and Natural Therapies»)

В травах содержится множество биологически активных веществ, среди которых алкалоиды, гликозиды, сапонины, горечи, слизи (длинноцепочечные углеводы) и т.п.

Ниже приводится краткое описание их свойств.

ФЕРМЕНТЫ

Органические катализаторы белковой природы (состоят из аминокислот). Синтезируются живыми организмами. В медицине широко используются пепсин, папаин, панкреатин, реннин, бромелайн.

Танины

В изобилии представлены в коре и в листьях растений. Обладают слабым характерным запахом и вяжущим вкусом. Окрашены в желтоватые тона (от желтовато-серого до светло-коричневого).

Алкалоиды

Другой класс веществ из растений. К ним относятся большая часть сильнодействующих биологически активных веществ растительного происхождения, среди которых есть и опаснейшие яды. За малым исключением, все алкалоиды — горькие на вкус.

Гликозиды

Содержатся преимущественно в растениях. Большей частью являются эфирами глюкозы. По активности уступают алкалоидам.

Сапонины

Разновидность гликозидов — эфиры виноградного сахара. Свое название получили из-за наличия поверхностно-активных (вспенивающих) свойств. Многие из сапонинов безвредны, другие — очень ядовиты (т.н. сапотоксины).

ГОРЕЧИ

Это горькие компоненты разной химической природы, которые стимулируют секрецию соков пищеварительного тракта.

КРАХМАЛЫ

Полимерные углеводы. Самый распространенный из них — крахмал. В клетках растений крахмал присутствует в виде гранул. Общее свойство их — способность набухать в воде.

ЛЕЧЕБНОЕ ДЕЙСТВИЕ ТРАВ

Адаптогенное	Помогают организму адаптироваться к стрессу и поддерживать физиологическое равновесие.
Альтерирующее	Постепенно нормализуют все жизненные процессы путем улучшения клеточного питания и освобождения от шлаков. Очищают кровь.
Антибиотическое	Уничтожают или изгоняют из тела всевозможных паразитов (среди которых патогенные микробы, дрожжи, гельминты и пр.)
Антикоагулянтное	Подавляют тромбообразование.
Антиоксидантное	Предотвращают избыточное образование свободных радикалов в тканях организма.
Антипиретическое	Устраняют жар и лихорадку (от греческого <i>pyre</i> — огонь).
Антисептическое	Очищают кровь. Угнетают патогенные микроорганизмы.
Вяжущее (укрепляющее)	Укрепляют ткани и органы. Уменьшают количество секретов и других выделений.
Гепатопротекторное	Нормализуют функцию печени.
Глистогонное	Изгоняют глистов.
Жаропонижающее	Снижают температуру тела. Способствуют отведению тепла от органов.
Заживляющее	Способствуют заживлению ран, защищая их от инфицирования и стимулируя клеточный рост.
Кардиотоническое	Улучшают сердечную деятельность.

Кровоостанавливающее	Останавливают кровотечения (в т.ч. внутреннее). Снижают кровоточивость.
Месячногонное	Стимулируют и регулируют менструации. Этими свойствами обладают, как правило, особые «женские» травы, питающие и укрепляющие женскую половую систему.
Мочегонное	Стимулируют деятельность почек и мочевого пузыря. Увеличивают отделение мочи.
Обезболивающее	Снимают боль.
Омолаживающее	Предотвращают старение организма в целом и его тканей. Оживляют деятельность органов.
Питательное	Питают организм. Увеличивают массу тела и плотность ткани.
Потогонное	Усиливают потоотделение и удаление шлаков через кожу.
Противовоспалительное	Уменьшают воспаление.
Противогрибковое	Подавляют грибковые инфекции.
Рвотное	Вызывают рвоту.
Седативное	Успокаивают, уменьшая функциональную активность органов и частей тела.
Слабительное	Очищают кишечник.
Слабительное	Способствуют дефекации.
Смягчающее кожи	Смягчают, разглаживают и защищают кожу.
Смягчающее, успокаивающее	Защищают и питают слизистые оболочки.
Сосудорасширяющее	Расширяют сосуды.
Спазмолитическое	Снимают спазм произвольной и непроизвольной мускулатуры.
Способствует отхождению газов (ветрогонное)	Облегчают явления метеоризма, в т.ч. болевой синдром; усиливают перистальтику кишечника.
Стимулирующее	Увеличивают теплопродукцию. Согревают зоны с пониженной функциональной активностью. Укрепляют обмен веществ и кровообращение.
Стимулирующее (эффект афродизиака)	Оживляют организм, питают половые органы.

Стимулирующее отделение мокроты	Стимулируют очистительную функцию дыхательных путей. Способствуют отделению мокроты (эвакуации мокроты из легких и дыхательных путей).
Успокаивающее нервы	Укрепляют нервную систему. Нормализуют нервную деятельность. Оказывают успокаивающее либо стимулирующее действие.
Эстрогенное	Некоторые растения стимулируют секрецию эстрогенов (один из женских половых гормонов) или имитируют действие эстрогенов на молекулярном уровне (растения, содержащие фитоэстрогены)
Эффект горького тоника	Горькие травы стимулируют пищеварение и помогают регулировать количество огня.

СПОСОБЫ ПРИМЕНЕНИЯ ТРАВ

ХРАНЕНИЕ

Не следует хранить травы в пластиковой посуде!

Лучше всего хранить травы в стеклянных банках с плотной крышкой. Летом или в тропическом климате для защиты трав от насекомых можно положить в банку несколько лавровых листьев.

Важно: работая с травами нельзя пользоваться алюминиевой, пластиковой и тефлоновой посудой/кухонными принадлежностями. Все операции нужно выполнять в эмалированной, стальной, глиняной или стеклянной посуде.

Помимо употребления внутрь, травы можно раскуривать, как сигареты. Кроме того, их можно использовать для спринцеваний, клизм, компрессов, ванн, полоскания горла, приготовления сиропов, лекарственного ги, желе, суппозиториев, косметического крема и массажного масла.

Чай

Жидкие фитопрепараты называются по-разному. Как правило, для них применяют термины «настой», или «отвар», или «чай». Чай — один из любимых способов применения трав. Однако приготовление травяного чая гораздо сложнее, чем чая обыкновенного. Оно требует концентрации на процессе. В нашем обществе мы привыкли к «пожарным» мерам и быстродействующим аптечным лекарс-

твам типа «раз, и готово». Тем временем в аюрведе считается, что если человек сам участвует в приготовлении своего лекарства, это ускоряет процесс исцеления.

На практике я выяснила, что травяные чаи (иногда их называют отварами) — один из самых эффективных способов применения трав. Запасайтесь всеми травами, которые требуются при вашем заболевании, смешивайте их с учетом возможных взаимодействий (некоторые травы несовместимы друг с другом), готовьте чай, и пусть бутылка с этим чаем сопровождает вас повсюду (вместо воды). Пейте этот напиток в течение дня.

Я знаю, что многие люди с большим энтузиазмом пьют вкусный чай, нежели невкусный. Поэтому в этой книге я привела, в основном, рецепты настоев, которые приятны на вкус.

ЧАЙ ИЗ ВЫСУШЕННЫХ ТРАВ

Высушенное сырье лучше всего измельчить (нарезать или растереть) непосредственно перед приготовлением чая. Это поможет сохранить большую часть летучих компонентов. Не пренебрегайте возможностью использования свежих трав. Корни и кору кипятят в течение 10–15 мин. Листья и цветки заваривают кипящей водой, настаивают в течение 15 мин, процеживают и охлаждают для дальнейшего использования. За один раз можно приготовить около 3 л настоя. Люди питта-конституции могут пить настой в прохладном виде. Людям ваты и капхи лучше подогреть его перед употреблением.

«Солнечный» чай

Травы помещают в банку, добавляют воды и выставляют на солнце на 2–3 часа. Этот метод хорошо работает с листьями и цветами. На 3 литра воды используют 50 г трав. Если вам не нужно такое количество чая, вы можете взять 1 ч. л. трав на 1 стакан воды. Для улучшения вкуса я добавляю к этому чаю 1 л фруктового сока (яблочного, персикового, апельсинового или мангового). Чай нужно хранить в холодильнике и использовать в течение 2–3 дней.

Чай с соком

Готовится чай, и затем к нему добавляют любимый фруктовый сок в пропорциях от 1:1 до 2:1. Этот напиток очень любят дети.

ИСТИННЫЙ НАСТОЙ (ГОТОВИТСЯ БЕЗ КИПЯЧЕНИЯ)

Этот способ приготовления позволяет сохранить летучие вещества, обычно теряющиеся в процессе кипячения. Лучше всего работает, если в качестве сырья мы берем листья или цветы. Для приготовления настоя нужно вскипятить воду и залить ею сухое сырье. Настоять в течение 20–30 мин. Процедить.

ИСТИННЫЙ ОТВАР

Это сильные фитопрепараты. Для их приготовления смесь кипятят, пока она не упарится и не станет концентрированной. Этот метод лучше всего подходит для резаных корней, коры и семян. Сохраняется большая часть питательной ценности. Отвары следует принимать по 1–3 столовые ложки в день, запивая водой.

Для улучшения пищеварения

На 0,5 л воды берут 30 г сырья. Смесь упарить до конечного объема 1 стакан. Процедить. Хранить в холодильнике.

Используют одну из следующих трав: фенхель, имбирь, пиппали, сыть, хина, цеанотус.

Для очищения лимфатической системы

На 0,5 л воды берут 30–50 г сырья. Смесь упарить до $\frac{1}{4}$ изначального объема. Сжигает жир.

Используют одну из трав: лаконос, лусеит, корень лопуха.

Для снижения веса

На 0,5 л воды берут 30 г сырья. Упарить до 40 г. Сжигает жир.

Используют одну из следующих трав: эфедра, имбирь, гуггул, тысячелистник, мирра, пустырник.

Для успокоения дош

На 0,5 л воды берут 30 г сырья. Смесь упарить до 60 г.

Используют одну из трав (в зависимости от вышедшей из равновесия доши): корица, кардамон, имбирь.

Тонизирующий, стимулирующий и питательный отвар

На 0,5 л воды берут 30 г сырья. Упарить до 140 г. Сжигает жир.

Используют одну из трав: ашваганда, шатавари, дягиль, катука.

Для уменьшения сухости

1) На 0,5 л воды берут 30 г сырья. Смесь упарить до 30 г (она приобретет клееобразную консистенцию). Добавить мед.

Используют: ильм, шатавари.

2) К 2 столовым ложкам воды добавить 3 ч. л. порошка травы и 1 ч. л. ги. Размешать. Добавить меду и $\frac{1}{4}$ стакана сока сахарного тростника. Хорошо размешать.

Используют джатамамси (аралию индийскую), свежий имбирь.

При проблемах с костями и мышцами

На 0,5 л воды берут 30 г сырья. Смесь упарить до половины начального объема. Используют кунжут, крапиву или окопник.

Молочный отвар

На 250 г молока берут 30 г сырья. Кипятить на малом огне в течение двух часов. Упарить до 40 г. Великолепно подходит людям питты.

На 0,5 л молока берут 30 г сырья. Упарить до 40 г.

Используют кардамон, имбирь или корицу.

Экстракты (настойки)

Экстракты — это фитопрепараты, активные составляющие которых выделяются из растения при помощи растворителя. Чтобы получить стандартную крепость экстракта, сырье и растворитель (как правило, алкоголь) берут в соотношении 1:4. Чтобы получить более крепкий экстракт, можно доверху заполнить сосуд травами.

Травы должны быть чистыми, особенно корни. Емкость для настаивания тоже должна быть чистой, лучше — стерильной и темного стекла. Алкоголь используют высококачественный (качественный спирт, водку или ром).

Приготовленную смесь помещают в темное место и настаивают в течение 30 дней. После этого сырье извлекают, а жидкую часть сливают в другую емкость. Хранят экстракт в темном месте. Принимают каплями (до 1 мл) 3—4 раза в день.

Срок годности экстрактов, приготовленных таким образом, составляет два-три года.

Спиртовые экстракты нельзя принимать беременным женщинам, а также при болезнях и состояниях возбужденной питты (язвах, воспалениях и высокой температуре).

Неспиртовые настойки (на глицерине или уксусе) готовятся таким же образом. В качестве экстрагирующего агента некоторые предпочитают смесь глицерина и дистиллированной воды, 1:1.

СВЕЖИЙ СОК ИЗ ТРАВ

Сок из трав можно приготовить с помощью соковыжималки, сокового пресса или специального пресса для получения сока из трав.

При отсутствии соковыжималки можно измельчить траву, поместив ее в блендер и добавив немного воды. Запустить миксер на несколько минут и затем процедить.

ХОЛОДНЫЙ ВОДНЫЙ ЭКСТРАКТ

Готовят путем замачивания свежей или сухой травы в холодной воде. Этим методом можно извлечь лишь незначительную часть горьких и минеральных веществ. Подходит для приготовления повседневного освежающего напитка.

Обычно берут 2 столовые ложки сырья на 1 стакан дистиллированной воды, смесь закрывают крышкой и настаивают 8–12 часов. Хранят в холодильнике.

ТРАВЯНОЙ УКСУС

Для приготовления травяного уксуса столовые травы (базилик, эстрагон, розмарин, лук, чеснок, кинзу, чабер) замачивают в уксусе и выдерживают в прохладном месте в течение 30 дней. После этого состав процеживают и используют жидкость для заправки салатов, приготовления соусов и в других кулинарных целях.

ВИНО ИЗ ТРАВ

Травяное вино готовится аналогично уксусу. В качестве экстрагирующего агента используют готовое вино. Хранить травяное вино нужно в плотно закупоренной таре.

Еще один способ приготовления вина из трав

Готовят крепкий травяной отвар. Добавляют к нему ½ ч. л. дрожжей, 1 ч. л. меда или сока сахарного тростника. Смесь помещают в темную бутылку и выдерживают в тепле (минимум 30°C) в течение 3

месяцев. Такой способ приготовления усиливает лечебные свойства травы. Хранить в укупоренной таре.

ЛЕКАРСТВЕННОЕ ГИ

Траву растирают, помещают в кастрюлю, добавляют ги, перемешивают и кипятят на малом огне в течение 15 мин. Если используется резаная трава, ги нужно процедить после приготовления. Если смешать травяной ги с медом, получится вкусный крем, который можно намазывать на крекер. Дети будут в восторге!

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ МАСЛА

Существует много способов приготовления лекарственных масел. Один из них — на водяной бане. Во внешнюю часть водяной бани наливают воду. Во внутреннюю (или верхнюю) — масло. Добавляют травы. На 0,5 л масла берут 50 г трав. Выдерживают на очень малом огне в течение 24 часов. Процеживают в стеклянную емкость, сырье отжимают.

Другой способ приготовления, при котором лекарственное масло приобретает большую силу, состоит в выдерживании смеси трав и масла в темном месте в течение одного-двух месяцев. При этом используют широкогорлую тару.

Масляный настой

(приготовленный холодным способом)

Настаивать на растительном масле.

Берут банку емкостью 1 л. Заполняют ее на три четверти лепестками или листьями растения и заливают растительным маслом (я предпочитаю растопленное кокосовое масло). Выдержать 2–3 дня. Процедить и отжать. Получившимся маслом залить новую порцию лепестков или листьев. Повторять процедуру в течение 30 дней.

Для приготовления такого настоя часто используют лепестки розы или жасмина.

Припарки

Свежие части растения измельчают в ступке при помощи пестика. Получившуюся массу разогревают на медленном огне в течение

ние 1–2 минут, затем отцеживают жидкую часть, помещают остаток между слоями ткани и накладывают на поврежденный участок кожи (или в проекцию органа). Фиксируют компресс липким пластырем или трубчатым бинтом. Если вы поранились на природе, нужно разжевать во рту немного корня одуванчика или листьев подорожника — при этом растительная масса смешается со слюной — и положить полученную массу на рану. Сок из трав можно получить и с помощью соковыжималки.

Высушенную измельченную траву берут в пропорции 1 ч. л. травы на 1 ст. л. воды, смешивают и наносят на рану. При боли в спине очень эффективны припарки из молотого имбиря.

ИНКАПСУЛИРОВАННЫЕ ТРАВЯНЫЕ СМЕСИ

Травяные препараты часто соответствуют распространенному мнению о том, что «лекарство должно быть горьким», поэтому многие травы заключают в капсулы. Так они лучше переносятся и меньше разрушаются в кислой среде желудка. Это особенно актуально для острых и горьких трав, в числе которых золотая печать, чапаррель, мирт, горечавка. В США можно купить недорогое ручное приспособление для фасовки порошка в капсулы (оно стоит порядка \$10), а также капсулы к нему (желатиновые или рисовые).

ТАБЛЕТКИ

Это промышленная форма. Травы измельчаются в тонкий порошок, перемешиваются со связующими веществами и прессуются. Таблетки усваиваются тяжелее, чем другие формы фитопрепаратов, вследствие высокой концентрации вещества. В большей степени это касается людей с ослабленным агни. Поэтому для лучшего усвоения запивайте такие таблетки горячим чаем или теплым молоком либо принимайте их во время еды (если это разрешено в инструкции по применению).

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ В КУЛИНАРИИ

Перед добавлением в пищу пряности следует отдельно обжаривать на сковороде. Этот метод особенно хорош для людей капха-типа и применяется в основном для специй, улучшающих пищеварение (семена кориандра, кумина, фенхель, анис, чеснок, лук, кардамон и т.д.).

МОЛОТЫЕ ТРАВЫ (ЧУРНЫ)

Свежепомолотые травы (например, специи) способствуют хорошему пищеварению. Их можно добавлять в чай, в молоко, смешивать с медом или принимать в капсулированном виде, добавлять во время приготовления пищи или посыпать ими готовые блюда. Специи заряжают энергией.

Для приготовления пилюль смешайте молотые в порошок травы с ги и теплой водой, разделите массу на кусочки, придайте кусочкам нужный размер и форму, высушите их в темном, сухом месте. Ориентировочная пропорция травяного порошка и ги — 3:1.

Также можно приготовить желе (джем) из молотой или свежей травы, а также из мякоти листьев (например, алоэ), смешав их с медом, стевией, нерафинированным сахаром-сырцом или фруктозой.

Блюда из овса

- | | |
|---------|--|
| Напиток | Замочить 1 стакан резаного (или размятого толкушкой) овса на ночь в 1 л воды. Добавить 30 г размятого изюма. Утром процедить и добавить в сцеженную жидкость молотых семян фенхеля и кориандра по вкусу.
Этот напиток замечательно подходит людям питта-типа.
Он успокаивает пищеварительный тракт и прекращает понос. |
| Еда | Размятый овес с изюмом можно залить крутым кипятком и есть уже через несколько минут после этого. |

КАША ИЗ ИЛЬМА

Замочите сухофрукты в воде на всю ночь. Утром приготовьте их на медленном огне, добавьте молотых листьев ильма и продолжайте варить до тех пор, пока она загустеет.

Суп для улучшения иммунитета

(Рецепт предоставлен фирмой Herbalist BrigMe Mars of UmTea Herbs (Колорадо, США))

Вариант для питты или капхи

- 1 луковица
- 4 зубчика чеснока
- 1 ст. л. оливкового масла

1 чашка нарезанной моркови
1 чашка белокочанной капусты
1 чашка брокколи
½ чашки грибов шиитакэ
8 см водоросли вакаме (wakame)
4 кусочка астрагала
4 корешка дан шен (dan shen)
1,5 см свежего корня имбиря
(хорошо порезать или потереть; **не для П+!**)
½ пучка кинзы
½ пучка петрушки
6 чашек воды

Вариант для ваты

1 луковица
4 зубчика чеснока
1 ст. л. кунжутного масла
1 чашка нарезанной моркови
1 чашка батата (сладкого картофеля)
1 чашка брокколи
½ чашки грибов шиитакэ
8 см водоросли вакаме (wakame)
4 кусочка астрагала
4 корешка дан шен (dan shen)
1,5 см свежего корня имбиря
½ пучка кинзы
½ пучка петрушки
6 чашек воды

Указания

- Нарезать лук и чеснок. Потушить в кунжутном или оливковом масле.
- Поместить все ингредиенты в горячую воду и варить на медленном огне в течение 1 часа.
- Отлить 1 чашку бульона.
- Размешать в ней 6 ч. л. мисо.
- Содержимое этой чашки нужно добавить в бульон непосредственно перед подачей на стол. Его нельзя повторно кипятить, иначе разрушатся ферменты.
- Корень астрагала есть не следует, пусть он останется в бульоне для вкуса.

ТРАВЫ, КОТОРЫЕ МОЖНО ДОБАВЛЯТЬ В РИСОВЫЙ ОТВАР

Показания: слабое пищеварение, язвы, изжога

На 4 чашки воды взять 1 чашку риса. Довести до кипения, затем снять с огня. Отлить 2 чашки отвара.

Остаток вновь поставить на плиту и варить на медленном огне до готовности риса. В зависимости от назначения, добавить к отвару по вкусу следующие специи:

Для улучшения пищеварения	кардамон, имбирь, черный перец, шафран, фенхель, кориандр
Язвенная болезнь и изжога	мята перечная, фенхель, кориандр, алоэ

Пить отвар перед едой.

Для улучшения ПИЩЕВАРЕНИЯ

Для улучшения пищеварения следует принимать препараты из трав за 10—15 мин до еды. Это возбуждает аппетит и помогает тем, у кого возбуждена вата. Если принимать препараты из трав во время еды, это способствует пищеварению и облегчает усвоение самих трав. Если их принимать после еды, это помогает при расстройстве капхи и при легочных заболеваниях. (В последнем случае лучше всего принимать травы в таблетках или в виде джема.)

Экстракты, если их принимать с водой после еды, могут замедлить пищеварение. Их следует принимать между приемами пищи. В этом случае они полностью усваиваются и приносят большую пользу тонкому кишечнику.

Есть травы, которые помогают при бессоннице. Их принимают за полчаса до отхода ко сну. Перед сном нельзя принимать стимуляторы и тоники.

Теплый чай из трав, принимаемый ранним утром, обеспечит его тонкую очистку и эвакуацию каловых масс, подготовит желудочно-кишечный тракт к приему пищи.

Предложения

Проникнитесь интересом к травам, изучайте травы при каждой возможности. Существует замечательная аюрведическая книга о травах «Йога трав» В. Лада и Д. Фроули (в русском издании «Травы и специи»). В ней не только подробно и ясно излагается эффективная система использования растений в питании и лечении, но и описаны аюрведические свойства свыше 270 растений.

Однако помните, что лучше всего «работают» травы, произрастающие в вашей местности, поэтому познакомьтесь с местными травами. Научитесь собирать и выращивать травы своими силами — особенно те из них, которые используются в приготовлении пищи. Многие травы можно выращивать на балконе в переносных кюветах — так, чтобы в зимнее время их можно было заносить в квартиру.

Заготовка трав — это искусство, их лучше собирать в экологически чистых местах. Не собирайте слабые и больные растения. Старайтесь сохранить растениям корневую систему. Перед началом сбора сначала произнесите молитву, попросите разрешения и поблагодарите Мать-Природу за бесценные дары.

Собирать можно не более десятой части компактно растущей группы растений (чтобы после вашего посещения популяция могла быстро восстановиться). Если вы заметили срезанные стебли и уверены, что в этом месте кто-то побывал до вашего прихода, поищите другое место для сбора.

АЛЬТЕРНАТИВНЫЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ

ХЕЛАЦИОННАЯ ТЕРАПИЯ

Хелационная терапия является одним из самых эффективных методов лечения болезней сердечно-сосудистой системы, в том числе нарушений капиллярного кровотока — это артериит и его последствия (гангрена), артериосклероз, церебральная ангиопатия, периферическая ангиопатия и др. Так, во многих случаях хелационную терапию можно рассматривать в качестве безопасной альтернативы сосудистой хирургии.

Большинство пациентов, которым предписана внутривенная хелационная терапия, лечатся от сосудистых заболеваний. Однако благодаря улучшению состояния сосудов этот вид лечения вызывает множество благоприятных косвенных эффектов. К таким косвенным эффектам можно отнести улучшение состояния больных при диабетической ретинопатии, макулярной дегенерации, остеоартрите и склеродермии. Доказана эффективность хелационной терапии для выведения из организма тяжелых металлов и многих органических токсинов, попавших в организм с пищей или вследствие загрязнения окружающей среды. Очищение организма от тяжелых металлов способствует улучшению доступа питательных веществ, поступающих с пищей и пищевыми добавками, к тканям.

В качестве хелатора при внутривенной хелационной терапии обычно используется ЭДТА (этилендиаминтетраацетат натрия), который при правильном использовании нетоксичен. Производят четыре последовательных внутривенных вливания. В целях профилактики

можно провести пероральный курс хелационной терапии. В США в условиях лечебного учреждения хелационная терапия производится согласно протоколу, разработанному Американским правлением хелационной терапии, который обеспечивает безопасность процедуры. Та же организация осуществляет сертификацию медицинского персонала. Помимо прочего, протокол предполагает врачебный осмотр, лабораторные и другие исследования.

В конечном итоге, хелационная терапия позволяет улучшить кровоток по всему организму. Наиболее важен ее положительный эффект для сосудов сердца, мозга, ног.

ЦВЕТОТЕРАПИЯ

Поищите хорошего специалиста. О том, как использовать цвет для профилактики и лечения заболеваний в домашних условиях, я расскажу в главе 12.

ГОМЕОПАТИЯ: ЛЕЧИТ МЯГКО И ЭФФЕКТИВНО

Гомеопатия была разработана 200 лет назад, в Германии, доктором Самуилом Ганеманном. Ее исходным постулатом является то, что если в большой дозе какое-либо вещество вызывает симптомы, сходные с симптомами того или иного заболевания, в малой дозе оно будет снимать эти симптомы. Общепринятым представлениям бросает вызов тот факт, что чем выше разведение, в котором используется лекарство, тем сильнее и глубже оно действует на пациента.

Гомеопатия пользуется популярностью по всему миру благодаря своей эффективности и практически полному отсутствию побочных эффектов. Махатма Ганди полагал, что гомеопатия приносит исцеление чаще, чем любое другое лечение. Кроме того, он считал, что гомеопатия — это самая безопасная, экономичная и целостная из всех существующих сегодня медицинских систем.

Все больше врачей, целителей, стоматологов, ветеринаров прибегают к гомеопатическому лечению. Оно мягкое и неинвазивное. Пациент не испытывает дискомфорта от побочных явлений, как при длительном приеме обычных медикаментов, химиотерапевтических средств и т.п.

Иногда при лечении гомеопатией наблюдается так называемый «кризис исцеления» — временное усиление симптомов. Это не только не должно тревожить пациента, но наоборот — является убедительным доказательством эффективности лекарства и свидетельствует, что процесс выздоровления идет своим чередом.

Нельзя сказать, что гомеопатические лекарства «лечат» конкретные болезни. Например, если пациент страдает астмой, гомеопат не станет назначать ему стандартное лекарство из учебника. Он расспросит пациента об истории его болезни, уяснит его особенности и затем составит индивидуальный рецепт из компонентов, соответствующих случаю. Задача, которую ставит перед собой гомеопат, — приготовить лекарство, которое будет эффективным при любых заболеваниях конкретного человека (или хотя бы против всех симптомов, которые у человека уже проявились).

В некоторых случаях, когда пациент нуждается в первой помощи, предписывается готовый препарат из рецептурной книги. Так, всегда при травмах и синяках назначают *Arnica montana*, при пищевом отравлении — *Arsenicum album*, а при укусах насекомых — *Apis mellifica*. Однако препараты, правильно составленные с учетом конституции пациента, работают более глубоко и улучшают состояние пациента на всех планах его существования — физическом, эмоциональном и ментальном.

Не подлежит сомнению то, что гомеопатические препараты улучшают состояние пациентов, даже если их принимать сами по себе, и ничем больше не лечиться. Тем не менее эффект будет лучше, если подкрепить их действие хорошим питанием и правильным образом жизни.

Даже при длительных и терминальных заболеваниях, когда нет надежды на полное исцеление, гомеопатию можно использовать в качестве поддерживающей терапии, таким образом, помогая больному уйти из жизни в мирном состоянии духа и с ясным сознанием.

Джордж Витулкас, известный гомеопат, предлагает схему развития патологического процесса. Понимание этой схемы помогает гомеопату увидеть, движется ли пациент к выздоровлению или болезнь продолжает развиваться. Часто медики плохо понимают природу болезни. Они назначают лекарства, которые лишь замедляют развитие болезни, подавляя ее симптомы. При этом болезнь может изменить свое лицо и стать еще более опасной для жизни, она может переместиться в другую область тела, поразить эмоциональную или ментальную сферу. Часто бывает, что в подобных случаях врач объявляет об

исцелении старой болезни и начинает лечить новую. В конечном итоге, пациент может пасть жертвой такого лечения, если только его не спасут защитные силы собственного организма.

Гомеопатия продолжает развиваться. Постоянно открываются новые лекарства. Они изучаются, подтверждается их эффективность. В Индии активно работает группа врачей-гомеопатов под руководством д-ра Раджана Шанкарана (Бомбей). Джордж Витулкас за свою работу в области гомеопатии недавно получил награду, которую иногда называют альтернативной Нобелевской премией. Я думаю, что если ваш врач читал работы этих авторов, он знает свое дело.

Гомеопатия — сложная наука. Она требует обширных знаний, опыта и восприимчивости со стороны врача. Иногда даже лучшие гомеопаты не в состоянии подобрать правильное лекарство для пациента с первой попытки. Ключ ко всему — терпение. Если дать гомеопатии шанс, результат лечения может превзойти любые ожидания.

Выражаю признательность Линде Джонсон (Малоккаи, Гавайи) за написание этой статьи.

КАЯ КАЛЬПА («ТРАНСФОРМАЦИЯ ТЕЛА»)

Десять тысяч лет назад у индийского царя была упрямая дочь, которая не соглашалась ни за кого выходить замуж. В гневе и отчаянии царь приказал завязать ей глаза и вывести на дворцовую площадь, навстречу многочисленным поклонникам. И сказал, что тот человек, которого она коснется, станет ее мужем и продолжателем царского рода. Тем временем по площади шел мудрец, который нес травы врачу царя. По воле случая именно он оказался избранником принцессы. Напрасно мудрец просил царя освободить его от этого брака, ссылаясь на свою старость и обеты Богу. Царское слово — закон, и свадьба была назначена через три месяца. Мудрец обратился за советом к своему Учителю, и тот подарил ему метод омоложения и восстановления утраченных сил.

Девяносто дней мудрец питался специальной пищей, делал специальные дыхательные упражнения, совершал омовения, его умащивали особыми маслами. К назначенному сроку его волосы опять стали черными, отросли новые зубы, тело помолодело и вновь обрело былую силу. Мудрец женился на принцессе. У них было много детей и жили они долго и счастливо.

Так, согласно легенде, родилась практика кая кальпы («трансформации тела»).

Итак, кая кальпа — это целительная практика, которая существовала в Индии на протяжении тысячелетий. С ее помощью целители продлевали жизнь царям и святым. Во времена британского господства знания о кая кальпе были практически полностью утрачены. Сейчас в мире известны только 18 практиков аюрведы, которые владеют этой техникой.

Я привожу упрощенный вариант кая кальпы, который можно выполнять в условиях западного образа жизни.

ПРОЦЕДУРА КАЯ КАЛЬПЫ

1. Первым делом врач должен оценить пракрити, конституцию пациента. Выполняется диагностика по пульсу. Даются рекомендации по образу жизни, использованию трав, масел, которые соответствуют конституции пациента и помогут ему вернуться к равновесию.
2. Далее, вас обучают особому тантрическому дыханию. Пока вы дышите таким образом, тело покрывают специальным составом из 108 лекарственных трав, точный состав которого подбирают с учетом вашей конституции. Этот состав выводит шлаки и оживляет кожу. В процессе удаления шлаков обнаруживаются очаги воспаления. Стимуляция концентрируется на этих участках, удаляя ороговевший слой кожи. В некоторых местах могут появиться синяки, которые дополняют стимулирующее и очистительное воздействие. После этого на кожу наносят лекарственные питательные масла. На область «третьего глаза» направляют струю теплого масла, эта процедура дает экстатические ощущения и способствует расширению осознания.
3. Горячие ванны с экстрактами из трав и эфирными маслами, «дыхание огня» (из практик кундалини йоги), первичные звуки создают особое, огненное состояние, которое помогает человеку освободиться от невыраженных эмоций и глубинных страхов, а также достичь уравновешенности восприятия. Ритуалы прощения избавляют от груза прошлого и открывают новые способы восприятия всех взаимоотношений. Прохладный душ «возвращает человека в тело» и дает ощущение божественной связанности.
4. Пациента заворачивают в простыни и одеяла как в кокон. В процессе умащивания сильными ароматическими маслами пациент

продолжает глубокое медитативное дыхание. Благодаря этому достигается состояние отдыха и блаженства, которое сохраняется в течение несколько дней, недель и даже месяцев после процедуры, несмотря на повседневную деятельность.

После процедуры следует отдохнуть от 2 до 5 часов.

Традиционно кая кальпу проводили через равные промежутки времени в течение трех месяцев. В это время пациент жил вдали от мира, медитировал, ел специальную пищу. Сегодня трансформация достигается серией последовательных процедур (от 1 до 10).

Цель этой серии — привести пациента внутрь себя, куда он может возвращаться сам в любое время с помощью дыхательных техник, ароматических масел, ванн, медитации. Кроме омоложения, в результате кая кальпы человек достигает большей осознанности, легче принимает решения и адаптируется к переменам.

Это лечение предназначено в первую очередь для людей, готовых к трансформации, обладающих духовным пониманием, и особенно благоприятно для тех, кто следует духовным практикам.

МАССАЖ

Массаж — это лечение с помощью рук. Многие виды массажа практикуются с древнейших времен по всему миру. Люди научились массажу, наблюдая за тем, какие именно движения вызывают приятные ощущения в теле. Сегодня массаж — это признанная лечебная техника. Наложение рук используется для оздоровления, исцеления, успокоения и расслабления, снижения веса.

Чтобы найти хорошего массажиста, можно поспрашивать знакомых. Кроме того, в Америке (возможно, и в других странах) существует ассоциация массажистов, куда можно обратиться. Массаж — довольно интимное переживание, и поэтому нужно найти такого человека, с которым вы сможете расслабиться.

Существует много различных видов и техник массажа. Некоторые основаны на давящем воздействии, другие — на долгих, успокаивающих поглаживаниях, третьи — на вибрации, и большинство из них, безусловно, полезны для здоровья.

ПОЛЕЗНОЕ ДЕЙСТВИЕ МАССАЖА

- расширяет кровеносные сосуды, улучшает кровоток и устраняет застойные явления;
- увеличивает количество эритроцитов;
- стимулирует циркуляцию лимфы, ускоряя удаление отходов и токсинов;
- избавляет от напряжения, снимает мышечные спазмы;
- увеличивает поступление крови и питательных веществ к мышцам (другим способом достижения такого эффекта являются физические упражнения, однако в отличие от упражнений массаж не увеличивает выделения мышцами молочной кислоты, которая является источником утомления; напротив, он способствует вымыванию из мышц продуктов утомления, накопившихся в результате интенсивных физических нагрузок или патологического спазма — например, при радикулите);
- улучшает мышечный тонус; помогает предотвратить и отсрочить атрофию мышц, развивающуюся в результате вынужденной неподвижности;
- улучшает возвращение венозной крови к сердцу (это уменьшает нагрузку на сердце при малоподвижном образе жизни, особенно у лиц пожилого возраста и больных с травмами опорно-двигательного аппарата);
- в зависимости от типа и длительности лечения, оказывает успокаивающее, стимулирующее, а в некоторых случаях — истощающее воздействие на нервную систему;
- некоторые специалисты считают, что с помощью массажа можно разбить жировые капсулы в подкожной жировой клетчатке, в результате чего жир мобилизуется и сгорает; таким образом массаж в сочетании с питательной, но низкокалорийной диетой может помочь в снижении веса;
- массаж увеличивает выделение почками жидкости, конечных продуктов белкового обмена, солей;
- способствует задержке азота, фосфора и серы, необходимого для восстановления тканей у лиц, выздоравливающих после переломов;
- улучшает кровоток и питание соединительной ткани, чем препятствует формированию спаек (фиброза), а также способствует рассасыванию рубцов;
- улучшает кровоток в суставах, улучшает их питание и удаление отходов, чем способствует уменьшению воспаления и отека, в том числе травматического — при повреждении связок и сухожилий;

- способствует уменьшению отека ног;
- достаточно сильный массаж улучшает дыхание;
- массаж живота улучшает перистальтику, способствует очищению кишечника от каловых масс;
- помимо всего прочего, массаж — это удовольствие.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ МАССАЖА

- Инфекционные заболевания кожи, язвенные поражения.
- Острые воспалительные процессы в зоне массажа.
- Острые заболевания внутренних органов.
- Флебит, тромбоз, тромбэмболия и другие заболевания сосудов.
- Склонность к кровотечениям или опасность таковых (например, при язвенной болезни желудка или двенадцатиперстной кишки)
- Острый остеомиелит, туберкулез костей, другие инфекционные заболевания костей и суставов.
- Злокачественные опухоли.
- Высокое давление крови.
- Недавно перенесенное хирургическое вмешательство.

РЕЦЕПТЫ МАССАЖНЫХ МАСЕЛ

Все составы приводятся в расчете на 120 г растительного масла:
кунжутного — для кожи вата-типа;
подсолнечного, оливкового или кокосового — для кожи питта-типа;
рапсового — для кожи капха-типа.
Людым всех типов конституций подходит масло жожоба.

СМЕСИ ДЛЯ ВАТА-ТИПА

Священное утро

Сандаловое дерево — 15 капель

Сыть — 10 капель

Розовое дерево — 10 капель

Лаванда — 15 капель

Здесь и далее для ваты — +120 г кунжутного масла (нерафинированного)

Прекрасная реальность

Джатамамси (аралия индийская) — 5 капель

Розовое дерево — 15 капель

Ветиверия — 5 капель

Имбирь — 10 капель

Лимон — 10 капель

Аромат Востока

Кардамон — 5 капель

Мирт — 2 капли

Гвоздика — 2 капли

Имбирь — 10 капель

Ладан — 5 капель

Сандаловое дерево — 10 капель

Джатамамси (аралия индийская) — 3 капли

Трифолия — 10 капель

Открытие каналов

Шалфей мускатный — 10 капель

Апельсин — 15 капель

Корица — 5 капель

Ваниль — 5 капель

Дягиль — 5 капель

СМЕСИ ДЛЯ ПИТТА-ТИПА

Настроение

Лаванда — 10 капель

Сандаловое дерево — 15 капель

Ветиверия — 5 капель

Чампа — 10 капель

Розовая герань — 5 капель

Здесь и далее для питты — +120 г подсолнечного масла

Ясность мысли

Хина — 5 капель

Готукола — 10 капель

Розовая герань — 15 капель

Сандаловое дерево — 10 капель

Блаженство

Пулавка голубая — 5 капель
Лаванда — 10 капель
Жасмин — 10 капель
Ветиверия — 3 капли
Шафран — 2 капли
Чампа — 5 капель
Лимон — 2 капли

Гармония

Роза — 5 капель
Пулавка римская — 5 капель
Лаванда — 10 капель
Герань — 15 капель
Чампа — 10 капель

Прозрение

Шалфей мускатный — 5 капель
Мята — 5 капель
Лаванда — 10 капель
Жасмин — 10 капель
Сандаловое дерево — 10 капель

Безмятежность

Пулавка голубая — 5 капель
Ветиверия — 5 капель
Семена кориандра — 5 капель
Сандаловое дерево — 10 капель
Фенхель — 5 капель
Сладкая мирра — 5 капель
Бензоин — 5 капель

СМЕСИ ДЛЯ КАПХА-ТИПА**Движение**

Можжевельник (ягоды) — 10 капель
Лаванда — 15 капель
Кипарис — 5 капель
Апельсин — 5 капель

Имбирь — 5 капель
+ 120 г рапсового масла

Прозрение

Трифолия — 5 капель
Апельсин — 15 капель
Чампа — 10 капель
Лаванда — 10 капель
Шалфей мускатный — 10 капель
+ 120 г подсолнечного масла

Пробуждение

Бергамот — 15 капель
Нероли — 5 капель
Лимон — 10 капель
Имбирь — 10 капель
Дягиль — 5 капель
+ 120 г миндального масла

Живость

Можжевельник (ягоды) — 5 капель
Лимонная трава — 3 капли
Чампа — 10 капель
Сандаловое дерево — 5 капель
Имбирь — 5 капель
Мирра — 10 капель
Ладан — 5 капель
+ 120 г подсолнечного масла

Вечность

Жасмин — 15 капель
Лимон — 10 капель
Апельсин — 5 капель
Шалфей мускатный — 5 капель
Дхарма — 5 капель
Лаванда — 5 капель
+ 120 г подсолнечного масла

Радость

Корица — 5–10 капель
Иланг-иланг — 10 капель
Розовое дерево — 10–15 капель
Гвоздика — 2–5 капель
Имбирь — 5–10 капель
Кардамон — 3–10 капель
+ 120 г подсолнечного или рапсового масла

СОСТАВЫ ДЛЯ МЕДИЦИНСКИХ ЦЕЛЕЙ

Хорошее кровообращение

Корица — 5 капель
Апельсин — 10 капель
Можжевельник (ягоды) — 5 капель
Розовая герань — 10 капель
Лаванда — 10 капель
+ 120 г кунжутного или рапсового масла

Свободное дыхание

Мирт — 10 капель
Розмарин — 10 капель
Эвкалипт — 10 капель
Мята — 5 капель
Камфора — 5 капель
+ 120 г кунжутного масла

Жизнь без боли

Береза — 5 капель
Эвкалипт — 5 капель
Можжевельник (ягоды) — 5 капель
Имбирь — 5 капель
Лаванда — 10 капель
Розмарин — 10 капель
+ 120 г подсолнечного масла

Спокойный живот

Ромашка — 5 капель
Фенхель — 10 капель

Семена кориандра — 5 капель
Лаванда — 15 капель
Мята — 5 капель
+ 120 г подсолнечного масла

Хороший аппетит

Имбирь — 15 капель
Черный перец — 5 капель
Апельсин — 10 капель
Базилик — 5 капель
Корица — 5 капель
Кардамон — 5 капель
+ 120 г кунжутного масла

Аэрозоль при обморочных состояниях

Лимон — 5 капель
Лаванда — 10 капель
Мята — 5 капель
Мирт — 10 капель
Готукола — 10 капель
Базилик — 5 капель
+ 60 г воды

Состав от зуда и расчесов

Лаванда — 10 капель
Эвкалипт — 5 капель
Лимон — 5 капель
Ромашка аптечная — 5 капель
Можжевельник (ягоды) — 5 капель
Мирт — 5 капель
Чайное дерево — 5 капель
+ 120 г воды, спирта или растительного масла

Пробуждение-2

Кипарис — 5 капель
Кедр (древесина) — 5 капель
Кардамон — 5 капель
Бергамот — 10 капель
Мандарин — 15 капель
Петитгрейн — 10 капель
+ 120 г подсолнечного масла

Ароматизатор воздуха

Сосна — 15 капель
Лимон — 10 капель
Апельсин — 15 капель
Чайное дерево — 10 капель
Мята — 5 капель
Розовое дерево — 10 капель
+250 г воды или растительного масла

Антисептик

Чайное дерево — 10 капель
Каяпут — 10 капель
Чабрец — 5 капель
Лаванда — 15 капель
Эвкалипт — 10 капель
Лимон — 10 капель
Розовое дерево — 15 капель
+250 г воды или растительного масла

Мазь для растирания

Эвкалипт — 5 капель
Лавр — 10 капель
Можжевельник (ягоды) — 10 капель
Лаванда — 15 капель
Береза — 5 капель
Кипарис — 5 капель
+120 г спирта для растираний или растительного масла

Аэрозоль от горячих приливов

Шалфей мускатный — 10 капель
Герань — 10 капель
Лаванда — 10 капель
Шалфей — 5 капель
Ромашка — 5 капель
+120 г воды, кокосового или подсолнечного масла
ИЛИ
Мята — 5 капель
Лаванда — 15 капель
Жасмин — 10 капель
Мандарин — 15 капель
+120 г подсолнечного масла

Для улучшения иммунитета

Кумин — 10 капель
Лимон — 10 капель
Мирт — 10 капель
Шафран — 5 капель
Мирра — 5 капель
Ладан — 5 капель
+ 120 г кунжутного масла

Состав для снижения температуры

Ромашка аптечная — 5 капель
Лаванда — 10 капель
Мята — 10 капель
Чайное дерево — 5 капель
Пупавка голубая — 10 капель
+ 120 г подсолнечного или кокосового масла

Состав для снижения веса

Грейпфрут — 10 капель
Апельсин — 10 капель
Можжевельник (ягоды) — 10 капель
Береза — 5 капель
Черный перец — 5 капель
Имбирь — 10 капель
+ 120 г миндального или рапсового масла

Состав против инфекций

Чабрец — 5 капель
Душица — 5 капель
Лимон — 15 капель
Чайное дерево — 10 капель
Эвкалипт — 10 капель
Лаванда — 15 капель
Розмарин — 10 капель
Кумин — 5 капель
Куркума — 5 капель
+ 250 г оливкового масла

«Спокойствие»

Лаванда — 15 капель
Сандаловое дерево — 10 капель
Ромашка аптечная — 5 капель
Розовая герань — 5 капель
Петитгрейн — 10 капель
Розовое дерево — 10 капель
+120 г подсолнечного масла

«Бодрый дух»

Лимонная трава — 5 капель
Дягиль — 5 капель
Бергамот — 10 капель
Мирт — 5 капель
Лимон — 5 капель
Апельсин — 5 капель
+120 г кунжутного масла

Состав от синяков

Лаванда — 10 капель
Лимон — 5 капель
Кардамон — 5 капель
Бергамот — 10 капель
Лайм — 10 капель
+120 г миндального или рапсового масла

Состав от ожогов

Пулавка голубая — 10 капель
Лаванда — 10 капель
Лимонная трава — 10 капель
Семена кориандра — 15 капель
+120 г кокосового масла или смеси масла с мякотью алоэ
ИЛИ
Сандаловое дерево — 10 капель
Мирт — 10 капель
Готукола — 20 капель
Шафран — 5 капель
Кумин — 5 капель
Лимон — 5 капель
Розовое дерево — 10 капель
+250 г кунжутного масла

Состав от подагры

Можжевельник (ягоды) — 5 капель
Чабрец — 5 капель
Кипарис — 5 капель
Лимон — 5 капель
Мирт — 10 капель
Бasilik — 5 капель
+ 120 г кокосового или подсолнечного масла

Состав для чистки печени

Семена кориандра — 10 капель
Фенхель — 15 капель
Имбирь — 5 капель
Розмарин — 5 капель
Пачули — 5 капель
+ 120 г подсолнечного масла

Состав от фибром

Дхавана — 10 капель
Ладан — 5 капель
Кипарис — 10 капель
Лаванда — 15 капель
Чайное дерево — 5 капель
Бергамот — 10 капель
+ 120 г касторового или рапсового масла

**ЛЕЧЕНИЕ ГАРМОНИЕЙ И ЗВУКАМИ
(МУЗЫКОТЕРАПИЯ)**

Найдите хорошего специалиста в этой области. Практические советы по применению музыкотерапии в домашних условиях описаны в главе 12 в разделе «Целительная музыка (музыкотерапия)».

ПАНЧАКАРМА — ЕЖЕСЕЗОННАЯ «ГЕНЕРАЛЬНАЯ УБОРКА» ОРГАНИЗМА

Читая древние письменные источники, мы обнаруживаем, что даже в самые далекие времена люди понимали принципы работы физиологических систем и практиковали самые разные техники очищения. Панчакарма — одна из техник омоложения и очищения энергетических каналов, которая полностью сформировалась к 300 г. н.э. Она основана на представлении о том, что тело является вместилищем и проводником души, и применяется для возвращения ума к саттвичному (гармоничному) состоянию. Традиционно панчакарму использовали для того, чтобы подготовить тело к внутренним изменениям, которые неизбежно наступают вслед за сменой времен года. Сегодня к ней прибегают для радикального избавления человека от болей, для восстановления функции внутренних органов при хронических заболеваниях, которые, как правило, вызваны загрязнением окружающей среды или отсутствием внутренней дисциплины (систематическим удовлетворением своих прихотей).

Болезнь часто является попыткой организма направить нас на путь перемен. Процедуры панчакармы прочищают закупоренные каналы и способствуют восстановлению осознания неразрывной связи с окружающими людьми и всей природой.

Омоложение открывает нам внутреннего Целителя и побуждает встать на путь служения другим людям, вернуть жизни то, чем мы ей обязаны. Основные элементы панчакармы — это промасливание (снехана), очищение с помощью слабительного (виречана), потогонная терапия (сведана), клизмы (басти), очищение через нос (нася). Программа панчакармы составляется с учетом типа конституции и состояния здоровья пациента и по необходимости может дополнительно включать терапевтическую рвоту (вамана), кровопускание (рактамокшану), широдхару (успокоение ума), тарпану (гармонизация отношений).

1) ПРОМАСЛИВАНИЕ (СНЕХАНА)

В процессе снеханы лекарственное масло принимается внутрь, чтобы подготовить пищеварительный тракт к очищению и смягчить ткани тела — последнее способствует удалению из тканей токсинов и шлаков. В течение нескольких дней пациент принимает внутрь касторовое масло, ги или лекарственное масло в количестве от 2 до 4 сто-

ловых ложек за прием. Так как лекарственные масла трудно найти за пределами Индии, вместо них можно использовать растительное масло с несколькими каплями эфирного.

Для промасливания люди вата-типа могут воспользоваться маслами дягиля, дхаваны, имбиря, джатамамси, сандалового дерева или трифолия (тумру), добавив 1 каплю одного из них к $\frac{1}{2}$ стакана касторового, кунжутного масла или ги.

Людам питта-типа подойдут масла ромашки, кориандра, лаванды, мяты, сандалового дерева или куркумы (1 капля) в ги или оливковом масле ($\frac{1}{2}$ стакана). Очень подходит людям этого типа свежий сок алоэ или же смесь сока алоэ с оливковым маслом. Одну столовую ложку этой смеси можно добавить к маслу перед приемом.

Люди капха-типа хорошо воспринимают миндальное, касторовое, рапсовое, горчичное масла с добавкой одного из следующих эфирных масел: базилик, имбирь, можжевельник, лимон, апельсин или куркума (1 капля).

Для промасливания указанные лечебные масла можно использовать и наружно. Для наружного применения берут 30–100 капель эфирного масла, соответствующего типу конституции, на 120 г основы. Смесь наносят на кожу и дают ей впитаться. (Примечание: люди капха-типа должны уменьшить количество масла-основы, оставив количество эфирного масла без изменения.)

2) ПРИЕМ СЛАБИТЕЛЬНЫХ (ВИРЕЧАНА)

Это метод очищения тонкого кишечника и удаления избытка питты при помощи слабительных трав.

Людам вата-типа подходит мягкое слабительное действие смеси касторового масла с алоэ.

Людам питта-типа — чистый сок алоэ, горечавка, сок ревеня.

Люди капха-типа нуждаются в наиболее сильных слабительных, им подойдет раздавленная мякоть алоэ, ревень, сенна.

Чтобы избежать быстрого угасания пищеварительного огня и истощения жизненных сил, слабительные можно принимать не более чем 2 дня подряд. Еще одно эффективное средство освобождения кишечника от каловых масс — массаж живота, который проводится в направлении по часовой стрелке. Для массажа берут 2 столовые ложки растительного масла с добавлением 30 капель масел дягиля, кедра, ромашки, фенхеля, герани, имбиря, лаванды, лимона, мандарина, пачули, мяты перечной, розмарина, чабреца (отдельно или в сочетании).

3) Потогонная терапия (сведана)

Прогревание — это процедура раскупоривания каналов с помощью тепла и пара. Это способствует выведению токсинов через кожу (¼ часть всех отходов организма выводится через кожу). Жар повышает скорость обменных процессов, увеличивает выделение токсинов и стимулирует иммунную систему.

Лучший способ пропаривания — паровые камеры с необжигающим паром. При использовании такой камеры голова пациента остается снаружи, гениталии и область сердца защищают смоченным прохладной водой полотенцем. К пару можно добавить эфирных масел, это еще больше усилит стимулирующее воздействие на кожу пациента, даст ему дополнительные жизненные силы. Согласно некоторым источникам, на первой стадии очищения лучше использовать сухой жар, а в дальнейшем, когда каналы будут прочищены, — влажный. После прогревания, чтобы температура тела пациента вернулась к норме наиболее благоприятным образом, его заворачивают в простыни. Полезно также помыться под душем с мягким, рН-сбалансированным мылом или шампунем, чтобы удалить с кожи избыток масла и остатки шлаков, но лучше всего воспользоваться для этих целей мукой из нута в качестве скраба, мука впитает остатки масла, после чего ее следует удалить, обильно промыв кожу водой.

После процедуры все люди нуждаются в обильном питье, а особенно — люди вата-типа. Это необходимо для восполнения потерь жидкости, во избежание обезвоживания.

Представителям вата-типа подходят эфирные масла кардамона, корицы, ромашки, эвкалипта, имбиря, джатамамси и валерианы.

Люди питта-типа должны получать прогревание меньшей продолжительности при меньшей температуре пара по сравнению с другими, для них подходят масла аниса, ромашки, кориандра, кумина, фенхеля, лаванды, мяты, лайма, тысячелистника.

Люди капха-типа могут извлечь наибольшую пользу из прогревания. Им следует получать процедуры большей продолжительности при высокой температуре пара. Подходят масла лавра, черного перца, кипариса, эвкалипта, можжевельника (ягод), апельсина, розмарина и тысячелистника.

4) Клизмы (басти)

Эту процедуру используют для очищения, укрепления и питания кишечника. Аюрведическая клизма в отличие от западной (водной) ос-

нована на травяных чаях и отварах, лекарственных и простых растительных маслах, свежем и сквашенном молоке, так как эти жидкости в отличие от чистой воды не иссушают кишечник.

Так как люди вата-типа склонны к сухости толстого кишечника, Басти для этого типа представляет собой смесь льняного либо кунжутного масла, простокваши, а также питательных и увлажняющих настоев из коровяка, солодки, корня окопника, семени льна, ильма (вяза) сибирского, свежей мякоти алоэ и разогревающих трав, таких как кардамон, имбирь и корица. Можно добавить также одно из масел, снижающих вату (5 капель на 2 литра).

Басти для людей питта-типа готовится из смеси молока с настоями охлаждающих трав, таких как гудучи, катука и брами, с добавлением эфирных масел, снижающих питту (5 капель на 2 литра).

У людей капха-типа толстый кишечник, как правило, страдает избыточностью слизи, поэтому в составе басти для таких людей не должно быть масел и молочных продуктов. Вместо этого используют комбинированные настои аджвана, алоэ, амалаки, аниса, балы, корицы, эвкалипта, фенхеля, имбиря, харитаки, ягод можжевельника, манжишты, зантоксилума и розмарина. Полезной добавкой к басти для людей капха-типа является кофе, смешанный с несколькими (до десяти) каплями масел аджвана, аниса, лавра, кардамона, девясила, эвкалипта, имбиря, лимонной травы, мирры, апельсина или шалфея.

Раньше для введения клизм пользовались полыми тыквами или глиняными горшками, которые сообщались с кишечником посредством полого тростникового стебля. В настоящее время для этого, как правило, используют кружку Эсмарха. Недавно у этого испытанного средства появился конкурент — система Колема-Борд ("Colema Board"), разработанная д-ром Бернардом Йенсеном из США. Она позволяет пациенту пропустить через себя до 20 л клизмной жидкости. Заполнение кишечника жидкостью можно облегчить, если при этом выполнять легкий массаж живота против часовой стрелки. Напротив, массаж по часовой стрелке способствует опорожнению кишечника.

Басти должна быть теплой. Если в процессе введения басти у пациента возникнут спазмы или другие неприятные ощущения, ток жидкости приостанавливают. Через некоторое время его можно будет возобновить, после восстановления привычных ощущений. Легкий массаж живота в сочетании с глубоким дыханием помогают снять спазм кишечника.

5) ОЧИЩЕНИЕ ЧЕРЕЗ НОС (НАСЬЯ)

Насья используется для стимуляции лимбической системы, а также для очистки головы и придаточных пазух носа от токсинов. Расслабление, которое следует за уменьшением негативных симптомов, положительно влияет на настроение, эмоции, желания, аппетит и память. На лимбическую систему воздействуют с помощью порошков, масел, травяных настоев и дыма, вдыхаемых через нос, а также путем закапывания в уши лечебных масел. В книге Мелани Саш «Аюрведические рецепты красоты» содержится хороший рецепт насьи с имбирным чаем. В книге «Травы и специи» Васанта Лада и Давида Фроули приведен большой перечень трав для ингаляций.

Существуют две самые распространенные формы насьи. Первая основана на использовании лекарственных масел, вторая — на использовании растительного масла с добавкой эфирного масла (1 капля эфирного масла на 1 столовую ложку растительного).

Людям вата-типа рекомендуются масла аира, джатамамси, ветивери.

Представители питта-типа получают наилучшие результаты, используя масла кориандра, лаванды, мяты, розы и тысячелистника.

Капха-типу показаны масла базилика, эвкалипта, апельсина и розмарина.

Абсолютно всем подходит масло сандалового дерева.

Перед проведением насьи полезно выполнить полный массаж тела или как минимум провести хороший массаж шеи и лица.

Закапывание масла проводят следующим образом. Под шею пациента подкладывают валик из полотенца толщиной в 10–12 см. Масло для закапывания подогревают до температуры 40 °C. Аккуратно закрывают одну ноздрю; в каждую ноздрю закапывают из глазной пипетки 5 капель, при этом пациент должен успеть вдохнуть как минимум три раза. Таким образом масло попадет глубоко в носовой проход. После этого выполните щадящий массаж лба, области вокруг глазниц, скул и носа.

Далее, масло закапывают в другую ноздрю (тем же способом).

Чтобы закапать масло в ухо, пациент ложится на бок. Масло подогревают и медленно закапывают 10–15 капель (в каждый слуховой проход). После этого массируют ушную раковину и оттягивают мочку уха (попеременно — по и против часовой стрелки).

Через 10–20 минут пациент переворачивается на другой бок и процедуру повторяют с другим ухом, тогда как излишек масла из первого уха вытекает на ткань.

Говорят, что регулярное выполнение насьи избавляет от кругов под глазами, улучшает обоняние, вкусовые ощущения.

Во время насьи пациенты часто испытывают легкое жжение, тепло, прояснение и повышение осознанности, эмоциональное расслабление и обретают мир в душе.

Насья облегчает зуд, боль, звон в ушах, помогает при ухудшении слуха.

б) ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ ПАНЧАКАРМЫ

Эти процедуры включают ваману, рактамокшану, тарпану и ши-ролхару.

Терапевтическая рвота (вамана) часто используется в панчакарме и позволяет получить хороший результат, особенно в случаях дисбаланса капхи. Рвота избавляет от избытка слизи в желудке, собирающейся там и в том числе в результате дренажа из легких и из придаточных пазух носа. Пищеварение и всасывание питательных веществ становятся при этом более эффективными. Чтобы избежать повреждений желудочно-кишечного тракта и нервной системы, процедуру нужно выполнять под контролем подготовленного аюрведического врача.

Кровопускание широко использовали для лечения различных заболеваний вплоть до начала XX века.

В наши дни кровопускание приобрело форму донорства крови. Донорство не только помогает спасти жизнь другому человеку, но также избавляет организм от токсинов, стимулирует сердечно-сосудистую и иммунную системы, а также кроветворные органы. При сдаче крови полезно использовать эфирные масла. Одну каплю масла дягиля капните на язык или выпейте с чашкой чая. Это поможет избавиться от напряженности перед процедурой. Успокоить желудок и остановить его спастические сокращения можно с помощью масел аниса или фенхеля. После забора крови на месте прокола можно закрепить лейкопластырь с одной каплей масла лаванды или масла каяпута. Это продезинфицирует рану и ускорит ее заживление. Быстро восстановить состав крови помогут масла ромашки, лимона и чабреца.

Тарпана (оздоровление отношений). Это целительная церемония, позволяющая освободиться от ментальных ограничений, существующих в сфере наших отношений с другими людьми, и почувствовать себя сотворцом своей жизни.

Хотя аюрведическое целительство основано на правильном питании и образе жизни, на применении трав, масел, аюрведа полага-

ет, что одним из самых мощных целительных факторов может быть восстановление чувства сопричастности миру и окружающим людям. Тарпана, освобождая нас от гнета негативных мыслей по отношению к другим людям, активно способствует этой сопричастности. Также в результате процедуры изменяется самооценка.

Чтобы начать церемонию, нужно уединиться в тихом месте, приглушить свет, зажечь свечи и благовония. Когда все готово, вы начинаете дышать особым образом. Вдох совершается через нос, выдох — через рот. Вдохи и выдохи должны следовать друг за другом без пауз. Выдох — такой же, как при глубоком вздохе, долгий и непринужденный. Как только вы расслабились и отпустили посторонние мысли, можно приступать к разблокировке, последовательно вызывая образы родственников и других людей.

Начните с матери и отца. Затем вспомните родственников и других значимых людей. Представьте, словно они встают перед вами, глядя в глаза. Как можно более точно восстановите в уме их внешность (для этого можно воспользоваться фотографиями). Вспомните свои впечатления от встреч с этими людьми, слышанные про них истории. Представьте, что они внимают вашим словам. Вызвав в своей памяти образ человека, скажите ему: «Я хочу, чтобы ты знал, что...» Сообщите родителям, что вы чувствуете по отношению к ним сейчас и что чувствовали в прошлом. Благодарны ли вы за склонности и свойства характера, которые вы унаследовали? Может быть, вы иногда почему-либо чувствуете себя жертвой? Обсудите с ними, что вам следовало бы сделать для оздоровления отношений. В результате такой внутренней беседы вы должны простить себя и вашего предка. Истинное прощение позволяет оставить все переживания в прошлом, а в будущее взять с собой чистую мудрость. Обучаясь прощению, человек учится превращать разногласия в катализатор роста и испытывать благодарность перед своими «трудными» партнерами за этот рост.

В завершение церемонии символически предложите своему родителю или другому человеку, с которым вы «беседуете», их любимый напиток или еду, или что-то другое, что может им понравиться. Мысленным взором представьте, что они принимают ваше подношение и улыбаются. Потом загляните им в глаза и попробуйте почувствовать то, что они хотят вам пожелать. Может быть, они пожелают вам найти свой путь в жизни и достичь успеха; может быть, освободят вас от обязательств перед ними и предоставят свободу следования выбранному вами пути. Примите это благословение и представьте их уходящими своим путем, в луче света. Пожелайте им удачи.

Выполнив все это, сконцентрируйтесь и повторяйте позитивные аффирмации: «Я люблю. Я — любовь. Я спокоен. Я — покой. Я един со всей вселенной. Я — радость. Я — процветание. Я — прощение. Я — доверие. У меня все получится. У меня все получилось». Потому что так оно и есть.

Широдхара (уравновешивание ума). Процедура состоит в литье на область «третьего глаза» струи теплого масла. Наилучший эффект эта процедура дает, если пациент предварительно получил массаж, прошел тарпану и пребывает в спокойном расслабленном состоянии. Широдхара стимулирует нервную систему и способствует высвобождению нейrogормонов, благодаря которым человек испытывает трансцендентное состояние и глубокое расслабление. Пациента предупреждают, что в течение нескольких часов после процедуры не следует заниматься ничем утомительным. Лучше вообще избежать всякой деятельности.

Для выполнения процедуры пациента кладут на спину и подкладывают ему под шею свернутое полотенце. Голову следует немного запрокинуть. При отсутствии проблем с шейными позвонками затылок можно свесить со стола. Пациента накрывают простыней или одеялом. Под колени подкладывают валик. Под голову пациента (на пол) ставят большую емкость, чтобы туда стекало масло со лба. Для этой процедуры обычно используют кунжутное масло. Однако можно также использовать смесь растительного и эфирного масел, показанных пациенту для его состояния. В Индии можно найти различное оборудование для широдхары. В других странах можно как минимум приобрести в магазине лабораторной посуды разделительную воронку и стойку для ее установки. Процедура занимает в среднем 30 минут. Даже если у вас нет никакого специального оборудования, можно провести приносящую удовлетворение пяти- или десятиминутную процедуру с помощью пластиковой бутылки 0,33 л с отрезанным дном, в горлышке которой закреплен 20-миллилитровый шприц без иглы.

В начале процедуры нужно направить струйку масла точно в центр лба. Несмотря на получаемое удовольствие от перемещения струйки по всему лбу и к макушке, главная точка, на которую должно быть направлено воздействие, — область третьего глаза. Он расположен приблизительно на 2,5 см выше линии, соединяющей бровные дуги, по средней линии головы. Предохраняйте глаза от случайного попадания масла. По завершении процедуры следует удалить избыток масла с головы при помощи полотенца. Пациент должен оставаться в расслабленном состоянии еще как минимум в течение 30 мин.

РЕФЛЕКСОТЕРАПИЯ

Это лечебный метод, основанный на воздействии на биологически активные точки и рефлексогенные зоны. К рефлексотерапии относятся сегментарный и точечный массажи, термоконтрастная терапия, акупунктура (иглоукалывание), акупрессура (шиацу), су-джок, электропунктура, а также магнитотерапия, семянотерапия и т.д. Древнейшие упоминания о рефлекторных методах лечения, которые мне известны, находятся в египетской культуре. Они датируются примерно 2500 г. до н.э. Рефлексотерапия основана на представлениях о том, что каждый орган связан с той или иной зоной поверхности тела, а также с биологически активными точками на ладонях, подошвах ног и ушных раковинах. Если орган не работает, как надо, ожидается, что соответствующая рефлексогенная зона или точка будет болезненной и чувствительной к воздействию. Воздействие на эту зону нормализует функцию данного органа посредством очищения и активации соответствующих энергетических каналов.

СПОСОБЫ НОРМАЛИЗАЦИИ ФУНКЦИЙ ОРГАНОВ

Рефлексогенные точки на руках

Точки на руках можно использовать для рефлекторной стимуляции органов. Выбранную точку или участок ладонной поверхности смазывают подходящим маслом. Сильно нажмите на этот участок костяшками пальцев или большим пальцем руки, массируйте его круговыми движениями в течение 30 с. Болезненность указывает на заинтересованность соответствующего органа. Массаж повторять по мере необходимости.

Рефлексогенные точки на ногах

На подошвах ног насчитывают 72 000 нервных окончаний, которые связаны со всеми органами тела. Выбранный участок или всю поверхность подошвы смазывают подходящим маслом и массируют круговыми движениями в течение 30 с, используя при этом большой палец или костяшки пальцев руки. Массаж повторять по мере необходимости.

Лимфатические точки

Массаж этих точек восстанавливает ток лимфы по лимфатическим сосудам. Выбранную точку смазывают подходящим маслом и энергич-

но массируют круговыми движениями в течение 15 с, используя при этом кончики пальцев подушечки большого пальца. Массаж повторять по мере необходимости. Болезненность указывает на серьезную блокировку. После двухминутного перерыва можно повторить сеанс. Не следует чрезмерно стимулировать эти точки.

Стимуляция мышц

Мышцы не имеют собственных энергетических каналов и делят их с внутренними органами. Стимулируя мышцы, мы стимулируем соответствующие органы.

Для этого замешайте в небольшое количество растительного масла несколько капель эфирного. Круговыми движениями кончиков пальцев энергично разомните мышцу с этим составом — от одной ее головки до другой и обратно.

Каналы (меридианы)

Каналы (меридианы) представляют собой потоки энергии, которые связывают между собой разные области тела, внутренние органы и скелетные мышцы. В меридианах есть точки, которые подходят близко к поверхности тела. Их называют биологически активные точки. Нанесите на кончики пальцев несколько капель эфирного масла. Несколько раз легко пройдитесь пальцами вдоль меридиана в нужном направлении. Это усилит поток энергии в данном направлении.

РЕЙКИ

Рейки — это щадящая целительская практика, при которой один человек накладывает руки на тело другого (или самого себя) и проводит через руки поток энергии. Кроме того, рейки можно выполнять и на расстоянии.

Лечение руконаложением, вероятно, восходит в глубокую древность, когда человек впервые заметил, что объятия и прикосновения к другому человеку избавляют его от боли. Во время сеанса рейки оператор концентрирует и проводит энергию через руки. Независимо от того, какие ощущения появляются у пациента под руками оператора (он может чувствовать тепло или вообще ничего не чувствовать), при этом идет целительный процесс.

Среди благоприятных эффектов рейки пациенты часто отмечают:

- уменьшение стресса
- облегчение боли и неприятных ощущений
- умиротворение
- глубокое расслабление
- расширение духовного осознания
- медитативное состояние
- увеличение интуиции
- улучшение качества жизни.

«Рейки» означает «универсальная энергия жизни». «Ки» — это японский эквивалент китайского «ци» или «чи». Ци — это невидимая энергия, которая находится в непрерывном движении и пронизывает все сущее. Это «дыхание жизни». Японский проповедник д-р Микао Усуи (1865—1926) открыл целительный метод древних духовных мастеров, включавший в себя серию последовательных руконаложений и предполагавший использование нескольких могущественных символов. Рейки — это техника, которую Усуи разработал на основе этого метода и передал своим последователям.

Рейки стимулирует внутренний целительный потенциал организма и подготавливает внутреннее пространство к исцелению. По мнению Дипака Чопры, «самым важным предварительным условием для избавления от любой болезни является достижение полной и глубокой релаксации». Рейки — это отличный метод достижения такой релаксации.

Энергия следует за фокусом внимания. Когда к телу прикасается другой человек, ци пробуждается и ускоряет свое движение. Правильное, непрерывное движение ци — залог здоровья и благополучия. И рейки является самым легким способом усилить циркуляцию этой невидимой энергии.

Большинство операторов рейки работают в традиционной системе Усуи, некоторые практикуют модификации этой системы. Операторы различаются уровнем своей сертификации. Он определяется уровнем посвящения в рейки, которое ученик-оператор получает от мастера. (Это посвящение представляет собой ритуал, в ходе которого мастер открывает в теле ученика канал для потока энергии рейки). Ритуал посвящения сам по себе может стать для оператора рейки трансформирующим духовным событием. Во время посвящения ученик получает от мастера мыслеформы (ментальные символы), которые он может использовать для усиления воздействия и при дистанционном лечении.

Результат целительного процесса всегда зависит от тонкого взаимодействия между оператором, пациентом и самой универсальной энергией. Это происходит всегда, независимо от того, в каком стиле работает оператор, какие символы он использует и как накладывает руки. Некоторые операторы сочетают рейки с массажем, гармонизацией чакр, чтением духовных проповедей, другими методами с использованием кристаллов, звука, эфирных масел и т.д.

Результат сессии рейки сильно зависит от намерений оператора и пациента. Приверженность принципам рейки способствует вдумчивому отношению к целительскому процессу, делает жизнь оператора рейки сознательной и этичной.

ПРИНЦИПЫ РЕЙКИ

- Именно сегодня будь исполнен благодарности судьбе за то, что имеешь.
- Именно сегодня не беспокойся.
- Именно сегодня не гневайся.
- Именно сегодня честно выполняй свою работу.
- Именно сегодня почитай близких, Учителей, старших.
- Именно сегодня будь добр ко всему живому.

Рейки приносит исцеление не только пациенту, но и оператору. Если принципы рейки находят созвучие в вашей душе, вы можете не только получать сеансы рейки, но стать оператором и практиковать рейки на благо себе и другим людям.

ТЕРАПЕВТИЧЕСКОЕ ПРИКОСНОВЕНИЕ

Это общее название метода воздействия на пациента с помощью прямого физического контакта. Чаще всего терапевтическое прикосновение реализуется путем заключения партнера в объятия или с помощью наложения рук. Телесный контакт оживляет энергии жизни (ци, или прану). Они перетекают от одного человека к другому, способствуют восстановлению энергетического баланса, стимулируют физиологические функции. Лечить руконаложением могут лишь уравновешенные, доброжелательные и сильные люди, в хорошем состоянии здоровья и с сильной энергетикой.

Самопомощь

АБХЪЯНГА (САМОМАССАЖ)

Абхъянга — это древняя аюрведическая техника самомассажа. Эта процедура защищает кожу, успокаивает и тонизирует мышцы, успокаивает ум, дает защиту от внешних влияний.

Кожа является сложным барьером, который защищает нас от болезнетворных микробов и потери влаги. Во многом этому служит кислый жирный секрет, выделяемый сальными железами и покрывающий кожу сплошным тонким слоем. Используя обычное мыло, мы повреждаем этот слой. С помощью абхъянги мы насыщаем кожную оболочку растительными и эфирными маслами, которые восстанавливают и поддерживают ее защитную функцию. Также под кожей протекает много поверхностных нервов, сообщающихся со всеми органами тела. Абхъянга омолаживает кожу, благотворно воздействует на мышцы, выводит токсины, помогает сохранить молодость.

Традиционно абхъянгу выполняют по утрам, до принятия душа или ванны, но можно делать ее и вечером. Такая абхъянга полезна при бессоннице и чрезмерной сухости кожи. Я сама принимаю горячие ванны и обнаружила, что в этом случае лучше делать абхъянгу после купания.

Приготовление масла для абхъянги

Вы должны разработать свой собственный состав на основе растительных масел, подходящих вашей конституции, и с добавлением эфирных масел, показанных при ваших заболеваниях. Для приготовления массажного масла берут 1 стакан растительного масла, в котором затем растворяют 100—150 капель эфирных масел.

ВЫПОЛНЕНИЕ ПРОЦЕДУРЫ

Начните делать процедуру с головы: возьмите столовую ложку теплого масла и нанесите на кожу головы. Затем ладонями (а не кончиками пальцев) энергично втирайте масло. Небольшими круговыми движениями массируйте всю голову, как будто бы намыливаете ее. Приближаясь ко лбу и ушам, массируйте нежнее. Легкий массаж висков и за ушами особенно успокаивающе действует на вата дошу.

Слегка смочите руки маслом и помассируйте шею спереди и сзади, затем плечи. Здесь массаж делайте как ладонями, так и пальцами.

Энергично массируйте руки: круговыми движениями — плечевые и локтевые суставы, движениями вперед-назад — вдоль линии руки. Очень важно действовать не слишком энергично, добравшись до туловища. Широкими и легкими круговыми движениями массируйте грудь, живот и низ живота. (В аюрведе традиционно советуется двигаться по часовой стрелке.) Резкими движениями вверх-вниз помассируйте вдоль грудной кости.

Так же энергично, как руки, помассируйте ноги: круговыми движениями — лодыжки и колени, прямыми движениями вниз-вверх — вдоль ног.

Остатками масла энергично помассируйте ступни. Этот массаж делайте ладонями, а возле пальцев и между — пальцами.

Общая продолжительность процедуры — 5–10 мин. Смывание масла: тонкий, почти незаметный слой кунжутного масла благотворно влияет на кожу, уравнивая вату и разогревая мышцы на целый день. Поэтому следует вымыться теплой водой, а не горячей, с небольшим количеством натурального мыла, а лучше всего пастой из нутовой (овсяной) муки и воды. Вотрите пасту в промасленное тело, а затем обильно смойте теплой водой.

ВАННЫ

Ванны с эфирными маслами или травяными отварами — это излюбленный способ расслабления, обновления и омоложения. Воду следует использовать теплую, но не горячую, так как горячая вода иссушает кожу. Пока набирается вода, можно выполнить сухое растирание кожи быстрыми круговыми движениями по всему телу. Это усилит кровообращение, очистит кожу от поверхностной грязи и откроет поры.

Непосредственно перед погружением в ванну нужно добавить в воду 15–30 капель эфирных масел (таким образом вы извлечете больше пользы). Ванны бывают освежающие, стимулирующие, ароматные, лечебные, успокаивающие, способствующие сну. Эффект от ванны можно усилить с помощью приятной музыки, горящих свечей, кристаллов и медитации. Если вы не пожалеете времени на создание подходящей обстановки, процедура доставит вам истинное удовольствие.

ДЫХАНИЕ

Дыхание — это жизнь. Невозможно жить, не дыша. При дыхании происходит газообмен между воздухом, поступающим в легкие, и кровью.

При вдохе диафрагма сокращается, грудная клетка расширяется, объем ее увеличивается и воздух поступает в легкие. Вдох — это произвольный акт. В отличие от вдоха выдох происходит большей частью непроизвольно, т.к. воздух изгоняется из легких под действием их собственных эластических свойств. Дыхание преимущественно с помощью диафрагмы называется брюшным; преимущественно с помощью грудной клетки и грудных мышц — грудным. Газообмен достигает максимума при комбинированном грудно-брюшном дыхании. Однако брюшное дыхание считают более выгодным для здоровья.

Каждый человек дышит со своей скоростью, которая определяется жизненной емкостью легких и их состоянием. Нормальная скорость дыхания взрослого человека составляет 14–20 дыхательных движений в минуту. Скорость дыхания автоматически приспосабливается к потребностям в кислороде (уровню его поглощения) и скорости образования углекислого газа. Во время стресса дыхание становится поверхностным и тело накапливает напряжение в тканях и органах. Дыхание связывает сознательный ум с подсознанием. Поэтому, концентрируясь на дыхании и меняя его, мы можем изменить состояние сознания, расслабить ткани.

Правильное дыхание стимулирует регенерацию клеток, укрепляет жизненность и здоровье. Вместе с началом работы с дыханием (пра-
няями) в жизнь приходят новые сильные впечатления. Постепенно исчезают блоки, ограничения, происходит отказ от привычных моделей поведения. Йоги, риши, мудрецы, святые всегда пользовались дыханием для достижения состояния блаженства. Работа над дыханием

преобразует наши убеждения и поведение. Наблюдайте за дыханием в течение дня. Сознательное замедление и углубление дыхания позволит вам справиться с гневом, страхом и другими сильными эмоциями, которые время от времени вторгаются в ваш мир.

Десять причин задуматься над необходимостью сознательного дыхания

Сознательное дыхание помогает:

- контролировать эмоции;
- избавиться от негативных мыслей;
- изменить к лучшему наш способ мышления;
- укрепить все системы организма;
- расслабиться;
- решить проблемы со сном;
- улучшить кровообращение;
- замедлить старение и быть здоровыми;
- поддерживать высокий уровень энергии;
- принять на себя ответственность за свою жизнь.

Дыхательные упражнения (пранаямы)

Непрерывное дыхание и Попеременное дыхание

Непрерывное дыхание: Вдохните через нос, выдохните через рот. Во время такого дыхания вообразите, что вы отпускаете от себя все эмоции, кроме любви. Этот вариант дыхания используется для интеграции ума и тела, а также для гармонизации связи тела с духом.

Вдыхать можно с любой скоростью, однако выдох должен быть абсолютно произвольным. Не подталкивайте воздух, дайте ему свободно вытечь наружу.

Попеременное дыхание: Поместите указательный и средний пальцы правой руки себе на лоб. Большим пальцем вы будете закрывать правую ноздрю, безымянным же — левую. Итак, закройте правую ноздрю. Медленно и глубоко вдохните. Задержите дыхание. Откройте правую ноздрю и закройте левую. Медленно и плавно выдохните. Затем повторите все в обратном порядке. Закройте левую ноздрю. Медленно и глубоко вдохните. Задержите дыхание. Откройте левую ноздрю и закройте правую. Медленно и плавно выдохните. Дышите таким образом в течение 5 мин. Такое дыхание уравнивает деятельность правого и левого полушарий мозга. Хорошо выполнять перед медитацией.

Диафрагмальное (брюшное) дыхание, или дыхание огня

Сядьте удобно с прямой спиной (это может быть поза лотоса, «по-турецки», или положение сидя на стуле). Положите кисти рук себе на колени, ладонями вверх. С силой выдохните через рот, активно помогая себе диафрагмой, произнося на выдохе слог «САТ» («Великая»). При вдохе с помощью диафрагмы выпятите живот несколько вперед, объем же грудной клетки оставьте неизменным. При этом (на вдохе) произнесите слог «НАМ» («Истина»). Выполните такой цикл 108 раз. Закончите глубоким вдохом, который нужно удерживать внутри себя как можно дольше. Такое дыхание пробуждает и стимулирует энергию кундалини.

Упражнение «Звезда»

Займите положение стоя, широко расставив ноги. Вытяните руки в стороны, левой ладонью вверх, правой вниз. Медленно откиньте голову назад, чтобы смотреть на звезды. Выберите одну, сконцентрируйте внимание на ней. Оставаясь в такой позе, выполните 108 циклов быстрого диафрагмального дыхания через нос. На последнем цикле сделайте глубокий вдох, напрягите при этом мышцы тазового дна и представьте, как энергия поднимается ко лбу. Выдохните.

Это упражнение укрепляет нервную систему, придает телу выносливость, способствует восстановлению тканей.

Дыхание, активирующее элементы в организме

Эти упражнения лучше всего выполнять на природе.

Земля

Сядьте на землю, по возможности — со скрещенными ногами. Позвоночник — прямой, словно сверху спускается нить и тянет макушку к небу. Левую ладонь приложите к земле, правую — поверните к небу (кисть правой руки лежит на колене). Почувствуйте, как на вдохе энергия земли входит через вашу левую руку и насыщает весь организм. Почувствуйте, как на выдохе избыток энергии земли покидает организм через правую руку. Пожелайте, чтобы эта энергия уравновесила вас, дала устойчивость и спокойствие. Всего нужно выполнить 7 дыхательных циклов.

Воздух

Медленно и спокойно дышите через нос. Сконцентрируйте внимание на сердечном центре. Медленно наклоните голову назад и

направьте свой взгляд в небо, ни на чем конкретно не фокусируясь. Постарайтесь «потерять» очертания тела, слейтесь с пространством и воздухом.

Вода

Зайдите в воду не менее чем по колено (чем больше водоем, тем лучше). При невозможности этого опуститесь на землю рядом с водоемом или, уж совсем в крайнем случае, хотя бы перед емкостью с водой. Попросите воду очистить вас. Дышите медленно и плавно. Следите за своим дыханием. Почувствуйте, как на вдохе энергия воды насыщает весь ваш организм.

Огонь

Зажгите свечу. Сядьте так, чтобы левая рука покоилась на колене, ладонью вверх. Правой рукой возьмите свечу. Поднесите свечу к паховой области. Сделайте вдох и задержите дыхание. Сделайте семь круговых движений по часовой стрелке свечой в вертикальной плоскости. Сделайте выдох. Поместите свечу на уровень около 7 см ниже пупка. Повторите указанный цикл. Далее, выполните этот цикл последовательно на уровнях диафрагмы, сердца и горла.

Следующий этап. Держите свечу на уровне середины лба, в 30 см перед собой. Сделайте вдох. Смотрите на пламя свечи левым глазом и течение трех дыхательных циклов, затем такое же время — правым глазом, затем еще три цикла — обоими глазами. Опустите свечу. Закройте глаза и помедитируйте.

ТЕРАПИЯ ЦВЕТОМ

Действие и целительная сила цвета известны в аюрведе в течение тысячелетий. Через зрение и до некоторой степени через кожу различные колебания, соответствующие частотам различных цветов, оказывают свое специфическое воздействие. Например, красный цвет возбуждает, тонизирует, синий — охлаждает.

Свет — это сила, стимулирующая рост; сила, которую живые организмы используют для создания и поддержания формы. Благодаря свету в природе происходят химические изменения. Меняя качества света, мы можем вызывать в организме определенные химические и физиологические изменения. Таким образом, свет, источником кото-

рого является солнечная энергия, — один из самых могущественных целительных факторов Природы.

В 1665 г. Исаак Ньютон разложил солнечный свет в спектр, пропустив его через призму. В спектре он обнаружил семь основных цветов. Организм человека действует подобно этой призме. Белый солнечный свет поглощается телом и при этом разделяется на составляющие окрашенные энергии. Эти энергии распространяются по всему организму, питая и оживляя различные его части.

Цветотерапия — это наука о применении света различной окраски с целью восстановления и поддержания здоровых вибраций в организме.

Каждому органу, системе организма соответствует свой цвет, который можно использовать для их питания и активации.

Лечение цветом — это не только физический, но и духовный процесс. Оно укрепляет связь между физическим телом человека и тонкими энергиями (или вибрациями) высших состояний сознания, способствует духовному росту.

Помимо видимого спектра, наш организм должен получать определенную дозу ультрафиолетовых лучей. К сожалению, стекла и стены сильно поглощают эту часть спектра. Больше времени проводите на свежем воздухе, под лучами солнца. Принимайте солнечный свет с благодарностью, и он принесет вам пользу. Да будет свет — и тьма рассеется.

ОСНОВНЫЕ ЦВЕТА

КРАСНЫЙ, СИНИЙ, ЖЕЛТЫЙ

Противоположные цвета

Красный — синий; оранжевый — темно-синий (индиго); желтый — фиолетовый. Зеленый не имеет пары (он нейтрален).

Теплые цвета

Способствуют активной деятельности. Улучшают кровообращение. Стимулируют другие функции.

Красный: Самый теплый цвет; имеет наибольшую длину световой волны.

Оранжевый: Обиталище Души.

Желтый: Позволяет почувствовать благополучие.

Холодные цвета

Подавляют активность. Успокаивают кровообращение. Угнетают органы.

Синий: Успокаивает, подавляет, замедляет.

Темно-синий (индиго): Самый холодный и трудный для визуализации цвет.

Фиолетовый: Имеет самую короткую длину волны в видимом спектре. Цвет трансформации.

Цвет, определяющий тон	Зеленый. Саморегулируется. Балансирует и питает. Если телу холодно, визуализация зеленого цвета вызывает ощущение тепла. Если телу жарко, визуализация зеленого цвета вызовет ощущение прохлады.
Кислотность цвета	Кислые цвета: Синий, индиго, фиолетовый. Щелочные цвета: Красный, оранжевый, желтый. Нейтральный цвет: Зеленый.

ПРОЕКЦИРОВАНИЕ

С помощью цвета можно повысить или понизить температуру тела. Цвет — это очень мощное средство. Его следует использовать осторожно и осмотрительно. Если вы хотите использовать в качестве источника света цветную лампочку, я рекомендую взять лампу мощностью 25 Вт. Чем больше мощность, тем меньше время экспозиции.

Цвет помогает сдвинуть с мертвой точки любой процесс физического и ментального излечения.

ПОДБОР ЦВЕТА

Все в природе имеет свою частоту вибрации. Когда пациента облучают светом выбранной частоты, это приводит к соответствующим изменениям умственной и мышечной активности.

Мышечная активность и ее мониторинг могут быть использованы для определения того, какая именно частота нужна для гармонизации состояния. Этим способом определяют:

- основной цвет, требуемый для гармонизации;
- время экспозиции.

ИЗМЕНЕНИЯ В ПОВЕДЕНИИ

Цвет может помочь нам жить в уравновешенном состоянии духа.

БИОЛЮМИНЕСЦЕНЦИЯ

Это явление излучения света живыми клетками. Тело генерирует и излучает энергию. Мы освещаем этот мир. Чтобы этот свет был чистым, нам нужно иметь чистое тело.

ГАРМОНИЗИРУЮЩЕЕ ДЫХАНИЕ

Чтобы уравновесить энергию в чакрах, представьте себе, что вы через нос вдыхаете радугу. Постарайтесь представить, что воздух, которым вы дышите, окрашен. В радуге проявлено одно из качеств абсолютной духовности. Она преодолевает границу между пространствами физическими и нематериальными. Визуализация дыхания радугой — очень полезное упражнение, т.к. мы есть то, что думаем.

Правильное глубокое дыхание расширяет ауру (усиливает биополе).

СИЛА МЫСЛИ

Физическое и эфирное тела влияют друг на друга. Мысли, которые у нас возникают, сами по себе стоят мало, так как мы, скорее, ценим эмоции, которые возникают в результате этих мыслей. В конце концов, любая деятельность является результатом эмоционально окрашенных мыслей. Хорошие, правильные действия и поступки удовлетворяют внутреннюю мотивацию и служат источником хорошего самочувствия.

Чаще пользуйтесь творческой визуализацией. Вдыхайте цветной «воздух» и направляйте его поток в ту область, где требуется гармонизация.

ЦВЕТ	ИСПОЛЬЗУЕТСЯ
Фиолетовый	...чтобы стать хозяином своего воображения и добиться контроля над мыслями.
Темно-синий (индиго)	...чтобы научиться ярко представлять себе будущее. Картина будущего у человека, способного визуализировать индиго, быстро превращается в реальность.
Синий (голубой)	...чтобы преданность трансцендировала мнения, концепции, страхи.
Зеленый	...чтобы всегда чувствовать себя в безопасности и преодолеть в себе стремление к присвоению благ. Чтобы проникнуться доверием к Вселенной и испытать единство с ней.
Желтый	...чтобы укрепить чувство собственного достоинства: чем сильнее это чувство, тем слабее желание подавлять достоинство других людей; чтобы разрушить все формальные и эмоциональные преграды на пути к сердцам других людей.
Оранжевый	...чтобы научиться общению с другими людьми. Чтобы развить в себе качество щедрости.
Красный	...чтобы раскрыть свой потенциал во всей полноте.

Пища

- Пищу можно использовать в качестве одного из самых удобных источников цвета. Тем не менее пища — достаточно медленный и малоэффективный источник, по сравнению с эмоциональной и ментальной энергией. Так как легче всего обрести чистый цвет в виде мысленного образа, ментальная пища (а точнее, визуализация цвета) остается самым простым и эффективным источником цвета.
- Вода — это носитель для солнечного света. Если оставить воду на солнечном свету в окрашенном (однотонном) стакане, она заряжается соответствующим цветом (выдерживать 24 часа).
- При сушке пищи на солнце ее цвет становится холоднее.

ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ КАК ИСТОЧНИК ЦВЕТА

ЦВЕТ	ПРОДУКТ, СОДЕРЖАЩИЙ ЭТОТ ЦВЕТ
Фиолетовый	Краснокочанная капуста, красный виноград, ежевика, свекла, красное вино. То, что при тепловой обработке меняет цвет.
Индиго	Все продукты, содержащие фиолетовый или синий.
Синий (голубой)	Сливы, черника, чернослив, красный виноград, картофель синеглазка.
Зеленый	Шпинат, зеленый горошек, зеленая стручковая фасоль, капуста, салат-латук (и другая зелень).
Желтый	Грейпфруты, манго, бананы, лимоны, персики, кабачки, тыква, бобы, орехи.
Оранжевый	Морковь, тыква, апельсины, абрикосы, мандарины, бататы.
Красный	Вишня, красный перец, редис, красный лук, помидоры, тофу, любой белок.

ЦВЕТА И СИСТЕМЫ ОРГАНИЗМА

Цвет — это высшая октава химических свойств. Каждому органу и системе соответствует свой цвет. Применяя конкретный цвет, мы гармонизируем деятельность соответствующих органов и систем и можем рассчитывать на определенные физиологические эффекты.

ЦВЕТ	ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ ДЕЙСТВИЕ
Фиолетовый	<p>Мочегонное, противоопухолевое действие. Очищает кровь. Стимулирует рост костей. Помогает обуздать аппетит. Способствует правильному калиево-натриевому балансу. Подавляет двигательные нервные импульсы. Уменьшает лимфатический отток. Улучшает мышление. Углубляет медитативное состояние.</p> <p>Показания к визуализации: Проблемы с мочевым пузырем, кожные болезни; психические расстройства, сопровождающиеся двигательным возбуждением; ишиас (невралгия седалищного нерва), опухоли, спазмы.</p>
Темно-синий (индиго)	<p>Охлаждающее и вяжущее действие.</p> <p>Уменьшает, а в некоторых случаях — может остановить, кровотечение. Успокаивает дыхание. Способствует мышечному тону. Очищающий и противоотечный эффект. Помогает очиститься от радиации. Улучшает обоняние.</p> <p>Показания к визуализации: судороги, тремор, проблемы с носом (ринит, сенная лихорадка), аппендицит (послеоперационные осложнения), расстройства слуха и зрения.</p>
Синий (голубой)	<p>Антисептическое действие. Ускоряет заживление ожогов. Уменьшает лихорадку. Способствует росту. Усиливает метаболизм. Хорошо помогает при нетерпении, избыточной активности.</p> <p>Показания к визуализации: зуд, истерия, ожоги, избыточный вес, лихорадка, тошнота, ангина.</p>
Зеленый	<p>Дезинфицирующее действие. Снимает напряжение. Согревает в холод и охлаждает в жару. Основной цвет, с помощью которого можно регулировать состояние эфирного тела.</p> <p>Показания к визуализации: болезни сердца, сенная лихорадка, проблемы с органами дыхания, желудком, тревожность.</p>
Желтый	<p>Улучшает пищеварение. Увеличивает двигательную активность. Увеличивает обмен мышечной ткани. Размягчает отложения кальция. Улучшает отток желчи.</p> <p>Показания к визуализации: воспаление суставов, вялое пищеварение, болезни кожи, проблемы с кровью, запор, нервные расстройства.</p>
Оранжевый	<p>Спазмолитическое действие. Улучшает лимфоотток. Способствует усвоению кальция. Ускоряет пульс, не повышая при этом кровяное давление. Оживляет эмоции. Помогает почувствовать общее благополучие.</p> <p>Показания к визуализации: мышечные судороги и спазмы, недостаточность щитовидной железы, простудные заболевания, желчные камни, болезни легких, нарушения обмена.</p>

Красный

Наполняет силой. Стимулирует нервную и сердечно-сосудистую системы. Способствует освобождению адреналина. Увеличивает возбудимость спинномозговых нервов. Активирует симпатическую нервную систему.

Показания к визуализации: низкий уровень эритроцитов и гемоглобина, сердечная недостаточность, параличи, интоксикация.

Эти отрывки заимствованы из книги Джеймса Минклера «Оздоровление организма и восстановление энергетического равновесия» (James Minckler «Energy Balancing For Natural Health»).

КОМПРЕССЫ

Компрессы — это эффективная и быстродействующая процедура. Теплая вода открывает поры, и эфирное масло проникает в кожу в 200 раз быстрее. Чтобы сделать компресс, возьмите 1 л горячей воды и добавьте туда 5—10 капель эфирного масла. Намочите в этом растворе небольшое полотенце, отожмите его и положите на нужное место. Чтобы компресс дольше сохранил тепло, его можно накрыть горячей грелкой. Это поможет лучшему проникновению в кожу эфирного масла. Компрессами лечатся конкретные состояния, которые различны у разных конституциональных типов. Поэтому всегда помните о том, какая конституция у пациента. Так, боль обычно является проявлением дисбаланса ваты. Поскольку вата по своей природе — холодная доша, нужно

использовать горячий компресс.

Состояния, связанные с дисбалансом питты, сопровождаются краснотой, воспалением и жаром. В этом случае наиболее уместным будет компресс



комнатной температуры или прохладный. Проблемы капхи отличаются недостаточным движением жидкости и, соответственно, холодными отеками, застоем. В этих случаях, как и при болезнях ваты, как правило, существует потребность в теплых или горячих компрессах. При повышенной функции органа можно поставить прохладный компресс, а при пониженной — теплый или горячий. Масла выбираются в зависимости от конституционального типа.

Противопоказания для применения местного холода (холодных компрессов)

1. Холод нельзя применять слабому или ослабленному организму (у престарелых людей, младенцев; при истощении, развитой сердечно-сосудистой недостаточности и т.д.).
2. Холодный компресс нельзя ставить также, если пациент зябнет (или дрожит от холода).

Общие правила применения местного холода (холодных компрессов)

1. Избегайте длительного применения холода. Тем самым вы устраните опасность обморожения и избыточного охлаждения.
2. Грелку со льдом или очень холодной водой накладывайте на кожу только через слой предварительно смоченной ткани. Без ткани — нельзя!
3. Во время процедуры нужно согревать другие части тела, чтобы избежать общего переохлаждения. Особенно это относится к области сердца и к голове, для исключения опасности ишемии (обескровливания) сердца и мозга.
4. Если пациент замерз, он должен теплее одеться, если это не поможет, процедуру следует прекратить.

Физиологические эффекты местного тепла

А. Местные эффекты

1. Расширение кровеносных и лимфатических сосудов.
2. Увеличение активности лейкоцитов в зоне компресса.
3. Увеличение потоотделения.
4. Обезболивание (за счет расслабления мышечного спазма).
5. Рефлекторное расширение кровеносных и лимфатических сосудов в глубоких тканях (в зависимости от места установки).

Б. Общие эффекты

1. Увеличение потоотделения.
2. Увеличение частоты сердечных сокращений и скорости кровотока.
3. Снижение кровяного давления.
4. Усиление дыхания.
5. Увеличение отделения мочи (уменьшение задержки жидкости, увеличение выведения соли, мочевины и других конечных продуктов обмена).
6. Небольшой алкалоз (защелачивание) крови (благоприятный эффект).

**Противопоказания для применения местного тепла
(горячих компрессов)**

1. Наличие острых воспалительных процессов, сопровождающихся лихорадкой и/или нагноением.
2. Опасность кровоизлияний.
3. Злокачественные опухоли.
4. Нарушения терморегуляции.
5. Туберкулез в активной фазе.
6. Диабетическая гангрена.
7. Нельзя ставить горячие компрессы на область матки у беременных женщин, а также на область отграниченных гнойных процессов (расширение сосудов может спровоцировать разрыв капсулы и растекание гноя).

Общие правила применения местного тепла (горячих компрессов)

1. Перед наложением горячего компресса обязательно проверьте его температуру.
2. Если пациент говорит, что ему очень горячо, примите меры (отключите тепловую лампу или электрическую грелку).
3. Непосредственное (прямое) тепло применяется на сухую кожу. Если между кожей и источником тепла будет влага, то, испаряясь, она может вызвать ожог.
4. При непосредственном применении тепла чувствительные области и выступающие места (например, гребни подвздошных костей) нужно защитить изолирующими подушечками.
5. В случае лихорадки, ощущения жара в области головы одновременно с тепловым компрессом сделайте прохладный компресс на голову.
6. Нельзя оставлять горячий компресс на длительное время.

СУХОЙ МАССАЖ КОЖИ

Нежное трение, которому мы подвергаем кожу, массируя ее сухим способом, — это замечательная, эффективная техника для очищения лимфатической системы и стимуляции кровотока. Ежедневный сухой массаж способствует ускорению удаления токсинов, тонизирует и подтягивает кожу. Лучше всего для такого массажа подходит банная щетка из растительных волокон. Ее нельзя мочить и использовать для мытья. Массировать щеткой можно любую часть тела, кроме лица. Кожа при этом должна быть сухой. Используйте однонаправленные заметающие массажные движения, направляя их к области пупка. Пройдитесь таким образом по шее и туловищу (сверху вниз); затем — по рукам и ногам, включая ягодицы и заднюю поверхность бедер (снизу вверх). Эту стимулирующую и оживляющую процедуру нужно выполнять по 5 мин 1–2 раза в день. Два раза — это то, что надо.

ГОЛОДАНИЕ

Голодание помогает органам очиститься, отдохнуть и восстановиться. Некоторые голодают из духовных соображений (этот вид голодания часто называют постом). Махатма Ганди голодал ради освобождения своей страны от угнетателей и прекращения борьбы между мусульманами и индуистами. Другие постятся, чтобы очистить тело, третьи — для ясного мышления.

Голодание — это способ поправить здоровье. Оно освобождает огромную энергию пищеварения, которую организм может использовать для самовосстановления и самоисцеления. Можно заметить, что больное животное всегда отказывается от пищи. Мы сами, если заболеем, например, гриппом, часто теряем аппетит.

Время поголодать наступает тогда, когда в организме скапливается ама (шлаки и токсины). Признаки этого — постоянная усталость, дурное дыхание, сильный запах от тела, обложенный язык, расстройство пищеварения, плохо пахнущие газы или стул.

Если вы себя чувствуете хорошо, то вам нет необходимости голодать. Однако, если вы сезонно один раз в три месяца будете устраивать себе разгрузочные периоды, это поможет вам сохранить здоровье. С другой стороны, голодание нельзя рекомендовать ослабленным и истощенным людям, измученным продолжительной болезнью, по крайней мере до того времени, когда они немного окрепнут.

«Генеральную уборку» организма лучше проводить на энергетическом «пике»: человек должен быть воодушевлен идеей голодания и готов дисциплинированно соблюдать все правила.

Если человек питается некачественной — «бросовой» пищей, ест много мяса, рафинированного сахара, жареной пищи, а также продуктов, готовых к употреблению, несвежих продуктов, перед началом голодания ему необходимо следовать некоторое время очистительной диете. После такой диеты голодать будет намного легче.

ОЧИСТИТЕЛЬНАЯ ДИЕТА

Эта программа должна подготовить вас к голоданию на воде или соке, особенно если вы потребляли «мусорную» пищу.

1. Откажитесь от всех мясных продуктов. В течение одной недели питайтесь яйцами, молочными продуктами, орехами, крупами (лучше цельными), маслами, травами, бобовыми, овощами и фруктами.
2. На следующей неделе исключите из питания яйца и молочные продукты. Ешьте крупы, травы, бобовые, овощи, растительное масло, орехи, семена и фрукты.
3. На третьей неделе диеты исключите орехи, семена, бобы и крупы. Теперь все ваше питание — это овощи, немного растительного масла, травы и фрукты.
4. Четвертую неделю нужно провести только на фруктах, травах и травяных чаях.

Примечание: Не забывайте пить много воды.

Во время диеты выбирайте только те продукты, которые соответствуют вашему типу конституции. Желательно, чтобы они были «органическими» или хотя бы экологически чистыми.

По окончании диеты вы будете готовы к голоданию на воде.

Возможно, существуют болезни, при которых приведенная выше диета противопоказана. Если у вас есть вопросы, поговорите с врачом.

В идеале, голодание лучше сочетать с отдыхом. Лучше всего будет, если вы возьмете отпуск, проведете его на природе, сконцентрируетесь на своих потребностях. Работа, шум, раздражители, необходимость контакта с большим количеством людей, не всегда приятных, запахи еды, наблюдение за едой других, — все это мешает эффективному и безопасному голоданию. Для голодания лучше отправиться в теплые края или как минимум следует запастись теплой одеждой.

Во время голодания позвольте себе долго спать и ничего не делать. Читайте любимые книги.

Существует много видов голодания — на соке, на фруктах, на травяных отварах (чаях), на воде. Каким бы образом вы ни решили голодать, нужно создать для себя спокойную, располагающую и поддерживающую обстановку. Не пытайтесь голодать, исполняя свои служебные обязанности. Если вы никогда не голодали, начните с одного дня. На следующей неделе можно поголодать два дня. Еще через неделю — три дня и т.д., до одной недели. Пейте много жидкости. Если вы голодаете на соках, выбирайте те, которые лучше всего соответствуют вашему типу.

Людам вата-типа следует ограничить длительность голодания по сравнению с другими типами.

Важно каждый день выполнять сухой массаж кожи для стимуляции и ставить клизмы для удаления высвобождающихся токсинов. Клизмы из травяных настоев предпочтительнее обычных водных. Освобождению от токсинов способствует выполнение легких упражнений (прогулки, плавание), баня, сауна и дыхательные упражнения.

Спустя несколько дней после начала голодания может появиться налет на языке, дурное дыхание, боли в голове, спине и других местах. Эти симптомы пройдут сами собой. Больше пейте. Во время длительного голодания могут дать знать о себе старые «болячки» — натуропаты называют такое явление «целительным кризисом». Симптомы кризиса также пройдут сами собой, спустя некоторое время. Причем, если перед началом голодания вы проведете некоторое время на очистительной диете, вероятность появления симптомов кризиса существенно уменьшится.

Если вы решили голодать из-за болезни, необходимо в процессе голодания быть под наблюдением врача. Вероятно, вам лучше подойдут процедуры панчакармы — аюрведического очищения организма. Это системный, проверенный временем и относительно щадящий подход.

Выход из голодания

Выход из голодания — это очень важный период!

Чередование постов и застолий чрезвычайно опасно для здоровья. К твердой пище нужно возвращаться постепенно. Если голодание продолжалось 3 дня, выходить из него начинают на четвертый, с помощью фруктовых соков. На пятый день можно пить овощные соки и есть овощи, приготовленные на пару. На шестой день следует добавить салат, бульон и цельные крупы. Начиная с седьмого дня можно вернуться к

обычному питанию. Но лучше постараться изменить пищевые привычки (хотя бы немного), включив побольше здоровых нерафинированных продуктов, не переедать и правильно сочетать продукты.

Помните, что объем желудка не более, чем пространство, оказывающееся между ладонями, если соединить кончики пальцев.

Желудок состоит из мышц и поэтому может обратимо растягиваться. Тем не менее лучше всего он работает, если заполнен не более начального объема.

Голодающий быстро осознает, что физические силы могут приходиться к нам не только из пищи, но и по внутренним, тонким связям. Стоит только позволить себе оставить повседневные тревоги и заботы, положиться на силу своего организма и своего духа, начинаются внутренние целительные процессы, главный результат которых — чувство покоя, примирения, радости.

ПРИМОЧКИ С ЭФИРНЫМИ МАСЛАМИ

Примочки с эфирными маслами легко приготовить и удобно использовать. Проще всего взять бактерицидный пластырь (с марлевой прокладкой), круглый или классический, капнуть на него эфирного масла и закрепить на теле, это незаметно, особенно под одеждой. Другой метод: берем маленький ватный тампон или ватный шарик. Сначала наносим на него 10 капель льняного масла (или масла вечерней примулы), затем — от 1 до 3 капель эфирного масла (или смеси эфирных масел), закрепляем на теле лейкопластырем. Этот способ особенно полезен, если примочка ставится на область яичников и за ушной раковиной.

Смесь на примочках или примочки целиком следует обновлять в течение дня. (Места, в которые нужно ставить примочки, см. в главе 11 — раздел «Рефлексотерапия».)

ВАННЫ ДЛЯ НОГ

Ножные ванны хорошо снимают стресс и усталость в ногах, накопившуюся после долгих часов стояния. Подошва ног, как и поверхность ладоней, богата нервными окончаниями, которые связывают ее

с разными органами тела. Ножную ванну хорошо принимать перед сном, например во время просмотра вечерних передач или чтения.

Если, принимая ванну, вы будете выполнять действия, развивающие концентрацию, это хорошо скажется на качестве вечерней медитации. Поставьте свечу перед фотографией своего Гуру, наставника или любой вдохновляющей вас картинкой. Они должны находиться примерно на уровне глаз после того, как вы сядете на стул. Сядьте, руки положите на колени, ладонями вверх. Поместите ноги в таз с водой или в ванну. Добавьте в воду 30—40 капель эфирного масла (количество масла различно, в зависимости от цели, с которой вы принимаете ванну) и пригоршню морской соли. Находясь перед изображением, которое вы выбрали, помедитируйте 15 мин или просто внимательно рассматривайте картинку, сонастройтесь с ней, почувствуйте изменение вашего состояния от созерцания. Вытрите ноги и смажьте их эфирным маслом. Слейте воду, вымойте руки и помедитируйте еще 10 мин. Такое сочетание ножной ванны с успокаивающими эфирными маслами и медитации — лучшее средство от бессонницы.

ИНГАЛЯЦИИ

С помощью ингаляций можно получить самый быстрый эффект от эфирных масел и облегчение при заложенности носа, гайморите, связанных с ним головных болях, плохом настроении и др. Наверное, для проведения ингаляций удобнее всего купить маленький специальный прибор (ингалятор или небулайзер). Другой способ — вскипятить воду, налить ее в широкую емкость и добавить 3—5 капель эфирного масла. После этого нужно соорудить над головой «палатку» из полотенца, наклониться над водой, закрыть глаза и делать глубокие, спокойные вдохи. Нельзя склоняться слишком низко, иначе пар может обжечь. Минуты через



три аромат уменьшится. На этом этапе можно добавить еще масла или прекратить процедуру.

ПОВТОРЕНИЕ МАНТР

«Мантра» — это санскритское слово, которое означает сообщение, повторение наизусть, внушение. Это сакральные звуки, в которых проявляется духовная сила.

Мантры известны так же как премордиальные (первичные) звуки, согласно ведической картине мира, именно с помощью мантр была создана Вселенная. Даже современная наука, описывая появление вселенной, говорит о «большом взрыве» — хлопке звука. Повторяя звуки мантр, мы настраиваемся в унисон с силами Вселенной.

Мантры можно использовать по-разному. Главная цель их применения — открыть заблокированные энергетические каналы организма и привести организм к более высокому уровню вибраций. Звук мантр повышает уровень вибраций внутренних органов, принося в жизнь сознание чистого духа и очищая от отрицательных эмоций.

Мантры бывают разные. Например, в группе медитации д-ра Дипака Чопры разрабатываются индивидуальные мантры с учетом дат рождения, так эти даты содержат нумерологическую информацию о целях вашего текущего воплощения. Но можно просто сесть в тишине и прислушаться к внутреннему голосу. Ибо вся Вселенная — внутри вас.

Когда я повторяю мантру, я обретаю состояние блаженства и гармонии. Когда мне одиноко и когда созданная мной реальность мешает на пути и уводит меня от цели, я произношу мантру. В тот же миг я успокаиваюсь и наполняюсь светлыми чувствами. Меня перестает ограничивать мой негативный опыт. Тело расслабляется. Звуки мантры резонируют с глубинами моего существа. Я начинаю по-другому воспринимать жизнь. Во мне пробуждаются радость и оптимизм. В этот момент я вновь ощущаю себя на пути к моей цели — служению и любви.

Чтобы повторять мантры, не обязательно знать санскрит, быть индуистом, буддистом или суфием. В качестве мантры могут работать различные звуки, несущие позитивные эмоции. Например, очень красивые и глубокие Григорианские песнопения. Я повторяю мантры каждый раз, если почувствую напряжение в теле. Если я попадаю в «пробку», и начинаю повторять их и ощущаю потоки божественной энергии.

Пока у вас нет личной мантры для практики, я советую попробовать в действии следующие чудесные звуки:

На одном дыхании:

АУМ (АаааОоооУуууМмммм)

Это звук творения; звук, лежащий в основе Вселенной. Смысл:

«Я един с силами Вселенной».

ОМ ШАНТИ

Мир, мир этому миру. Мир внутри меня. Божественный порядок.

РАМ

О, Бог света! Забери тьму! Я есть свет.

КЛИМ (КЛИИМ)

Духи природы, силы природы! Я — в гармонии с природой.

ШАМ (ШАМ)

Эфир, пространство, сущность, все творение есть пространство.

Я един с духом, который наполняет пространство и господствует в нем.

ХУМ

Блаженство наполняет меня, вытесняя негативные мысли и энергии.

Я есть блаженство.

ШРИМ (ШРИИМ)

Моя истинная природа есть творческая мощь, процветание и достаток.

АЙИМ

Концентрация, фокус. В центре есть Я.

МЕДИТАЦИЯ

Медитация дает нам возможность достичь высшего потенциала с помощью точной настройки ума на путь познания своего истинного «Я». Медитация — это практика, с помощью которой мы можем начать жить жизнью, свободной от страхов, чувства вины, от привязанности, осуждения, стресса, негативизма, иллюзий. С помощью медитации мы постепенно открываем для себя волшебство жизни, свою внутреннюю красоту. Мы превращаемся в цветок лотоса, который дарит свое великолепие миру.

Чтобы начать медитацию, нужно полностью успокоиться. Не надо ничего делать — надо просто быть. По мере продвижения практики мышление во время медитации замедляется, а затем мысли полностью растворяются, и тогда вы попадаете в то самое внутреннее пространство... и совершаете тем самым первый шаг к своему освобождению.

Из внутреннего пространства самореализации человек может преодолеть условную реальность, привязанность, и устанавливает связь с Абсолютом, единственной подлинной истиной в мире. Мы становимся Чистым Светом.

Когда практика медитации станет частью повседневной жизни, мы сможем признать, что мы — только странники в этом мире и не принадлежим ему, мы сможем оставить привязанности своего эго. Наше физическое тело продолжит функционировать в миру, но с большим знанием и осознанием Абсолюта. Станет меньше вопросов «почему» и «как», все уже внутри нас, но медитация открывает нас Божественному.

На Западе понятие «медитация» многозначно.

Направленное воображение и визуализация — две простые техники медитации. Не обязательно отказываться от имущества или сидеть у ног гуру, внимая его словам. Не нужно искать мудрости на кассетах, слушать специальную музыку или заниматься аутотренингом с помощью приборов с обратной связью. Медитация — это состояние, когда «я» безмолвствует, то где мы одновременно становимся наблюдателем и объектом наблюдения, познающим и познаваемым. Посредством медитации Божественное пробуждается. В нас всегда присутствует Божественное «Я», излучающее невинную радость и вечное счастье, раз за разом воплощающееся на Земле; и физическое «я» должно захотеть дать этому Божественному «Я» возможность выразить себя в материальном теле. Наше истинное «Я», позабытое среди нашего безумного мира, просыпается и вспоминает истинную цель этого существования. Мы вспоминаем, кто мы есть, открываем для себя то пространство, которое было, есть и будет. С помощью медитации мы можем заглянуть во внутреннее пространство, и этого будет достаточно, чтобы навсегда захотеть войти туда. Как только это произойдет, мы станем воплощенным состраданием и мощью. Прекратятся пустые слова, мысли и отвлечения. Мы отождествимся со своим Божественным «Я» и проникнемся чувством единства со всем сущим на Земле. Как только человек достигает этой точки, его навсегда покидает чувство одиночества — исчезает потребность быть с кем-то рядом. Ведь он одновременно связан со всеми существами. Испытать это на себе — единственный способ понять другого человека и увидеть в нем Божественную природу.

КАК МЕДИТИРОВАТЬ

- Выберите тихое спокойное место. Примите меры, чтобы никто вас не потревожил. Сядьте в позу со скрещенными ногами, по возможности — в позу лотоса или полулотоса. Если это невозможно, устройтесь на стуле. Ноги стоят на земле. Позвоночник — прямой. Прежде всего, вы должны чувствовать себя удобно.
- Закройте глаза, дайте векам полностью расслабиться. Внимание можно сконцентрировать в точке чуть выше середины между бровями (на «третьем глазе»).
- Начинайте следить за дыханием. Расслабьте диафрагму и дыхательные мышцы. Дышите животом.
- Не прогоняйте мысли и не пытайтесь их остановить. Пусть они как птички летают над вашей головой.
- Расслабьтесь и перестаньте обращать внимание на свое тело. Забудьте о нем.
- Почувствуйте себя в точке «здесь и сейчас» — почувствуйте саму суть момента, помимо слов, мыслей и чувств.
- Делая вдохи и выдохи, повторяйте слова: «Амарам хум... Мадхуран хум...» (Я есть блаженство... Я вечен... Я — вечное блаженство...) Вновь и вновь повторяйте эту мантру, ни о чем не думая. Позвольте звукам мантры повести вас за собой. Так вы окажетесь в пространстве, где вы перестанете воспринимать окружающий мир.
- По мере того как вы уходите внутрь себя, продолжайте следить за дыханием. Напоминайте себе, что вы погружаетесь в пространство абсолютной безопасности. Здесь ничто не обожжет... ничто не иссушит... не лишит воздуха...
- Дышите пространством.
- Все время повторяйте мантру — Амарам хум... Мадхуран хум...
- Осознавайте свое погружение во внутреннее пространство и продолжайте свой путь. Равномерно спускайтесь все глубже и глубже.
- Время остановилось. Его нет. Амарам хум... Мадхуран хум... Вы — в пространстве Покоя, Любви и Истины.

Чтобы овладеть своим внутренним пространством и жить в нем, рекомендуется ежедневно заниматься медитацией, по крайней мере 7–20 минут в день.

Всею в этой жизни мы учимся через практику и повторение. Когда мы были маленькими, мы не умели читать и писать. Сначала мы учились читать печатные буквы, затем — по слогам, затем — отдельные слова. Этим мы занимались не один месяц, но в конце концов научи-

лись читать и приступили к изучению письма. Теперь, спустя много лет, мы читаем и пишем, не задумываясь. Тот же принцип справедлив для любого навыка, которым нам предстоит овладеть, будь то езда на велосипеде, работа на компьютере или медитация.

Многим кажется, что они слишком заняты, чтобы тратить время на медитацию. «Мне столько всего нужно сделать!» Мой гуру говорит, что если бы люди выделяли по пять минут от каждого часа, что они не спят (рекомендуют же делать пятнадцатиминутные перерывы каждые сорок пять минут работы за компьютером!), у них был бы целый час в сутки на медитацию. Попробуйте, наконец, сочетать медитацию с принятием ванны.

Начните медитировать, и вы почувствуете себя творчески активнее, спокойнее и позитивнее во всех отношениях. Преобразуйте с ее помощью свою жизнь. Ведь это так просто — стоит только закрыть глаза и соединиться с источником божественной энергии, которая дала нам жизнь! Она пребывает в нас и в каждой частице окружающего нас мира.

АМАРАМ ХУМ... МАДХУРАН ХУМ...

Нужно ли искать наставника?

Учитель приходит, когда ученик готов. Хорошо, если с вами будет человек, который сможет научить вас медитировать, если раньше вы этого никогда не делали. Можно поискать себе наставника в центрах медитации и духовных группах. Оцените, какую жизнь ведет и что исповедует ваш предполагаемый наставник, насколько это подходит для вас. Если от мыслей об этом человеке и его пути на душе становится тепло и приятно, попросите у него помощи, и путь вам откроется. Нужно поверить в руководство своего наставника и в то, что он говорит. Нужно поверить в указанный путь. Если вы будете прилежно внимать своему наставнику и своей судьбе, шаг за шагом вы придете к своему Большому Гуру. Гуру может появиться в вашей жизни разными способами и оттуда, откуда вы его никак не ожидали. Работайте, и учитель найдет вас. Тем более, все знание уже находится внутри вас. Осталось только вспомнить.

Хочу выразить свою глубочайшую и искреннюю признательность моему замечательному учителю, Свами Шьям из Кулу (Индия).

ЗВУКОТЕРАПИЯ

Звук — это концентрированная энергия. Мы реагируем на звуки всем своим существом. Звук интерпретируется и усваивается нашим организмом на клеточном уровне. Он воспринимается нервной системой и излучает энергию, которая вызывает специфический отклик по всему телу, зависящий от высоты и интенсивности звука.

Каждый звук излучает свой цвет и действует ему подобно.

Окружающий мир наполнен гармоничными вибрациями. Они повсюду. Прислушайтесь к звукам ветра, играющего в вершинах сосен. Разве это не музыка? А как прекрасны звуки горного водопада? А пение птиц? Даже отрывистые голоса животных и звуки цивилизации (если они в небольшом количестве) — и те украшают великую симфонию жизни.

Мы все рождены, чтобы стать воплощенной песней блаженства. Человечество — это грандиозный оркестр, способный сыграть прекрасную музыку. Надо только расчехлить инструменты. Наша музыка спрятана так глубоко под плотной коркой эго, что не может вырваться наружу. Музыка жизни, звучащая в пространстве, не может проникнуть вовнутрь и дойти до наших сердец. Эта корка, эта стена, которую мы воздвигли между внутренним и внешним, — есть идея нашей отдельности от Природы и друг от друга. Но ведь на самом деле мы — едины! Мы — Одно Целое, один Абсолют, ибо наше Божественное Я — тождественная часть великого Абсолюта. Вспомним же про это!

Иллюзия отдельности — это, по сути своей, единственная иллюзия, от которой человечеству нужно избавиться. Тогда внутренняя песня человеческой души вырвется наружу и сольется воедино с песней Природы. Они потекут в едином ритме, единым пульсом. Мы окажемся на пике радости. Это будет лучшее время в нашей жизни — время торжества истины и красоты.

Однако идея отдельности — это не та идея, от которой можно освободиться в одно мгновение. От нее нужно избавляться постепенно. Отслеживайте моменты наслаждения гармонией окружающего мира, когда вы слушаете музыку, медитируете, любуетесь закатом солнца или звездным небом, просто сидите в тишине, закончив утомительную физическую работу и т.д., когда вас переполняют чувства благоговения. И тогда стена эго начнет постепенно истончаться.

Сами организуйте себе моменты удовольствия. Будучи проездом на природе, остановитесь на несколько минут, забудьте о делах и полюбуйтесь ее красотой. Такие моменты — как окна в доме Создателя.

ОСНОВНЫЕ ТОНЫ ЗВУКОРЯДА		Циклы	Частота, Гц
В (си)	Фиолетовый	493.0	385
А (ля)	Темно-синий (индиго)	440.0	427
Г (соль)	Синий (голубой)	392.0	385
Ф (фа)	Зеленый	349.2	342
Е (ми)	Желтый	329.1	322
Д (ре)	Оранжевый	292.0	289
С (до)	Красный	261.2	259

ЦВЕТ

Фиолетовый	Трансцендентальная, романтическая, космическая музыка; джазовые импровизации
Темно-синий (индиго)	Классическая музыка
Синий	Музыка в стиле кантри
Зеленый	Легкая, ненавязчивая музыка (инструментальная); переработки известных мелодий
Желтый	Структурный джаз
Оранжевый	Народная музыка, регги (простая ритмичная музыка)
Красный	Рок-н-ролл

МАНТРА

Мантра — это последовательность слов или звуков, наделенных силой, которую повторяют с целью достижения результата. Звук есть творческая вибрация, созидаящая материю и форму. Повторение мантр повышает частоту вибраций всего организма. Одна из мантр — ОМ (произносится как АУМ). Это коренной звук планеты Земля.

ПРОТЯГИВАНИЕ ОДНОГО ЗВУКА (CHANTING)

Создает вибрацию определенного уровня. Очень эффективный способ раскрыть себя навстречу новой информации и ощущений.

Выражаю сердечную признательность Джеймсу Минклеру за сведения по музыкотерапии — этот истинный дар любви.

ЦЕЛИТЕЛЬНАЯ МУЗЫКА (МУЗЫКОТЕРАПИЯ)

Как мы уже отмечали, звук — основа здоровья и одно из основных средств для уравнивания энергий. Помимо «смены настроений», музыкальные звуки и однородные фрагменты произведений вызывают в организме слушателя заметные и специфические физиологические сдвиги.

МУЗЫКАЛЬНЫЕ ИНСТРУМЕНТЫ И ИХ ВИБРАЦИИ

(рассматривается абстрактное звучание музыкальных инструментов)

Барабаны	Помогают при боли в нижней части спины. Это очень хорошая энергетическая подпитка. Стимулируют кровообразование и нервную систему, не подходит для релаксации, за исключением, может быть, тех случаев, когда играют очень тихо.
Скрипка	Воздействуют на селезенку, печень, желчный пузырь. Стимулируют внутренние органы. Лучше слушать и исполнять тихую скрипичную музыку, так как у слишком «застрессованных» людей быстрая может вызвать раздражение и перевозбуждение.
Арфа	Звуки арфы способствуют открытию чакр и подводят человека к новому пониманию своего «Я», раскрепощают дух, очищают ум. (Говорят, что люди, играющие на арфе, начинают слышать ангельские голоса.) ПРИ УМСТВЕННОЙ ПЕРЕГРУЗКЕ: Звуки арфы способствуют переосмыслению вещей и событий.
Гитара	Классическая гитара питает энергией/стимулирует пищеварительную систему, в частности, толстый кишечник.
Фортепиано	Звуки фортепиано вызывают общее расслабление тела и общее улучшение состояния здоровья.
Большинство струнных инструментов	Звуки большей части струнных инструментов преимущественно действуют на нервную систему.

Основное положение теории музыкотерапии состоит в том, что музыка может общаться с организмом человека на языке вибраций. Этот язык является коренным языком всех органов тела, и поэтому с помощью музыки можно помочь организму настроиться на собственную модель совершенства с последующим ее осуществлением.

В Тибете, Африке, Марокко и других странах музыку использовали для изгнания злых духов.

Ритмичная музыка способствует релаксации, так как она помогает телу найти его собственный ритм. Рок-музыка, однако, слишком стимулирует физическое тело, поэтому если слушать ее в состоянии смятения, это может плохо сказаться на состоянии ума. Арфа и фортепиано «пробуждают» и направляют энергии.

Звуки арфы очень хорошо вписываются в целительную атмосферу.

МОРИНДА ЦИТРИФОЛИЯ (НОНИ)

«Чудесный плод из райских кущ»

Моринда — это фруктовое дерево из семейства мареновых (Rubiaceae), произрастает в странах Юго-Восточной Азии, Африки. Моринда обладает исключительной пищевой и лекарственной ценностью, благодаря чему ее называют «королевой» семейства, объединяющего около 80 видов. В разных частях света моринду называют по-разному: индийская шелковица в Индии, «сырный фрукт» в Австралии, обезболивающее дерево на островах Карибского моря, а также бумбо в Африке, нхау (нхо) в Юго-Восточной Азии, нони на Самоа и т.д. (1)

Красивое растение, с большими листьями в форме сердца, бывает разных размеров. На Таити есть деревья моринды, месячный урожай которых достигает одной тонны. Время вызревания плодов — около трех месяцев. На месте сорванного плода завязывается следующий.

Плоды моринды различаются по размерам; имеют бугорчатую поверхность, покрытую восковой полупрозрачной кожицей, и напоминают неровную картофелину. Цвет плодов меняется по мере созревания — с зеленого на желтый, потом на белый и, наконец, почти на черный. Плоды имеют сильный специфический запах, из-за которого их вряд ли захочется отведать проезжему путешественнику.

Чтобы выжить, дерево нуждается в богатой кальцием вулканической почве и в тропическом климате. Наибольший урожай моринды собирают на островах Таити и Французской Полинезии, где заросли нони простираются до самого горизонта.

В традиционной полинезийской медицине целители (кахуна) используют все части дерева — корни, листья, цветы, кору, плоды и семена. С помощью моринды они лечат широкий спектр заболеваний,

начиная с молочницы и заканчивая ревматизмом. (2) Когда я последний раз была в Полинезии, мой проводник спросил меня: «Вы слышали о нони?», и когда я ответила: «О, я обожаю нони!», он заметил: «Никогда не ешьте нони просто так! Только с молитвой!»

В последнее время моринда привлекает к себе все больше внимания. За несколько десятилетий изучения этого фрукта собрано много доказательств его необыкновенной целительной силы, в которую верят полинезийцы. Исследования показали, что фруктовый сок содержит широкий спектр целебных веществ, среди которых противомикробные, противовоспалительные, обезболивающие, гипотензивные, противозастойные, противоопухолевые и другие. (3) Семена оказывают слабительное действие, листья используются наружно при воспалениях кожи, кора является сильным вяжущим средством и, кроме того, используется при лечении малярии. Экстракт корней снижает давление крови, цветочный настой помогает при конъюнктивите, самому фрукту приписывается целый перечень лечебных свойств. (1)

Д-р Ральф Хайниге, работавший в Университете Гавайи, выделил из сока моринды биологически активное вещество проксеронин. В организме человека это соединение превращается в ксеронин, который активно стимулирует жизненные функции клеток. Существует мнение, что проксеронин — уникальное целебное вещество, выделяющее моринду из ряда других натуральных лечебных средств. (4,6) Кроме проксеронина, моринда содержит в себе множество биологически активных веществ и, в частности, антрохиноны, каприловую кислоту, алкалоиды (мориндон, мориндин и др.). (5)

Д-р Мона Харрисон добилась замечательных результатов, используя сок плодов моринды в работе с пациентами. (7) Она считает, что моринда оживляет эпифиз.

Сок моринды регулирует кислотно-щелочное равновесие, улучшая всасывание витаминов и минеральных веществ, благоприятно действует на эндокринную систему.

Д-р Нейл Соломон является пионером в области медицинских исследований моринды. Он первым опубликовал статью о моринде в медицинском журнале. И вот недавно он издал целую книгу «Нони: Удивительный целитель от Природы» (Solomon, Neil "NONI: Nature's amazing Healer" by Woodland Publishing), в которой привел свидетельства очевидцев.

Д-р Соломон опросил 40 врачей и более 8000 пациентов. Выяснилось, что 78% людей, принимавших моринду (нони), испытали облегчение симптомов того или иного заболевания. Кроме того, все врачи

пили сок нони сами, давали его членам семей, друзьям. Среди выявленных благоприятных эффектов — снижение кровяного давления, облегчение симптомов артрита (включая боль), улучшение иммунного статуса, улучшение биохимических показателей клеток крови, общее улучшение самочувствия. (9)

Моринда — это адаптоген, активирующий скрытые целительные ресурсы организма.

С точки зрения аюрведы, она содержит все три доши и поэтому подходит представителям всех типов конституции. Фрукт широко используется в аюрведе для приема внутрь, а также в виде компрессов и парпарок.

В настоящее время сок нони (моринды) экспортируется из Полинезии в многие страны мира.

МОРИНДА: БИБЛИОГРАФИЯ

1. Noni (*Morinda Citrifolia*) Prize Herb of the South Pacific, by Rita Elkins, M.H. Woodland Publishing, 1996.

2. Alexandra Dittmar, "Morinda Citrifolia L. Use in Indigenous Samoan Medicine", *Journal of Herbs, Spices and Medicinal Plants*, Vol. 1 (3), 1993.

3. Chafique Younos, Alain Holland, Jacques Fleurentin, Marie-Claire Lanhers, Rene Misslin, and Francois Mortier, "Analgesic and Behavioral Effects of *Morinda Citrifolia*", *Planta Med.*, Vol. 56, 1990.

4. R.M. Heinicke, "The Pharmacologically Active Ingredient of Noni", *Bulletin of the National Tropical Botanical Garden*, 1985.

5. Noni Polynesia's Natural Pharmacy, Pride Publishing, 1997.

6. R.M. Heinicke, "The Pharmacologically Active Ingredient of Noni", *Bulletin of the National Tropical Botanical Garden*, 1985.

7. Mona Harrison, M.D., Health News Triple R Publishing, Inc., Vol. 4, № 2.

8. Neil Solomon, M.D., Ph.D., "NONI: Nature's amazing Healer".

Благодарность и наилучшие пожелания моей сестре по духу Мэри Мерфи за информацию о нони.

ТАЙ-ЦИ/ЦИГУН

Тай-ци — это система упражнений, с помощью которой можно

создавать и направлять потоки энергии в организме. Существуют самые разные стили и формы тай-ци. Каждый стиль и форма представляют собой совокупность мягких и плавных движений, которые при регулярном выполнении дарят крепкое физическое, эмоциональное и ментальное здоровье.

Практика тай-ци восходит к древнекитайской системе оздоровления и укрепления здоровья — цигун. Раньше обучение тай-ци было частью подготовки воинов к успешному ведению боя, так как обеспечивало нужными навыками ум и тело. «Ци» значит «энергия» или «жизненная сила», «гун» — это «работа» или «развитие». Из названий следует, что обе практики — тай-ци и цигун — предназначены для развития и проработки энергетической системы тела.

«Тай» значит «высший» или «окончательный». «Тай-ци», соответственно, означает «окончательное (знание) о ци — универсальной энергии». В некоторых формах тай-ци — например, в тай-ци-чих («окончательное знание о ци») и других «упрощенных» формах тай-ци — движения простые и легко запоминаются. В других — более сложные. Так, в «длинном» варианте тай-ци-цюань — 108 движений, для овладения которыми требуется несколько лет.

Для некоторых форм цигун характерно полное отсутствие движений, по меньшей мере с точки зрения внешнего наблюдателя. Вся польза для здоровья в этом случае — от «движений» внутренних.

Согласно представлениям китайской медицины, для того чтобы тело было здоровым, а эмоции — ровными, поток жизненной энергии ци должен быть непрерывен и равномерен. Если этот поток встречает на своем пути препятствие или замедляется, человек заболевает.

Постоянное выполнение упражнений тай-ци и цигун очень полезно при заболеваниях пищеварительной, сердечно-сосудистой, опорно-двигательной систем. Если при этом наблюдать за дыханием, тай-ци позволяет укрепить и повысить тонус мышц живота, продуктивность бронхов и легких. Расслабленные ритмичные движения уменьшают нагрузку на сердце и улучшают кровообращение. Также происходит нормализация обмена веществ, веса тела.

Если уделять дополнительное внимание на упор ног, можно повысить устойчивость (и не только тела), чувство равновесия и развить хорошую осанку. Кроме того, увеличивается стимуляция рефлекторных точек, расположенных на подошвах ног.

Знатоки утверждают, что с помощью целенаправленной и продолжительной практики цигун можно замедлить и даже остановить про-

цесс старения.

Когда физическое тело купается в энергии, возникает естественное чувство спокойствия и счастья. Проработка точности и красоты каждого движения способствует целенаправленности ученика делу и бодрости духа. Отсутствие немедленных результатов (и, следовательно, их неприсвоение) позволяет ученику войти в медитативное состояние ума.

Техники перемещения энергии, скорее всего, возникли несколько тысячелетий назад в результате поисков ключа к долголетию и духовной целостности. В Древнем Китае верили, что в основе существования Вселенной лежит универсальный связующий принцип — Дао. Все в мире, за исключением Дао, постоянно меняется. За ночью следует утро, мокрое высыхает и т.д. Дао порождает двойственность инь и ян, мужского и женского принципов, которые, в свою очередь, дают начало всему остальному. Инь и ян взаимосвязаны, они постоянно превращаются друг в друга.

Прообразом упорядоченных движений и поз тай-ци и цигун часто служат движения в живой природе. Движения и позы предназначены для уравнивания инь и ян, которое открывает путь к накоплению внутренней энергии и возвращает ученика к гармонии с Дао.

Чтобы выяснить, сможете ли вы заниматься тай-ци, попробуйте посетить школу тай-ци/цигун. Разные школы следуют разным системам обучения. Некоторые системы обучения тай-ци/цигун уделяют слишком много внимания совершенствованию формы, другие — либеральнее и менее требовательны, третьи входят в систему подготовки бойцов.

Доверьтесь интуиции, выберите школу, которая вам по душе, и начните учиться. Помните, что, как только решение принято, нужно отбросить сомнения и довериться наставникам. Чем больше и самоинициативнее вы будете заниматься, тем лучше будут результаты. Знайте также, что какую бы практику вы ни избрали, ее целительная сила зависит от вашего стремления к здоровью.

Выражаю благодарность другой моей сестре по духу, Диане Даф-фнер за информацию о тай-ци и цигун.

ЙОГА

Слово «йога» означает «воссоединение» или «союз». Йога —

это наука о воссоединении ума и тела. В наши дни преподают много форм йоги, любая из которых способствует большей осознанности физического тела как проводника души. Знания и духовное наследие учителя могут быть переданы ученику. Йога позволяет человеку пробудиться для самореализации и воссоединиться с Божественным. Многие думают, что йога — это всего лишь один из видов фитнеса, существующий для укрепления физического тела. На самом деле система йоги основана на древнем знании того, каким образом человек может получить доступ к сокровенному внутреннему знанию, и учит прислушиваться к внутреннему голосу — «развивает интуицию», как мы сказали бы на Западе.

Асаны, или позы, хатха-йоги гармонизируют физическое тело, ускоряют процесс исцеления, увеличивают приток жизненной энергии, помогают разработать тело и увеличить его гибкость, тонизируют мышцы, улучшают деятельность внутренних органов. Многие техники йоги включают наблюдение за мыслительной активностью и дыханием.

Бхакти-йога	Путь преданности и бескорыстия (самоотречения).
Карма-йога	Путь труда, служения и подчинения Божественной воле.
Раджа-йога	Путь к просветлению через постижение истинного знания.
Кундалини-йога	Путь к просветлению через пробуждение энергии кундалини (дремлющей в основании позвоночника) посредством специальных техник, поз и визуализаций.
Хатха-йога	Путь к просветлению посредством проработки физического тела.
Тантра-йога	Путь духовного роста посредством преобразования сексуальной энергии; тело становится проводником ума.
Свара-йога	Путь к уравниванию ума посредством дыхательных техник.

Кроме хатха-йоги, есть много других йог:

Каждое из направлений йоги, перечисленных в таблице, может найти свое применение в целительстве, и мы будем ссылаться на них по мере рассмотрения конкретных болезненных состояний.

ТАНТРА

Диана Даффнер и Лайт Миллер

Тантра — это образ жизни, который уходит корнями глубоко в традиции индуизма и буддизма. Тантрический путь — это путь, на котором происходит развитие способности к сознательному восприятию энергий. Тантра учит получать максимальную пользу от энергий Вселенной, струящихся через наше тело и пульсирующих в нем. Она учит тому, как в повседневной жизни можно связать микрокосм с макрокосмом — реальность физического тела с космической реальностью — и испытать от этого удовольствие.

Успех в любой деятельности во многом зависит от способности радоваться тому, что делаешь. Аюрведические врачи всегда спрашивают пациента о состоянии его интимных отношений, ибо они знают, что здоровье и благополучие человека без гармонии в семейной жизни немислимы.

Западные исследования показывают, что с появлением новой любовной связи, проникнутой истинным чувством и поддержкой, в человеческом организме происходят вполне измеримые положительные изменения. Семьи, живущие по принципам тантры, как правило, отличаются от большинства других «здоровыми» ценностями. Они процветают. Их члены живут полной жизнью, так как их ум и сердце открыты для новых впечатлений.

Согласно тантре, секс — интимное взаимодействие людей — является священнодействием, в котором снова и снова воспроизводится изначальный акт творения Вселенной. Предвечный, отделяющийся от Себя, чтобы познать Себя, заключающий Себя в объятия, чтобы испытать Себя.

В тантрическом взаимодействии есть только «сейчас». То, что было вчера, не имеет значения. Каждый раз, когда мы переключаем внимание с чисто физических, приятных ощущений на переживание внутренней радости от совместного действия, как только начинаем чувствовать и отмечать движение энергий, обнажается тонкая природа нашего существа и происходит Тантра.

Необходимо отметить, что тантрическими могут быть не только приятные впечатления. То же «переключение» внимания происходит, когда мы испытываем сильную физическую боль или даже смерть.

Обучаясь тантре, человек совершенствует не только свои отношения, но также представления о всех аспектах жизни. Он учится фокусировать внимание. Весьма вероятно, что астрономия, математика,

другие науки зародились и получили первое развитие в древних тантрических общинах.

Тантрическая медитация основана на отслеживании движения энергии из источника, который бьет внутри нас, а также того, как распространяется радостное возбуждение. В отличие от других форм медитации, условием которых является уход из мира чувств, тантра призывает нас концентрироваться именно на чувствах, так как они способны привлечь фокус внимания к моменту «здесь и сейчас», к текущему переживанию.

Некоторые духовные школы обучают своих учеников говорить «НЕТ» и «НЕ». Они внушают им: «я НЕ есть это тело; я НЕ есть этот ум; это НЕ мои поступки и НЕ мои мысли». Таким образом, ученики освобождаются от представлений о себе и получают возможность увидеть свою истинную природу — либо сложить еще одно, ложное представление. Тантра предлагает диаметрально противоположный подход и учит говорить «ДА». («Да будет так (как оно есть)»).

Тантра учит, что абсолютно любой опыт и переживание могут открыть перед нами нашу истинную природу — если вы научитесь отслеживать энергетические потоки и «проживать» происходящее во всей его полноте. Тантра предлагает учебные практики, позволяющие развить способность к концентрации на происходящем и углубить полноту проживания. Среди этих практик — работа с дыханием (пранаямы), движением, а также выполнение поз, повторение мантр и медитация.

С точки зрения тантры, сконцентрироваться на чем-либо значит полностью присутствовать в происходящем; сделать так, чтобы каждый момент происходящего стал полным, цельным, захватывающим переживанием. Так, в тантрическом сексе партнеры не преследуют никакой цели. Они не стремятся к удовлетворению (которое приходит само собой) и не «гонятся» за оргазмом. Вместо этого, они с абсолютным вниманием воспринимают каждое прикосновение, каждое дыхание и каждое движение энергии.

С помощью тантры можно с радостью прожить и принять любой момент жизни, укрепить здоровье, построить крепкую семью, прочные рабочие отношения. Откройте для себя тантру, и пусть она доставит вам удовольствие.

ГЛАВА ТРИНАДЦАТАЯ

ПРОБЛЕМЫ СО ЗДОРОВЬЕМ И ИХ ЛЕЧЕНИЕ

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ИНФОРМАЦИЕЙ ИЗ ЭТОЙ ГЛАВЫ?

Вся информация в этой главе разбита на следующие части:

НАЗВАНИЕ и описание проблемы.

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ И МЕНТАЛЬНЫЕ ПРИЧИНЫ. Здесь описаны модели восприятия и мышления, которые могут быть причиной проблемы.

КЛЕТОЧНЫЕ СОЛИ. Приводятся простые гомеопатические средства.

ПИТАНИЕ. Как правило, человеку больше всего подходит питание, соответствующее его конституциональному типу. Однако при определенных проблемах со здоровьем питание следует изменить или дополнить. Например, если вы принадлежите к вата-типу, но находитесь в менопаузе и страдаете от кровотечений, вам необходимо ввести в питание компоненты, снижающие питту. Именно такие, особые, компоненты приводятся в данном разделе.

ВИТАМИНЫ И МИНЕРАЛЫ. Приводятся вещества и дозы, прием которых желателен при данной проблеме⁹.

⁹ Важно учесть, что указанные дозы витаминно-минеральных препаратов являются ориентировочными. Правильно назначить дозы может только специалист по питанию. Несбалансированный прием витаминов с большой вероятностью выведет организм из равновесия, и после кратковременного улучшения может наступить ухудшение состояния. При приеме больших доз

ЭФИРНЫЕ МАСЛА. Масла, полезные при данной проблеме, с указанием их влияния на доши. Так, например, ВП— означает, что масло уменьшает вату и питту (значит, показано для представителей вата- и питта-типа, а также при соответствующих симптомах). К+ означает, что это масло увеличивает капху и, следовательно, не рекомендуется людям типа капхи и при симптомах повышенной капхи.

ТРАВЫ. Перечень трав, полезных при данной проблеме. Их можно использовать по отдельности или в виде сбора. Все прописи сбора можно менять в зависимости от наличия тех или иных трав, а также по вкусу. Для трав, как и для масел, я указываю влияние на доши. Если есть выбор, нужно отдавать предпочтение тем травам, которые отвечают типу конституции, а также дошевой характеристике симптомов, преобладающих в каждом конкретном случае¹⁰.

ОЧИЩЕНИЕ. Очищение следует проводить под наблюдением специалиста.

АЛЬТЕРНАТИВНЫЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ. Здесь приводятся альтернативные и вспомогательные методы, применение которых может быть полезным при данной проблеме. Необходимо понимать, что ни один из них не является обязательным и, более того, если вы попытаетесь использовать все рецепты одновременно, это не принесет пользы, а скорее может навредить. Пусть внутренний голос подскажет вам, какой рецепт или метод предпочесть.

НЕЖЕЛАТЕЛЬНЫЕ ФАКТОРЫ. В этом разделе приводятся факторы, которые могут усугубить описываемую проблему.

ТРАВЯНЫЕ СБОРЫ. Это прописи из трав, которые можно попробовать для облегчения данной проблемы. Сборы пьют от 3-х недель до 3 месяцев. Можно попробовать составить свой собственный сбор из рекомендованных трав.

САМОПОМОЩЬ. Здесь представлены специальные процедуры, которые показаны при данном расстройстве и которые можно выполнять в домашних условиях.

витаминов необходимо обеспечить полноценное во всех отношениях питание, во всяком случае изменить его определенным образом с учетом принимаемых препаратов. Это повысит эффективность лечения и снизит вероятность нежелательных побочных эффектов.

¹⁰ Указания по приготовлению травяных отваров и чаев см. на стр. 431.

СОКРАЩЕНИЯ:

В — вата;

П — питта;

К — капха;

(+) — увеличивается;

(-) — уменьшается;

(o) — остается неизменной

(=) — уравнивается

* — травы и масла с таким эффектом подходят людям всех типов конституции.

ПРИМЕР

ВП- — означает, что данная трава или масло уменьшают вату и питту.

К+ — означает, что данная трава или масло противопоказаны людям капха-типа, так как они увеличивают капху.

ВПК= — подходит всем.

КОММЕНТАРИИ АВТОРА К ВОПРОСУ О ВЫБОРЕ ТРАВ

Пожалуйста, не подумайте после чтения моих рекомендаций, что в прошлом вы могли «ошибиться» с выбором той или иной травы. Питательные вещества и целительные силы присутствуют абсолютно во всех травах. Ваша интуиция и сила личного предпочтения — могущественные целители. Я решаюсь давать вам рекомендации лишь потому, что, согласно моему опыту, лучшие результаты в лечении обеспечивают травы, выбранные с учетом аюрведических качеств.

Надеюсь, что вы получите удовольствие от путешествия в аюрведу.

АКНЕ (УГРЕВАЯ СЫПЬ) (ИЗБЫТОЧНОЕ ВЫДЕЛЕНИЕ КОЖНОГО САЛА)

Причиной акне может быть высокий уровень питты, особенно в подростковом возрасте, так как в развивающемся организме повышенный уровень некоторых гормонов. Среди других возможных причин акне — прием лекарств, аллергические реакции, стресс, плохое питание и накопление амы (зашлакованность). У женщин акне может возникнуть в определенный период менструального цикла и в менопаузе. Нужно, прежде всего, внимательно исследовать свое питание и постепенно исключить те виды продуктов, которые могут иметь отношение к проблеме. Чаще всего это сахар, шоколад, молочные продукты, мясо животных, выращенных с применением анаболических препаратов, жареные блюда, картофельные чипсы, соленья, газированные напитки, продукты быстрого приготовления.

Акне вата-типа: Угри имеют сухую, шелушащуюся поверхность. При этом кожа остается сухой.

Акне питта-типа: Угри красноватого цвета, воспаленные и с желтоватым гноем.

Акне капха-типа: Угри водянистые, с белесым гноем.

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ И МЕНТАЛЬНЫЕ ПРИЧИНЫ

Вероятно, вы не довольны своей внешностью.

ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА

Питание	Витамины и минералы (суточная доза)	Эфирные масла (применять в разведенном виде)	Травы	Альтернативные методы лечения	Нежелательные факторы
Согласно типу конституции	А: 25 000–50 000 МЕ до еды	Можжевельник: КВ–П+	Куркума: КВ–П ₀	Паровые ванны для лица с травами	Рафинированный сахар
Очистительная диета	Е: 400 МЕ до еды	Сандаловое дерево: ПВ–К ₀	Сандаловое дерево: ПВ–К ₀		Шоколад
Диета с высоким содержанием клетчатки	В ₆ (пиридоксин): по 25–50 мг 2 раза в день Минеральный комплекс	Джатамамси (аралия индийская): КВ–П+	Лепестки розы: ВПК=		Молочные продукты
			Горечавка (гентиана): ПК–В+		Женские гормоны
			Овсяная солома: ВП–К+		Йод, особенно неорганический йод

Цинк: 50–90 мг
Льняное масло или масло примулы вечерней (энотеры): 4 капсулы в день
С: 1000–3000 мг

Чайное дерево: ВПК=

Лимон: ПВ–К₀

Слодка: ВП–К+

Лопух: ПК–В+

Красный клевер: ПК–В+

Мята перечная: ПК–В₀

Лимонная трава: ПК–В₀

Сок нони: ВПК–

Амалаки (эмблика): ВПК₀

В₁₂

Мыло с отдушками

Газированные напитки

ТРАВЯНОЙ ЧАЙ ПРИ УГРЕВОЙ СЫПИ (АКНЕ)

Вата-конституция	Питта-конституция	Капха-конституция
Куркума 30 г	Гамамелис 30 г	Эхинацея 30 г
Сандаловое дерево 60 г	Одуванчик 60 г	Мирра 30 г
Лепестки розы 30 г	Лопух 60 г	Красный клевер 60 г
Амалаки 30 г	Красный клевер 30 г	Лимонная трава 60 г
Горечавка 30 г	Мята перечная 30 г	Мелисса 30 г
Овсяная солома 60 г	Лимонная трава 60 г	Гуггул 30 г
Слодка 30 г		

МАСКА НА ЛИЦО

Акне (по типу ваты)**

Сандаловое дерево 60 г
Куркума 30 г
Ромашка 60 г
Имбирь 30 г

Акне (по типу ваты–питты)**

Взять ¼ ч. л. порошка сандалового дерева
¼ ч. л. порошка куркумы
сок из ½ лимона

Перемешать все ингредиенты до консистенции пасты. Нанести пасту на лицо. Подождать, пока высохнет. Тщательно смыть. Намазать лицо мякотью алоэ. Смыть.

РЕЦЕПТЫ ПРИ УГРЕВОЙ СЫПИ

Аюрведические глины, бентонитовые грязи, свежие глины:

Взять ½ ч. л. глины и 1 ст. л. лимонного сока. Перемешать до пастообразной консистенции. Нанести на лицо и дать высохнуть. Смыть.

Примечание: Не следует использовать для разведения глины яблочный уксус, даже несмотря на то что в инструкциях к некоторым фирменным глинам указывается именно этот разбавитель.

По утрам умываться с мукой из чханы (гарбанцо):

Замешать в воду достаточно муки из чханы, чтобы получить жидкую пасту. Добавить к ней 1 каплю эфирного масла сандалового дерева и 1 каплю эфирного масла куркумы (людям вата- и питта-конституции; капха-типу использовать эфирные масла каяпута, можжевельника или лаванды).

Примечание: В качестве замены можно использовать масло чайного дерева.

Нанести смесь на кожу и легко потереть кожу руками. Умыться без мыла.

При вата-конституции (равные части)

Сандаловое дерево; джатамамси (аралия индийская)
50% основы из кунжутного масла

При питта-конституции (равные части)

Сандаловое дерево; роза; лаванда
50% основы из масла жожоба

В своем питании постарайтесь следовать аюрведическим принципам и избегать пищи, которая может усугубить ваше состояние. Содержите кожу в чистоте, часто умывайтесь с рН-сбалансированным натуральным мылом (но не обычным!). Не пользуйтесь косметикой. Время от времени распаривайте кожу негорячим паром, чтобы предотвратить закупоривание пор, и очищайте кожу натуральными пилингами.

Самопомощь

- Льняное масло или масло вечерней примулы — для уравнивания гормонального фона.
- Витамин С с биофлавоноидами — до 3000 мг/сут (людям питта-конституции вместо аскорбиновой кислоты лучше принимать порошок амлы или аскорбат).
- Паровые ванны для лица.

АЛКОГОЛИЗМ

Развитие алкоголизма связывают с наличием подавленных чувств и эмоций, последовательным замалчиванием или скрыванием чего-либо. Свой вклад в формирование пристрастия вносят плохое питание и дефицит питательных веществ. Алкоголь повышает питту, блокируя деятельность печени и поджелудочной железы.

Эмоциональные и ментальные причины

Нелюбовь и недоверие к себе.

Терапевтические средства

Питание	Витамины и минералы (суточная доза)	Эфирные масла (применять в разведенном виде)	Травы	Альтернативные методы лечения	Нежелательные факторы
Успокаивающее питту	А: 3000 МЕ	Герань: ПК–В+	Алоэ: ВПК=	Психотерапия	Рафинированный сахар
Зародыши пшеницы (слегка поджарить)	Комплекс витаминов группы В: 200–300 мг	Сандаловое дерево: ПВ–К ₀	Горечавка (гентиана): ПК–В+	Эмоциональная разрядка	Синтетические лекарства
	В ₁₂ : 300 мкг	Роза: ВПК=	Куркума: КВ–П ₀	Тарпана	Кофе
	Е: 150 МЕ	Джатамамси (аралия индийская): КВ–П+	Барбарис: ПК–В+	Массаж	Жареная пища
	С: 2500 мг	Бергамот: ВК–П+	Готукола: ПКВ=	Терапевтические прикосновения	
	Селен: 1000 мг	При абстинентном синдроме:	Шлемник: РК–V ₀	Работа с энергиями	
	Магний: 500 мг	Мелисса: ПКВ–	Хмель: ПК–В+	Панчакарма	
	Цинк: 50 мг	Майоран: КВ–П+	Лопух: ПК–В+		
	Никотиновая к-та: 500 мг	Иланг-иланг: ПВ–К+	Расторопша: ПК–В+		
	В ₂ : 100–200 мг	Лаванда: ПК–В ₀	Страстоцвет: ПК–В+		
	Аминокислоты: 100 мг		Одуванчик: ПК–В+		
	Катехин: 100 мг		Амла: ПВ–К ₀		
	Глутатион: 300 мг		Аюрведические формулы:		
	В ₁ : 50–100 мг				
	Фолиевая к-та: 5 мг				

Пантотеновая к-та:
по 300 мг — 2–3 раза в день
В₆ (пиридоксин): 50–100 мг
Хороший поливитаминный
комплекс
Масло примулы вечерней
(энотеры): 1 г 3 раза в день

• Бханта расаяна:
ВПК–
• Сарасвати: ВПК–
• Чьяванпраш: ВП–
К+
• Амла: ПВ–К₀

Травяной чай для больных алкоголизмом

Вата-конституция		Питта-конституция		Капха-конституция	
Готукола	30 г	Одуванчик (корень)	60 г	Имбирь	60 г
Имбирь	60 г	Лопух (корень)	60 г	Лопух (корень)	60 г
Кориандр (семена)	60 г	Готукола	30 г	Мята перечная	30 г
Шлемник	60 г	Расторопша	60 г	Кардамон	30 г
Сарасвати	1 ч. л.	Мята	60 г	Страстоцвет	60 г
		Лобелия	30 г	Имбирь	30 г
		Горечавка (гентиана)	1 ч. л.	Куркума	1 ч. л.

Пить по 4–6 стаканов в день.

Компресс на область печени

¼ стакана корня одуванчика залить одним стаканом крутого кипятка. Настоять в течение 20 минут. Процедить. Охладить до комнатной температуры. Взять кусок ткани и замочить его в приготовленном настое в течение 5 минут. Вынуть ткань из настоя, отжать избыток жидкости. Положить ткань на область печени на 15 минут. Процедуру повторять 2–3 раза в неделю.

Очищение печени

Инструкции по проведению очищения печени см. на стр. 299

АЛЛЕРГИЯ

Аллергия возникает в результате ослабления правильных иммунных реакций. Причиной тому могут быть прием медикаментов (и особенно — антибиотиков), хронический стресс, плохое питание, сверхурочный труд, загрязнение окружающей среды, а также заболевания кишечника и печени, хронические инфекции, глистные инвазии, раздражительность. Чаще встречается у людей вата-типа вследствие их склонности к плохому пищеварению и повышенной восприимчивости. Люди питта-типа чаще страдают аллергическими дерматозами, сыпью, а также обильным потом. Люди капха-типа более склонны к аллергическому риниту, сенной лихорадке, отекам.

Эмоциональные и ментальные причины

Кто-то или что-то вызывает в человеке постоянное раздражение. Слишком много переживаний. Человек тонет в потоке жизни.

Терапевтические средства

Питание	Витамины и минералы (суточная доза)	Эфирные масла (применять в разведенном виде)	Травы	Альтернативные методы лечения	Нежелательные факторы
С учетом типа конституции	А: 25 000 МЕ	Мирт: КП–В+	Мирт: КВ–П+	Тарпана	Аллергенная пища
Желтые овощи	С (в форме аскорбата): 1000–3000 мг	Шафран: ВПК=	Аир: ВК–П+	Насья	Пшеница
Грибы шиитакэ	Е: 200 МЕ	Эвкалипт: КВ–П+	Коровяк: ПК–В+	Панчакарма	Молочные продукты
Ротационная диета	В ₁₂ : 100 мкг (в течение 4-х недель)	Лаванда: ПК–В ₀	Девясил: ВК–П+		Мясо
Сыроедение, потребление свежих соков	Комплекс витаминов группы В: 50–100 мг	Пачули: ВП–К+	Дягиль: ВПК=, П+(если в избытке)		Кукуруза
Очищительная диета	Биофлавоноиды: 1000 мг	Мята перечная: ПК–В ₀	Базилек: ВК–П+		Цитрусовые
Диета для укрепления иммунитета	Молибден: 50 мг	Камфора: ВК–П+	Мускатный орех: ВК–П+		Продукты, содержащие глутамат
		Перец кубеба: ВК–П+	Кардамон: ВК–П+		Соевые продукты
		Ель: ВК–П+	Фенхель: ВПК=		Рафинированный сахар
			Мать-и-мачеха: ПК–В ₀		

Пантотеновая кислота: 2500 мг	Розмарин: КВ—П+	Гвоздика: ВК—П+
Кверцетин: 100 мг	Ромашка (любая): КП—В ₀	Эвкалипт: КВ—П+
Линолевая кислота: 200 мг	Дягиль: ВПК=	Алоэ: ВПК=
Лактобактерии: по ¼ ч. л. 3 раза в день	Мелисса: КП—В ₀	Лобелия: К—ПВ+
Ацидофилус: 3 раза в день	Базилик: ВК—П+	Эфедра: К—ВП+
Бифидобактерии: 3 раза в день	Эхинацея: ПК—В+	Васа (малабарский орех): ПК—В+
Катехин: 100 мг	Роза: ВПК=	Кола: ВПК—
		Трипхала: ВК—П+
		Трипхала: ВПК=
		Гудучи: ВПК+
		Готукола: ПКВ=

ТРАВЯНОЙ ЧАЙ ОТ АЛЛЕРГИИ

Вата-конституция		Питта-конституция		Капха-конституция	
Эвкалипт	30 г	Девясил	60 г	Эфедра	60 г
Девясил	30 г	Кориандр (семена)	30 г	Девясил	30 г
Имбирь	60 г	Васа (малабарский орех)	60 г	Мята перечная	30 г
Кардамон	30 г	Мята перечная	30 г	Шандра	30 г
Гвоздика	30 г	Коровяк	60 г	Коровяк	60 г
Солодка	60 г	Готукола	30 г		

Пить по 4 стакана в день в промежутках между приемами пищи. На ночь можно добавлять теплое молоко. При наличии аллергии на молоко следует заменить его рисовым или соевым молоком.

КОМПРЕСС НА ГРУДЬ

Для вата- и капха-типа

Компресс должен быть теплым.

Эвкалипт	5 капель	Смешать с 2 ст. л. горчичного или рапсового масла. Подогреть смесь и нанести на грудную клетку, обернуть шерстяной тканью на 15 мин. Повторять процедуру 2–3 раза в неделю
Камфора	5 капель	
Розмарин	5 капель	
Мирт	5 капель	

Для питта-типа

Вышеуказанный компресс должен быть комнатной температуры. Также следует 3 раза в день пить сок кинзы (горсть листьев измельчить в блендере с небольшим количеством воды и процедить).

НАПИТОК (для всех)

Мелисса	5 капель	2 капли приготовленной смеси эфирных масел растворить в 1 стакане воды и пить 1 раз в день
Роза	3 капли	
Ромашка	3 капли	

ДРУГИЕ СОВЕТЫ

Вата- и капха-типу: перед каждым приемом пищи принимать по 2 капсулы трикату и по 1 ч. л. семян кориандра. Всем типам принимать по 500 мг трипхалы на ночь.

Глазные капли (помогает при покраснении)

Приготовить настой 30 г хризантемы в 60 г воды (вместо хризантемы можно взять очанку). Хорошо процедить через хлопчатобумажную ткань. Хранить в прохладном месте. Промывать глаза указанным составом 3 раза в день.

САМОПОМОЩЬ

- Каждые 2 часа — ингаляции с эфирными маслами.
- Компрессы на страдающую область.
- Очищение толстого кишечника.
- В спальню на ночь устанавливать увлажнитель с эфирными маслами.

АЛЬЦГЕЙМЕРА БОЛЕЗНЬ

Другое название — сенильная деменция. Начинается с небольших изменений личности, затрудненного общения и перепадов настроения. Люди вата-типа могут становиться рассеянными и пропускать слова во время речи. Представители питта-типа становятся раздражительными и легко срываются. Люди капха-типа замыкаются в себе и теряют ориентацию.

Болезнь имеет преимущественно наследственный характер, однако есть данные о влиянии внешних факторов, способствующих ее развитию. К таким факторам причисляют избыточное поступление в организм алюминия и кремния и некоторых других минералов. Хорошим методом для выяснения содержания в организме минералов и в частности, тяжелых элементов является анализ волос (на микроэлементы). Избавиться от тяжелых элементов можно с помощью хелационной терапии. Это улучшит кровоснабжение мозга.

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ И МЕНТАЛЬНЫЕ ПРИЧИНЫ

Тяжело жить. Жизнь захлестывает, и нет сил бороться (либо человек отказывается от борьбы).

Клеточные соли

Silica; Kalphos (калия фосфат); Potassium phosphate.

ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА

Питание	Витамины и минералы (суточная доза)	Эфирные масла (применять в разведенном виде)	Травы	Альтернативные методы лечения	Нежелательные факторы
С учетом типа конституции	Комплекс витаминов группы В: 100–200 мг	Готукола: ВПК=	Готукола: ВПК=	Массаж головы	Аспирин
Продукты, богатые минералами	B ₁₂ : 200 мкг	Имбирь: ВК–П+	Гинкго: ВПК–	Хелационная терапия	Алюминий содержащие антациды
Клетчатка (овсяные отруби)	A: 50000–100000 МЕ	Ашваганда: ВК–П+	Базилик: ВК–П+	Широдхара	Жареная пища
Овес	C: 2000–3000 мг	Амалаки: ВП–К ₀	Розмарин: КВ–П+	Анализ волос на микроэлементы	Продукты быстрого приготовления
		Сыть: ПКВ–	Одуванчик: ПК–В+		
		Базилик: ВК–П+	Мирра: КВ–П+		

Продукты, богатые серой (бобовые)	β-каротин: 1500 МЕ	Кардамон: ВК–П+	Зверобой: ПК–В+	Насья	Все товары/продукты с примесью алюминия:
Лосось/Морская рыба	E: 150 МЕ	Иссоп: ВК–П+	Аир: ВК–П+	Панчакарма (эффективна на ранней стадии заболевания)	• Косметика
Побольше желтых и оранжевых овощей	Селен: 200 мкг	Мята: ПК–В ₀	Караген: ВП–К+		• Разрыхлители (для теста)
Калиевый бульон	Бор: 100 МЕ	Лимонная трава: ПК–В ₀	Лотос (семя): ПВ–К+		• Шампунь
Фасоль	Цинк: 50 мг	Камфора: КВ–П+	Цветки жасмина: ПК–В+		• Алюминиевая посуда
Морские водоросли	Коэнзим Q ₁₀ : 50 мг 2 раза в день	Дягиль: ВПК=	Травы баньян — для ясности ума		• Дезодоранты
Голодание на соке	Лецитин: 200 мг	Бергамот: ВК–П+			• Продукты в алюминиевой таре (пиво и др.)
Ги	L-лизин: 4 таблетки ежедневно	Лопух: ПК–В+			
	L-фенилаланин: 100 мг	Белая мусали: ВПК–			
	Аминокислотный комплекс: 700–900 мг 2 раза в день	Кардамон: КВ–П+			
	Германий: 75 мг	Хризантема: ПК–В+			
	DHEA ¹¹ : 150 мг	Ги: ПВ–К+			
		Цикорий (корень): ПК–В+			
		Аюрведические формулы:			
		• Трипхала: ВПК=			
		• Трифолия: ВК–П+			

¹¹ Дегидроэпиандростерон.

ТРАВЯНОЙ ЧАЙ ПРИ БОЛЕЗНИ АЛЬЦГЕЙМЕРА

Вата-конституция		Питта-конституция		Капха-конституция	
Базилик	30 г	Готукола	60 г	Цикорий (корень)	60 г
Готукола	60 г	Гинкго	30 г	Кардамон	30 г
Розмарин	30 г	Одуванчик	30 г	Мята курчавая	30 г
Кардамон	30 г	Хризантема	60 г	Караген	30 г
Аир	30 г	Лопух	30 г	Лопух	30 г
Гинкго	60 г	Жасмин	30 г	Гинкго	60 г
		Мята перечная	30 г		

КАЛИЕВЫЙ БУЛЬОН

Порезать все ингредиенты. Добавить 2 л воды, довести до кипения. Закрыть крышкой и кипятить на медленном огне в течение двух часов.

Вата-конституция		Питта-конституция		Капха-конституция	
Картофель (вместе с кожурой)	5 штук	Кожура бататов	5 штук	Картофель (вместе с кожурой)	5 штук
Морковь	4 штуки	Петрушка	½ пучка	Петрушка	1 пучок
Имбирь (свежий корень)	5 см	Кинза	1 пучок	Имбирь	8 см
Сельдерей	½ стебля	Мята	½ пучка	Можжевельник (ягоды)	пригоршня
Кинза	1 пучок	Желтая тыква	2 куса	Кинза	1 пучок
Шпинат	½ пучка	Кориандр (семена)	15 г	Шпинат	½ пучка
Кресс водяной	½ пучка	Огуречник	15 г	Огуречник	15 г
Помидоры	2 штуки	Вода	2 л	Морковь	4 штуки
Вода	2 л			Вода	2 л

МАССАЖ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ БОЛЕЗНИ АЛЬЦГЕЙМЕРА

Базилик	5 капель	Бергамот	3 капли	Дягиль	2 капли
Камфора	3 капли	Лимонная трава	3 капли	+ Масло для основы	120 г

САМОПОМОЩЬ

- Во время занятий или любой деятельности, требующей концентрации внимания и запоминания материала, поставить рядом с собой аромалампу.
- Ингаляции: 3 раза в день — особенно рекомендуются масла розмарина, базилика, мяты и/или лимона.
- Ранняя профилактика — болезнь можно остановить, если активно заняться ее профилактикой на стадии первых симптомов.
- Абхьянга (масляный самомассаж).

АМЕНОРЕЯ

Аменорея — это отсутствие менструаций. Помимо чисто гормональных причин, аменорея может развиваться вследствие недостаточной калорийности потребляемой пищи, избыточной физической нагрузки и/или физического истощения. Длительная аменорея может сопровождаться потерей костной массы.

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ И МЕНТАЛЬНЫЕ ПРИЧИНЫ

Мне не нравится, что я женщина. Я не получаю от этого удовольствия. Я испытываю страх неизвестности.

КЛЕТОЧНЫЕ СОЛИ

Nat Sulph; Calci-Phos.

ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА

Питание	Витамины и минералы (суточная доза)	Эфирные масла (применять в разведенном виде)	Травы	Альтернативные методы лечения	Нежелательные факторы
С учетом типа конституции	В ₆ : 150–200 мг	Сыть: ВПК–	Шафран: ВПК=	Акупунктура	Физическая нагрузка
Специи	Фолиевая кислота: 800 мкг	Валериана: ВК–П+	Игнация: ПК–В+	Рольфинг	Снижение веса
Кунжут (семя)	Е: 150–400 МЕ	Дягиль: ВПК–, П+ (если в избытке)	Крапива (листья): ПК–В+	Консультация аюрведического врача	Преимущественно белковое питание
Рис с шафраном	Кальций: 1 200 мг	Базилик: ВК–П+	Дягиль: ВК–П ₀	Терапевтическое прикосновение	Стресс
	Магний: 100–400 мг	Шалфей: ВК–П+	Роза: ВПК=	Группа взаимной поддержки для женщин	Гормональные противозачаточные (из-за угрозы «синдрома отмены таблеток» — прогрессивной потери веса после отмены таблеток)
	Масло примулы вечерней (энотеры): 200 мг	Шалфей мускатный: ВПК–	Имбирь: ВК–П+		
	Льняное масло: 1–2 ч. л.	Герань: ПК–В ₀	Сыть: ВПК–		
			Митчелла: ПК–В+		
			Алоэ: ВПК=		
			Фенхель: ВПК=		
			Клопогон: ПК–В+		

Витекс Агнус-Кастус: ВПК–

Тысячелистник: ПК–В+

Хлопчатник (корень): В–КП+

Корица: ВК–П+

ТРАВЯНОЙ ЧАЙ

Вата-конституция	Питта-конституция	Капха-конституция
Имбирь 60 г	Крапива 60 г	Витекс Агнус-Кастус 60 г
Котовник 60 г	Шатавари 30 г	Имбирь 30 г
Дягиль 60 г	Мята 30 г	Дягиль 60 г
Лепестки розы 60 г	Фенхель 30 г	Зверобой 30 г
Витекс Агнус-Кастус 30 г	Клопогон 30 г	Тысячелистник 60 г
Шатавари 30 г	Ромашка 30 г	Сыть 30 г
	Лепестки розы 30 г	

Пить 4 раза в сутки.

Вата-конституция	Питта-конституция	Капха-конституция
Витекс Агнус-Кастус 30 г	Ромашка 60 г	Дягиль 30 г
Лепестки розы 60 г	Тысячелистник 60 г	Пустырник 30 г
Дягиль 60 г	Карбения благословенная 30 г	Имбирь 60 г
Корица 30 г	Пустырник 30 г	Корица 30 г
Имбирь 30 г	Лепестки розы 30 г	Тысячелистник 60 г
Хлопчатник (корень) 30 г	Гибискус 30 г	Гибискус 30 г

Пить 4 раза в сутки.

КОММЕНТАРИИ

Всем:

Травяной чай пить по одному стакану ежедневно во второй половине цикла (в течение 2 недель до срока предполагаемого наступления менструации).

Вата-тип: добавлять к составу мякоть алоэ с базиликом или имбирем.

Питта-тип: добавлять к составу мякоть алоэ и ½ ч. л. фенхеля (или мяты).

Капха-тип: добавлять к составу мякоть алоэ с куркумой.

САМОПОМОЩЬ

- Психотерапевтическая поддержка.
- Ароматерапия (особенно по утрам).
- Массаж живота.
- Танцевальные движения.

АНЕМИЯ

Анемия — это расстройство кроветворения, наиболее распространенная разновидность которого (железодефицитная анемия) вызывается недостатком железа. Определенное значение имеет также недостаток других минералов. При анемии кровь становится жидкой, она плохо связывает и удерживает кислород. Среди вариантов анемии — микроклеточная — ВК; серповидноклеточная — ВК и др. У вата-типа при анемии кожа может приобрести бронзовый оттенок, появляются бессонница, головокружение, запор и/или обезвоживание. У питта-типа анемия может проявляться лихорадкой, воспалением, жаждой, пожелтением склер и кожи. У капха-типа анемия может часто сопровождаться задержкой жидкости, бледной — почти белой — кожей, высокой утомляемостью и постоянной усталостью.

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ И МЕНТАЛЬНЫЕ ПРИЧИНЫ

Чувство усталости от жизни. Я не заслуживаю ничего хорошего.

ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА

Питание	Витамины и минералы (суточная доза)	Эфирные масла (применять в разведенном виде)	Травы	Альтернативные методы лечения	Нежелательные факторы
С учетом типа конституции	Комплекс витаминов группы В:	Ромашка: ПК–В ₀	Алоэ: ВПК=	Натуропатия	Средства для чистки крови
Костный бульон	100–200 мг	Лимонный тимьян: ПК–В ₀	Бибхитаки: ПК–В ₀	Консультация аюрведического врача	Интенсивная физическая нагрузка
Кунжут (семя)	Е: 400 МЕ		Амалаки (эмблика): ПВ–К ₀		Вместо сульфата лучше принимать другие соли железа
Гранатовый сок	В ₂ (рибофлавин и биофлавоноиды):		Шафран: ВПК=		
Шпинат	25–30 мг		Шатавари: ПВ–К+		
Морковь	А: 5000 МЕ		Манжишта: ПК–В+		
Меласса	Железо (фумарат):		Боэргавия: ПК–В+		
Свекла	80 мг — (помогает и при запорах)		Щавель курчавый: ПК–В+		

Цельное «органическое» молоко
Красное «органическое» мясо

В₁ (тиамин): 100 мг
Фолиевая кислота: 400 мкг — особенно во время беременности

Медь: 50 мг

Железо: 100 мг

Цинк: 40 мг

Препараты соляной кислоты (перед приемом белковой пищи)

Фо ти: ПВ—К+

Репешок: ПК—В+

Аюрведические формулы:

• Чьяванпраш:

ВП—К+

• Трипхала: ВПК=

ТРАВЯНОЙ ЧАЙ ОТ АНЕМИИ

Вата-конституция		Питта-конституция		Капха-конституция	
Амалаки (эмблика)	30 г	Щавель курчавый	60 г	Щавель курчавый	60 г
Шатавари	60 г	Бибхитаки	30 г	Бибхитаки	30 г
Ашваганда	30 г	Мята перечная	30 г	Мята перечная	30 г
Лотос	30 г	Крапива	30 г	Крапива	30 г
Фо ти	30 г	Барбарис	30 г	Барбарис	30 г
Имбирь	30 г	Репешок	30 г	Репешок	30 г
Малина (листья)	15 г	Одуванчик (корень)	60 г	Одуванчик (корень)	60 г
Окопник	30 г				

Напиток (подходит всем)

Шафран	0,5 г	Пить 3 раза в день, с 1 ч. л. ги
Молоко или простокваша (йогурт)	1 стакан	
Меласса (черная патока)	1 ч. л.	

АРТРИТ/АРТРОЗ

Артрит и артроз (остеоартрит) — очень распространенные заболевания суставов. Если это артрит, то он чаще аутоиммунной воспалительной природы и сопровождается острой болью и отеком суставов. Суставной хрящ при этом истончается, а кости ослабевают. Артритом чаще страдают люди питта-типа, которые вообще склонны к воспалительным процессам. Тепло усугубляет болезненные ощущения. Наиболее «злая» форма артрита — ревматоидный артрит, при котором поражаются все суставы. Другой вариант поражения суставов — артроз. Это как правило дегенеративное, «холодное» заболевание, поражающее преимущественно людей вата- и капха-типа. У людей вата-типа он, как правило, проявляется ноющей болью и сухим хрустом в суставах при незначительном или отсутствующем отеке. Боль усугубляется холодом. У представителей капха-типа при артрозе преобладают тугоподвижность и отек. Предрасположенность к артрозу и артриту во многом определяется наследственностью, однако их развитию способствуют плохое питание, плохое пищеварение и неуравновешенный иммунитет. Развитие ревматоидного артрита во многом связано с загрязнением крови.

Эмоциональные и ментальные причины

Подавление в себе эмоций гнева и обиды. Кто-то «ест» этого человека. Человек чувствует себя застрявшим, не продвигающимся вперед.

ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА

Питание	Витамины и минералы (суточная доза)	Эфирные масла (применять в разведенном виде)	Травы	Альтернативные методы лечения	Нежелательные факторы
Очищительная диета С учетом типа конституции	Комплекс витаминов группы В: 50–100 мг (в составе комплекса должен присутствовать витамин В ₁₅)	Готукола: ВПК— Душица (орегано): ВК—П+	Гуггул: ВК—П+ Сандаловое дерево: ПВ—К ₀	Легкий массаж Сауна Паровые процедуры	Рафинированный сахар Молочные продукты
Правильное сочетание продуктов		Сыть: ПКВ— Сандаловое дерево: ПВ—К ₀	Дашмула: ВК—П+ Калган (лапчатка): ВК—П+		Пасленовые (картофель, помидоры, перец)
Калиевый бульон	Е: 400 МЕ				

Орехи (замоченные)	С (аскорбат): 2000–3000 мг F: 200 мг D: 500 МЕ K: 100 мкг В ₃ (ниацин): 100 мг В ₅ (пантотеновая кислота): 1000–1500 мг Магний: 200 мг Глюкозамин: 200 мг Масло примулы вечерней (энотера): 2 капсулы Хороший минераль- ный комплекс Линолевая кислота (Витамин F) Кальций: 1500 мг	Мята перечная: ПК–В ₀ Ромашка: КП–В ₀ Кипарис: ВКП+ Эвкалипт: КВ–П+ Сладкий майоран: КВ–П+ Розмарин: КВ–П+ Лаванда: ПК–В ₀ Можжевельник: КВ–П+ Масла с лечебными травками: • Махараян: ВПК= • Нараян: ВПК= • Сахаршарди: ВП–К+ • масло готуколы (или горчичное мас- ло): ВПК=	Гудучи: ПК–В+ Алоэ: ВПК= Маргоза (ним): ПК–В+ Имбирь: ВК–П+ Сыть: ПКВ– Чапаррель: ПК–В+ Куркума: КВ–П ₀ Дягиль: ВК–П+ (нельзя принимать при опухолях, в т.ч. фиброидных) Гуггул кайшор (тра- вы баньян) Гуггул пурана-вади Горечавка: ПК–В+ Крушина: ПК–В+ Клопogон: ПК–В+ Мирра: КВ–П+ Аюрведические формулы: • Трикату, 2 таб- летки до еды • Трипхала, 4–6 таблеток на ночь • Гуггул йогарадж	Мясо Кислая пища Мука высшего сорта Жгучий перец
--------------------	---	---	--	--

ТРАВЯНЫЕ СБОРЫ ПРОТИВ АРТРИТА

Травяная паста

Смешать все ингредиенты, нанести пасту на сустав и дать ей высохнуть.

Вата-конституция	Питта-конституция	Капха-конституция
Сок половины лимона	2 ст. л. порошка сандалового дерева	1 ч. л. измельченного корня аира
1 ч. л. бентонитовой (белой) глины	10 капель эфирного масла кипариса	1 ч. л. бентонитовой (белой) глины
½ ч. л. порошка имбиря	5 капель эфирного масла мяты перечной	½ ч. л. порошка имбиря
1 ч. л. порошка сандалового дерева	¼ ч. л. кокосового масла	1 ст. л. спиртового состава для массажа
¼ ч. л. горчичного масла	1 ч. л. бентонитовой (белой) глины	¼ ч. л. кайенского перца
		¼ ч. л. горчичного масла

Травяной чай

Вата-конституция	Питта-конституция	Капха-конституция
Ашваганда 60 г	Лопух 60 г	Корица 60 г
Валериана 30 г	Шлемник 30 г	Имбирь 60 г
Имбирь 30 г	Гудучи 60 г	Сыть 60 г
Дягиль 30 г	Ромашка 60 г	Юкка 60 г
Дашмула 60 г	Солодка 30 г	Куркума (порошок) ½ ч. л. (по вкусу)
Ромашка 30 г	Мякоть алоэ (3 раза в день в свежем виде вместе с чаем по 1 ст. ложке)	
Розмарин 15 г		

Кроме этого, принимать:

Вата-тип: трипхала — на ночь; гуггул — с утра (2 ч. л. или 200 мг).

Питта-тип: касторовое масло — 1 ст. л. на ночь.

Капха-тип: по 1 ч. л. порошка имбиря в стакане воды 2 раза в день до еды.

Состав для массажа

Кипарис	10 капель	Мята перечная	5 капель	Розмарин	5 капель
Эвкалипт	5 капель	Можжевельник	10 капель	Растительное масло	60 г

Самопомощь

- Обкладки со льдом (для питты).
- Щадящие физические упражнения.
- Горячие ванны (при капха-типе).
- Голодание (от одного до трех дней).
- Масляные басты (клизмы).
- Очищение толстого кишечника.
- Компрессы из касторового масла.

АТЕРОСКЛЕРОЗ

Атеросклероз — это дегенеративное заболевание, связанное с прогрессирующим повреждением стенок артерий и формированием на них атеросклеротических бляшек, состоящих в основном из липидов. Атеросклероз начинается в раннем возрасте. Бляшки на стенке аорты иногда можно обнаружить у годовалых младенцев. На биохимическом уровне существуют две главные причины атеросклероза. Это слишком высокий уровень в крови особых, атерогенных липидов (который очень часто, но не всегда коррелирует с высоким уровнем холестерина в крови), а также дефекты строения сосудистой стенки, которые некоторые авторы связывают с хроническим дефицитом витамина С. Развитию атеросклероза способствуют все факторы современной жизни, на первом месте среди которых ожирение, стресс, курение и загрязнение окружающей среды. Поэтому во всем цивилизованном мире эта болезнь стала убийцей.

Атеросклеротическое поражение артерий приводит к их сужению, образованию тромбов и нарушению местного кровотока. Если поражены коронарные сосуды сердца, дело, как правило, заканчивается инфарктом; если это сосуды мозга — инсультом.

Степень атеросклеротического поражения сосудов можно оценить по выраженности диагональной складки на мочке уха. В мочке очень много капилляров. С течением времени их состояние ухудшается, кровоток снижается, и это, как принято считать, приводит к формированию диагональной складки.

Эмоциональные и ментальные причины

Острое переживание ограничений, накладываемых существованием в теле. «Мое тело — моя тюрьма».

Терапевтические средства

Питание	Витамины и минералы (суточная доза)	Эфирные масла (применять в разведенном виде)	Травы	Альтернативные методы лечения	Нежелательные факторы
С учетом типа конституции	В ₆ : 200–300 мг	Лимон: ПВ–К ₀ Кардамон: ВК–П+	Окопник: ПВ–К+ Лопух: ПК–В+	Массаж Гипноз	Угарный газ Барий

Рыба (живущая в холодных водах)	Омега-3 полиненасыщенные жирные масла:	Сандаловое дерево: ПВ-К ₀	Кайенский перец: КВ-П+	Хелационная терапия	Фосфорорганика (инсектициды)
• Лосось	• Рыбий жир (из печени)	Можжевельник: КВ-П ₀ (П+, если в избытке)	Золотая печать: ПК-В+	Широдхара	Растворители
• Скумбрия	• Льняное масло (по 2 ст. л. на ночь)	Мирра: ВК-П+	Шиповник (плоды): В-КП+	Панчакарма	Перегревание
• Сельдь	Сбалансированный витаминный комплекс	Роза: ВПК=	Арджуна: ПК-В+ 1-3 г в день	Терапия с помощью приборов с биологической обратной связью	Переохлаждение
Сырая морковь	Минеральный комплекс	Апельсин: ВК-П+	Гуггул: КВ-П+		Рафинированный сахар
Много клетчатки	Е: 200 МЕ		Шафран: ВПК=		Курение (табачный дым)
Псиллиум (семена блошной травы)	С: 1500 мг		Красный шалфей: КВ-П+		Гормональные контрацептивы, эстрогензаместительная терапия
Гуаровая камедь	В ₆ — Ниацин: 200 мг		Боярышник (ягоды): В-К ₀ П+		Пассивное курение
Пектин	Магний/Кальций: 500 мг		Имбирь: ВК-П+		Сидячий образ жизни
Овсяные отруби (но не пшеничные)	Пантатеновая кислота: 900 мг		Кардамон: ВК-П+		Красное мясо
	Мезогликан: 100 мг		Корица: ВК-П+		Насыщенные жиры
	Масло примулы вечерней (энотеры): по 200 мг 2 раза в день		Готукола: ВПК=		Молоко
			Чеснок: ВК-П+		Кофе
			Ашваганда: ВК-П+		Алкоголь
			Алоэ: ВПК=		Стресс
			Хвощ: ПК-В+		Подавление своих эмоций
					Поваренная соль

ТРАВЯНОЙ ОТВАР

Вата-конституция		Питта-конституция		Капха-конституция	
Окопник (корень)	60 г	Готукола	60 г	Гуггул	60 г
Имбирь	30 г	Лопух	60 г	Имбирь	60 г
Шиповник (плоды)	60 г	Красный клевер	30 г	Корица	30 г
Ашваганда	60 г	Мята	30 г	Кардамон	30 г
Корица	30 г	Корица	15 г	Лопух	30 г
Кардамон	30 г	Кардамон	15 г		

РЕЦЕПТ

Вата-конституция		Питта-конституция		Капха-конституция	
Арджуна (порошок)	1 ст. л.	Арджуна (порошок)	1 ст. л.	Арджуна (порошок)	1 ст. л.
Гуггул (порошок)	1 ст. л.	Готукола (порошок)	1 ст. л.	Гуггул (порошок)	1 ст. л.

Принимать по 2 ч. л. (или 1 000 мг) 2 раза в день — на обед и на ужин, вместе с едой.

Самопомощь

- Работа над своим имиджем.
- Работа над своим телом.
- Управление стрессом.
- Смена образа жизни.
- Йога.
- Физические упражнения.
- Медитация.

БЕРЕМЕННОСТЬ — НЕДОМОГАНИЕ

Это очень неприятное явление при беременности, которое связано с быстрыми гормональными изменениями. Если это состояние возникло на фоне полного благополучия, оно пройдет через 3–4 месяца. Среди причин «утренней болезни» беременных важное место занимает дефицит витаминов группы В, слабое пищеварение (особенно пониженная кислотность). Женщины вата-типа страдают головокружением, вздутием живота или урчанием в нем, упадком сил. Женщины питта-типа становятся раздражительными, расстраиваются по пустякам, страдают изжогой, повышением температуры, поносом, горячими приливами и тягой к кислой пище. Женщины капха-типа испытывают сонливость, упадок сил, тягу к углеводистой, сладкой пище. У них плохое настроение, они отекают, набирают вес, больше других типов страдают тошнотой.

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ И МЕНТАЛЬНЫЕ ПРИЧИНЫ

Неуверенность относительно родов и недостаточно ясное представление самого процесса.

ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА

Питание	Витамины и минералы (суточная доза)	Эфирные масла (применять в разведенном виде)	Травы	Альтернативные методы лечения	Нежелательные факторы
С учетом типа конституции	Комплекс витаминов группы В (хорошо сбалансированный, без дрожжей): 25–50 мг	Имбирь: ВК–П+ Фенхель: ВПК=	Дикий ямс (диоскорея): ВП–К ₀	Акупунктура	Табачные изделия
Блюда из овса		Ромашка: КП–В ₀	Фенхель: ВПК=	Консультация аюрведического врача	Рафинированный сахар
Суп со специями, улучшающими пищеварение	Пищеварительные ферменты	Лаванда: ПК–В ₀	Имбирь: ВК–П+	Музыкотерапия	Кофе
Жевать кусочки имбиря и листья мяты перечной	Сбалансированный витаминный комплекс для беременных	Лимон: ПВ–К ₀	Одуванчик: ПК–В+	Работа с энергиями	Черный чай
Цельные крупы		Мята перечная: ПК–В ₀	Витекс Агнус–Кастус: ВПК–	Гомеопатия	Рафинированные углеводы
			Мята перечная: ПК–В ₀		Дрожжевое тесто и дрожжи
			Красная малина: ПК–В+		

Лепестки розы:
ВПК=
Шатавари: ПВ–К+
Ильм: ВП–К+
Кардамон: ВК–П+
Папайя (листья):
ПК–В+

Смесь для массажа

Для всех конституциональных типов:

Эфирные масла имбиря, фенхеля и мяты — в равных количествах.

Растительное масло — 50%.

Массировать область живота по нескольку раз в день.

Самопомощь

- Самомассаж масляный (абхьянга).
- Ножные ванны.
- Дыхательные упражнения.
- Медитация.
- Чтение мантр.
- Тай-ци.

БЕССОННИЦА

Бессонница — это неспособность спать глубоким, спокойным сном. Человек не может заснуть, когда он беспокоится или испытывает боль. Бессонница указывает на то, что организм не справляется со стрессом, и ему нужно помочь. Однако иногда расстройство сна может быть признаком серьезного заболевания. Бессонницей чаще страдают люди вата-типа.

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ И МЕНТАЛЬНЫЕ ПРИЧИНЫ

Страхи, стресс. Много тревожных мыслей.

Клеточные соли

Kali Phos.

ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА

Питание	Витамины и минералы (суточная доза)	Эфирные масла (применять в разведенном виде)	Травы	Альтернативные методы лечения	Нежелательные факторы
С учетом типа конституции	Комплекс витаминов группы В: 100 мг	Лаванда: ПК–В ₀	Хмель: ПК–В+	Терапевтическое прикосновение	Вечера у телевизора
Белковая пища		Ромашка: ВПК–	Пустырник: ПК–В+	Рейки	Кофеин
Рыба	В ₆ : 100 мг	Камфора: ВК–П+	Коровяк: ПК–В+	Психотерапия	Стимуляторы
Печеный картофель	В ₁₂ : 100 мкг	Чабрец: ВК–П+	Вербена: ПК–В+	Массаж	Шоколад
Подслащенное молоко	Ниацин: 100 мг	Майоран: ВК–П+	Шлемник: ПК–В ₀	Широдхара	Газированные напитки
Бананы	Пантотеновая кислота: 2000 мг	Нероли: ВП–К+	Котовник: ПК–В ₀		Рафинированный сахар
Травяные чаи	С: 3000 мг	Роза: ВПК=	Мускатный орех: ВК–П+		Стресс
Рис с горячим подслащенным молоком	D: 500 МЕ	Сандаловое дерево: ПВ–К ₀	Страстоцвет: ПК–В+		
	Кальций: 1,000 мг — перед сном	Иланг-иланг: ПВ–К+	Валериана: ВК–П+		

Пшеница	Магний: 1000 мг — перед сном	Апельсин: ВК–П+	Ромашка: ПК–В ₀
Овсяная каша	Фосфор: 2000 мг	Кориандр (семена): ВПК–	Джатамамси (аралия индийская): КВ–П+
Миндаль	Калий: 2500 мг	Мелисса: КП–В ₀	
Грецкие орехи	Мелатонин (мелатонин): 100 мг	Мандарин: ПК–В+	
Апельсины, мандарины	Коэнзим Q ₁₀ : 100 мг	Розмарин: ВК–П+	
Изюм	DHEA: 50 мг	Бasilic: ВК–П+	
Продукты, содержащие триптофан (например, виноград)			

ТРАВЯНОЙ ЧАЙ ОТ БЕССОННИЦЫ

Вата-конституция	Питта-конституция	Капха-конституция
Валериана 30 г	Хмель 30 г	Шлемник 30 г
Котовник 60 г	Шлемник 30 г	Валериана 30 г
Мускатный орех 60 г	Ромашка 60 г	Хмель 60 г
Джатамамси (аралия индийская) 30 г	Страстоцвет 60 г	Страстоцвет 60 г
	Готукола 30 г	

Пить по одному стакану на ночь. Добавлять молоко.

КОМБИНАЦИЯ ЭФИРНЫХ МАСЕЛ ОТ БЕССОННИЦЫ

Бasilic	1 капля	Смешать все масла. Перед сном капнуть на подушку 2–3 капли состава
Лаванда	1 капля	
Ромашка	1 капля	
Иланг-иланг	2 капли	

Самопомощь

- Клизмы.
- Теплые ванны.
- Спокойная музыка.
- Ежедневные упражнения на свежем воздухе.
- Массаж головы и плеч.
- Ароматерапия: распылять рядом с кроватью, капнуть несколько капель эфирного масла на подушку.
- Антистрессовые техники.
- Повторение мантр.
- Перед сном принять горячую ванну. Передвигаться медленно и степенно. Не суетиться.
- Выпить горячего молока.
- Медитация.
- «Поза крокодила» (макарасана) из хатха-йоги.
- Самомассаж (абхьянга) на ночь.
- Плавание.

БОЛИ В СПИНЕ

Боли в спине могут появиться из-за плохой осанки, длительного пребывания в сидячем положении, травм (в т. ч. забытых), проблем с внутренними органами, а также в результате наследственной предрасположенности, особенностей позвоночника, родовых травм. Самой сильной болью в спине страдают люди вата-типа. У людей питты, наряду с болью, может возникать ошутимое воспаление, сопровождающееся жжением. Люди капхи предрасположены к отекам.

Эмоциональные и ментальные причины

Чувство недостаточной поддержки со стороны окружающих.

Терапевтические средства

Питание	Витамины и минералы (суточная доза)	Эфирные масла (применять в разведенном виде)	Травы	Альтернативные методы лечения	Нежелательные факторы
С учетом типа конституции Пища, богатая кальцием и магнием Зеленые листовые овощи	Комплекс витаминов группы В: 50 мг В ₅ (пантотеновая кислота): 2500 мг Магний: 800 мг Кальций: 800 мг С: 3000 мг	Лаванда: ВП–К ₀ Иланг-иланг: ПВ–К+ Розмарин: ВК–П+ Готукола: ВПК– Эвкалипт: КВ–П+ Можжевельник: КВ–П+ Кипарис: ВКП+ Валериана: ВК–П+ Герань: ПК–В+ Ромашка: ВПК–	Кава-кава: ПВ–К ₀ Страстоцвет: ПК–В+ Шлемник: ПК–В+ Валериана: ВК–П+ Ромашка: ПК–В ₀ Гуггул: КВ–П+ Сыть: ВПК– Джатаманси (аралия индийская): КВ–П+ Мускатный орех: ВК–П+ Зверобой: ПК–В+ Овсяная солома: ВП–К+ Жасмин (цветки): ПК–В+	Хирургия Лечебные орошения Акупунктура Лечебная физкультура Массаж Если причиной боли в спине является плохое пищеварение и усвоение: • Очищение толстого кишечника	Самостоятельные спортивные тренировки Переедание Перерастяжение Слишком сильные наклоны Прыжки Бег

Лотос (семя): ПВ–К+

Дашмула: ВК–П+

ТРАВЯНОЙ ЧАЙ ОТ БОЛИ В СПИНЕ

Вата-конституция		Питта-конституция		Капха-конституция	
Готукола	60 г	Готукола	60 г	Готукола	30 г
Валериана	30 г	Хризантема	60 г	Валериана	30 г
Имбирь	30 г	Ромашка	30 г	Гуггул	60 г
Овсяная солома	30 г	Шлемник	30 г	Страстоцвет	60 г
Лотос (семя)	30 г	Цветки жасмина	30 г	Шлемник	30 г
Джатамамси (аралия индийская)	60 г	Зверобой	30 г	Мята	30 г
		Мята	30 г		

Взять ½ стакана чая и ½ стакана теплого молока. Добавить 1 ст. л. ги. Хорошо перемешать. Пить на ночь.

КОМПРЕССЫ С ЭФИРНЫМИ МАСЛАМИ

Для вата- и капха-типа

Имбирь (порошок)	2 ст. л.	Эта паста дает эффект горчичников. Снять пасту через 5–10 мин после наложения или если будет жечь слишком сильно
Вода	4 ст. л.	
Лаванда	5 капель	
Эвкалипт	5 капель (или другое похожее по свойствам масло по выбору)	

САМОПОМОЩЬ

- Масляные басты (клизмы).
- Лечебные магниты.
- Компрессы.
- Йога.

БОЛЬ В ГОРЛЕ

Боль в горле обычно связана с инфекционным процессом, независимо от того, удалены миндалины или нет. У людей вата-типа горло становится сухим и раздраженным. У питта-типа преобладает воспаление. У капха-типа — отек.

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ И МЕНТАЛЬНЫЕ ПРИЧИНЫ

Человек сдержан в общении, испытывает страх открытого самовыражения.

ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА

Питание	Витамины и минералы (суточная доза)	Эфирные масла (применять в разведенном виде)	Травы	Альтернативные методы лечения	Нежелательные факторы
С учетом типа конституции	С: по 500–1000 мг каждые 2 часа (до исчезновения симптомов)	Сандаловое дерево: ВП–К ₀ Лимонная трава: ПК–В ₀ Имбирь: ВК–П+	Эхинацея: ПК–В+ Амалаки (эмблика): ПВ–К ₀ Шалфей: ВК–П+ Чеснок: ВК–П+	Терапевтические прикосновения Рейки Лимфатический дренаж	Рафинированный сахар Молочные продукты Жареная пища Алкоголь
Обильное питье	А: 25000 МЕ	Кардамон: ВК–П+ Золотая печать: КП–В+	Ситопалади: ВП–К+		Неправильные сочетания продуктов
Свежевыжатый апельсиновый сок	β-каротин: 1000 МЕ Цинк: 50 мг	Форсития: ВПК+ Талисади: ВПК– Корица: ВК–П+	Зедоария: ПК–В+ Бибхитаки: ПК–В ₀ Корейский женьшень: В–ПК ₀ Жимолость: ВПК+ Элеутерококк: В–ПК ₀ Шиповник (плоды): В–ПК+		
Горячая вода с лимоном	Биофлавоноиды: 1 г в день Экстракт тимуса: по 500 мг 2 раза в день	Черный перец: ВК–П+ Ромашка: ВПК– Шалфей мускатный: ВПК– Эвкалипт: ВК–П+ Лаванда: ПК–В ₀ Чайное дерево: ВПК=	Солодка: ВП–К+ Харитаки: ВК–П ₀		
		Лимон: ВП–К ₀			

Каяпут: ВК–П+
 Бергамот: ВК–П+
 Ньюли: ПК–В+
 Герань: ПК–В+
 Чабрец: ВК–П+
 Мята перечная: ПК–В₀
 Сосна: ВК–П+

ТРАВЯНОЙ ЧАЙ

Вата-конституция		Питта-конституция		Капха-конституция	
Имбирь	30 г	Коровяк	30 г	Шалфей	30 г
Корица	15 г	Жимолость	60 г	Имбирь	60 г
Кардамон	15 г	Ромашка	60 г	Бибхитаки	30 г
Кожура лимона	15 г	Солодка	60 г	Базилик	30 г
Харитаки	15 г	Фенхель	60 г	Лимонная трава	60 г
Солодка	30 г	Лимонная трава	30 г	Харитаки	30 г
Амла	15 г				
Анис	30 г				

РЕЦЕПТЫ ДЛЯ ПОЛОСКАНИЯ

Полоскание для вата-типа:		Полоскание для питта-типа:		Аэрозоль для капха-типа:	
Соль	½ ч. л.	Вода	60 г	Чайное дерево	1 капля
Теплая вода	120 г	Сандаловое дерево	2 капли	Каяпут	2 капли
		Каяпут или чайное дерево	2 капли	Сандаловое дерево	2 капли
				Вода	120 г
Хорошо размешать масла в воде. Полоскать каждые 2 часа				Налить смесь в распылитель. Размешать. Орошать горло каждый час	

БОЛЬ В УШАХ

Чаще всего боль в ушах возникает при воспалении среднего уха (отите). Боль в ушах может появиться как осложнение острых и хронических инфекционных процессов, при экземе, невралгии, зубных инфекциях, реже при серных пробках, обычной простуде, тонзиллите, коревой инфекции, в результате аллергических реакций. При отите люди вата-типа страдают от сухости и шелушения кожи, острой боли и воспаления, у людей питта-типа боль часто бывает жгущей, у представителей капха-типа отит сопровождается заложенностью, снижением слуха, болью и выделениями из ушных проходов.

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ И МЕНТАЛЬНЫЕ ПРИЧИНЫ

Нежелание слушать то, о чем вам говорят. Дети заболевают отитом, если взрослые постоянно выясняют отношения.

КЛЕТОЧНЫЕ СОЛИ

Kalimug (хлористый калий).

ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА

Питание	Витамины и минералы (суточная доза)	Эфирные масла (применять в разведенном виде)	Травы	Альтернативные методы лечения	Нежелательные факторы
Очищительная диета в течение 2 недель, далее питание с учетом типа конституции	А: 50000–100000 МЕ С: 2500 мг	Камфора: КВ–П+ Лаванда: ПК–В ₀ Каяпут: КВ–П+ Ньюли: ПК–В+ Чабер: КВ–П+ Гвоздика: ВК–П+ Эвкалипт: ВК–П+ Сосна: КВ–П+	Астрагал: ВП–К+ Коровяк: ПК–В+ Эхинацея: ПК–В+ Хмель: ПК–В+ Душица (орегано): ВКП+ Посконник прободенный: ПК–В+	Хирургическая Кранио-сакральная терапия Рейки Терапевтические прикосновения Периодическое использование фитосвечей	Все молочные продукты Хлеб, содержащий молоко Простые углеводы Яйца Пшеница Кукуруза
Ротационная диета	Экстракт тимуса (тималин): 50 капель в день				
Лимонный сок	Цинк: 100 мг Биофлавоноиды: 200 мг				

Масло примулы
вечерней (энотеры):
200 мг

Льняное масло:
2 ст.л.

Герань: ПК–В+

Можжевельник:
КВ–П+

Бессмертник:
ПКВ–

Лечебное масло:

Чеснок с оливковым
маслом

Масло из коровяка

Лобелия: К–ПВ+

Манжишта: ПК–В+

Дашмула: ВК–П+

Клещевина (корень):
В–ПК+

Ватсанабха: ВПК+

Витекс Агнус-Кас-
тус: ВПК–

Брингарадж: ВПК=

Имбирь: ВК–П+

Асафетида: ВК–П+

Звукотерапия

Апельсины

Арахисовая паста

ТРАВЯНОЙ ЧАЙ ПРИ БОЛИ В УШАХ

Вата-конституция		Капха-конституция		Питта-конституция	
Лимонный сок	30 г	Лимонный сок	30 г	Лимонный сок	30 г
Имбирь (свежий корень)	5 см	Имбирь (свежий корень)	5 см	Фенхель (семя)	1 ст. л.
Вода	3 стакана	Вода	3 стакана	Вода	3 стакана
В блендер залить воду и лимонный сок. Добавить имбирь. Взбить. Добавить мед или сок сахарного тростника по вкусу. Хорошо взбить. Процедить. Пить 3 раза в сутки				В блендер залить воду и лимонный сок. Добавить фенхель и кленовый сироп (по вкусу). Хорошо взбить. Процедить. Пить 3 раза в сутки	

ДРУГИЕ РЕЦЕПТЫ

1. Смешать 40 капель чистого лимонного сока с 2 ст. л. воды. Закапывать в ухо по 3 капли 3 раза в день.
2. Капнуть на ватку 2 капли одного из масел — лаванды, лимона или ньяули. Поместить ее в ушную раковину.
3. Испечь большую луковицу (чтобы она стала мягкой), сделать компресс на ухо.
4. Приготовить горячую ножную ванну. Добавить в нее 1 ст. л. горчичного масла и некоторое количество эфирного масла (по выбору).
5. Масло из цветков коровяка — 4 капли.

6. Взять одну щепоть асафетиды, капнуть на нее одну каплю эфирного масла и тщательно перемешать. Выложить смесь на ватку. Завернуть уголки так, чтобы смесь оказалась внутри. Поместить ватку в ушную раковину. Смесь не должна касаться кожи!

Выполните одну из вышеуказанных процедур. Затем возьмите охлаждающее эфирное масло (по выбору) и помассируйте большими пальцами область вокруг ушных раковин, движения следует направлять сверху вниз.

Самопомощь

- Согревающие компрессы вокруг ушных раковин.

ВАГИНИТ

Бывает три типа вагинита — инфекционный (специфический и неспецифический), гормональный и реактивный (аллергический). Специфический инфекционный вагинит возникает при заболеваниях, передающихся половым путем (хламидиоз, половой герпес, трихомониаз, гонорея и др.); неспецифический — сопутствует дисбактериозу либо является причиной последнего. Гормональный вагиноз наблюдается в основном у женщин в постменопаузе, а также если удалены яичники. Реактивный вагинит возникает при аллергии, во время приема некоторых лекарств, а также при наличии в половых путях инородных тел. У женщин вата-типа из всех симптомов вагинита преобладает зуд, у капха-типа — обильный слизистый секрет. У женщин питта-типа обычно выражены гормональные изменения.

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ И МЕНТАЛЬНЫЕ ПРИЧИНЫ

Раздражение от мужской энергии.

ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА

Питание	Витамины и минералы (суточная доза)	Эфирные масла (применять в разведенном виде)	Травы	Альтернативные методы лечения	Нежелательные факторы
С учетом типа конституции	А: 10000 МЕ (до исчезновения симптомов)	Анис: ВК–П+ Бергамот: ВК–П+ Дхавана: ПКВ– Фенхель: ВПК=	Люцерна: ПК–В+ Красный клевер: ПК–В+ Дягиль: ВК–По Эхинацея: ПК–В+ Чеснок: ВК–П+ Американский женьшень: В–ПК+ Золотая печать: ПК–В+ Солодка: ВП–К+	Рейки Терапевтическое прикосновение	Алкоголь Антибиотики Плохая гигиена Кофе Жирная пища Синтетические колготки и нижнее белье Оральные противозачаточные
Ацидофилус по ½ ч. л. 2 раза в день	Мякоть алоэ: по 1 ст. л. 2 раза в день	Лаванда: ПК–В ₀ Мирра: ВК–П+ Роза: ВПК=	Шатавари: ПВ–К+ Малина (листья): ПК–В+ Гамамелис: ПК–В+ Тысячелистник: ПК–В+ Щавель курчавый: ПК–В+		Избыточная половая активность Стероидные гормоны Рафинированный сахар Частые спринцевания
Чеснок	Комплекс витаминов группы В: 50–100 мг	Чайное дерево: ВПК=			
Йогурт (простокваша)	β-каротин: 2000 МЕ Биофлавоноиды: 2000 мг				
	С: 1000–2500 мг Хлорофилл: 2 раза в день Цинк: 15 мг Е: 400 МЕ L-лизин: 2,000 мг				

ТРАВЯНОЙ ЧАЙ

Вата-конституция	Питта-конституция	Капха-конституция
Шатавари 60 г	Красный клевер 60 г	Люцерна 30 г
Женьшень 30 г	Роза 60 г	Красный клевер 60 г
Роза 60 г	Тысячелистник 30 г	Тысячелистник 60 г
Солодка 30 г	Солодка 30 г	Гамамелис 30 г
		Малина (листья) 60 г

Суппозитории

См. рецепт в разделе «Лейкорей».

ВАРИКОЗ ВЕН

Варикозная болезнь возникает в результате ослабления и перерастяжения вен. В варикозно-расширенных венах кровь застаивается, и это усугубляет течение болезни. Среди причин — долгие периоды стояния или сидения (гиподинамия), плохое кровообращение, нарушение обмена веществ, наследственная или конституциональная предрасположенность. Варикозом чаще страдают люди капха- и вата-типа.

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ И МЕНТАЛЬНЫЕ ПРИЧИНЫ

«Я увяз. Я боюсь идти вперед».

ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА

Питание	Витамины и минералы (суточная доза)	Эфирные масла (применять в разведенном виде)	Травы	Альтернативные методы лечения	Нежелательные факторы
С учетом типа конституции	С: 3000–5000 мг	Герань: КП–В+	Имбирь: ВК–П+	Паровые процедуры	Длительное пребывание в стоячем или сидячем положении
Меласса (черная патока)	Биофлавоноиды: 200 мг	Лаванда: КП–В ₀	Можжевельник: ВК–П+	Обертывания тела	Сидение со скрещенными ногами
Зелень	Комплекс витаминов группы В: 50–100 мг	Кипарис: ВКП+	Трипхала: ВКП ₀	Лимфатический дренаж	Молочные продукты
Персики	D: 1,500 мг	Можжевельник: ВК–П+	Кардамон: ВК–П+	Массаж	Красное мясо
Свежие специи	Магний: 400 мг	Имбирь: ВК–П+	Лопух: КП–В+		Закрепляющая пища
Любые ягоды	E: 600 МЕ	Кардамон: ВК–П+	Мякоть алоэ: ВКП=		
	Цинк: 60 мг	Апельсин: ВК–П+	Корица: ВК–П+		
	K: 150 мкг	Лимон: ВП–К ₀	Шиповник (плоды): В–КП+		
		Петрушка: КВ–П+	Петрушка: ВК–П+		
		Лимонная трава: ПК–В ₀	Виноград (листья): ПК–В+		
			Медвежьих ушки: ПК–В+		
			Коллинсия канадская (каменный корень): ПК–В+		
			Крушина: ПК–В+		

Рускус акулеатус: ВПК–

Сок нони: ВПК–

ТРАВЯНОЙ ЧАЙ

Вата-конституция	Питта-конституция	Капха-конституция
Имбирь 30 г	Лопух 30 г	Лопух 30 г
Кардамон 60 г	Colistonia 60 г	Colistonia 60 г
Кожура лимона 30 г	Петрушка 30 г	Имбирь 30 г
Корица 30 г	Рускус акулеатус 60 г	Медвежьих ушки 30 г
Шиповник (плоды) 60 г	Гамamelis 30 г	Можжевельник 60 г
		Апельсин 30 г

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Утром	Принять 2 ст. л. сока алоэ с соком лайма или лимона.
Вечером	Принять 6 капсул трипхалы.

ОБЕРТЫВАНИЕ ТЕЛА

Можжевельник (ягоды) 30 г	Петрушка (листья) 60 г
Медвежьих ушки 30 г	Рускус 60 г
Крушина 60 г	Colistonia 60 г (или любая из трав, перечисленных в рекомендациях)
Вода 2 л	Добавить по 40 капель масел апельсина, можжевельника и кипариса.

Вскипятить воду. Добавить травы. Немедленно убавить огонь. Кипятить на самом маленьком огне в течение двух часов, снять с огня, добавить эфирных масел. Процедить, перелить отвар в «Медленный горшочек» (“Crock Pot”). Замочить в нем несколько хирургических бинтов на восемь часов, чтобы они хорошо пропитались отваром. Желательно, чтобы отвар все это время оставался теплым. Достать бинты и отжать. Обернуть ими тело. Длительность процедуры — один час, снять бинты и выполнить массаж тела следующим составом:

Кипарис	10 капель	Можжевельник (ягоды)	15 капель
Лаванда	10 капель	Герань (или другое масло по выбору)	15 капель
Растительное масло (подходящее по типу конституции)			120 г

Массаж выполнять в направлении к сердцу. Остаток отвара сохранить. Выполнять процедуру ежедневно в течение хотя бы двух недель.

Для улучшения кровообращения в ногах выполнять процедуру дважды в неделю с тем же отваром, что и для обертываний. Взять 3 ст. л. белой глины, добавить такое количество отвара, чтобы получилась паста. Нанести пасту на ногу и дать ей высохнуть. Бинты замочить так же, как в предыдущем рецепте. Достать и отжать бинты. Пока бинты еще теплые, обернуть ими ногу (слева направо). Ногу держать так, чтобы она была выше туловища. Снять бинты минимум через один час.

Самопомощь

- Чаще поднимать ноги на уровень таза и выше (класть на стул и т.п.).
- Не носить тесной одежды и обуви.
- Сидячие ванны.
- Прогулки босиком по воде.
- Глиняные обмазывания.
- Паровые процедуры.
- Обертывания тела.
- Лимфатический дренаж.
- Масляные басты.

Рецепт для массажа

Кипарис	5 капель	Лимонная трава	5 капель
Можжевельник	5 капель	Растительное масло	60 г

ВЕТРЯНКА

Заразное вирусное заболевание с характерными кожными высыпаниями по всему телу. Обычно болеют дети. У переболевших вырабатывается устойчивый иммунитет против ветрянки. Первым симптомом заболевания является красная сыпь, состоящая из мелких пузырьков с прозрачным содержимым, покрывающая всю верхнюю часть тела. Через некоторое время пузырьки прорываются, образуя корочки. Цикл развития заболевания составляет 3–4 дня. Время карантина по ветрянке — 10–14 дней.

Эмоциональные и ментальные причины

Излишняя чувствительность к мнению окружающих.

Клеточные соли

Aconite, Belladonna and Pulsatila.

Терапевтические средства

Питание	Витамины и минералы (суточная доза)	Эфирные масла (применять в разведенном виде)	Травы	Альтернативные методы лечения	Нежелательные факторы
С учетом типа конституции	А: 25000–50000 МЕ (до исчезновения сыпи)	Мята перечная: ПК–В ₀	Эхинацея: ПК–В+	Гомеопатия	Нельзя чесаться
Белок	Е: 50 МЕ	Герань: ПК–В+	Жгучий перец: КВ–П+		Согревающая пища
Легкая пища	Минеральный комплекс	Пупавка голубая: ПВ–К+	Мокрица: ПК–В+		Массаж
	Калий: 1000 мг	Лаванда: ПК–В ₀	Подмаренник цепкий: ПК–В+		Горячие ванны
	Цинк: 10 мг	Шалфей мускатный: ПВК–	Лобелия: К–ВП+		
	Нуклеиновые кислоты: 3 раза в день, до исчезновения сыпи	Роза: ВПК=	Красный клевер: ПК–В+		
	С: 2500 мг	Сандаловое дерево: ПВ–К ₀	Лопух: ПК–В+		

ПРИМЕЧАНИЕ: Я сама заболела ветрянкой уже в зрелом возрасте. Тест выявил во мне большой дефицит витамина С. Поэтому я стала пить по 10–13 г витамина С, а также по 75 000–100 000 МЕ витамина А и 3 г нуклеиновых кислот (7–10 капсул по 300 мг РНК) в день. В результате я легко отделалась — достаточно быстро и без рубцов.

ТРАВЯНОЙ ЧАЙ ПРИ ВЕТРЯНКЕ

Вата-конституция		Питта-конституция		Капха-конституция	
Ромашка	30 г	Мокрица	15 г	Мята	15 г
Шиповник (плоды)	30 г	Лопух	30 г	Лопух	30 г
		Ромашка	30 г		
Смешать с ½ стакана ягодного сока		Смешать со стаканом яблочного сока		Смешать со стаканом яблочного сока	

Смешать ½ стакана чая с таким же количеством сока и пить каждые 2 часа.

Детям

Экстракт эхинацеи пить по 10 капель каждые 2 часа до исчезновения сыпи.

МАЗЬ ДЛЯ НАРУЖНОГО ПРИМЕНЕНИЯ

Взять равные части мякоти алоэ и порошка сандалового дерева. Приготовить пасту. Наносить на пораженную поверхность кожи.

Самопомощь

- Кончик ушной палочки смочить в эфирном масле голубой ромашки. Легкими движениями втереть масло в болячки.
- Ванночки с настоем мокрицы.
- Прохладные ванны с ромашкой.
- Мазь с мокрицей.
- Масляные басты (клизмы).

ВОСПАЛЕНИЕ

Воспаление всегда связано с увеличением выработки тепла, что является защитной реакцией (например, при инфекциях) или происходит в результате патологических биохимических процессов (например, при артрите). Так или иначе, воспалительные процессы чаще свойственны людям питта-конституции.

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ И МЕНТАЛЬНЫЕ ПРИЧИНЫ

Ощущение как будто ты «выкинут из жизни».

Клеточные соли

Ferr Phos; Iron Phosphate.

ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА

Питание	Витамины и минералы (суточная доза)	Эфирные масла (применять в разведенном виде)	Травы	Альтернативные методы лечения	Нежелательные факторы
Согласно типу конституции	В-комплекс: 100–200 мг	Лаванда: ПК–В ₀	Шамбала (пажитник): ВК–П+	Цветотерапия	Горячая, острая пища
Сыроедение (для людей питта- и капха-конституции)	В ₅ : 2500 мг В ₁₂ : 300 мкг	Ромашка голубая: ПВ–К+	Золотая печать: ПК–В+	Рейки	Алкоголь
Правильное комбинирование пищи	Е: 150 МЕ	Сыть: ВПК–	Хмель: ПК–В+	Хирургическая	Рафинированный сахар
Побольше зеленых соков ¹²	Лен (семя): 500 мг	Тысячелистник: ПК–В+	Лобелия: К–ПВ+	Работа с энергиями	Несвежая пища
		Сандаловое дерево: ПВ–К ₀	Алтей: ПВ–К+		
		Можжевельник: КВ–По, П+ (если в избытке)	Полынь: ВК–П+		
			Сассапариль: ПВ–К ₀		
			Ильм: ВП–К+		

¹² Например, горсть порезанной кинзы размолоть с водой в миксере и процедить.

Герань: ПК–В+	Купена душистая: ПВ–К+
Роза: ВПК=	Щавель: В–ПК+
Трифолия: ВК–П+	Пижма: ПК–В ₀
	Белая водяная лилия: ПВ–К+
	Сыть: ПК–В ₀
	Гаммелис: ПК–В+
	Горец змеиный: ПКВ+
	Иссоп: ВК–П+
	Мокрица: ПК–В+
	Арабская камедь: ПВ–К+
	Ромашка: ПК–В ₀
	Тысячелистник: ПК–В+

ТРАВЯНОЙ ЧАЙ ПРИ ВЕТРЯНКЕ

Вата-конституция		Питта-конституция		Капха-конституция	
Ильм	30 г	Тысячелистник	60 г	Шамбала (пажитник)	60 г
Щавель	60 г	Ромашка	60 г	Гаммелис	30 г
Шамбала (пажитник)	60 г	Мята	60 г	Мокрица	30 г
Кава кава	30 г	Хмель	30 г		

Самопомощь

- Прохладные компрессы.
- Припарки с активированным углем.

ГЕМОРРОЙ

Геморрой — это болезненное состояние вен прямой кишки, при котором они расширяются, воспаляются, образуя шишки. К геморрою склонны работники тяжелого физического труда и сидячих профессий. Выделяют два основных его варианта — внутренний и наружный, а также смешанный (промежуточный) вариант. Наружные шишки находят под кожей вокруг ануса. Кожа над ними — коричневатого или багрового цвета. Внутренние шишки находят внутри от ануса, под слизистой кишки. Они — красного или вишневого цвета. При смешанном варианте узлы обнаруживают на границе слизистой и кожи. Геморроидальные шишки у представителей питта-конституции отличаются краснотой, воспаленностью, отеком и склонностью к кровоизлияниям, которые сопровождаются жгущей болью и поносом. Боль может распространяться на всю область малого таза. Кожа вокруг ануса часто сохнет, может возникать запор. У капха-типа шишки разрастаются до больших размеров и сильно отекают. В стуле много слизи. У вата-типа анальная область при геморрое сохнет и растрескивается, боль — острая и очень интенсивная.

Эмоциональные и ментальные причины

Человек не может освободиться от старого и ненужного.

Клеточные соли

Calcium Fluoride.

ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА

Питание	Витамины и минералы (суточная доза)	Эфирные масла (применять в разведенном виде)	Травы	Альтернативные методы лечения	Нежелательные факторы
С учетом типа конституции	А: 10000–25000 МЕ	Кипарис: ВКП+	Мирт: КВ–П+	Акупунктура	Запор
Обильное питье	С: до 2000 мг	Каяпут: КВ–П+	Мякоть алоэ: ВПК=	Рейки	Углеводистая рафинированная пища
Салаты	Е: 600 МЕ	Лаванда: ПК–В ₀	Аир: ВК–П+	Терапевтические прикосновения	
		Мирра: ВК–П+	Харитаки: ВК–П ₀		

Зелень	Комплекс витаминов группы В: 50–100 мг	Чайное дерево: ВПК=	Черный перец: КВ–П+	Сидячий образ жизни
Свежие фрукты	Биофлавоноиды: 200 мг	Ромашка: ВПК–	Щавель курчавый: ПК–В+	
	Кальций: 800 мг	Базилик: ВК–П+	Геухера (корень): ПК–В+	
		Шалфей мускатный: ВПК–	Гранат: ПК–В ₀	
		Ладан: КВ–П+	Красная малина: ПК–В+	
		Бессмертник: ПКВ+	Алтей: ПВ–К+	
		Можжевельник: КВ–П+	Коровяк: ПК–В+	
		Пачули: ВП–К+	Женьшень: В–КП ₀	
		Мята перечная: ПК–В ₀	Астрагал: ПВК+	
		Тысячелистник: ПК–В+	Клопогон: ПК–В+	
		Бархатцы: ВК–П+	Базилик: ВК–П+	
			Сухой имбирь: КВ–П+	
			Куркума: КВ–П ₀	
			Амалаки (эмблика): ПВ–К ₀	
			Трипхала: ПВК–	
			Трипхала: ПВК–	
			Гуггул: КВ–П+	

ТРАВЯНОЙ ЧАЙ ПРИ ВЕТРЯнке

Вата-конституция		Питта-конституция		Капха-конституция	
Астрагал	60 г	Ромашка	60 г	Гранат	60 г
Базилик	30 г	Коровяк	30 г	Базилик	30 г
Пиппали	30 г	Тысячелистник	30 г	Пиппали	30 г
Имбирь	30 г				

Суппозитории

Питта и капха

Гаммелис (листья или кора)	15 г	Кора дуба (порошок)	15 г	Масло какао	30 г
<ol style="list-style-type: none"> 1. Растереть травы пестиком до тонкого порошка. 2. Растопить масло какао в небольшом сотейнике. 3. Добавить порошок трав. 4. Снять с огня. 5. Добавить 5 капель эфирного масла кипариса. 6. Размешать. Когда смесь достаточно остынет, сформовать из нее суппозитории (1 см в поперечнике, 2,5–3 см в длину). 7. Выложить суппозитории на тарелку. Накрыть. Поместить в холодильник для затвердевания. 					

Вата

Порошок куркумы	15 г	Мякоть алоэ	½ ч. л.	Ильм	½ ч. л.
-----------------	------	-------------	---------	------	---------

Мазь

В блендере смешать:

Мякоть алоэ	2 ст. л.	Ги	2 ч. л.	Касторовое масло	2 ч. л.
-------------	----------	----	---------	------------------	---------

Добавить травы. Смазывать кожу и слизистую вокруг ануса. Остаток хранить в холодильнике.

Рецепт для ваты и капхи

Взять 30 г растительного масла.

Добавить 5 капель эфирного масла кипариса (или другого масла по выбору).

Втереть в кожу вокруг ануса. Небольшое количество впрыснуть внутрь с помощью ректального шприца (можно использовать обычный шприц, кончик которого заделан в резиновую трубку).

Самопомощь

- Теплая сидячая ванна. Можно добавить в воду растертые в порошок семена черного кунжута (1 ч. л.).
- Компрессы с гамамелисом.
- Носить жемчуг.
- Замочить в воде 4–5 груш и оставить их на ночь. На следующий день выпить воду.
- Прикладывать лед на область заднего прохода.
- Для длительного сидения использовать подушку и, кроме того, периодически делать разминку.
- Смазывание заднего прохода витамином Е.

ГЕПАТИТ

Гепатит — это воспалительное заболевание печени. В наши дни стремительно увеличивается заболеваемость вирусным гепатитом, которого существует как минимум три типа (А, В и С). Существование еще нескольких типов вирусного гепатита остается под вопросом. Гепатит А передается преимущественно фекально-оральным путем. Гепатит В передается через кровь и продукты ее переработки, с некоторой вероятностью заражения при непосредственном контакте слизистых оболочек. Гепатит С передается в основном при переливании крови.

У людей питта-типа гепатит проявляется желтухой, лихорадкой. Люди вата-типа страдают от боли и потери аппетита, становятся злыми и обидчивыми.

Кроме вирусного гепатита, существует еще несколько видов поражения печени. Это гепатозы — токсический, лекарственный и пр., а также цирроз (замещение печеночной ткани на соединительную). Подход к самопомощи при любых заболеваниях печени одинаков.

Эмоциональные и ментальные причины

Гневливость. Склонность к выяснению отношений и эмоциональной разрядке на окружающих.

Клеточные соли

Sodium Phosphates.

Терапевтические средства

Питание	Витамины и минералы (суточная доза)	Эфирные масла (применять в разведенном виде)	Травы	Альтернативные методы лечения	Нежелательные факторы
С учетом типа конституции	А: 3000 МЕ С: 10–50 мг	Ромашка: ПК–В ₀ Корица: ВК–П+	Алоэ: ВПК=	Лимфатический дренаж	Жиры
Пища, снижающая питту	В ₁₂ : 200–500 мкг (в инъекциях)	Кипарис: ВПК+ Эвкалипт: КВ–П+	Барбарис: ПК–В+ Одуванчик: ПК–В+ Горечавка (гентиана): ПК–В+	Массаж Гомеопатия Акупунктура	Рафинированный сахар Мука высшего сорта

Кичари	Фолиевая кислота: 1000 мг	Чайное дерево: ВКП=	Ревень: ПК-В+	Хирургическая	Фруктовые соки
Низкое потребление насыщенных жиров	Экстракт печени — по 500 мг	Мята перечная: ПК-В ₀	Золотая печать: ПК-В+	Консультация аюрведического врача	Мед
Сырые зеленые овощи и проростки	3 раза в день	Пачули: ВП-К+	Амалаки (эмблика): ПВ-К ₀		Животные жиры
Соки из зелени	Холин: по 1 г	Розмарин: КВ-П+	Брингардж: ВКП=		Мясо
	3 раза в день	Имбирь: ВК-П+	Манжиста: ПК-В+		Марихуана
	Метионин: по 1 г	Роза: ВПК=	Имбирь: ВК-П+		Курение (табачный дым)
	3 раза в день		Расторопша: ПК-В+		Амфетамины
	Свободные аминокислоты: по 2 г		Роза: ВПК=		Горячие, острые, кислые и соленые блюда
	3 раза в день		Солодка: ВП-К+		Гнев
	Пангамовая кислота: 100 мг		Хвощ: ПК-В+		Обида
	F: 200 мг		Куркума: КВ-П ₀		Депрессия
			Кориандр (семена): ВПК=		Рыба
			Гудучи: ПК-В+		
			Чиретта (сверция): ВПК=		
			Катука (пикрориза): ПК-В+		

Травяной чай

Вата-конституция		Питта-конституция		Капха-конституция	
Амла	30 г	Одуванчик	30 г	Гудучи	30 г
Имбирь	60 г	Барбарис	60 г	Имбирь	60 г
Солодка	30 г	Катука (пикрориза)	60 г	Манжиста	60 г
Расторопша	60 г	Гудучи	30 г	Хвощ	30 г
Лепестки розы	30 г	Солодка	30 г	Кориандр (семена)	30 г

К каждой чашке чая добавить 10 капель экстракта золотой печати.

Промывание печени

Вата- и капха-тип

Кайенский перец	½ ч. л.	Алоэ	3 ст. л.	Оливковое масло	2 ст. л.
Имбирь	½ ч. л.	Лимонный сок	Из одного лимона	Апельсин	1 шт.

Смешать в блендере. Выпить с утра натощак.

Питта- и капха-тип

Кориандр (семена)	½ ч. л.	Алоэ	3 ст. л.	Оливковое масло	2 ст. л.
Барбарис	½ ч. л.	Лимонный сок	Из одного лимона	Яблоко или сладкий апельсин	1 шт.

Смешать в блендере. Выпить с утра натощак.

Самопомощь

- Промывание печени.
- Сухой массаж кожи.
- Компрессы.

ГИПОГЛИКЕМИЯ

Гипогликемия — это снижение уровня сахара в крови, концентрация сахара может падать очень быстро и до очень низких величин. Это приводит к угнетению работы мозга и печени, которые являются главными потребителями глюкозы. Гипогликемия вызывает высвобождение гормонов, способствующих повышению уровня глюкозы в крови, и, в частности, адреналина. При снижении сахара люди вата-типа испытывают беспокойство, тошноту, дрожание рук, головную боль, головокружение. Люди питта-типа начинают потеть, к ним приходит «дикое» чувство голода, учащается сердечный ритм. Люди капха-типа испытывают растерянность и усталость. Зрение у них затуманивается.

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ И МЕНТАЛЬНЫЕ ПРИЧИНЫ

«Я — беспомощная жертва». Ощущение собственной ничтожности.

ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА

Питание	Витамины и минералы (суточная доза)	Эфирные масла (применять в разведенном виде)	Травы	Альтернативные методы лечения	Нежелательные факторы
С учетом типа конституции	Комплекс витаминов группы В: 100 мг	Имбирь: ВК–П+	Зверобой: ПК–В+	Массаж	Алкоголь
Больше белка и меньше углеводов	B ₁₂ : 1 000 мкг.	Анис: ВК–П+	Шатавари: ПВ–К+	Акупунктура	Нерегулярное питание
Грибы шиитакэ	C: 3 000 мг	Кардамон: ВК–П+	Дягиль: ВК–П ₀	Рефлексотерапия	Кондитерские изделия
Сине-зеленые водоросли	Фолиевая кислота: 800 мкг	Бasilik: ВК–П+	Барбарис: ПК–В+		Продукты с высоким содержанием простых углеводов
Прием пищи небольшими порциями	Магний: 300 мг, в течение 6 недель	Розмарин: ВК–П+	Алоэ: ВПК=		Кофе
Горькая зелень	Аминокислоты: 1 000 мг	Душица (орегано): ВКП+	Трипхала: ВК–П+		Марихуана
Корица		Чабрец: ВК–П+	Трипхала: ВПК=		Шоколад
Арахисовое масло	Калий: 200 мг	Герань: ПК–В+	Коломба: ПК–В+		Молоко
		Лимонная трава: ПК–В ₀	Горечавка (гентiana): ПК–В+		
			Гудучи: ПКВ+		

Спирулина	Пищеварительные ферменты: по 2 таблетки в начале еды	Сандаловое дерево: ПВ–К ₀	Коптис трехлистный: ПК–В+	Золотая печать
Мякоть алоэ: по 1 ст. л. 3 раза в день с лимонным или яблочным соком	Окопник/Пектин: по 2 таблетки 2 раза в день до еды	Тысячелистник: ПК–В+	Белый тополь: ПК–В+	Черный чай
	Пчелиная пыльца: 1 ч. л.		Хина: ПК–В+	Безалкогольные сладкие напитки
	Хром: 200 мг		Катука ПК–В+	
	Марганец: 200мг		Маргоза (ним): ПК–В+	
	L-триптофан: 6 г		Мумие: К–ВП+	
			Чьярата: ПВК–	
			Щавель курчавый: ПК–В+	
			Боярышник (ягоды): В–К ₀ П+	

ТРАВЯНОЙ ЧАЙ

Вата-конституция	Питта-конституция	Капха-конституция
Дягиль 60 г	Крапива 60 г	Кардамон 60 г
Астрагал 60 г	Лимонная трава 30 г	Имбирь 30 г
Овсяная солома 60 г	Солодка 30 г	Солодка 30 г
Имбирь 30 г	Астрагал 60 г	Мята перечная 60 г
Ашваганда 60 г	Мята перечная 60 г	Лимонная трава 60 г
Солодка 30 г		

Суп для улучшения работы поджелудочной железы

Вата-конституция		Питта-конституция		Капха-конституция	
Имбирь	5 см	Зеленые бобы (мелко порезать)		Шпинат	1 пучок
Бататы	1 шт.	Брюссельская капуста	150 г	Имбирь (свежий корень)	5 см
Морковь	4 шт.	Капуста кале	1 пучок	Капуста кале	1 пучок
Свекла вместе с листьями	1 шт.	Шиитаке	120 г	Брюссельская капуста	150 г
Сельдерей	4 стебля	Бататы	1 шт.	Сельдерей	4 стебля
Шиитаке	120 г	Мята	¼ пучка	Петрушка	½ пучка
Спаржа	200 г	Кинза	½ пучка	Морковь	3 шт.
Куркума	2 ч. л.	Кориандр (семена)	3 ч. л.	Лимонная трава	2 ч. л.
Помидоры	3 шт.	Вода	1 литр	Лук	1 шт.
Лук	1 шт.			Чеснок	2–3 зубчика
Вода	1 литр			Кумин	½ ч. л.
				Вода	1 литр

Покрошить все ингредиенты. Положить в воду картофель, морковь и грибы (все, чему дольше вариться). Довести до кипения. Потушить все травы в ги. Добавить тушеные травы и зелень в готовый суп. Настоять в течение двух часов.

Питье

Взять 2 ч. л. мякоти алоэ, сок одного лимона и полстакана яблочного сока. Смешать в блендере.

Самопомощь

- Массаж стоп с эфирным маслом (по выбору).
- Тай-ци или йога.
- Прогулки.
- Солнечные ванны.
- Медитация.
- Пранаямы.

ГЛАУКОМА

Глаукома — это заболевание глаз, при котором из-за увеличенного давления происходит нарушение равновесия между выработкой и оттоком жидкости. Чаще всего глаукома развивается при появлении препятствия на пути оттока. Считают, что одной из причин глаукомы является нарушенное созревание коллагена — основного структурного белка организма (т.е. поддерживающего пространственную структуру тканей). Среди симптомов глаукомы чувство дискомфорта в глазу, боль, расплывчатое изображение окружающих предметов, плохое ночное и периферическое зрение, видение ореолов вокруг источников света. У больных вата-типа очень ярко выражены симптомы боли и тошноты. У питта-типа глаза краснеют, пропадает четкость видения. У представителей капха-типа при глаукоме может быть рвота с белой слизью.

Эмоциональные и ментальные причины

Нежелание видеть вещи такими, какие они есть.

Терапевтические средства

Питание	Витамины и минералы (суточная доза)	Эфирные масла (применять в разведенном виде)	Травы	Альтернативные методы лечения	Нежелательные факторы
С учетом типа конституции	С (в комплексе с биофлавоноидами): 10000–15000 мг	Сандаловое дерево: ПВ–K ₀	Брингарадж: ВПК=	Экстракт марихуаны (по назначению врача)	Белладонна
Апельсины	В т.ч. биофлавоноиды: 1 г	Гидрозоль (водный остаток от перегонки эфирных масел)	Трипхала: ВП–K ₀	Массаж	Молочные продукты
Грейпфруты	Е: 400 МЕ	Лаванда: ПК–B ₀	Бибхитики: КП–B ₀	Нетра басти	Красное мясо
Любые другие цитрусовые	Пантотеновая кислота: 100 мг 3 раза в день	Роза: ВПК=	Хризантема: ПК–B+	Акупунктура	Табачные изделия
	А: 25000–50000 МЕ		Очанка (эуфразия): ПК–B+		Кофе
			Черника: ВПК–		Черный чай
					Стресс

Комплекс витаминов группы В:
100–150 мг

Тиамин: 100 мг

Рутин: по 50 мг
3 раза в день

Триплату: по 2 капсулы
3 раза в день до еды

Цинк (сульфат):
25–50 мг

Травяной чай при глаукоме

Вата-конституция		Питта-конституция		Капха-конституция	
Хризантема	30 г	Очанка (эуфразия)	30 г	Очанка (эуфразия)	30 г
Солодка	60 г	Хризантема	60 г	Хризантема	60 г
Цедра лимона	30 г				

Состав для промывания глаз #1

Для приготовления настоя взять следующие ингредиенты:

Хризантема	2 ч. л.	Очанка (эуфразия)	2 ч. л.
------------	---------	-------------------	---------

Процедить настой через два-три слоя частой марли. Охладить. Наполнить настоем большую пипетку и промывать им глаза 3–4 раза в день. Остаток хранить в холодильнике (не более полутора суток).

Состав для промывания глаз #2

Заварить 4 ч. л. трипхалы (порошок) в стакане воды. Настоять. Процедить через два-три слоя частой марли. Охладить. Наполнить настоем большую пипетку и промывать им глаза 3–4 раза в день. Остаток хранить в холодильнике (не более полутора суток).

Нетра басты

Приготовить ги, остудить его до температуры тела (35–36°C). Затем замесить крутое тесто (100 г цельномолотой муки, вода), скатать его в трубочку и уложить ее вокруг глазницы в виде дамбы. Пациент при этом должен лежать на спине с закрытыми глазами, немного повернув голову набок — обрабатываемый глаз должен быть направлен строго вверх. Налить в дамбочку теплого ги. После этого пациент открывает оба глаза, и расслабленно совершает движения глазами во всех направлениях. После этого он направляет взгляд перед собой, ни на чем его не фокусируя, и остается в таком положении 5–10 мин. По окончании процедуры ги можно слить, проткнув внешнюю поверхность дамбочки пальцем и подставив чашечку под место прокола. Затем процедуру выполняют и для другого глаза.

Самопомощь

- Йога (перевернутые позы противопоказаны!).
- Компрессы на веки с витамином С.
- Упражнения для глаз.

ГЛИСТЫ

Хотя глисты могут селиться практически во всех органах человеческого тела, чаще всего они бывают в кишечнике. Из кишечных глистов более всего известны острицы, аскариды и ленточные черви (цепни). За счет постоянного раздражения кишечной стенки жизнедеятельностью глиста сильно нарушается всасывание питательных веществ. Кроме этого, в кровь поступают токсичные вещества, повышается риск развития аллергии. Симптомами вторжения глистов являются снижение массы тела, постоянное чувство голода или потеря аппетита, боль в животе, понос, анемия.

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ И МЕНТАЛЬНЫЕ ПРИЧИНЫ

Человек недостаточно заботится о себе.

Клеточные соли

Natrium Phosphate, Sodium Phosphate.

ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА

Питание	Витамины и минералы (суточная доза)	Эфирные масла (применять в разведенном виде)	Травы	Альтернативные методы лечения	Нежелательные факторы
С учетом типа конституции	A: 10000 МЕ	Имбирь: ВК–П+	Полынь: КВ–П+	Очищение толстого кишечника	(Профилактика)
Очистительная диета	B ₁ : 100–200 мг	Лимон: ВП–К ₀	Черный грецкий орех: В–ПК+	Коллоидное серебро	Не пить воду из земляных колодцев
Хрен	B ₂ : 100 мг	Чайное дерево: ВПК=	Бибхитаки: КП–В ₀	Цветотерапия (особенно красным цветом)	Не пить сырую речную воду
Горчица	B ₆ : 100 мг	Гвоздика: ВК–П+	Пижма: ПК–В ₀		Рафинированный сахар
Лук	B ₁₂ : 30 мкг	Фенхель: ВПК=	Маргоза (ним): ПК–В+		Ходьба босиком в зоне выгона скота и в городах
Ацидофилус	K: 100–200 мкг	Нероли: ВП–К+	Полынь горькая: ПК–В ₀		
Белковая пища	F: 200 мг	Мандарин: ВП–К ₀	Чеснок: ВК–П+		
Специи	D: 500 МЕ	Бергамот: ВК–П+			
	Калий: 800 мг				

Фрукты (в небольшом количестве)	Кальций: 800 мг Магний: 600 мг	Ромашка: ВПК– Лаванда: ПК–В ₀ Мелисса: ПК–В ₀ Дягиль: ВПК– Камфора: ВК–П+ Шалфей: ВК–П+ Трифолия: ВК–П+ Иссоп: КВ–П+	Зантоксилум: КВ–П+ Бasilik: ВК–П+ Ревень: ПК–В+ Семена блошной травы (псиллиума): ВП–К+ Иссоп: ВК–П+ Горный чабер: ВК–П+ Душица (орегано): ВК–П+ Эстрагон: ВК–П+ Чабрец: ВК–П+ Мускатный орех: ВК–П+ Майоран: ВК–П+ Мирт: ВК–П+ Черный перец: ВК–П+ Лавр (листья): КВ–П+ Кардамон: КВ–П+ Жгучий перец: ВК–П+ Хрен: ВК–П+ Горчица: ВК–П+ Розмарин: ВК–П+ Мякоть алоэ: ВПК= Гранат: ПК–В ₀ Асафетида: ВК–П+	Неправильные сочетания продуктов Недостаточно прожаренные или проваренные мясо и рыба Плохая гигиена
---------------------------------	-----------------------------------	---	---	--

ПРОГРАММА ОЧИЩЕНИЯ ОТ ПАРАЗИТОВ

Для людей вата- и капха-типа

ДЕНЬ 1-й	Принять по 2 капли настойки черного грецкого ореха 4 раза с молоком или соком. Кроме этого, принять 1 капсулу полыни горькой (200–300 мг) перед ужином. Принять по 3 капсулы гвоздики 3 раза, до еды
ДЕНЬ 2-й	Принять по 3 капли настойки черного грецкого ореха 4 раза с молоком или соком. Кроме этого, принять 1 капсулу полыни горькой (200–300 мг) перед ужином. Принять 3 капсулы гвоздики вместе с полынью (перед ужином)
ДЕНЬ 3-й	Принять по 3 капли настойки черного грецкого ореха 4 раза с молоком или соком
ДНИ с 4-го по 10-й	Принимать по 2 капли настойки черного грецкого ореха, 3 капсулы полыни и 2 капсулы гвоздики в день, до еды
ДЕНЬ 10-й и далее	Принимать по 1 капле настойки черного грецкого ореха, 3 капсулы полыни и 1 капсуле гвоздики в неделю, до еды

Люди питта-конституции могут следовать той же программе с единственным исключением: им следует заменить гвоздику барбарисом.

Внимание! Этот курс противопоказан во время беременности.

Самопомощь

- Электрический прибор Заппера.
- Басти с маргозой (нимом).
- Масляные басти.

ГОЛОВНАЯ БОЛЬ

Это симптом многих заболеваний и болезненных состояний. Причины головной боли разнообразны. Среди них напряжение глазных мышц, зрительное утомление, стресс, искривление позвоночника, инфекции придаточных пазух и среднего уха, гипертония, аллергические реакции, отмена кофеина или, наоборот, злоупотребление кофе, предменструальный синдром, злоупотребление шоколадом, гормональные колебания, нейроциркуляторная дистония, височно-челюстной синдром, метеочувствительность, передозировка витамина А, гипогликемия, а также алкогольное похмелье. Чтобы установить истинную причину головной боли, нужно быть детективом.

У людей вата-типа головные боли отличаются особой тяжестью, и причиной их часто является запор. У людей питта-типа боли чаще бывают в середине дня, их характер — жгущий и пульсирующий, они могут быть вызваны загрязнением крови, избытком тепла в теле, а также гневливостью, раздражительностью, склонностью к осуждению других людей. У людей капха-типа голова болит еще с ночи. Боль — тупая, как при гайморите.

Эмоциональные и ментальные причины

Излишняя прямолинейность. Недостаток гибкости. Застрессованность. Есть что-то такое, что человек упорно не хочет делать или видеть.

Клеточные соли

Kali-Phos; Mag-Phos; Natmuri; Silica.

ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА

Питание	Витамины и минералы (суточная доза)	Эфирные масла (применять в разведенном виде)	Травы	Альтернативные методы лечения	Нежелательные факторы
С учетом типа конституции	Кверцетин: 500 мг	Эвкалипт: КВ–П+	Пиретрум девичий: ПК–В+	Акупунктура	Кофеин
Ротационная диета	Магний: 500 мг	Ментол: ПК–В+	Желтый жасмин: ПК–В+	Массаж	Табачные изделия
Обильное питье	Примула вечерняя (энотера): 1000 мг	Камфора: ВК–П+		Очищение толстого кишечника	Неправильные сочетания продуктов
		Бергамот: ВК–П+			

Комплекс витаминов группы В:
50–100 мг

В₁: 100 мг

В₂: по 10 мг в каждый прием пищи

Пангамовая кислота: 100 мг

Пантотеновая кислота: 100 мг

С: 1000 мг

Е: 1200 МЕ

Кальций: 1500 мг

Железо: 80 мг

Калий: 3000 мг

Литий (лучше натуральный): 300 мг

Мегадофилус:

3 раза в день

Можжевельник:
КВ–П+

Иссоп: ВК–П+

Лаванда: ПК–В₀

Чайное дерево:
ВПК=

Каяпут: КВ–П+

Лимон: ПВ–К₀

Мята перечная:
ПК–В₀

Герань: ПК–В+

Имбирь: ВК–П+

Ромашка: КП–В₀

Бессмертник: ВПК–

Валериана: ВК–П+

Ясменник (галиум)

душистый: ВПК+

Жгучий перец:

КВ–П+

Эвкалипт: ВК–П+

Золотая печать:

ПК–В+

Ива (кора): ПК–В+

Мята перечная:

КП–В₀

Имбирь: ВК–П+

Терапия с помощью приборов с биологической обратной связью

Хирургия

Танцы

Шиацу

Электрическая стимуляция

Кранио-сакральная терапия

Вести дневник

питания

Вино

Стероидные гормоны

Молочные продукты

Пшеница

Мясо

Травяной чай от головной боли

Вата-конституция

Имбирь
Валериана
Эвкалипт
Шатавари

60 г
30 г
30 г
30 г

Питта-конституция

Пиретрум девичий
Ясменник (галиум) душистый
Ива (кора)
Мята
Гудучи

60 г
30 г
30 г
30 г
30 г

Капха-конституция

Цветки жасмина
Мята
Гудучи
Ива (кора)

60 г
30 г
30 г
30 г

Ванны

Розмарин

10 капель

Эвкалипт

10 капель

Лаванда

10 капель

Паста с корицей и имбирем

Корица

½ ч. л.

Имбирь

½ ч. л.

Вода

2 ст. л.

Хорошо смешать. Нанести пасту на кожу головы. Подождать 5 минут, пока она высохнет. Смыть. Накрывать голову тканью.

Самопомощь

- Медитация.
- Работа с визуализацией.
- Техники релаксации.
- Горячие ванны.
- Тай-ци.
- Йога.
- Танцы.
- Масляные басты.
- Ведение дневника питания.
- Компрессы на ночь с эфирным маслом (по выбору).
- Ароматизация воздуха в спальне при помощи аромалампы.
- Ингаляции с расслабляющими маслами.

ГОРЯЧИЕ ПРИЛИВЫ

Это явление, посещающее женщин в начале менопаузы. Оно соотносится со снижением уровня эстрогенов. Горячие приливы обычно ощущаются в верхней части тела (голова, грудь и верхняя часть спины), однако в некоторых случаях они распространяются на туловище, а иногда и на все тело. Прилив может продолжаться от нескольких секунд до десяти минут. Интенсивность отделения пота колеблется от незначительной до весьма высокой (это чаще происходит с людьми питта-типа), когда от пота промокает одежда.

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ И МЕНТАЛЬНЫЕ ПРИЧИНЫ

Стресс. Недоверчивость.

ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА

Питание	Витамины и минералы (суточная доза)	Эфирные масла (применять в разведенном виде)	Травы	Альтернативные методы лечения	Нежелательные факторы
Питание, снижающее питту	Комплекс витаминов группы В: 50–100 мг	Бasilik: ВК–П+	Валериана: ВК–П+	Терапия с помощью приборов с биологической обратной связью	Жаркие помещения
Прием пищи небольшими порциями	С: 1 000 мг	Чабрец: ВК–П+	Дикий ямс (диоскорея): ВП–К ₀	Гомеопатия	Тепло
Салаты	Магний: 2 000 мг	Лаванда: ПК–В ₀	Красный клевер: ПК–В+	Танцы	Стресс
Дикий ямс (диоскорея)	Калий: 200 мг	Аир: ВК–П+	Овсяная солома: ПВ–К+	Массаж	Напряжение
Охлаждающая пища	Е: 600–1 200 МЕ	Шалфей: ВК–П+	Мокрица: ПК–В+		Кофеин
Соя	Селен: 200 мг	Роза: ВПК=	Бузина: ПК–В ₀		Горячие напитки
Зелень	Биофлавоноиды: 200 мг	Мирра: ВК–П+	Фиалка: ПК–В+		Табачные изделия
Белковая пища	Масло черной смородины: 100 мг	Бергамот: ВК–П+	Одуванчик: КП–В+		Марихуана
	Масло примулы вечерней: 500 мг	Шалфей мускатный: ВКП–	Щавель курчавый: ПК–В+		Острая пища
		Фенхель: ВПК=	Клопогон: ВК–П+		Кислая и квашеная пища
		Мята перечная: ПК–В ₀			Алкоголь
					Насыщенные жиры

Фолиевая кислота: до 10 мг
D: 500 мг
Железо: 30 мг
B₆: 100 мг

Витекс Агнус-Кастус: ВКП–
Дягиль: ВК–П₀
Шалфей: ВК–П+
Солодка: ПВ–К+
Черный боярышник: ВКП+
Люцерна: ПК–В+
Малина: ПК–В+
Турнера: К–В₀П+
Черная смородина: ПК–В+
Шафран: ВПК=

Полынь горькая: ПК–В₀
Манжиста: ПК–В+
Пажитник (шамбала): ВК–П+
Женьшень: В–КП₀
Карбения: ПК–В+
Шатавари: ПВ–К+
Бузина (цветки): ПК–В₀
Чапаррель: ПК–В+

ТРАВЯНОЙ ЧАЙ

Вата-конституция		Питта-конституция		Капха-конституция	
Пажитник (шамбала)	60 г	Красный клевер	60 г	Карбения благословенная	60 г
Шатавари	60 г	Витекс Агнус-Кастус	60 г	Бузина (цветки)	30 г
Валериана	30 г	Солодка	30 г	Шалфей	30 г
Витекс Агнус-Кастус	60 г	Красная малина	30 г	Красный клевер	30 г
Солодка	30 г	Люцерна	30 г	Турнера	30 г

Самопомощь

- Прохладные ножные ванны.
- Прохладные ванны для всего тела.
- Носить шелковую одежду.
- Физические упражнения.
- Медитация.
- Вырабатывать позитивное мышление.
- Комплекс «Приветствие Солнцу» (Сурья Намаскар).
- Ароматизация помещений.
- Повторение мантр.
- Дыхательные упражнения.

ГРИБКОВОЕ ПОРАЖЕНИЕ СТОП («СТОПА АТЛЕТА»)

Развитие грибкового поражения (микоза) стоп сигнализирует о снижении устойчивости организма против дрожжей, грибов, гельминтов. Заражение происходит, как правило, в общественных душевых посредством прямого контакта с возбудителем (хождение по полу босыми ногами). Развитию микоза способствуют тепло и влага, на фоне неправильного сочетания продуктов в процессе питания, злоупотребления углеводами, сахаром, жареной пищей. У людей вата-типа микоз чаще проявляется сухостью кожи, трещинами и зудом. У представителей питта-и капха-типа появляется дурной запах от ног, покраснение, кожа шелушится и отслаивается.

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ И МЕНТАЛЬНЫЕ ПРИЧИНЫ

Застой. Растерянность. Страх перед движением вперед.

ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА

Питание	Витамины и минералы (суточная доза)	Эфирные масла (применять в разведенном виде)	Травы	Альтернативные методы лечения	Нежелательные факторы
Хорошо сбалансированное, с учетом типа конституции	Е: 200–400 МЕ С: 1 500 мг	Чайное дерево: ВПК=	Эхинацея: ПК–В+	Акупунктура	Рафинированный сахар
Много сырой растительной пищи	Селен: 100 мкг.	Гвоздика: ВК–П+	Солодка: ВП–К+		Вино
Соки из зелени	Цинк: 100 мг	Анис: ВК–П+	Омела европейская: ВК–П+		Газированные напитки
Ротационная диета (при аллергии)	β-каротин: 2000 МЕ (очень важно!)	Базилек: ВК–П+	Черные грецкие орехи: ПКВ ₀		Жареная пища
Питание отшельника (без сахара, без каш, минимум фруктов, немного углеводов, растительный белок и масла в изобилии)	А: 10 000 МЕ (до полного исцеления)	Эстрагон: ВК–П+	Корейский женьшень: В–КП ₀		Алкоголь
	В ₆ : 200 мг	Бархатцы: ПК–В+	Элеутерококк: В–КП ₀		Крупы
	Экстракт тимуса животных: 2 таблетки	Лимонная трава: ПК–В ₀	Барбарис: ПК–В+		Фрукты
		Каяпут: КВ–П+	Алоэ: ВПК=		Ферментированная пища
		Трифолия: ВК–П+	Куркума: ВК–П ₀		

Хлорофилл: 2 ст. л., 2 раза в день	Тысячелистник: ВПК—	Календула: ПК—В+
Коэнзим Q ₁₀ : 100 мг	Чабрец: ВК—П+	Лопух: ПК—В+
Каприловая кислота: 200 мг	Ромашка: КП—В ₀	Одуванчик: ПК—В+
	Ньяули: ПК—В+	Красный клевер: ПК—В+
		Мята перечная: ПК—В ₀
		Имбирь: ВК—П+
		Золотая печать: ПК—В+
		По д'Арко: ПК—В+

ТРАВЯНОЙ ЧАЙ

Вата-конституция		Питта-конституция		Капха-конституция	
Имбирь	60 г	Эхинацея	60 г	Мята	30 г
Зантоксилум	30 г	Мята	30 г	Лопух	60 г
Кориандр	60 г	Лопух	60 г	Эхинацея	60 г
Лаванда	30 г	Красный клевер	30 г	Имбирь	30 г
Астрагал	30 г	Одуванчик	30 г	Одуванчик	60 г

ПРИСЫПКА ОТ ГРИБКА

Маранта	4 ст. л.	Смешать вместе все ингредиенты (лучше измельчить их в кофемолке). Хранить порошок в закрытой таре. Употреблять по необходимости. Эту же смесь можно использовать для приготовления ножных ванн. Для этого настоять в воде и процедить
Золотая печать (порошок)	1 ст. л.	
Алтей	2 ст. л.	
Черный грецкий орех (порошок)	2 ст. л.	
Куркума (порошок)	1 ч. л.	

МАЗЬ 1

Куркума	1 ч. л.	На ночь натереть ноги с этой мазью. Надеть носки
Эфирные масла:		
Чайное дерево	20 капель	
Бasilik	20 капель	
Масло для основы	15 г	

МАЗЬ 1

Пчелиный воск	1 часть	Всего: 15 г
Оливковое масло	4—6 частей	
Эфирные масла:		
Чайное дерево	20 капель	
Каяпут	20 капель	

САМОПОМОЩЬ

- Ножные ванны.
- По возможности, ходить босиком (не в общественных местах и не на выгонах скота).
- Опрыскивание ботинок изнутри эфирными маслами.

ДИАБЕТ

Существуют две разновидности диабета — инсулинозависимый (Diabetes Mellitus) и инсулинонезависимый (Diabetes Insipidus). Diabetes Mellitus предполагает неспособность к усвоению пищи (глюкозы) в результате повреждения эндокринной ткани поджелудочной железы. Некоторую роль в развитии этой формы заболевания играет также печень. Diabetes Insipidus проявляется постоянной жаждой и увеличенным количеством мочи. Развитию этого состояния может способствовать избыточное потребление сахара и пищи, с избытком капхи (также в связи с ослабленной функцией поджелудочной железы). Обе формы диабета передаются по наследству. У представителей вата-типа при выраженном диабете моча напоминает по вязкости кунжутное масло, все мышцы ослабевают, человек частично утрачивает контроль над мочевым пузырем, у питта-типа моча может быть очень щелочной, несмотря на сильное воспаление в почках и мочевом пузыре. В результате токсического поражения почек она может быть кислой, синеватой или красной. Кроме того, у них может прогрессивно ухудшаться зрение. У людей капха-типа ослабевает пищеварение, моча имеет сладкий запах и содержит много слизи, объем мочи — большой. Они чаще других страдают поражением периферических сосудов, которое на ранних стадиях проявляется холодными руками и ногами.

Эмоциональные и ментальные причины

Человек не умеет наслаждаться жизнью и не следует цели.

Терапевтические средства

Питание	Витамины и минералы (суточная доза)	Эфирные масла (применять в разведенном виде)	Травы	Альтернативные методы лечения	Нежелательные факторы
С учетом типа конституции	Цинк: 30 мг	Лаванда: ПК–В ₀	Ежевика (листья): ПК–В+	Звукотерапия	Алкоголь
Горькая дыня	Железо: 50 мг	Мирт: ПК–В+	Куркума: КВ–П ₀	Массаж	Любые сахара
Сложные углеводы	Магний: 500 мг	Эвкалипт: ВК–П+	Мирра: ВК–П+	Акупунктура	Картофель
Обильное питье	Аминокислоты	Камфора: КВ–П+	Алоэ: ВПК=, П–	Панчакарма	
	Кальций: 400 мг	Иссоп: К–П+			

Бульон из костного мозга	Рыбий жир: 2–3 ст. л.	Можжевельник (ягоды): КВ–П+	Горечавка (гентиана): ПК–В+	Терапевтическая рвота	Углеводы (ограничить)
Ги: по 1–2 ст. л. 2–3 раза в день	С: 1 000–3 000 мг	Герань: ПК–В	Катука (пикрориза): ПК–В+		Рис
Много зелени	Магний: 500 мг		Маргоза (ним): ПК–В+		Полуфабрикаты, готовые к употреблению
Ги с солодкой	В-комплекс: 100–200 мг		Барбарис: ПК–В+		Молочные продукты
Молоко (до 100 гр)	В ₁ : 100 мг		Золотая печать: ПК–В+		Жиры
Орехи	В ₂ : 10 мг		Черный перец: ВК–П+		Стресс
Белок	В ₆ : 100 мг		Жгучий перец: ВК–П+		
Стевия	В ₁₂ : 400 мкг.		Имбирь: ВК–П+		
	В ₃ (ниацин): 100 мг		Женьшень: В–КП ₀		
	Калий: 300 мг		Окопник: ВП–К+		
	Пангамовая кислота: 200 мг		Гаультерия: ПК–В ₀		
	Коэнзим Q ₁₀ : 80 мг		Одуванчик (корень): ВК–П+		
	D: 400 МЕ		Листья бучу: ПК–В+		
	E: 400–1 200 МЕ		Малина (листья): ПК–В+		
	F: 2 ст. л. (масла холодного отжима)		Эвкалипт: ВКП+		
	Хром: 200–400 мкг		Тысячелистник: ПК–В+		
	Ванадий: 100 мкг		Кутра: ПК–В+		
			Красный корень: ПК–В+		
			Алтей: ПВ–К+		
			Аюрведические фитопрепараты:		
			Чандрапрабха: ВПК–		
			Мумие: ВПК–		
			Трипхала: ВК–П+		
			Трипхала: ВПК=		
			Гуггул: ПКВ+		
			Гурмар: ПК–В+		

ТРАВЯНОЙ ЧАЙ

Вата-конституция		Питта-конституция		Капха-конституция	
Эвкалипт	30 г	Мята	30 г	Эвкалипт	30 г
Розмарин	15 г	Лаванда	30 г	Красный клевер	60 г
Желтый жасмин	30 г	Лопух	30 г	Имбирь	30 г
Дашмула	60 г	Красный клевер	30 г	Тысячелистник	30 г
Имбирь	60 г	Малина (листья)	30 г	Одуванчик	30 г
		Одуванчик	30 г		

Этот чай нужно пить в течение дня в перерывах между едой.

Что еще принимать внутрь?

Людам всех типов конституций рекомендую на ночь принимать 2000 мг трипхалы.

Гурмар или шардуника: принимать по 3 таблетки 3 раза в день перед едой, запивая чаем.

Состав от недержания мочи

Аир	300 мг	Смешать и принимать вместе с чаем 2 раза в день
Готукола	250 мг	
Брами	200 мг	
Джатамасы (аралия индийская)	200 мг	

МАССАЖНОЕ МАСЛО

Эвкалипт	10 капель	Иссоп	5 капель	Растительное масло	120 г
Герань	5 капель	Можжевельник	10 капель		

КОМПРЕСС НА НОЧЬ НА ОБЛАСТИ ПОДЖЕЛУДОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ И ПОЧЕК

Кориандр (семена)	10 капель	Эвкалипт	10 капель	Масло для основы	30 г
-------------------	-----------	----------	-----------	------------------	------

Нанести по 20 капель состава на ночь, на области поджелудочной железы и почек.

Самопомощь

- Физические нагрузки (прогулки, плавание и т.д.).
- Медитация.
- Ингаляции с эфирными маслами — 3–4 раза в день.
- Чтение мантр.
- Рис с куркумой: добавлять куркуму к рису из расчета 1 ч. л. на кастрюлю средних размеров.
- Йога.

ДИСМНОРЕЯ (БОЛЕЗНЕННЫЕ МЕНСТРУАЦИИ)

У некоторых женщин менструации сопровождаются сильными спазмами, которые полностью лишают их трудоспособности. Иногда к спазмам добавляются понос и тошнота. Установлено, что это состояние связано с повышенной выработкой в матке одного из клеточных посредников — простагландинов, который в норме способствует тону и физиологическим сокращениям матки, кишечника и других гладкомышечных органов. В результате менструальные сокращения матки становятся сильнее и продолжительнее. Это нарушает приток кислорода, недостаток которого приводит к накоплению веществ, вызывающих боль. У людей вата-типа боль является преобладающим симптомом дисменореи, тогда как объем месячных — небольшой, у питта-типа, напротив, кровотечение может быть очень массивным, у представителей капха-типа кровь при дисменорее образует сгустки, эти люди страдают от задержки жидкости и сильного недомогания (постоянной усталости).

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ И МЕНТАЛЬНЫЕ ПРИЧИНЫ

Недовольство проявлениями женской половой энергии. Чувство вины в связи со своей сексуальностью.

КЛЕТОЧНЫЕ СОЛИ

Magnesium Phosphate.

ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА

Питание	Витамины и минералы (суточная доза)	Эфирные масла (применять в разведенном виде)	Травы	Альтернативные методы лечения	Нежелательные факторы
С учетом типа конституции	Е: 400 МЕ, 2 раза в день	Шалфей мускатный: ВПК—	Дягиль: ВК—П+	Массаж	Кофеин
Морские водоросли или морская капуста	Масло примулы вечерней: 1000 мг	Герань: ПК—В+	Медвежий ушник: ПК—В+	Терапия с помощью приборов с биологической обратной связью	Газированные напитки
Цельнозерновые продукты	Кальций: 1000 мг	Лаванда: ПК—В ₀	Калина (кора): КВ—П+	Акупунктура	Соль
	Магний: 600 мг	Тысячелистник: ПК—В+	Стеблелист: КВ—П+		Алкоголь
			Фенхель: ВПК=		
			Имбирь (корень): ВК—П+		

Бобовые	Железо: 30 мг	Фенхель: ВПК=	Валериана: ВК—П+	Тарпана	Рафинированный сахар
Овощи и фрукты	Йод: 200 мкг	Кипарис: ВКП+	Корица: ВК—П+	Терапевтические прикосновения	Внутриматочная спираль
Пивные дрожжи	В-комплекс: 100 мг	Ромашка: ВПК—	Малина (листья): ПК—В+	Рейки	Голодание
Добавлять куркуму к рису и овощам	С: 2000 мг — лучше в форме аскорбата	Жасмин: ПК—В+	Витекс Агнус-Кастус: ВПК—		Облегченное питание
	Пантотеновая кислота: 200 мг	Мята перечная: ПК—В ₀	Тысячелистник: ПК—В+		
		Шалфей: ВК—П+	Хмель: ПК—В+		
		Эстрагон: ВК—П+	Крапива: ПК—В+		
		Чабрец: ВК—П+	Люцерна: ПК—В+		
			Солодка: ПВ—К+		
			Лимонная трава: ПК—В ₀		
			Пустырник: ПК—В+		
			Одуванчик: ПК—В+		
			Пастушья сумка: ПК—В+		
			Черная смородина: КП—В+		
			Куркума: ВК—П ₀		
			Кардамон: ВК—П ₀ , П+ (если в избытке)		

ТРАВЯНОЙ ЧАЙ

Вата-конституция	Питта-конституция	Капха-конституция
Калина 60 г	Тысячелистник 60 г	Малина (листья) 60 г
Шатавари 60 г	Шатавари 60 г	Имбирь 30 г
Имбирь 30 г	Пустырник 30 г	Витекс Агнус-Кастус 30 г
Корица 30 г	Фенхель 30 г	Лимонная трава 30 г
Солодка 30 г	Витекс Агнус-Кастус 30 г	Медвежий ушник 30 г
Витекс Агнус-Кастус 60 г	Крапива 30 г	Крапива 30 г

Пить по 2—3 стакана ежедневно, во второй половине цикла.

Самопомощь

- Физические упражнения.
- Регулярный сон.
- Компрессы.
- Теплые ванны с эфирными маслами шалфея мускатного, лаванды, герани.
- Компресс на живот.
- Вагинальный массаж (проводится самостоятельно; можно прибегнуть к помощи гинеколога, медсестры или супруга).
- Пранаямы.

ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ ПРОБЛЕМЫ

Желчный пузырь — это спутник печени, который расположен с нижней ее стороны и служит промежуточным резервуаром для постоянно вырабатываемой желчи. Время от времени желчный пузырь сокращается и выбрасывает в двенадцатиперстную кишку необходимое количество желчи, которая требуется для переваривания жиров. Вязкость желчи определяется ее составом. При нарушении обмена веществ, зашлакованности печени и при неправильном питании состав желчи нарушается и растворенные в ней вещества выпадают в осадок, образуя песок и камни. Состав и форма камней меняются от случая к случаю и зависят от конституционального типа. Так, люди вата-типа чаще страдают от очень твердых и шероховатых камней, имеют склонность к тошноте и коликам; люди питта-конституции имеют склонность к механической желтухе, а у людей капха-типа желчно-каменной болезни сопутствуют увеличение веса, обильное образование слизи, отложение внутреннего и наружного жира, особенно в пупочной области. Камни у капха-типа круглые, белесого цвета. Если кто-то говорит, что он не ест жирную пищу и масло, так как «организм не принимает», у человека почти наверняка — желчно-каменная болезнь.

Эмоциональные и ментальные причины

Слишком много контроля. Человек не дает волю своему внутреннему Я и не знает, как управлять своей жизнью.

Клеточные соли

Natrium Phosphate (натрий фосфат).

ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА

Питание	Витамины и минералы (суточная доза)	Эфирные масла (применять в разведенном виде)	Травы	Альтернативные методы лечения	Нежелательные факторы
С учетом типа конституции Отказ от твердой пищи на 10 дней	А: 25 000 МЕ (до исчезновения симптомов; лучше β-каротин)	Лимон: ПВ—К ₀ Кориандр: ВПК— Куркума: ВК—П+	Барбарис (кора): ПК—В+ Одуванчик: ПК—В+ Фенхель: ВПК= Кориандр: ВПК=	Панчакарма Акупунктура Рейки	Кофеин Газированные напитки

Обильное питье
с учетом типа конституции

Комплекс витаминов
группы В: 100–150 мг
В₁₂: 1 000–1 500 мкг.
Холин: 500 мг
Рибоксин (инозит):
500 мг
С: 10 000–25 000 мг
D: 400 МЕ
E: 700 МЕ

Мята перечная:
ПК–В₀
Имбирь: ВК–П+
Лайм: ПК–В+
Грейпфрут: КВ–П+

Мята перечная: ПК–В₀
Гокшура (якорцы): ПК–В₀
Катука (пикрориза): ПКВ+
Кукурузные рыльца: ПК–В+
Гудучи: ПКВ+
Имбирь: ВК–П+
Котовник: ПК–В₀
Посконник (корень): ПК–В+
Трипхала гуггул: ВК–П+

Очищение
толстого ки-
шечника
Хирупрактика
Акупрессура

Гидрогени-
зированное
раститель-
ное масло
(маргарин)
Мясо

ТРАВЯНОЙ ЧАЙ

Вата-конституция		Питта-конституция		Капха-конституция	
Имбирь	30 г	Одуванчик	30 г	Гудучи	30 г
Фенхель	30 г	Мята	15 г	Имбирь	30 г
Кориандр (семена)	30 г	Котовник	30 г	Мята	15 г
		Посконник (корень)	30 г	Кукурузные рыльца	30 г

ОЧИЩЕНИЕ ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ

ДЕНЬ 1-й	Исключить любое мясо и птицу.
ДЕНЬ 2-й	(Помимо того) Исключить все молочные продукты (при этом продолжать питаться в нормальном объеме).
ДЕНЬ 3-й	Исключить все орехи и семена.
ДЕНЬ 4-й	Исключить бобовые и сою (включая продукты из переработанной сои).
ДЕНЬ 5-й	Исключить зерно и крупы.
ДЕНЬ 6-й	Исключить овощи.
ДЕНЬ 7-й	Исключить фрукты. Ничего не пить, кроме яблочного сока. При аллергии на яблочный сок можно заменить его клюквенным.
ДНИ 8–10-й	Каждые 2 часа выпивать по 1 стакану сока и принимать по 2 капсулы (1 г) коры барбариса. Это размягчит камни. В промежутках пить чистую воду — чем больше, тем лучше. Каждый вечер делать клизму.

ЗАПОР

Запор по своей сути — это задержка в организме самых грубых отходов. Среди признаков накопления в организме шлаков и токсинов — налет на языке, вздутие живота, боли в животе. Запор — следствие низкого содержания в диете клетчатки, а также недостаточного потребления жидкости. Чем меньше объемная и линейная скорость продвижения пищевых, а затем каловых масс по кишечнику, тем больше вероятность запора. Так, европейцы и американцы, склонные к запорам, потребляют около 20 г клетчатки в день, в результате чего время прохождения пищи по кишечнику составляет более двух суток при весе одной дефекации 100 г, тогда как представители восточных культур потребляют 100–170 г клетчатки и время прохождения составляет 30 часов. Запоры более свойственны людям вата-типа. Однако в критических обстоятельствах (например, при частых перелетах) запор поражает и людей других конституций.

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ И МЕНТАЛЬНЫЕ ПРИЧИНЫ

Привязанность к прошлому. Трудно отпустить переживания прошлого.

Клеточные соли

Mag-Phos (магния фосфат).

ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА

Питание	Витамины и минералы (суточная доза)	Эфирные масла (применять в раз- веденном виде)	Травы	Альтернативные методы лечения	Нежелательные факторы
С учетом типа конституции	Фолиевая кислота: 200 мкг	Роза: ВПК=	Псиллиум (семена блуждающей травы): ПВ–К+	Массаж	Антидепрессанты
Обильное питье	A: 10 000– 25 000 МЕ	Трифолия: ВК–П+	Харитаки: ВК–П ₀	Акупунктура	Антихолинергиче- ские препараты
Цельные отруби после краткой термической обработки	Комплекс витаминов группы В: 50–100 мг	Имбирь: ВК–П+ Анис: ВК–П+ Фенхель: ВПК= Тмин: ВК–П+	Тмин: ПКВ= Чеснок: КВ–П+	Панчакарма	Антациды Табачные изделия Кокаин

Орехи (замоченные)	B ₁ : 100 мг	Розмарин: ВК–П+	Лен (семя): В–К ₀ П+	Амфетамины
Людам вата-конституции:	Холин: 500 мг	Аир: ВК–П+	Роза: ВПК=	Слабительные (вызывают привыкание–пристрастие)
• яблоки после термической обработки, с корицей и имбирем	Рибоксин (инозин): 500 мг	Сыть: ВПК–	Алоэ: ВПК=	Неправильные сочетания продуктов
Представителям пита- и капха-типа:	B ₃ (ниацин): 300 мг	Кипарис: ВКП+	Сенна: ПК–В+	Жареная пища
• тертые овощи	С: 1000 мг	Лимон: ПВ–К ₀	Барбарис: ПК–В+	Рафинированный сахар
	Кальций: 200 мг	Лаванда: ПК–В ₀	Щавель курчавый: ПК–В+	Бета-блокаторы
	Калий: 300 мг		Жостер пурша (каскара): ПК–В+	Твердый сыр
	Е: 150 МЕ		Жгучий перец: ВК–П+	Миорелаксанты
	Е: 200 МЕ		Черный перец: ВК–П+	Йогурт (простокваша)
			Сок нони: ПКВ–	Хлеб
			Трипхала: ВПК=	Кондитерские изделия
			Кожура лимона: ПВ–К ₀	Жареная пища
			Имбирь: ВК–П+	Свинина/Говядина
			Пиппали: ВК–П+	Сухая пища
			Бозргавия: ПК–В+	Отсутствие физической нагрузки
			Бибхитаки: КП–В ₀	
			Трипхала: ВПК=; 4–6 таблеток на ночь с чаем или молоком	
			Ильм: ПВ–К+	
			Мартиния: ПК–В+	
			Ревень: ПК–В+	

ТРАВЯНОЙ ЧАЙ

Вата-конституция		Питта-конституция		Капха-конституция	
Имбирь	60 г	Мята	30 г	Лепестки розы	60 г
Ильм	60 г	Бибхитаки	60 г	Пиппали	30 г
Подорожник	60 г	Харитаки	30 г	Имбирь	60 г
Лепестки розы	30 г	Жостер пурша (каскара)	30 г	Харитаки	30 г
Бибхитаки	30 г	Лепестки розы	30 г		
Тамаринд	30 г				

Холодный настой для ПИТТА-ТИПА

Ревень	1 ст. л.*	Мята	½ ст. л.*	Имбирь	½ ст. л.*
--------	-----------	------	-----------	--------	-----------

Смешать. Брать по 1 ч. л. на стакан.

ДРУГИЕ СОВЕТЫ

Для людей питта-типа: перед сном принимать по 1–2 ч. л. семян блошной травы (псиллиума) с 1 ч. л. ги и молоком.
 Для вата-типа: перед сном принимать по 2 ч. л. измельченного семени льна с 1 ч. л. ги и теплым молоком.
 Для капха-типа: перед сном принимать по 1 ст. л. рыбьего жира (из печени трески).

ОБКЛАДКИ С КАСТОРОВЫМ МАСЛОМ

(Для процедуры требуются: касторовое масло, кусок фланели, широкий тонкий полиэтилен (можно оберточный), бутылка или водяная грелка с горячей водой, большое полотенце).

Подогреть касторовое масло. Сложить фланель до приблизительного размера 35х25 см (в сложенном виде она должна быть достаточно толстой). Положить фланель на кусок полиэтилена. Равномерно полить ее маслом с тем, чтобы масло впиталось. Поместить фланель на живот и закрыть сверху полиэтиленом. Поверх полиэтилена положить горячую грелку, чем горячее, тем лучше. Продолжительность процедуры от 45 мин до 2 часов. По окончании процедуры снять фланель с тела. Вымыть тело водой с содой (1 ч. л. на 0,5 л воды). (Автор этой процедуры — Эдгар Кейсс)

Самопомощь

- Ежедневная зарядка.
- Комплекс «Приветствие Солнцу» (Сурья Намаскар).
- Медитация.
- Расслабление.
- Голодание/разгрузочная диета.
- Самомассаж, особенно массаж живота (по часовой стрелке).
- Басти (масляные клизмы).
- Тай-ци.
- Обертывания с касторовым маслом.

ЗАПАХ ИЗО РТА

Плохой запах изо рта может возникнуть в силу многих причин, среди которых заболевания зубов и десен, плохое пищеварение, гастрит, проблемы с печенью, одновременное потребление несочетаемых продуктов, недостаток хлорофилла, каловые камни (сниженная проходимость кишечника). Все это возбуждает питту и приводит к появлению во рту кислого привкуса.

Эмоциональные и ментальные причины

От меня ничего не зависит. Я — человек маленький.

Терапевтические средства

Питание	Витамины и минералы (суточная доза)	Эфирные масла (применять в разведенном виде)	Травы	Альтернативные методы лечения	Нежелательные факторы
С учетом типа конституции (предпочтение питанию, успокаивающему питту)	Ацидофилус: по 2 капсулы 3 раза в день	Мята перечная: ПК–В ₀	Мята перечная: ПК–В ₀	Консультация аюрведического врача	Недопустимые сочетания продуктов
Фрукты	Хлорофилл: по 2 ч. л. 2 раза в день	Чабрец: ВК–П+	Розмарин: КВ–П+	Очищение толстого кишечника	Продукты, способствующие выработке в организме слизи
Правильное комбинирование продуктов	Комплекс витаминов группы В: 50–100 мг	Бергамот: ВК–П+	Мирра: ВК–П+	Панчакарма	Запор
Много зелени	Пищеварительные ферменты	Фенхель: ВПК=	Золотая печать: ПК–В+	Регулярные осмотры у стоматолога	Негативные эмоции
Много овощей	С: 1000 мг	Эвкалипт: КВ–П+	Имбирь: ВК–П+	Трипхала: 3–6 капсул на ночь, с чаем	
	ПАБК: 100 мг	Гвоздика: ВК–П+	Фенхель: ВПК=		
	Магний: 200 мг	Чайное дерево: ВПК=	Мята: ПК–В+		
	Цинк: 50 мг		Трикату: ВК–П+		

ТРАВЯНОЙ ЧАЙ ОТ ДУРНОГО ДЫХАНИЯ

Вата-конституция		Питта-конституция		Капха-конституция	
Имбирь	60 г	Мята	30 г	Имбирь	60 г
Кардамон	30 г	Кориандр (семена)	60 г	Дягиль	30 г
Кориандр (семена)	60 г	Ромашка	60 г	Кардамон	60 г
Фенхель	30 г	Фенхель	60 г	Бasilik	30 г
Дягиль	30 г			Розмарин	30 г

ЗУБНОЙ ЭЛИКСИР 1

1) Взять 10 капель эфирного масла эвкалипта на 1 стакан перекиси водорода (хорошего качества). Полоскать горло, утром и вечером.

2) Взять 10 капель эфирного масла мяты перечной на 1 стакан воды. Хорошо перемешать. Полоскать рот после еды.

ЗУБНОЙ ЭЛИКСИР 2

Взять 60 г зантоксилума на 120 г крутого кипятка. Настоять в течение 45 мин. Охладить. Добавить 10 капель эфирного масла по выбору. Затем добавить 60 г солевого раствора и, напоследок, 1 каплю жидкой стевии (подсластителя). Хорошо перемешать. Хранить в закупоренной таре.

Самопомощь

- Нанесение на язык эфирных масел фенхеля или аниса.
- Чистка межзубных промежутков зубной нитью.
- Чистка языка.
- Ополаскивание рта зубным эликсиром.
- Голодание.

ИНФАРКТ МИОКАРДА (ПРОФИЛАКТИКА И РЕАБИЛИТАЦИЯ)

Инфаркт — это омертвление части сердечной мышцы в результате ее неадекватного кровоснабжения. Раньше инфаркту, как правило, предшествовала стенокардия (грудная жаба). Больные жаловались на боли, преимущественно — за грудиной, возникающие при нагрузке и прогрессирующие с течением лет. Люди, перенесшие классический инфаркт, вспоминают также чувство тяжести в области сердца, чувство сдавливания грудной клетки и боль в левом плече. В наши дни, к сожалению, много случаев инфаркта происходит на фоне кажущегося благополучия, а некоторые — совершенно бессимптомно. Поэтому при всяком подозрении на инфаркт или даже стенокардию (т.е. если после физической нагрузки возникли новые, странные и неприятные ощущения в груди), нужно срочно обратиться к врачу (вызывать скорую помощь). Особенно это касается мужчин.

У людей вата-типа инфаркт может сопровождаться тремором, острой («кинжальной») болью, сокращениями грудных мышц, запором и сухим кашлем. Они склонны к развитию миокардита. У людей питта-типа начинается обильное потоотделение, возникает жгущая боль в груди, поднимается температура, нарушается сон, наблюдается склонность к развитию сердечной недостаточности. У людей капха-типа появляется чувство тяжести на сердце, им трудно ходить (тогда как люди других конституций уже лежат), внезапно возникает сильное утомление, одышка, они начинают кашлять слизью. Люди капхи склонны к нарушениям проводимости (сердечным блокадам).

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ И МЕНТАЛЬНЫЕ ПРИЧИНЫ

«Жизнь толкает в спину». Человек застрессованный, злой, очень занятой, с сильными привязанностями.

Клеточные соли

Calcium Fluoride.

ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА

Питание	Витамины и минералы (суточная доза)	Эфирные масла (применять в разведенном виде)	Травы	Альтернативные методы лечения	Нежелательные факторы
С учетом типа конституции	Льняное масло: 2–3 ст. л.	Кипарис: ВПК+	Чабрец: ВК–П+	Терапия с помощью приборов с биологической обратной связью	Стресс
При высокой вате следуйте диете, повышающей капху и питту, с преимущественно термически обработанной пищей	E: 500 МЕ D: 600 МЕ A: 10 000–15 000 МЕ Комплекс витаминов группы В: 50–100 мг C: 10 000–25 000 мг F: 200 мг	Герань: ПК–В+	Иссоп: КВ–П+	Массаж	Курение
Пить вымороженную воду		Имбирь: ВК–П+	Корица (кора): ВК–П+	Акупунктура	Алкоголь
		Лаванда: ПК–В ₀	Шлемник: ПК–В ₀	Цветотерапия	Кадмий
		Розмарин: КВ–П+	Арджуна: ПК–В+	Хиропрактика	Гормональные контрацептивы
		Иланг-иланг: ПВ–К+	Гуггул: КВ–П+	Тарпана	Насыщенные жиры
		Мелисса: КП–В ₀	Вербена: ПК–В+	Широдхара	Избыточная масса тела
		Апельсин: ВК–П+	Шафран: ВПК=	Панчакарма	Рафинированный сахар
		Мята перечная: ПК–В ₀	Пижда: ПК–В ₀	Хелационная терапия	Подавление эмоций
		Роза: ВПК=	Боярышник (ягоды): В–К ₀ П+		Сало
		Мирра: КВ–П+	Сок нони: ВПК–		Красное мясо
		Сандаловое дерево: ПВ–К ₀	Кардамон: ВК–П+		Соль
		Дягиль: ВПК=	Солодка: ВП–К+		Молочные продукты
		Огуречник: ПКВ+	Окопник: ВП–К+		Нерегулярный и интенсивный секс
		Кардамон: ВК–П+	Купена душистая: ПВ–К+		
			Готукола: ВПК=		
			Пустырник: ПК–В+		
			Клопогон синий: КВ–П+		
			Кайенский перец: КВ–П+		
			Кориандр (семена): ВПК=		

Золотая печать: ПК–В+

Щавель: ВК₀П+

Валериана: ВК–П+

ТРАВЯНОЙ ЧАЙ ПРИ СТЕНОКАРДИИ И ПОСЛЕ ИНФАРКТА

Вата-конституция (пить в теплом виде)	Питта-конституция (пить прохладным)	Капха-конституция (пить в теплом виде)
Дашмула 30 г	Купена лекарственная 60 г	Кардамон 60 г
Имбирь (свежий корень) 30 г	Кориандр (семена) 30 г	Боярышник (ягоды) 60 г
Ашваганда 60 г	Готукола 60 г	Пустырник 30 г
Солодка 30 г	Солодка 30 г	Клопогон синий 30 г
Гудучи 30 г	Коллоидное серебро 30 капель	Читрак 30 г
Щавель 30 г		
Боярышник (ягоды) 60 г		

РЕЦЕПТ 1

Арджуна (порошок)	½ ст. л.	Заваривать по 1 ч. л. на стакан воды. Принимать 3 раза в день. Людям вата- и капха-типа дополнительно принимать по 6 капсул трипхалы на ночь, запивая указанным напитком
Дашмула	½ ч. л.	
Трипхала (порошок)	½ ч. л.	
Гуггул	¼ ч. л.	

РЕЦЕПТ 2

Гудучи	½ ч. л.	Смешать все ингредиенты с одним стаканом молока (рисового или соевого молочка)
Арджуна	½ ч. л.	
Боэргавия	1 ч. л.	
Шатавари	1 ч. л.	

МАССАЖ ГРУДНОЙ КЛЕТКИ (ПЕРЕД СНОМ)

Для массажа используется растительное масло с добавлением 10 капель эфирного масла сандалового дерева.

Вата-типу использовать кунжутное масло.

Питта-типу — подсолнечное масло.

Капха-типу — касторовое масло.

САМОПОМОЩЬ

- Работа с визуализацией.
- Йога.
- Выражать свою любовь.
- Техники релаксации.
- Медитация.
- Очищение от паразитов.
- Отдых на природе.
- Ношение драгоценных камней (рубины, гранаты, жемчуг, лунный камень, изумруд, жадеит, желтый сапфир, желтый топаз), а также золота и серебра.

ИНФЕКЦИИ

Инфекционная болезнь возникает в том случае, если ослабленная иммунная система перестает эффективно противостоять натиску микроорганизмов — как извне, так и своих. Инфекции могут распространяться от одного органа к другому вместе с током крови. У людей питта-типа банальная инфекция часто проявляется увеличением миндалин, угрями и покраснением кожи. У людей вата-типа болит горло, начинается сухой кашель, кружится и болит голова. У людей капха-типа — респираторные проблемы, синуситы.

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ И МЕНТАЛЬНЫЕ ПРИЧИНЫ

«Я — слаб. Я — жертва».

ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА

Питание	Витамины и минералы (суточная доза)	Эфирные масла (применять в разведенном виде)	Травы	Альтернативные методы лечения	Нежелательные факторы
Все для усиления иммунитета	А: 50 000—75 000 МЕ (до исчезновения симптомов)	Чабрец: ВК—П+	Астрагал: ВК—П+	Очищение толстого кишечника	Аллергенные продукты
Продукты желтого цвета	Цинк: 50 мг	Эвкалипт: КВ—П+	Лопух: ПК—В+	Музыкотерапия	Молочные продукты
Голодание на соках	С: до 10 000 мг	Душица (орегано): ВК—П+	Золотая печать: ПК—В+	Цветотерапия	Рафинированный сахар
Суп для повышения иммунитета (для ваты)	Калий: 1 000 мг	Розмарин: КВ—П+	Шиповник (плоды): В—ПК+	Пить много воды	Консервы
Очистительная диета	Биофлавоноиды: 250 мг	Шафран: ВПК—	Манжиста: ПК—В+		Мясо
	Коллоидное серебро		Катука (пикрориза): ПК—В+		Мука высшего сорта
			Эхинацея: КП—В+		
			Мирт: КВ—П+		
			Вайда: ВКП+		
			Куркума: КВ—П ₀		

Кориандр (семена):
ВКП=
Одуванчик: КП—В+
Амла: ПВ—К₀
Можжевельник
(ягоды): КВ—П+

ТРАВЯНОЙ ЧАЙ

Вата-конституция		Питта-конституция		Капха-конституция	
Амла	30 г	Барбарис	30 г	Барбарис	30 г
Имбирь	30 г	Фенхель	60 г	Фенхель	60 г
Астрагал	60 г	Одуванчик	60 г	Одуванчик	60 г
Шиповник (плоды)	60 г	Кориандр (семена)	30 г	Кориандр (семена)	30 г
				Лопух	30 г

Добавить 15 капель экстракта желтокорня (золотой печати). Пить по 6 стаканов в день до исчезновения симптомов.

Самопомощь

- Теплые и холодные ванны с эфирными маслами.
- Очищение толстого кишечника.
- Паровые процедуры.
- Сухой массаж кожи.

ИШИАС

Ишиас — это невралгия (неврит) седалищного нерва — основного нервного ствола, иннервирующего нижние конечности. Он идет по задней поверхности бедра — до самой пятки. Типичным симптомом ишиаса является боль и судороги мышц по ходу седалищного нерва. Невралгия вызывается сдавливанием нерва смещенным межпозвоночным диском (дисковой грыжей). Боль может переходить на боковую поверхность ноги. Среди причин ишиаса, помимо дисковой грыжи, — растяжение межпозвоночных связок и смещение позвонков (как факторы, приводящие к грыже), а также травма или воспаление нерва. Наиболее склонны к ишиасу люди вата-типа.

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ И МЕНТАЛЬНЫЕ ПРИЧИНЫ

Страх продвижения вперед по жизни.

Клеточные соли

Kali Sulph (калия сульфат).

ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА

Питание	Витамины и минералы (суточная доза)	Эфирные масла (применять в разведенном виде)	Травы	Альтернативные методы лечения	Нежелательные факторы
Питание, успокаивающее вату (если нет противопоказаний) Аюрведическое питание с учетом типа конституции	Комплекс витаминов группы В: 100 мг А: 50 000 МЕ (до исчезновения симптомов) Е: 200 МЕ В ₅ : 1 000 мг С: 1 000—3 000 мг Кальций: 400 мг Магний: 400 мг Минеральный комплекс	Ромашка: ВПК— Эвкалипт: ВК—П+ Розмарин: ВК—П+ Валериана: ВК—П+ Гаультерия: ПК—В ₀ Лаванда: ПК—В ₀ Шлемник: ПК—В ₀ Валериана: ВК—П+	Люцерна: ПК—В+ Касторовое масло: ВП—К ₀ Чеснок: КВ—П+ Имбирь: ВК—П+ Кава кавы: ВП—К+ Страстоцвет: ПК—В+	Акупунктура Хирургия Массаж Шиатсу Лечебная физкультура Миотерапия	Помидоры Рис Картофель и другие пасленовые Цветная капуста Сквозняки

ТРАВЯНОЙ ЧАЙ

Вата-конституция		Питта-конституция		Капха-конституция	
Ромашка	60 г	Страстоцвет	60 г	Люцерна	60 г
Имбирь	30 г	Кава кава	60 г	Кава кава	30 г
Шлемник	60 г	Мята перечная	30 г	Имбирь	60 г
Валериана	30 г	Шлемник	30 г	Шлемник	30 г

Самопомощь

- Теплые компрессы с лавандой и валерианой.
- Укрепление мышц (плавание, прогулки и др.).
- Инверсионная терапия.
- Отдых.
- Йогамудры.

Позы йоги

- «Задний мост».
- «Колени к груди».
- Полуколесо.
- Плуг.

КАМНИ В ПОЧКАХ (МОЧЕКАМЕННАЯ БОЛЕЗНЬ)

Камни (и песок) представляют собой патологические отложения минеральных солей в почечных лоханках, откуда они стремятся выйти по мочеточникам, провоцируя т.н. почечные колики. Считается, что определенную роль в образовании камней играет паразитовидная железа, повышенная активность которой приводит к повышению кальция в крови. Среди причин мочекаменной болезни — не соответствующее типу питания, ослабление поджелудочной железы и уменьшение количества вырабатываемых пищеварительных ферментов. У людей питта-конституции камни — желтого цвета, они часто провоцируют воспаление лоханок (пиелонефрит). У людей вата-типа наличие камней проявляется болью в спине. Камни — темного или коричневого цвета. Люди капха-типа находят в моче мелкий кальциевый песок.

ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА

Питание	Витамины и минералы (суточная доза)	Эфирные масла (применять в разведенном виде)	Травы	Альтернативные методы лечения	Нежелательные факторы
С учетом типа конституции	А: 10 000 МЕ (до исчезновения симптомов)	Можжевельник: КВ–П+	Петрушка: ВК–П+	Массаж	Обезвоживание (нельзя допускать жажды)
Яблочный сок	В ₂ : 100–200 мг	Сыть: ПКВ–	Чабрец: ВКП+	Работа с энергиями	Инфекции
Кинза	В ₃ : 1 000 мг	Апельсин: ВК–П+	Кукурузные рыльца: ПК–В+	Акупунктура	Долгое лежание в кровати
Лимонный сок	В ₆ : 100–200 мг	Лимонная трава: ПК–В ₀	Одуванчик: ПК–В+		Дефицит витамина В ₆
Вода	С: 2 500 мг	Мирт: КП–В+	Можжевельник: ВК–П+		Дефицит магния
Дыня	Е: 400 МЕ	Медвежий ушки: ПК–В+			Дефицит витамина А
	Е: 200 мг	Алтей: ПВ–К+			Рафинированный сахар
	Хлор: 500 мг	Хвощ: ПК–В+			
	Калий: 1 000 мг	Гокшура (якорцы): ПК–В ₀			
	Магний: 500 мг				

Манджишта:
ПК-В+
Листья букко:
ПК-В+
Подорожник:
ПК-В+
Мумие (шиладжит):
ВК-П+
Посконник (ко-
рень): ПК-В+
Подмаренник цеп-
кий: ПК-В+

Кислая зелень
(с высоким содер-
жанием щавелевой
кислоты)
Кофе
Черный чай
Красное мясо
Антациды
Молочные про-
дукты
Алкоголь
Пасленовые (карто-
фель и др.)

Травяной чай

Вата-конституция		Питта-конституция		Капха-конституция	
Лимонная трава	30 г	Хвош	30 г	Кукурузные рыльца	60 г
Кориандр (семена)	60 г	Кинза	60 г	Листья букко	30 г
Гокшура (якорцы)	30 г	Подорожник	30 г	Лимонная трава	60 г
Алтей	60 г	Кориандр (семена)	60 г	Хвош	30 г

Принимать по 500 мг мумие 3 раза в день вместе с чаем.

Самопомощь

- Компрессы.
- Промывание почек.
- Слабительные.
- Масляные басты.

Программа по избавлению от камней в почках

Этот рецепт помогает растворить камни, снимает воспаление, способствует плавному и безболезненному выходу песка.

Рецепт травяного отвара 1 (против камней)**

Гортензия (корень)*	30 г	Посконник (корень)	60 г	Алтей (корень)	30 г
---------------------	------	--------------------	------	----------------	------

Настой петрушки

1 пучок свежей петрушки

1 литр дистиллированной воды

Рецепт травяного отвара 2 (укрепляющий для почек)

Взять по 3 ч. л.:

кукурузных рылец	мокрицы	арбузных косточек
хвоща	корня орегонского винограда	корня посконника
медвежьих ушек	корня лопуха	корня золотой печати
корня петрушки	ромашки	корня коллинсии канадской
ягод можжевельника	подмаренника цепкого	(каменного корня)
королевы луга	ягод перца кубеба	букко
жостера пурша	шелухи фасоли	корня алтея

Другие ингредиенты:

2 л свежавыжатого (обязательно!) яблочного сока.

2 глазные пипетки настойки золотарника даурского (не обязательно).

2 ст. л. концентрата черемухи поздней (не обязательно).

4 л дистиллированной воды.

*При наличии аллергии на корень гортензии заменить его корнем петрушки.

**При наличии боли к основному рецепту добавить лобелию и корень имбиря.

Инструкции по приготовлению

Приготовление отвара. Смешать вместе 120 г ($\frac{1}{2}$ стакана) сухого сбора 1 с таким же количеством сухого сбора 2. Залить эту смесь четырьмя литрами дистиллированной воды на 4 часа (или на ночь). Когда придет время, довести настой до кипения и кипятить на медленном огне 15–20 мин. Охладить и процедить. Поставить в холодильник для дальнейшего использования.

Приготовление настоя петрушки. Кипятить $\frac{1}{2}$ пучка свежей петрушки в 1 л дистиллированной воды в течение трех минут (не более). Охладить, процедить, поставить в холодильник.

Метод для размягчения камней

Приготовить следующую смесь:

2 л свежавыжатого яблочного сока	9 стаканов готового травяного отвара (1+2)	1 стакан настоя петрушки
----------------------------------	--	--------------------------

Необязательные ингредиенты:

2 глазные пипетки настойки золотарника даурского	2 ст. л. концентрата черемухи поздней
--	---------------------------------------

Инструкции по применению

ДЕНЬ 1-й	Пить по 60 г травяного отвара каждый час в течение 16 часов (всего 1 л). Кроме того, следует в перерывах пить дистиллированную воду (всего 1 л) для промыва выделительной системы.
ДНИ 2–3-й	Пить по 30 г травяного отвара каждый час (всего 0,5 л). Кроме того, в перерывах следует выпить 1 л дистиллированной воды и дополнительно 1 л свежавыжатого сока.
ДЕНЬ 4-й	Голодание на соках. Ничего не есть. Выпить всего 2 л дистиллированной воды и 2 л свежавыжатого сока (это 120 г в час в течение 16 часов)

Во время очищения нельзя ничего пить, кроме травяного отвара, дистиллированной воды и свежавыжатого сока. Абсолютно запрещены алкогольные напитки, газированные напитки, черный чай, кофе, молочные продукты. Нельзя принимать никакие соли. Диета должна быть строго вегетарианской. Еще лучше провести все четыре дня на свежавыжатых соках. Хороший вариант — сыроедение на свежих фруктах и овощах. Лучше всего — апельсины, дистиллированная вода с лимонным или лаймовым соком, клюква, арбуз и овощные салаты с морковью, петрушкой, чесноком и корнем имбиря.

КАНДИДОЗ (МОЛОЧНИЦА)

Кандида — это грибок семейства дрожжей, который может обитать во многих местах организма, где влажно и есть воздух — кишечник, влагалище, ротовая полость, придаточные пазухи носа, легкие. В сильно ослабленном организме инфекция может проникать даже в места, где нет воздуха (мочевыводящие пути), поражать кожу, а в крайних случаях — расселяться по всему организму. Эти дрожжи легко размножаются, если человек плохо питается, если у него ослаблен иммунитет или пищеварительный огонь. Молочницу могут спровоцировать антибиотики и гормональные противозачаточные средства. У людей вата-типа кандида способствует развитию аллергических состояний, повсеместной сухости, запора, боли в мышцах и недостаточности коры надпочечников. У представителей питта-типа могут быть сыпи, поражение стоп, кожный зуд и изжога, у капха-типа кандида может вызвать задержки жидкости, застойные явления, депрессию, диабет, проблемы с почками.

Эмоциональные и ментальные причины

Недоверие к жизни.

Терапевтические средства

Питание	Витамины и минералы (суточная доза)	Эфирные масла (применять в разведенном виде)	Травы	Альтернативные методы лечения	Нежелательные факторы
С учетом типа конституции	А: 25000 МЕ (до прекращения дрожжевого роста)	Трифолия: ВК–П+ Чайное дерево: ВПК=	Зантоксилум: ВК–П+	Хирургическая	Антибиотики (при предрасположенности к молочнице лучше заменить травами и маслами)
Очистительная диета	Комплекс витаминов группы В: 200 мг	Гвоздика: ВК–П+	Асафетида: ВК–П+	Консультация натуропата	Лучше заменить травами и маслами
Белок	Биотин: 300 мкг	Розовое дерево: ВК–П+	Алоэ: ВПК=	Консультация аюрведического врача	Ферментированная пища
Коллоидное серебро	В ₁₂ в инъекциях — в течение одной недели	Розмарин: ВК–П+	Катука (пикрориза): ПК–В+	Панчакарма	Ореховое масло (любое)
Сыроедение (для капхи и питты)		Мята перечная: ПК–В ₀	Барбарис: ПКВ+		Соленья и маринады
Ротационная диета			Золотая печать: ПКВ+		

Мегадолофилус: по
¼ ч. л. 3 раза в день
Каприловая кисло-
та: по 200 мг 3 раза
в день
Селен: 200 мкг

Эстрагон: ВК-П+
Пальмароза:
Мирра: КВ-П+
Бергамот: КВ-П+
Лавр: ВКП+

По д'Арко
(табебуйя): ПКВ+
Кардамон: ПК-В+
Лавр: ВКП+
Имбирь: ВК-П+

Дрожжевая пища
(любая)
Химические чистя-
щие средства
Кислая пища

ТРАВЯНОЙ ЧАЙ ОТ МОЛОЧНИЦЫ

Вата-конституция		Питта-конституция		Капха-конституция	
Зантоксилум	60 г	По д'Арко (табебуйя)	60 г	По д'Арко (табебуйя)	60 г
Имбирь	30 г	Барбарис	30 г	Катука (пикрориза)	30 г
		Мята	30 г	Кардамон	30 г

Пить по утрам, вместе с 2 ст. л. сока алоэ, в 1 стакане воды.

МАЗЬ

Пчелиный воск	1 часть	Растопить пчелиный воск. Проверить консистенцию (холодной ложкой). Если мазь слишком густая, доба- вить масла, если слишком жидкая, добавить воска. Добавить эфирное масло
Растительное масло	3–5 частей	
Эфирное масло (по выбору)	40 капель	

САМОПОМОЩЬ

- Всегда добавлять асафетиду к блюдам из бобовых и супам.

КОЛИТ

Колит — это раздражение и воспаление толстого кишечника, сопровождающееся болью в животе (из-за накоп-
ленных токсинов) и плохо оформленным стулом. У людей вата-типа заболевание проявляется пищевой аллергией
и нерегулярным стулом, у представителей питта-типа может развиться сильное воспаление, люди капха-типа
теряют в весе, страдают хроническим жидким стулом со слизью.

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ И МЕНТАЛЬНЫЕ ПРИЧИНЫ

Человек испытывает недостаток поддержки, страхи и неуверенность.

ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА

Питание	Витамины и минералы (суточная доза)	Эфирные масла (применять в раз- веденном виде)	Травы	Альтернативные методы лечения	Нежелательные факторы
С учетом типа кон- ституции	А: 25 000 МЕ	Гелихриз (сереб- ряный лакричник): ПК-В+	Миррика: ПК-В+	Массаж	Красное мясо
Овсяные отруби	Комплекс вита- минов группы В:	Чайное дерево: ВПК=	Катука (пикрориза): КП-В+	Терапия с помощью приборов с биоло- гической обратной связью	Молочные продукты
Паровые овощи	100 мг	Герань: ПК-В+	Алоэ: ВПК=	Рейки	Сульфаниламиды
Капустный сок	С: 4 000 мг	Сандальное дерево: ВП-К ₀	Сыть: ВПК	Терапевтическое прикосновение	Жареная пища
Морковный сок	Сбалансированный витаминный ком- плекс	Мирра: ВК-П+	Ромашка: ПК-В ₀	Минералотерапия	Сахар
Пища, пригото- вленная на пару	Кальций: 800 мг	Кипарис: ВКП+	Одуванчик: ПК-В+	Цветотерапия	Алкоголь
Ротационная диета	Магний: 700 мг	Ромашка: ВПК-	Окопник: ВП-К+	Проверка на пище- вую аллергию	Пряности
«Питание отшель- ника»	Цинк: 50 мг		Папайя: ПК-В ₀		Аллергенная пища
	Биофлавоноиды: 1 000 мг		Геухера (корень): ПК-В+		Дрожжевое тесто
	Ацидофилус: 3 раза в день		Трипхала: ВПК=		
			Алтей: ПВ-К+		
			Фенхель: ВПК=		

Кориандр (семена):
ВПК=
Мускатный орех:
ВК-П+
Мята: ПК-В₀
Сок нони: ВПК-

ТРАВЯНОЙ ЧАЙ ОТ МОЛОЧНИЦЫ

Вата-конституция		Питта-конституция		Капха-конституция	
Катука (пикрориза)	30 г	Папайя (листья)	(в равном количестве)	Фенхель	(в равном количестве)
Сыть	30 г	Ромашка		Мята	
Окопник	30 г	Одуванчик		Сыть	
Кориандр (семена)	30 г	Геухера (корень)		Катука (пикрориза)	
Мускатный орех	15 г	Фенхель			

Самопомощь

- Техники расслабления.
- Медитация.
- Йога.

КРОВОТЕЧЕНИЯ

Наиболее распространены менструальные, носовые, геморроидальные и язвенные кровотечения. Для людей вата-типа носовые кровотечения — достаточно обычная вещь. Представители питта- и капха-типа страдают носовыми кровотечениями чаще вследствие травм головы. Обильные месячные, а также менопаузальные кровотечения характерны для женщин — представителей питта-типа. Геморроем (и, соответственно, геморроидальными кровотечениями) чаще всего страдают люди, подверженные запорам, часто напрягающие живот по роду деятельности (грузчики и т.п.), а также вынужденные длительно находиться в сидячем положении (кассиры, работающие за компьютером и т.п.). Кровь при кровотечении из геморроидальных узлов имеет ярко-алый цвет, в отличие от язвенной крови, которая окрашивает стул в характерный черный цвет и придает ему смолянистую консистенцию. (Язвенная болезнь является состоянием питты.)

Эмоциональные и ментальные причины

Отсутствие гармонии в жизни. Разбросанность.

Клеточные соли

Ferr Phos (железа фосфат).

ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА

Питание	Витамины и минералы (суточная доза)	Эфирные масла (применять в разведенном виде)	Травы	Альтернативные методы лечения	Нежелательные факторы
Питание, успокаивающее питту	A: 5000 МЕ	Каяпут: КВ-П+	Окопник: ВП-К+	Терапевтические прикосновения	Молочные продукты
Продукты с вяжущим вкусом	K: 500 мкг.	Чайное дерево: ВПК=	Подорожник: ПК-В+	Рейки	Острые специи
Зеленые овощи	B ₁₇ : 2 г, вместе с пищей	Кипарис: ВПК+	Тысячелистник: ПК-В+		Мясо
Пшеница (зелень)	Кальций: 800 мг	Лаванда: ПК-В ₀	Хвощ: ПК-В+		Избыток соли
	Магний: 500 мг	Ромашка: ВПК-			

Жидкий хлорофилл
Яичный желток
Морские водоросли

Бархатцы: ВК–П+
Сандаловое дерево:
ПВ–К₀

Календула: ПК–В+
Пастушья сумка:
ПК–В+
Жгучий перец:
ВК–П+
Мякоть алоэ: ВПК=
Гаммелис: ПК–В+
Алюм (корень):
ПК–В+

ТРАВЯНОЙ ОТВАР

Вата-конституция		Питта-конституция		Капха-конституция	
Хвощ	30 г	Хвощ	30 г	Хвощ	30 г
Подорожник	60 г	Подорожник	60 г	Подорожник	60 г
Календула	30 г	Календула	30 г	Календула	30 г
Пастушья сумка	30 г	Пастушья сумка	30 г	Пастушья сумка	30 г
Гаммелис	60 г	Гаммелис	60 г	Гаммелис	60 г
Фенхель	60 г	Фенхель	60 г	Фенхель	60 г

Пить в течение двух недель.

Самопомощь

- На природе в качестве бактерицидного пластыря можно использовать лист подорожника.
- При носовом кровотечении следует запрокинуть голову назад, положить на лоб медную пластину и 15 мин оставаться в покое.
- Успокаивающие настои.
- Прохладные ванны и компрессы.
- Лед на голову.

ЛАРИНГИТ

Ларингит — это воспаление слизистой оболочки гортани, которое может быть острым или хроническим. Он может возникнуть от переохлаждения, или «спуститься» из носоглотки, или «подняться» из бронхов. В последнем случае у людей питта-конституции слизистая бывает очень красной, в любом случае повышается температура, выделения желтые. У людей капха-типа при ларингите преобладает отек с обильным отделением слизи, у вата-типа — сухость в горле, как правило, охриплость голоса или его полная потеря.

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ И МЕНТАЛЬНЫЕ ПРИЧИНЫ

Трудности с высказыванием своей точки зрения.

Клеточные соли

Kali Murr, Kali Chlor.

ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА

Питание	Витамины и минералы (суточная доза)	Эфирные масла (применять в разведенном виде)	Травы	Альтернативные методы лечения	Нежелательные факторы
С учетом типа конституции	А: 50000–100000 МЕ (до исчезновения симптомов)	Бензоин: ВПК–	Амла: ВП–К+	Дыхательные упражнения	Молочные продукты
Очищительная диета	Комплекс витаминов группы В: 100–200 мг	Сандаловое дерево: ВПК=	Золотая печать: ПК–В+	Звукотерапия	Переохлаждение или длительное пребывание на холодном воздухе
	С: 3000 – 5000 мг	Каяпут: ВК–П+	Эхинацея: ПК–В+	Лимфатический дренаж	Белковая пища
	Цинк: 50 мг (пастилки с цинком — каждые 2–3 часа)	Фенхель: ВПК=	Шиповник (плоды): В–ПК+	Умассивание чакр	
		Анис: ВК–П+	Цедра лимона: ПВ–К ₀	Массаж шеи	
		Лимон: ВП–К ₀	ПВ–К ₀		
		Чабрец: ВК–П+	Пурнарна: ПК–В+		
		Душица (орегано): ВК–П+	Астрагал: ПВК+		

Лопух: ПК–В+
 Мята: ПК–В₀
 Эфедра: К–ВП+
 Шалфей: ВК–П+
 Жасмин: ПК–В+
 Девясил: ВК–П+
 Бибхитаки: КП–В₀
 Куркума: ВК–П₀
 Солодка: ВП–К+

ТРАВЯНОЙ ОТВАР

Вата-конституция		Питта-конституция		Капха-конституция	
Шиповник (плоды)	60 г	Тысячелистник	30 г	Шалфей	60 г
Кожура лимона или апельсина	30 г	Мята	30 г	Имбирь	30 г
Астрагал	60 г	Лопух	60 г	Тысячелистник	30 г
Имбирь	30 г	Жасмин	30 г	Девясил	30 г
Корица	15 г	Астрагал	30 г	Амалаки (эмблика)	60 г

Добавить 10 капель настойки золотой печати на 1 стакан (для всех конституциональных типов).

ПОЛОСКАНИЕ

Сандаловое дерево	1 капля	Чабрец	1 капля	Каяпут	1 капля
-------------------	---------	--------	---------	--------	---------

Все масла добавить к одному стакану воды. Полоскать горло 4–5 раз в день.

ИНГАЛЯЦИИ

Указания см. в разделе про ингаляции (стр. 228). Выполнять каждые три часа с одним из нижеперечисленных масел.

Сандаловое дерево	3 капли	Чабрец	3 капли	Каяпут	3 капли
-------------------	---------	--------	---------	--------	---------

РАСТВОР ДЛЯ СМАЗЫВАНИЯ ГОРЛА

Смазывание миндалин или других воспаленных мест выполняется ватным тампоном, смоченным в смеси эфирного масла с водой 1:1. Использовать любое из трех вышеуказанных масел либо масло чайного дерева.

САМОПОМОЩЬ

- Паровые ванны.
- Ингаляции.
- Припарки.

ЛЕЙКОРЕЯ

Вагинальные выделения могут быть обусловлены несколькими причинами. Чаще всего — вследствие молочницы и/или гормональных нарушений.

Цвет выделений — белый, желтый или коричневатый. Запах — нетипичный, чаще неприятный. Консистенция — густая (при молочнице) или жидкая. Выделения, как правило, сопровождаются дискомфортом и раздражением слизистой. Чаще всего лейкореей страдают женщины капха-конституции, однако они бывают и у представительниц других конституций. Для женщин вата-типа характерны коричневые выделения, сопровождающиеся зудом, пересыханием слизистой; для женщин питта-типа — воспаление, покраснение половых губ, ощущение жжения, кислый запах выделений; для женщин капха-типа — обильные выделения и отек.

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ И МЕНТАЛЬНЫЕ ПРИЧИНЫ

Женщина испытывает отсутствие или недостаток мужской поддержки.

ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА

Питание	Витамины и минералы (суточная доза)	Эфирные масла (применять в разведенном виде)	Травы	Альтернативные методы лечения	Нежелательные факторы
С учетом типа конституции Бездрожжевая диета	А: 50000–75000 мг (до исчезновения симптомов) Комплекс витаминов группы В: 50 мг Биотин: 100 мкг D: 100 МЕ Кальций: 800 мг Магний: 600 мг F: 200 мг	Чайное дерево: ВПК= Дхавана: ВПК– Трифолия: ВК–П+	По д'Арко (табebuй): ПК–В+ Золотая печать: КП–В+ Малина (листья): ПК–В+ Мирра: ВК–П+ Эхинацея: ПК–В+ Дикий ямс (диоскорея): ПВ–К ₀	Вагинальный массаж Ребефинг Тарпана	Рафинированный сахар Фруктоза Фруктовые концентраты Грибы Дрожжевой хлеб Замороженные продукты Консервы

Масло примулы вечерней (энотеры): 200 мг
Каприловая кислота: 2 таблетки
В₆: 100 мг
Цинк: 40 мг
Железо: 50–100 мг
Мегадофилус: 3 раза в день

Зантоксилум: КВ–П+
Геухера (корень): ПК–В₀
Куркума: ВК–П₀
Алоэ: ВПК=
Шатавари: ПВ–К+
Катука: КП–В+
Дуб (кора): ВП–К+
Сассапариль: ПВ–К₀

Маринады
Копченое и вяленое мясо
Продукты с добавлением солода (пиво)

ТРАВЯНОЙ ОТВАР

Вата-конституция	Питта-конституция	Капха-конституция
Дикий ямс (диоскорея) 30 г	Катука 30 г	Катука 30 г
Сассапариль 30 г	Малина (листья) 30 г	Малина (листья) 30 г
Шатавари 15 г	Шатавари 15 г	Шалфей 60 г
Зантоксилум 30 г	Дикий ямс (диоскорея) 15 г	Геухера (корень) 15 г

Пить до исчезновения симптомов. Принимать настойку эхинацеи по 10–15 капель 1 раз в день.

ВАГИНАЛЬНЫЕ СУППОЗИТОРИИ (ДРЕВНИЙ РЕЦЕПТ)

Кокосовое масло	½ стакана (30 г)	Масло какао	30 г	Трава (мелкий порошок, по выбору)	60 г
-----------------	------------------	-------------	------	-----------------------------------	------

(Я предпочитаю золотую печать, По д'Арко, шатавари, геухеру (алюм), мирру и шалфей.)

Измельченные и растертые травы следует хорошо просеять через сито. Растопить масло какао. Добавить кокосовое масло. Затем при помешивании добавить траву. Когда консистенция станет однородной, снять с огня. Добавить эфирные масла. После остывания смеси скатать из нее маленькие цилиндры диаметром 1,5–2 см (в половину внешнего отверстия), разложить их на тарелке и поместить в морозильную камеру на 1 час. В дальнейшем хранить в холодильнике.

Способ применения: ввести суппозиторий во влагалище на 3 часа. Женщины питта-типа должны позаботиться о прокладке. Остатки суппозитория удалить с помощью спринцевания.

СПРИНЦЕВАНИЯ

Простокваша (йогурт)	½ чашки	При зуде помогает введение во влагалище мякоти алоэ
Вода	¼ чашки	
Яблочный уксус	¼ чашки	
Масло чайного дерева	10 капель	

РЕЦЕПТ ПРИ СУХОСТИ

Эфирное масло	20 капель	Тщательно смешать воду с маслом, намочить смесью тампон, ввести его во влагалище, менять по мере высыхания
Вода	1 чашка	

ЛИХОРАДКА

Лихорадка — это синдром, основной частью которого является повышение температуры вследствие возбуждения питты или наличия в организме инфекционного процесса. Повышенная температура тела (вплоть до 39°C), если человек хорошо ее переносит, полезна для организма, так как способствует его очищению от токсинов и увеличивает защитные силы. Плохая переносимость температуры (головная боль, головокружение, тошнота и т.д.) или повторяющиеся перепады температуры более чем на два с половиной градуса в сутки указывают на опасность и требуют незамедлительного обращения ко врачу.

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ И МЕНТАЛЬНЫЕ ПРИЧИНЫ

Что-то внутри должно сгореть.

ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА

Питание	Витамины и минералы (суточная доза)	Эфирные масла (применять в разведенном виде)	Травы	Альтернативные методы лечения	Нежелательные факторы
Питание, успокаивающее питту	С: по 1 000–2 000 мг каждые 2 часа (в течение первых 8 часов), далее по 500 мг	Лаванда: ПК–В ₀	Тысячелистник: ПК–В+		Железо, цинк и другие минералы
Обильное питье		Роза: ВПК=	Эхинацея: ПК–В+		
Большое количество овощных соков	А: 50 000 мг	Ромашка: ПК–В ₀	Пиретрум девичий: ПКВ+		Аспирин
Соки из зелени		Фенхель: ВПК=	Лаконис: ПК–В+		
		Кориандр (семена): ВКП–	Иссоп: КВ–П+		
		Иссоп: КВ–П+	Лобелия (экстракт): К–ПВ+		
		Базилик: ВК–П+	Лимонная трава: ПК–В ₀		
		Сандаловое дерево: ПВ–К ₀	Кориандр (семена): ВПК=		
		Герань: ПК–В+			
		Роза: ВПК=			

Сыть: ПКВ—	Фенхель: ВПК=
Можжевельник:	Тулси: ВК—П+
ВК—П+	Котовник: ПК—В ₀
	Терн: ПК—В+
	Пажитник (шамбала): ВК—П+
	Лепестки розы:
	ПКВ=
	Имбирь: ВК—П+

ТРАВЯНОЙ ОТВАР

Вата-конституция		Питта-конституция		Капха-конституция	
Пажитник (шамбала)	60 г	Тысячелистник	60 г	Имбирь	60 г
Базилик	60 г	Лепестки розы	30 г	Тысячелистник	60 г
Имбирь	60 г	Фенхель	30 г	Пажитник (шамбала)	30 г
Котовник	60 г	Пиретрум девичий	30 г	Базилик	30 г
		Кориандр (семена)	30 г	Лаконос	30 г
		Клещевина	30 г		

Еще одна рекомендация

Каждые три часа принимать экстракты золотой печати и эхинацеи.

Ножная ванна

В таз с очень горячей водой добавить 10 капель эфирного масла.

Сесть на стул так, чтобы можно было опустить ноги в таз.

Накрыться одеялом.

Оборачивание холодной простыней

Приготовить горячую ванну.

Добавить эфирные масла: 10 капель тысячелистника, 10 капель кипариса и 10 капель можжевельника.

Поместить простыню в морозилку или опустить в ледяную воду.

Лечь в ванну, наполненную горячей водой (на пределе переносимости). На голову положить холодный компресс. Выпить стакан горячего травяного чая (с учетом типа конституции). Это заставит хорошо пропотеть. Затем выйти из ванны. Обернуть себя в холодную простыню из морозильника. Поверх простыни обернуться шерстяным пледом. Раздавить два зубчика чеснока, смешать их с маслом (лучше с ги), намазать этим составом стопы и надеть шерстяные носки. Лихорадка усилится и начнется сильное потоотделение, но через 10–15 мин температура начнет снижаться.

После того как простыня будет снята, можно обнаружить, что она стала серой от нечистот из кожи.

Самопомощь

- Обертывание холодной простыней.
- Клизмы.
- Протирания холодной губкой.

МАНИАКАЛЬНО-ДЕПРЕССИВНЫЙ СИНДРОМ

Это заболевание, для которого характерна резкая смена состояний психики, от глубокой депрессии до крайнего возбуждения. Развитию заболевания могут способствовать наследственные факторы, перенесенная родовая травма, стресс, загрязнение окружающей среды, химические отравления и дефицит витаминов группы В. У людей вата-типа выражены приступы беспокойства, страха или раздражительности, а также резкие колебания настроения. Представители питта-типа постоянно борются с гневом и раздражительностью, а капха-типа большую часть времени пребывают в депрессии, с сопутствующими ей фобиями и паранойей.

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ И МЕНТАЛЬНЫЕ ПРИЧИНЫ

Общая неуверенность и чувство незащитности. «Кто я? Где я?»

ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА

Питание	Витамины и минералы (суточная доза)	Эфирные масла (применять в разведенном виде)	Травы	Альтернативные методы лечения	Нежелательные факторы
С учетом типа конституции	Комплекс витаминов группы В: по 50 мг 3–4 раза в день	Готукола: ВПК–	Бasilik: ВК–П+	Психотерапия	Продукты, богатые ванадием
Много зеленых листовых овощей	С: до 3500 мг	Бasilik: ВК–П+	Готукола: ВПК–	Широдхара	Сельдь
Углеводы	В ₁₂ : 500 мкг (через рот или в инъекциях 2–3 раза в неделю)	Розмарин: ВК–П+	Розмарин: КВ–П+	Тарпана	Морская рыба
Морские водоросли	В ₆ (пиридоксин): 100–200 мг	Мирт: ПК–В+	Шлемник: ПК–В ₀		Рафинированный сахар
	L-фенилаланин: 300 мг (в течение 2 месяцев)	Лаванда: ПК–В ₀	Страстоцвет: ПК–В+		Алкоголь
		Ромашка: ВПК–	Хризантема: ПК–В+		Лекарства и химические вещества с галлюциногенным эффектом
		Мирра: КВ–П+	Мята перечная: ПК–В ₀		
		Ладан: КВ–П+	Аир: ВК–П+		

Сине-зеленые водоросли: по 2 ч. л. 3 раза в день
 Масло примулы вечерней: по 500 мг 1–3 раза в день
 Аминокислотный комплекс: 2 раза в день
 Литий (натуральный): 300–400 мг
 Спирулина: по 2 ч. л. 3 раза в день
 Фолиевая кислота: 500–600 мкг

ТРАВЯНОЙ ЧАЙ

Вата-конституция	Питта-конституция	Капха-конституция
Аир 30 г	Хризантема 60 г	Шлемник 30 г
Готукола 60 г	Шлемник 30 г	Аир 30 г
Имбирь 30 г	Готукола 60 г	Хризантема 60 г
Бasilik 60 г	Мята 30 г	Бasilik 30 г

Самопомощь

- Пранаямы (дыхательные упражнения).
- Йога.
- Медитация.
- Тай-ци.

МЕТЕОРИЗМ

Метеоризмом называют скопление газов в кишечнике вследствие их избыточного образования. Это дискомфортное состояние, при котором, кроме урчания в животе, возможны боли и отрыжка. Причиной метеоризма является закисление кишечной среды вследствие роста дрожжей, избыточного потребления сладкого, растительной клетчатки. Развитию метеоризма способствуют заболевания поджелудочной железы, недоброкачественное питание, употребление несовместимых продуктов, еда «на бегу», стресс. Метеоризм чаще всего бывает у людей вата-типа.

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ И МЕНТАЛЬНЫЕ ПРИЧИНЫ

Человек охвачен страхом.

КЛЕТОЧНЫЕ СОЛИ

Magnesium Phosphate.

ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА

Питание	Витамины и минералы (суточная доза)	Эфирные масла (применять в разведенном виде)	Травы	Альтернативные методы лечения	Нежелательные факторы
С учетом типа конституции	B ₁ : 100 мг	Лаванда: ПК–B ₀	Солодка: ВП–К+	Гомеопатия	Неправильные сочетания продуктов
Ацидофилус	B ₅ : 2500 мг	Бергамот: ВК–П+	Ревень: ПК–В+	Консультация аюрведического врача	Бобовые без предварительного замачивания
Примадофилус (комбинированный препарат кишечных бактерий)	Комплекс витаминов группы В: 50–100 мг	Ромашка: ПК–B ₀	Кориандр (семена): ВПК=	Панчакарма	Подавленные эмоции
Правильное сочетание продуктов	Сбалансированный витаминный комплекс	Кориандр (семена): ВПК–	Кумин: ПК–В+		Большие дозы витамина С
	Минеральный комплекс	Эвкалипт: КВ–П+	Чеснок: КВ–П+		Запор
		Фенхель: ВПК=	Горчица: КВ–П+		
		Имбирь: ВК–П+	Мускатный орех: ВК–П+		
		Мирра: ВК–П+			

«Питание отшельника»

Повышенное потребление пищевых волокон

Можжевельник: ВК–П+
 Мускатный орех: ВК–П+
 Мята перечная: ПК–B₀
 Розмарин: КВ–П+
 Мята курчавая: КП–B₀
 Эстрагон: КВ–П+
 Джатамамси (аралия индийская): КВ–П+
 Фенхель: ВПК=

Анис: ВК–П+
 Тмин: ВК–П+

Куркума: КВ–П₀
 Эстрагон: КВ–П+
 Фенхель: ВПК=

Валериана: ВК–П+
 Асафетида: ВК–П+
 Пиппали: ВК–П+
 Кардамон: ВК–П+
 Гвоздика: ВК–П+
 Корица: ВК–П+
 Котовник: ПК–B₀
 Имбирь: ВК–П+
 Хрен: ВК–П+
 Харитаки: ВК–П₀
 Амалаки (эмблика): ВП–K₀
 Бибхитаки: КП–B₀
 Хингвастика: ВК–П+

ТРАВЯНОЙ ЧАЙ

Вата-конституция	Питта-конституция	Капха-конституция
Кардамон	Фенхель	Кардамон
Имбирь	Мята	Имбирь
Анис	Кориандр (семена)	Анис
Асафетида	Асафетида	Асафетида

Пить по одному стакану перед едой.

СОСТАВ ДЛЯ МАССАЖА ЖИВОТА

Фенхель	10 капель
Кориандр (семена)	10 капель
Анис	5 капель
Тмин	5 капель
Растительное масло	120 г

САМОПОМОЩЬ

- Пить горечи перед каждым приемом пищи.
- Солить пищу морской солью.
- Правильное сочетание продуктов.
- Если начинает раздувать живот, следует выпить 1 стакан воды со щепоткой пищевой соды.
- Компрессы с имбирем.
- Касторовое масло.
- Масляные басты.
- Очищение толстого кишечника.

МОНОНУКЛЕОЗ

Вирусное заболевание. Сигнализирует о хронической слабости иммунной системы. Диагностируется плохо. Поражает шейные, подмышечные и паховые лимфатические узлы. Проявляется выраженным упадком сил, болью в горле и его отеком, лихорадкой и ознобом.

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ И МЕНТАЛЬНЫЕ ПРИЧИНЫ

Нежелание заниматься своей жизнью. Человеку это кажется не по силам.

ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА

Питание	Витамины и минералы (суточная доза)	Эфирные масла (применять в разведенном виде)	Травы	Альтернативные методы лечения	Нежелательные факторы
С учетом типа конституции	А: 5000 МЕ (до исчезновения симптомов)	Эвкалипт: КВ–П+	Шафран: ВПК=	Психотерапия	Гормональные контрацептивы
Белковая пища	В ₁ : 100 мг	Лаванда: ПК–В ₀	Эхинацея: КП–В+	Массаж	Стресс
Фрукты	В ₂ : 50–100 мг	Пулавка голубая: ПВ–К ₀	Астрагал: ВП–К+	Акупунктура	Курение (табачный дым)
Минеральная вода (негазированная)	В ₆ : 100–200 мг	Бергамот: ВК–П+	Ашваганда: КВ–П+	Панчакарма	Облучение
Пивные дрожжи	Биотин: 150 мкг	Шафран: ВПК=	Дягиль: ВК–П ₀	Лимфатический дренаж	Жирная пища
Яйца	Холин: 150 мг		Красный корень: ПК–В+	Хирургическая	Алкоголь
Рыба	Пантотеновая кислота: 200 мг		Кожура лимона: ВП–К ₀	Гармонизация чакр	
Креветки	С (аскорбат): до 6000 мг		Имбирь: ВК–П+		
Коричневый рис	Калий: 800 мг		Красный клевер: ПК–В+		
Рис басмати	Рыбий жир (из печени трески): 1–2 ч. л. вечером		Лимонная трава: ПК–В ₀		
Чеснок, лук	Экстракт тимуса (тима-лин): по 30 капель 3 раза в день		Лопух: ПК–В+		
Печень			Сок нони: ВПК–		
Спаржа					

ТРАВЯНОЙ ЧАЙ

Вата-конституция		Питта-конституция		Капха-конституция	
Астрагал	30 г	Красный корень	30 г	Лопух	30 г
Дягиль	30 г	Астрагал	60 г	Эхинацея	30 г
Имбирь	30 г	Кориандр (семена)	60 г	Имбирь	60 г
Кожура лимона	60 г	Эхинацея	30 г	Лимонная трава	30 г
Ашваганда	60 г				

Самопомощь

- Горячие ванны.
- Отдых.
- Йога.
- Компрессы.
- Ингаляции с эфирными маслами.
- Голодание.
- Самомассаж (абхьянга).
- Иммунный чай.

НАСМОРК И СИНУСИТЫ

Хроническая заложенность носоглотки, придаточных (гайморовых) пазух и верхних дыхательных путей развивается вследствие избыточной выработки слизи под влиянием респираторных и пищевых аллергенов, а также раздражающего действия загрязненной окружающей среды. Заложенность способствует развитию инфекций, которое начинается при ослаблении иммунитета, при этом прозрачная или белая жидкая слизь становится густой, желтой или зеленоватой. При синусите люди вата-типа страдают в первую очередь от головной боли. У людей питта-конституции преобладает воспаление. Люди капха-типа теряют обоняние, из носа у них выделяется большое количество густой слизи. Длительный синусит или ринит способствуют дальнейшему ослаблению иммунитета и могут привести к нисходящему распространению инфекции (в гортань, трахею, бронхи и легкие).

Эмоциональные и ментальные причины

Человек растерян. Он застрял, его сдерживают обстоятельства. Он боится действовать.

Терапевтические средства

Питание	Витамины и минералы (суточная доза)	Эфирные масла (применять в разведенном виде)	Травы	Альтернативные методы лечения	Нежелательные факторы
С учетом типа конституции	А: 5000–10000 МЕ	Эвкалипт: ВК–П+	Шандра: ПК–В+	Терапевтическая рвота	Молочные продукты
Питание без ослизняющих продуктов (молока, овсяной каши и т.д.)	Биофлавоноиды: 300 мг	Розмарин: ВК–П+	Эхинацея: ПК–В+	Ребефинг	Рафинированный сахар
Питание, способствующее очищению	Комплекс витаминов группы В: по 50–100 мг 2 раза в день	Мирт: ПК–В+	Пажитник (шамбала): ВК–П+	Панчакарма	Жареная пища
Зелень	Сандаловое дерево: ВП–К ₀	Лаванда: ПК–В ₀	Лобелия: К–ПВ+	Консультация аюрведического врача	Неправильные сочетания продуктов
	Пантотеновая кислота: по 100–200 мг 3 раза в день	Сандальное дерево: ВП–К ₀	Золотая печать: ПК–В+	Акупунктура	
		Аир: ВК–П+	Чеснок: КВ–П+		
		Шалфей: ВК–П+	Лук: КВ–П+		
		Девясил: КВ–П+	Алтей: ВП–К+		
		Камфора: КВ–П+			

В₆: 100–200 мг
 Германий: 100 мг
 С (в форме аскорба-
 та): 3000 мг и более

Дягиль: ВПК–
 Базилик: ВК–П+

Коровяк: ПК–В+
 Шиповник (плоды):
 В–КП₀, П+ (если
 в избытке)
 Хризантема: ПК–В+
 Базилик: ВК–П+
 Дягиль: ВК–П₀
 Имбирь: ВК–П+
 Астрагал: ВП–К+
 Ситопалади чурна:
 ВК–П+
 Пиппали: КВ–П+
 Девясил: ВК–П+
 Трикату: ВК–П+

Травяной чай

Вата-конституция		Питта-конституция		Капха-конституция	
Имбирь	30 г	Коровяк	30 г	Аир	30 г
Алтей	30 г	Алтей	30 г	Имбирь	15 г
Шиповник (плоды)	30 г	Мята	30 г	Коровяк	30 г
Астрагал	15 г	Шандра	30 г	Базилик	30 г

Формула для ингаляций

Базилик	2 капли	Добавить в кипяток эфирные масла. Накрыть голову полотенцем, склониться над кастрюлей и вдыхать пары
Эвкалипт	2 капли	
Камфора	2 капли	
Дягиль	2 капли	
Крутой кипяток	4 стакана	

Самопомощь

- Йога.
- Компрессы.
- Припарки на область пазух.
- Ингаляции с эфирными маслами.
- Массаж лица и шеи.
- Насья.

ОБЛЫСЕНИЕ (АЛОПЕЦИЯ)

Несмотря на то что сначала волосы редеют медленно и только местами, если не остановить этот процесс, он скорее всего приведет к облысению. Человек лысеет в старости, от стресса, утомительного труда, гормональных нарушений, облучения, внезапной потери веса, беременности, наследственных факторов. Немалое значение имеет дефицит витаминов и минеральных веществ. Если есть наследственная предрасположенность к облысению, работать с проблемой нужно начинать еще в юности.

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ И МЕНТАЛЬНЫЕ ПРИЧИНЫ

Гнев, раздражительность. Человек слишком много думает, должен принимать ответственные решения. Необходимость вынужденных (но неободряемых самим человеком) действий.

ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА

Питание	Витамины и минералы (суточная доза)	Эфирные масла (применять в разведенном виде)	Травы	Альтернативные методы лечения	Нежелательные факторы
С учетом типа конституции	Комплекс витаминов группы В: 100–200 мг	Имбирь: ВК–П+	Брингарадж: ВПК=	Широдхара	Рафинированный сахар
Белковая пища	F: 100 мг	Готукола: ВПК=	Люцерна: ПК–В+	Массаж головы	Фрукты (можно есть лишь небольшое количество)
Продукты, богатые серой	Рибоксин (инозит): 100 мг	Кориандр (семена): ВКП–	Готукола: ВПК=		Жареная пища
Яйца	Фолиевая кислота: 1 000 мкг	Желтая ромашка: КП–В ₀	Имбирь: ВК–П+		Кофе
Бобовые	С: 2000–3000 мг	Береза: ПК–В+	Лепестки розы: ВПК=		Табачные изделия
Капуста	E: 150 МЕ	Сандаловое дерево: ВП–К ₀	Шалфей: КВ–П+		Горячая и острая пища
Семена подсолнечника	Лецитин: 1 ч. л. до еды	Алоэ: ВКП–	Розмарин: КВ–П+		Стресс
Голодание на соке (сокотерапия)	Холин: 100 мг		Алоэ: ВПК–		Гормонотерапия
			Крапива: ПК–В+		
			Лопух: ПК–В+		

Цинк: 50 мг
Сбалансированный витаминный комплекс
Минеральный комплекс
Масло примулы вечерней (энотеры): 3–6 капсул
Льняное масло: 1–2 ст. л.
Аминокислотный комплекс
Медь: 100 мг
Ацидофилус: по 2 табл. 3 раза в день
Йод: 150 мкг

Масла с лечебными травами:
• Брингарадж: ВПК=
• Амла: ПВ–К₀
• Готукола: ВПК=
Растительные масла:
• Кокосовое: П–К+В₀
• Кунжутное: В–ПК+

Тысячелистник: ПК–В+
Юкка: ВПК–

РЕЦЕПТЫ МАСЕЛ ДЛЯ ВОЛОС

Вата-конституция	Питта-конституция	Капха-конституция
Кунжутное масло 30 г	Кокосовое масло или масло жожоба 30 г	Миндальное масло 30 г
Розмарин 10 капель	Готукола 10 капель	Шалфей 10 капель
Готукола 5 капель	Сандаловое дерево 10 капель	Розмарин 10 капель
Сандаловое дерево 5 капель	Кориандр (семена) 5 капель	Кориандр (семена) 10 капель
Кориандр (семена) 5 капель	Береза 5 капель	Готукола 10 капель
Ромашка 5 капель	Ромашка	

Смешать все ингредиенты. Нанести состав на кожу головы за 20 мин перед мытьем. Вымыть голову с шампунем.

ТРАВЯНОЙ ЧАЙ ОТ ОБЛЫСЕНИЯ

Вата-конституция		Питта-конституция		Капха-конституция	
Готукола	60 г	Готукола	60 г	Тысячелистник	30 г
Розмарин	30 г	Лепестки розы	30 г	Готукола	60 г
Шалфей	15 г	Кориандр (семена)	30 г	Кориандр (семена)	60 г
Имбирь	60 г	Хризантема	60 г	Имбирь	60 г
Кориандр (семена)	30 г	Мята	30 г		
Брингарадж	30 г	Ромашка	15 г		

Самопомощь

- Йога: перевернутые позы (стойка на голове).
- Массаж головы.
- Прослушивание кассет, предназначенных для снятия стресса.
- Масляные процедуры для волос.
- Добавляйте травы и эфирные масла к шампуню и кондиционеру.

ОЖОГИ

Ожоги подразделяются на физические (термические — вызванные горячими твердыми предметами, горячей жидкостью или паром, электрические, солнечные) и химические (вызванные крепкими кислотами, щелочами и другими едкими веществами). При легком ожоге симптомы ограничиваются болью и покраснением кожи. Ожог средней тяжести сопровождается образованием пузырей с прозрачной жидкостью. Тяжелые ожоги приводят к омертвлению и отслоению кожи, а в некоторых случаях — подлежащих тканей.

Тяжесть ожога также пропорциональна доле, которую поврежденная поверхность составляет от общей поверхности кожи.

Приведенные советы относятся в большей степени к термическим ожогам.

Эмоциональные и ментальные причины

Человеку жизнь — в тягость. Он устал от жизни, «прогорел».

Клеточные соли

Calcium Fluoride.

ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА

Питание	Витамины и минералы (суточная доза)	Эфирные масла (применять в раз- веденном виде)	Травы	Альтернативные методы лечения	Нежелательные факторы
Диета, успокаива- ющая питу	С: 500—1 000 мг ежедневно, в течение 6 часов; затем 3 000 мг в день, в несколько приемов	Сандаловое дерево: ПВ—К ₀	Мякоть алоэ: ВПК— Мокрица: ПК—В+	Гармонизация чакр	Тепло
Калорийное пи- тание, богатое белком	В-комплекс: 200 мг	Ветиверия: В—КП+	Окопник: ПВ—К+	Работа с энерги- ями	Теплая и, тем более, горячая вода
Обильное питье	Калий: 200 мг	Лимонная трава: ПК—В ₀	Грита (аюр.): ПК—В+	Цветовое воздей- ствие на область череп и пояснич- но-крестцовую область	Жирные мази
Свежие фрукты	Е: до 3 000 МЕ в день (вместе с пищей)	Лаванда: ПК—В ₀	Кориандр (семена): ВПК=		Сливочное масло
Свежие овощи					

Шиповник (плоды)	А: 75 000–100 000 МЕ (2–3 дня), затем 50 000 МЕ — в течение 10 дней	Пулавка голубая: ПВ–К+	Подорожник: ПК–В+
Вишня		Кориандр (семена): ВКП–	Ильм: ВП–К+
Зеленый сладкий перец	РАВА: 200 мкг	Чайное дерево: ВПК=	Пастушья сумка: ПК–В+
Цитрусовые	D: 600 МЕ		Куркума: ВК–П ₀
Охлаждающая пища	F: 300 мг Цинк: 40 мг		Сок нони: ПКВ–

Рецепты от ожогов

Взять несколько свежих листьев алоэ и выдержать их в холодильнике в течение 12 часов. Достав из холодильника, обрезать края и продольно вскрыть. С помощью чайной ложки выбрать из листьев пульпу (мякоть). Разбить мякоть миксером. Распределить достаточное количество полученной массы по поверхности ожога. (Мелкие ожоги можно смазывать (или прикладывать, прикрепляя пластырем) кусочком вскрытого листа).

Мазь от ожогов

Для приготовления мази взять на 1 часть пчелиного воска 3–5 частей растительного масла (общий объем жидкости — около двух столовых ложек). Растопить пчелиный воск в кастрюле. Добавить растительное масло, затем добавить по 30 капель эфирных масел ромашки и лаванды.

Самопомощь

Незамедлительно погрузить обожженную конечность в холодную воду (или под струю холодной воды). При невозможности этого наложить на место ожога влажную холодную чистую ткань (менять как можно чаще).

- Холодные компрессы.
- Незасахарившийся мед.
- Компрессы с настоем окопника.
- Яблочный уксус (внутри).
- Аппликации с солевым раствором (3%, желательна морская соль).
- Ги или кокосовое масло с эфирным маслом лаванды (для смазывания).

ОПОЯСЫВАЮЩИЙ ЛИШАЙ (ГЕРПЕС ЗОСТЕР)

Это вирусное заболевание, при котором вирус поражает нервные окончания, что приводит к острой боли и к образованию мелких пузырьков и корочек на коже. Боль может непрерывно продолжаться в течение нескольких недель. Герпес зостер получил свое название от греческого корня, означающего «пояс», так как поражение проявляется сегментарно, т.е. кольцеобразными высыпаниями, расположенными на определенном уровне позвоночника. Вирус герпеса спокойно дремлет, пока не произойдет какая-либо травма и не ослабнет иммунитет.

Эмоциональные и ментальные причины

Желание контролировать других. Человек, который хочет, чтобы все соответствовало его желаниям.

Клеточные соли

Silica Q Oxide.

Терапевтические средства

Питание	Витамины и минералы (суточная доза)	Эфирные масла (применять в разведенном виде)	Травы	Альтернативные методы лечения	Нежелательные факторы
С учетом типа конституции	Комплекс витаминов группы В: по 50–150 мг 2 раза в день	Бергамот: ВК–П+	Алоэ: ВПК=	Акупунктура	Продукты, богатые аргинином
Красный виноград		Камфора: ВК–П+	Астрагал: ВПК+	Хирургическая	Шоколад
Картофель	V ₁ : 50–100 мг	Ромашка: ВПК–	Ромашка: ПК–В ₀	Рейки	Кофе
Пивные дрожжи	V ₁₂ : 300 мкг	Гвоздика: ВК–П+	Эвкалипт: ВК–П+	Терапевтические прикосновения	Газированные напитки
Рыба	V ₆ : 100 мг	Эвкалипт: ВК–П+	Окопник (корень): ВП–К+		Постоянная усталость
Печень	β-каротин: 50 000–100 000 МЕ (до исчезновения симптомов)	Чайное дерево: ВПК=	Эхинацея: ПК–В+		Орехи
Яйца		Герань: ПК–В+	Золотая печать: ПК–В+		Рис
		Лаванда: ПК–В ₀	Маргоза (ним): ПК–В+		Пересыхание кожи
		Ладан: ВК–П+			

С: 2000–3000 мг
Кальций: 500 мг
Хлорофилл: по
3 ст. л. 3 раза в день
D: 600 МЕ
Железо: 100 мг
L-лизин: 750–
1,000 мг
ДНК/РНК:
7–10 капсул
Экстракт тимуса —
по 2–3 таблетки
3 раза в день
Е: 400 МЕ
Цинк: 50–60 мг
Биофлавоноиды: 1 г

Шалфей мускат-
ный: ВПК–
Роза: ВПК=
Маргоза (ним):
ПК–В+
Лимон: ВП–К₀
Мирра: ВК–П+
Мята перечная:
ПК–В₀
Иланг-иланг:
ПВ–К+

Шатавари: ПВ–К+
Ильм: ПВ–К+
Медвежий ушки:
ПК–В+
Лопух: ПК–В+
Сок нони: ВПК–
Чабрец: ВК–П+

Стресс
Пребывание
на солнце
Чай

ТРАВЯНОЙ ЧАЙ

Вата-конституция		Питта-конституция		Капха-конституция	
Шатавари	60 г	Шатавари	60 г	Шатавари	60 г
Ильм	30 г	Лопух	30 г	Медвежий ушки	30 г
Окопник	30 г	Астрагал	30 г	Лопух	30 г
Ромашка	30 г	Красный клевер	30 г	Красный клевер	30 г

Самопомощь

Компрессы на пораженный участок кожи (ставить дважды в день) с равным количеством эфирных масел розы, герани, лаванды и ромашки.

ОТЕЧНОСТЬ

Отечность, о которой мы говорим, — это незначительно выраженный общий (диффузный) отек, прежде всего верхней части тела (особенно на лице, под глазами). Это симптом перегрузки почек, наиболее характерный в пожилом возрасте. Отечность относится к проявлениям капхи, но, тем не менее, влияет на состояние всех дош. Перегрузка почек (с развитием отека) может быть вызвана плохим питанием, совместным употреблением несочетаемых продуктов, беременностью, пищевыми аллергиями, а также характерна для предменструального синдрома. При этом у людей вата-типа сохнет кожа и ткани становятся рыхлыми. Отечность чаще всего прохладная на ощупь. У питта-типа отечность теплая или даже горячая, на коже остаются отпечатки пальцев. Последнее характерно и для людей капха-типа, причем кожа становится влажной на ощупь, и влага под давлением пальцев вот-вот выступит наружу.

Внимание! Отеки могут быть также сердечного и печеночного происхождения или указывать на острые состояния (инфаркт, острая почечная недостаточность).

Эмоциональные и ментальные причины

Боязнь потери. Нежелание отпустить прошлый опыт.

Клеточные соли

Silica Natrium Phosphate.

ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА

Питание	Витамины и минералы (суточная доза)	Эфирные масла (применять в раз- веденном виде)	Травы	Альтернативные методы лечения	Нежелательные факторы
Нужно обязательно пересмотреть свое питание	A: 25000 МЕ С: 2500 мг В ₆ : 100 мг	Сандаловое дерево: ВП–К ₀ Лаванда: ПК–В ₀	Ашваганда: ВП–К+ Сассапариль: ВПК+ Алтей: ВП–К+ Одуванчик: ПКВ+	Сауна Массаж Лимфатический дренаж	Сухая пища (усили- вающая вату) Кукуруза Соль

Людам питта-типа в данном случае лучше всего подходит питание, успокаивающее в том числе и капху

Ротационная диета

Кинза

Комплекс витаминов группы В: 100 мг

Можжевельник:

ВК-П+

Кориандр (семена):

ВКП-

Петрушка: КВП+

Крапива: ПК-В+

Кориандр (семена):

ВКП=

Мокрица: ПК-В+

Медвежья ушка:

ПКВ+

Лопух: ПКВ+

Подмаренник цеп-

кий: ПК-В+

Гокшура (якорцы):

ПК-В₀

Лимонная трава:

ВК-П+

Боэргавия: ПК-В+

Чандрапрабха:

ВК-П+

Фенхель: ВПК=

Цикорий: ПК-В+

Лаванда: ПК-В₀

Можжевельник:

КВ-П+

Кудзу: ПВК+

Готукола: ПКВ=

Красный клевер:

ПК-В+

Акупунктура

Терапевтические прикосновения

Газированные напитки

Пища с высоким содержанием натрия

Рафинированный сахар

Чипсы

Сухарики

Гормональные противозачаточные

ТРАВЯНОЙ ЧАЙ

Вата-конституция

Сассапариль	30 г
Кориандр (семена)	15 г
Лимонная трава	15 г
Ашваганда	15 г

Питта-конституция

Одуванчик	30 г
Крапива	15 г
Фенхель	15 г
Кориандр (семена)	15 г
Лопух	15 г

Капха-конституция

Листья бучу	30 г
Можжевельник	15 г
Медвежья ушка	15 г
Крапива	15 г
Лимонная трава	15 г

САМОПОМОЩЬ

- Компрессы на область почек.
- Физические упражнения.
- Промывание почек.
- Сухой массаж кожи.

ПАРОТИТ (СВИНКА)

Свинка — это инфекционное заболевание, которым чаще всего болеют дети и подростки. Поражаются слюнные железы (околоушные и подчелюстные). Больной остается заразным еще неделю после исчезновения симптомов. Вызывает стойкий иммунитет.

Клеточные соли

Aconite, Belladonna.

ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА

Питание	Витамины и минералы (суточная доза)	Эфирные масла (применять в разведенном виде)	Травы	Альтернативные методы лечения	Нежелательные факторы
С учетом типа конституции	А: 3000–5000 МЕ	Лаванда: ПК–В ₀	Коровяк: ПК–В+	Рейки	Цитрусовые
Ацидофилус	Комплекс витаминов группы В:	Лимон: ПВ–К ₀	Шалфей: ВК–П+	Терапевтические прикосновения	Молочные продукты
Соки из зелени	100–200 мг	Камфора: ВК–П+	Мирт: КВ–П+	Цветотерапия	Рафинированный сахар
Зеленые овощи	Сбалансированный витаминный комплекс	Герань: ПК–В+	Эхинацея: ПК–В+	Музыкотерапия	Неправильные сочетания продуктов
Яблоки	РНК/ДНК:	Кипарис: ВК–П+	Имбирь (корень): КВ–П+		
	4 таблетки	Чайное дерево: ВПК=	Лобелия: К–ПВ+		
	(детям — 2 таблетки)	Можжевельник: КВ–П+	Гамamelis: ПК–В+		
	С: взрослым — до 3000 мг; подросткам — 1500 мг; детям младше 12 лет — 1000 мг	Фенхель: ВПК=	Дуб (кора): ПК–В+		
			Мята перечная: ПК–В ₀		

Травяной чай

Вата-конституция		Питта-конституция		Капха-конституция	
Имбирь	2 ст. л.	Коровяк	2 ст. л.	Коровяк	2 ст. л.
Root Bark	1 ст. л.	Гамamelis	1 ч. л.	Гамamelis	1 ч. л.
Ромашка	2 ст. л.	Мята перечная	1 ч. л.	Мята перечная	1 ч. л.
		Ромашка	1 ч. л.	Ромашка	1 ч. л.
Добавить мед и лимон (по вкусу)		Добавить равный объем яблочного сока			

ЦЕЛЕБНЫЙ НАПИТОК

Имбирь	5 см свежего корня	Лимон и имбирь порезать. Положить все ингредиенты в воду (1–1,5 литра) и измельчить в блендере. Добавить 1 полную глазную пипетку настойки эхинацеи. Процедить и пить по 1 стакану каждые 2 часа
Фенхель	2 ч. л. молотых семян	
Лимон	2 штуки	

НАПИТОК ИЗ ГИБИСКУСА И РОМАШКИ

Ромашка	30 г	Смешать с равным количеством яблочного сока. Добавить 1 полную глазную пипетку настойки эхинацеи
Коровяк	30 г	
Гибискус	30 г	
Лобелия	15 г	
Имбирь	15 г	

КОМПРЕССЫ

Приготовить пасту из порошка ильма, разводя его теплой водой.

Добавить 5 капель эфирного масла по выбору.

Наложить пасту на область слюнных желез.

Прикрыть сверху теплой (проглаженной утюгом) тканью.

Оставить на 15 мин.

Смыть отваром ромашки.

Компресс из глины

Белая глина (бентонит)	1 ч. л.	Хорошо перемешать.
Лимонный сок (свежевыжатый)	из половины лимона	Наложить на область слюнных желез.
		Дать высохнуть.
		Смыть отваром ромашки

Самопомощь

- Припарки из льняного семени.
- Паровые ванны.
- Теплые компрессы.

ПИЩЕВАРЕНИЯ РАССТРОЙСТВО

Это состояние дискомфорта после приема пищи, вызванное образованием газов в кишечнике, изжогой и т.п. Одной из его причин является изменение кислотности желудочного сока (слишком много соляной кислоты или слишком мало). Для людей питта-типа более характерна повышенная кислотность. Одним из ее признаков является отрыжка после употребления кислой пищи, шоколада или печенья. У людей вата-типа чаще случается пониженная кислотность, метеоризм по причине плохого пищеварения. У людей капха-типа вялое пищеварение сопровождается обильным образованием слизи. Уровень кислотности можно приблизительно определить по слюне. Для этого нужно капнуть слюной на специальную нитрозиновую бумажку. Если pH слюны <6.8, это указывает на повышенную кислотность; если >7.2 — на пониженную.

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ И МЕНТАЛЬНЫЕ ПРИЧИНЫ

Неспособность осуществить задуманное на практике.

Клеточные соли

Kalium Phosphate.

ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА

Питание	Витамины и минералы (суточная доза)	Эфирные масла (применять в разведенном виде)	Травы	Альтернативные методы лечения	Нежелательные факторы
С учетом типа конституции	Комплекс витаминов группы В:	Кориандр (семена): ВПК—	Асафетида: ВК—П+	Ротационная диета	Кофе
Не переедать, есть небольшими порциями, хорошо пережевывая пищу	В ₁ : 50–100 мг В ₃ : 100 мг	Лавр: ВКП+	Укроп: ПК—В ₀	Молочные продукты	Курение (табачный дым)
Не пить сразу после еды	Ацидофилус: 2 таблетки за полчаса до еды	Имбирь: ВК—П+	Мякоть алоэ: ВПК=	Консультация аюрведического врача	Жирная пища
		Корица: ВК—П+	Солодка: ВП—К+		Бобы
		Базилек: ВК—П+	Черный перец: ВК—П+		Антациды
		Гвоздика: КВ—П+	Пиппали: ВК—П+		
		Аджван: ВК—П+	Мята: ПК—В ₀		

Бананы	V_{12} : 400 мкг	Чабрец: ВК-П+	Кориандр (семена): ВПК=
Капустный сок	Лецитин: 800 мг	Мята: ПК-В ₀	Аджван: ВК-П+
	Пищеварительные ферменты:	Дягиль: ВПК=, П+	Ильм: ВП-К+
	Папаин — 2 таблетки до еды	Кардамон: ВК-П+	Трипату: ВК-П+
	Бромелайн — 2 таблетки до еды	Фенхель: ВПК=	Окопник: ПВ-К+
		Мята перечная: ПК-В ₀	Хингаштак: ВК-П ₀

Травяной чай

Вата-конституция		Питта-конституция		Капха-конституция	
Окопник	30 г	Кориандр (семена)	30 г	Гвоздика	30 г
Имбирь	15 г	Фенхель	15 г	Имбирь	30 г
Корица	15 г	Мята	15 г	Черный перец	15 г
Слодка	15 г	Слодка	15 г	Кориандр (семена)	15 г

Пить по 3 стакана в день (по крайней мере за полчаса до еды).

Утренний рецепт

Вата- и капха-тип

Лимон	30 г	Имбирь (свежий корень)	5 см	Вода	3 стакана
-------	------	------------------------	------	------	-----------

Измельчить в блендере. Процедить. Пить с утра — натощак.

Питта- и капха-тип

Лимон	30 г	Фенхель или кориандр (семена)	1 ч. л.	Измельчить в блендере. Процедить. Пить с утра — натощак	
-------	------	-------------------------------	---------	---	--

Людям вата-конституции

Взять 1/16 ч. л. асафетиды, смешать с ги, принять, запить водой. Повторять 3 раза в день.

Состав из эфирных масел

Дягиль	2 капли	Смешать. Пить ежедневно по 2 капли в стакане воды. Для внутреннего приема следует использовать только качественные эфирные масла
Кардамон	2 капли	
Растительное масло	60 г	
Фенхель	3 капли	
Мята перечная	2 капли	

Известное старое средство от изжоги

Сода пищевая	2 ч. л.
Вода	1 стакан

Укропная вода

Укроп	4 ч. л.	Поместить траву в подходящую емкость и залить крутым кипятком. Настаивать 15 мин. Принимать 4 раза в день
Вода	1 стакан	

Самопомощь

- Все бобовые готовить с асафетидой.
- Компрессы на область желудка.
- Вести дневник питания.

ПИЩЕВОЕ ПОВЕДЕНИЕ НЕЗДОРОВОЕ (СОЗНАТЕЛЬНОЕ НЕДОЕДАНИЕ, ОБЖОРСТВО)

Приведенные ниже советы относятся в первую очередь к тем случаям, когда человек осознает свое поведение, так как в случае бессознательных (психопатологических) изменений пищевого поведения (анорексии и булимии) больные нуждаются в помощи хорошего психотерапевта.

Как недоедание, так и обжорство, вызывают существенное ослабление пищеварительного огня (в первом случае — в результате пропуска приемов пищи; во втором — в результате чередующихся насыщения и рвоты). Как правило, люди с таким типом пищевого поведения едят далеко не то, что требуется их организму. Люди вата-типа, как правило, наедаются и затем нещадно голодают, питта-типа страдают изжогой, а представители капха-типа после еды бегут к унитазу, чтобы освободиться от съеденного с помощью рвоты.

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ И МЕНТАЛЬНЫЕ ПРИЧИНЫ

Я себе не нравлюсь. Я не доволен своей внешностью. (Низкая самооценка. Страх увеличения веса. Искаженные представления о себе. Нередко даже в состоянии истощения такой человек продолжает считать, что у него лишний вес.)

ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА

Питание	Витамины и минералы (суточная доза)	Эфирные масла (применять в разведенном виде)	Травы	Альтернативные методы лечения	Нежелательные факторы
С учетом типа конституции	В-комплекс: 100–200 мг	Имбирь: ВК–П+	Окопник: ПВ–К+	Консультация психолога	Любые сладости (до обретения контроля над своим состоянием)
Специи, усиливающие пищеварение (особенно ветрогонные)	Сбалансированный витаминный комплекс	Кардамон: ВК–П+	Ашваганда: ВК–П+	Массаж	Ситуации, могущие привести к депрессии
Зеленые листовые овощи		Бергамот: ВК–П+	Ильм (красный): ПВ–К+	Пранаямы	
		Апельсин: ВК–П+	Кардамон: ВК–П+	Терапевтическое прикосновение	
		Цитрусовые: ВК–П+	Имбирь: ВК–П+	Полярная терапия	
			Фенхель: ВПК=		

Мясной или куриный бульон	Цинк: по 25 мг с каждым приемом пищи	Розовая герань: ПК–В+	Асафетида: ВК–П+
Желтые овощи		ПК–В+	Валериана: ВК–П+
Все бобовые готовить с асафетидой	Панкреатические ферменты: по 2 таблетки с каждым приемом пищи	Шалфей мускатный: ВК–П+	Мускатный орех: ВК–П+
Кичари	Пектин: по 2 капсулы с каждым приемом пищи	Сандаловое дерево: ПВ–К ₀	Лимонная трава: ПК–В ₀
	Ферменты папайи: по 2 таблетки перед приемом пищи	Лимонная трава: ПК–В ₀	Дягиль: ВК–П+
		Лавр: ВПК+	Читрак: ВК–П+
		Дягиль: ВПК=, П+ (если в избытке)	Шатавари: ПВ–К+
			Хингаштак: ВК–П+
			Чьяванпраш: ВП–К+
			Ашваганда: ВК–П+
			Окопник: по 2 капсулы с каждым приемом пищи
			Трипату: по 2 таблетки перед приемом пищи

Травяной чай

Вата-конституция	Питта-конституция	Капха-конституция
Ашваганда 60 г	Фенхель 30 г	Имбирь 60 г
Дягиль 60 г	Мята 60 г	Апельсин (кожура) 30 г
Ильм 60 г	Кориандр 60 г	Кардамон 60 г
Окопник 30 г	Окопник 30 г	Базилик 30 г
Солодка 60 г	Солодка 30 г	Лимонная трава 60 г
Имбирь 60 г	Ильм 30 г	Корица 30 г
Кориандр 30 г		Фенхель 30 г
Шатавари 30 г		Мята 30 г

ЗАВТРАК (ДВА ВАРИАНТА)

Первый вариант

Овес или другая крупа	2 ст. л.	Сварите овсяную кашу.
Порошок ильма	½ ч. л.	Добавьте к ней ильм, специи
Имбирь	½ ч. л.	
Кардамон	¼ ч. л.	
Кориандр	½ ч. л.	
Корица		

Второй вариант

Кичари	Равные количества риса и лушеного маша (мунг дала), ги, специи
--------	--

РЕЦЕПТ ДЛЯ ВАТА- и КАПХА-ТИПА

Принимать трикату: первые 2 недели — по 3 капсулы (½ ч. л.) перед каждым приемом пищи, еще четыре недели — по 2 капсулы перед каждым приемом пищи, затем три месяца — по 1 капсуле перед каждым приемом пищи.

ПОДАГРА

Подагра — это разновидность артрита, которая развивается вследствие повышения концентрации в жидкостях организма мочевой кислоты. В суставах, сухожилиях, почках и в других местах откладываются кристаллы мочевой кислоты. Это запускает цепь событий, в результате которых начинается воспаление. Подагру считают «болезнью богатых мужчин». Около половины случаев первой в жизни человека подагрической атаки — это острая боль в первом суставе большого пальца ноги. При подагре представители всех трех конституциональных типов страдают от боли. Тем не менее среди симптомов у людей питта-типа преобладают боль и воспаление. У людей вата-типа сохнут большие пальцы ног и ногти. У людей капха-типа ноги отекают до лодыжек.

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ И МЕНТАЛЬНЫЕ ПРИЧИНЫ

Отсутствие терпения. Желание управлять обстоятельствами.

Клеточные соли

Sodium Sulfate.

ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА

Питание	Витамины и минералы (суточная доза)	Эфирные масла (применять в разведенном виде)	Травы	Альтернативные методы лечения	Нежелательные факторы
С учетом типа конституции	Е: 800 МЕ	Базилик: ВК—П+	Мартиния: ПК—В+	Коллоидный никель	Мясо
Обильное питье	Фолиевая кислота: до 10 мг	Береза: ПК—В+	Камфора натуральная: КВ—П+	Работа с энергиями	Субпродукты мясные
Вишня	В-комплекс: 25 мг	Фенхель: ВПК=	Полынь: ВК—П+	Терапевтические прикосновения	Алкоголь (включая вино)
Синяя ягода (голубика, ежевика и т.д.)	Калий: 3000 мг	Иссоп: ВК—П+	Сассапариль: ПВ—К ₀	Рефлексотерапия	Аспирин
Вегетарианское питание	Фосфор: 800 мг	Лимон: ПВ—К ₀	Амалаки (эмблика): ПВ—К ₀	Гомеопатия	Переедание
	Глутаминовая кислота: 200 мг	Мускатный орех: ВК—П+			Травмы
		Чабрец: ВК—П+			

Магний: 1 000 мг
С: 2500 мг
Ниацин: 200 мг
Железо: 40 мг
Пантотеновая кислота: 1 000 мг
Кальций: 1 500 мг
Двухнедельный курс витаминотерапии
Германий: 200 мг
Рыбий жир: 1–2 ч. л.

Сыть: ПКВ–
Можжевельник: ВК–П+

Гокшура (якорцы): ПК–В₀+
Гуггул: ВК–П+
Пиппали: ВК–П+
Шлемник: ПК–В₀
Валериана: ВК–П+
Синяя фиалка: ВК–П+
Лопух: ВКП+
Горечавка (корень): ВКП+
Тысячелистник: ВКП+
Подорожник: ВКП+
Буквица лесная: ВКП+
Ракитник: ВКП+
Крушина (кора): ВКП+

Лекарства – производные пуринов
Хлебопекарные дрожжи
Птица
Чечевица
Анчоусы
Насыщенные жиры
Избыточная масса тела
Белковая пища
Имбирь
Очищенные углеводы
Белковые добавки

Травяной чай при подагре

Вата-конституция		Питта-конституция		Капха-конституция	
Сассапариль	60 г	Лопух	60 г	Подорожник	30 г
Амалаки (эмблика)	60 г	Гокшура (якорцы)	60 г	Имбирь	60 г
Имбирь	60 г	Тысячелистник	30 г	Лопух	30 г
Валериана	30 г	Шлемник	30 г	Гуггул	30 г
		Подорожник	30 г	Гокшура (якорцы)	60 г

Самопомощь

- Ножные ванны.
- Очищение толстого кишечника.

ПРЕДМЕНСТРУАЛЬНЫЙ СИНДРОМ (ПМС)

Предменструальный синдром заключается в том, что каждый раз с наступлением второй половины цикла женщина испытывает депрессию, напряжение, упадок сил, схватки, боль в спине, набухание и болезненность грудных желез, головную боль, вздутие живота, прибавление в весе. Она становится капризной, беспокойной и раздражительной. Все симптомы усиливаются при плохом питании.

Эмоциональные и ментальные причины

Нелюбовь к менструациям и страх перед ними.

Терапевтические средства

Питание	Витамины и минералы (суточная доза)	Эфирные масла (применять в разведенном виде)	Травы	Альтернативные методы лечения	Нежелательные факторы ¹³
С учетом типа конституции	Масло примулы вечерней: по 500 мг 2 раза в день	Шалфей мускатный: ВПК–	Малина (листья): ПК–В+	Акупунктура	Соль
Цельные крупы	Кальций/Магний: по 1 000 мг	Роза: ВПК=	Хамелириум желтый (корень): ВПК+	Хирургическая	Кофеин
Бобовые	А: 10 000 МЕ	Сыть: ВПК–	Черный боярышник: ПК–В+	Поляризационная терапия	Шоколад
Фрукты	Е (натуральный, в виде смеси токоферолов): по 400 МЕ 2 раза в день	Валериана: ВК–П+	Дягиль: ВК–П ₀	Массаж	Газированные напитки
Пивные дрожжи	Цинк: 15 мг	Жасмин: КП–В+	Расторопша: ПКВ+	Шиатсу	Рафинированный сахар
Ацидофилус	Льняное масло: 2 ст. л.	Сандаловое дерево: ПВ–К ₀	Солодка: ПВ–К+		Мед
Белковая пища		Гардения: ПК–В+	Мякоть алоэ: ВПК–		Кленовый сироп
Зеленые листовые овощи		Корица: ВК–П+	Куркума: ВК–П ₀		Сухофрукты
		Черный перец: К–ПВ+	Укроп: ПК–В ₀		Фруктовые соки
		Имбирь: ВК–П+	Фенхель: ВПК=		Молочные продукты
					Жирная пища

¹³ Лучше избегать всю вторую половину цикла.

Биофлавоноиды: по 500 мг 2 раза в день
Комплекс витаминов группы В: 50–100 мг
С: 2000 мг
В₅ (пантотеновая кислота): 2500 мг
Бромелайн: 200 мг

Аир: ВК–П+
Гвоздика: ВК–П+
Мирра: ВК–П+
Иланг-иланг: ПВ–К+
Лаванда: ПК–В₀
Ромашка: ПВ–К₀, К+ (если в избытке)
Мелисса: КП–В₀

Калина: КВ–П+
Розмарин: ВК–П+
Ромашка: ПК–В₀
Окопник: ВП–К+
Гелониас: ВК–П+
Шафран: ВПК=
Кориандр (семена): ВПК=
Готукола: ВПК–
Одуванчик: ПК–В+
Шатавари (спаржа): ПВ–К+
Ашваганда: ВК–П+
Джатамамси (аралия индийская): ВК–П+
Асафетида: ВК–П+

Капуста
Брюссельская капуста
Цветная капуста
Аспартам
Курение (табачный дым)

ТРАВЯНОЙ чай

Вата-конституция		Питта-конституция		Капха-конституция	
Шатавари	60 г	Малина (листья)	60 г	Малина (листья)	60 г
Солодка	30 г	Мята	30 г	Розмарин	30 г
Имбирь	30 г	Фенхель	30 г	Имбирь	60 г
Окопник	15 г	Кориандр (семена)	30 г	Шатавари	30 г
Розмарин	15 г	Ромашка	30 г	Кориандр (семена)	60 г
Витекс Агнус-Кастус	30 г	Одуванчик	60 г		
Ашваганда	60 г	Шатавари	60 г		

Пить 4 раза в день в течение 2 недель перед началом месячных, а также в течение первого дня после их заверше-

Состав для МАССАЖА

Ромашка	5 капель	Шалфей мускатный	5 капель	Растительное масло	120 г
Мелисса	5 капель	Иланг-иланг	2 капли		

Самопомощь

- Физические упражнения.
- Ароматерапия.
- Йога.
- Группы психологической поддержки.
- Ношение драгоценных камней: жемчуг, лунный камень, гранат, рубин.
- К голове и нижней части живота прикладывать нагретые семена кунжута.

Для женщин капха-конституции

Принимать горячие ванны с ароматическими маслами — они стимулируют нервную систему и помогают при задержке жидкости.

Взять 10 капель можжевельника, 10 капель кипариса и 5 капель апельсина.

Для женщин питта-конституции

Принимать освежающие прохладные ванны — они помогают успокоиться.

Взять 5 капель розы, 10 капель шалфея мускатного и 10 капель герани.

Для женщин вата-конституции

Принимать горячие ванны с эфирными маслами — они помогают расслабиться, освободить ум от лишних мыслей и способствуют пищеварению.

Взять 10–15 капель сандалового дерева, 5 капель джатамамси (аралии индийской) и 5 капель имбиря.

Для всех типов

После ванны нанести крем с диоскореей (естественный источник прогестерона).

ПРОСТУДА ОБЫЧНАЯ

Это инфекционный процесс, при котором в результате ослабления иммунитета активируется собственная условно-патогенная флора. У питта-типа простуда сопровождается повышением температуры и иногда поносом, люди вата-типа страдают при простуде от беспокойства, ломоты в суставах, чихания и/или головной боли, а у представителей капха-типа происходит массивное отделение слизи, которая застаивается в верхних дыхательных путях и придаточных пазухах.

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ И МЕНТАЛЬНЫЕ ПРИЧИНЫ

Пренебрежение своими потребностями. Растерянность. Стресс.

ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА

Питание	Витамины и минералы (суточная доза)	Эфирные масла (применять в разведенном виде)	Травы	Альтернативные методы лечения	Нежелательные факторы
С учетом типа конституции	А: 3000–5000 МЕ	Эвкалипт: ВК–П+	Ильм: ПВ–К+	Гомеопатия	Все молочные продукты
Морская капуста	β-Каротин: 15000 МЕ	Розмарин: КВ–П+	Имбирь: ВК–П+	Сауна	Рафинированный сахар
Чеснок (как детоксикант)	Комплекс витаминов группы В: 50–75 мг	Мирт: ПК–В+	Эхинацея: ПК–В+	Музыкотерапия	
Голодание		Лаванда: КП–В ₀	Золотая печать: ПК–В+	Цветотерапия	
Коллоидное серебро	С: 5000–10000 мг	Сандаловое дерево: ПВ–К ₀	Астрагал: ПВ–К+		
Обильное питье	Аминокислоты	Мята перечная: ПК–В ₀	Мята: ПК–В ₀		
		Камфора: КВ–П+	Гвоздика: ВК–П+		
		Корица: ВК–П+	Бasilik: ВК–П+		
		Иссоп: КВ–П+	Тысячелистник: ПК–В+		
		Анис: ВК–П+	Бузина сибирская: КП–В ₀		
		Бasilik: ВК–П+	Шатавари: ПВ–К+		

Дягиль: ВПК= (П+ в избытке)
Мелисса: ПК–В₀

Аджван: ВК–П+
Трипхала: ВПК–
Солодка: ВП–К+
Лимонная трава: ПК–В₀
Лопух: КП–В+

ТРАВЯНОЙ ЧАЙ ПРИ ПРОСТУДЕ

Вата-конституция	Питта-конституция	Капха-конституция
Бasilik 30 г	Бузина сибирская 30 г	Лопух 30 г
Астрагал 60 г	Эхинацея 30 г	Лимонная трава 30 г
Бузина сибирская 30 г	Шатавари 30 г	Гвоздика 15 г
Имбирь 30 г	Мята 30 г	Корица 15 г
Корица 30 г	Лопух 60 г	Бузина сибирская 60 г
Шатавари 30 г		Мята 15 г
		Имбирь 15 г

Пить три раза в день.

ИНГАЛЯЦИОННАЯ ТЕРАПИЯ

Вата-конституция	Питта-конституция	Капха-конституция
Лимон 3 капли	Мята 3 капли	Лимон 3 капли
Имбирь (свежий корень) 8 см	Лайм 2 капли	Имбирь 8 см
Эвкалипт 3 капли	Мирт 2 капли	Камфора 2 капли

Самопомощь

- При лихорадке выполнить холодное обертывание (см. «Лихорадка»).
- Ингаляции с эфирными маслами.
- Массаж сухой щеткой.
- Для усиления пищеварительного огня использовать специи (с учетом типа конституции).
- Паровые ванны.
- Горячие ванны.
- Ножные ванны.
- Очищение толстого кишечника.

РАК (ОПУХОЛИ)

Рак — это состояние, при котором клетки восстают против центрального правления, начинают бесконтрольно делиться и рассеиваться по организму. Раку способствуют хронический запор, плохое питание, пищевые аллергии, подавленные эмоции, недостаточная духовность, хронические отравления химическими веществами, а также загрязнение окружающей среды. Люди ваты подвержены опухолям толстого кишечника, костей, желудка, а также образованию мозолей. Люди питты чаще страдают от опухолей печени, желудка, поджелудочной железы, кожи, мозга и лимфоидной ткани. У людей капхи чаще встречаются меланома, опухоли легких и женских репродуктивных органов (особенно грудных желез).

Эмоциональные и ментальные причины

Ненависть к себе, критицизм, осуждение себя и других, вера в необходимость страданий, в разделенность («Человек человеку — волк»).

Терапевтические средства

Питание	Витамины и минералы (суточная доза)	Эфирные масла (применять в разведенном виде)	Травы	Альтернативные методы лечения	Нежелательные факторы
С учетом типа конституции	A: 50 000 МЕ C: 10 000 мг	Имбирь: ВК–П+ Роза: ВПК=	Чапаррель: ПК–В+ Чай Ессиак: ПК–В+	Консультация аюрведического врача	Консервы
Глубокое очищение организма с помощью трав	E: 1 000 МЕ F: 200 мг	Лаванда: ПК–В ₀ Тысячелистник: ПК–В+	Лопух: ПК–В+ Астрагал: ВП–К+	Терапия с помощью приборов с биологической обратной связью	Продукты, готовые к употреблению
Цикл краткосрочных голоданий	Кальций: 800 мг Калий: 800 мг	Розовая герань: ПК–В+	Пиппали: ВК–П+ Ашваганда: ВК–П+	Звукотерапия	Рафинированный сахар
Питание, укрепляющее и стимулирующее иммунитет	Хром: 100 мкг В-комплекс: 200 мг	Сандаловое дерево: ПВ–К ₀ Шафран: ВПК=	Гудучи: ПК–В+ Купена душистая: ПВ–К+	Панчакарма Тарпана	Избыток белка
Грибы шиитакэ	В ₁₂ (лаэтриль): 200 мг				Очищенные крупы
					Кислая пища
					Молочные продукты
					Мясо

Желтые и оранжевые овощи
 Сыроедение
 Пшеница (зелень)
 Люцерна
 Ячмень (зелень)
 Соки из зелени
 Одуванчик (зелень)

V_{12} : 400 мкг
 Ниацин: 160 мг
 Экстракт соевых бобов: 1 бутыл — один раз в день в течение двух месяцев, затем по ½ бутыл один раз в день до наступления ремиссии
 Коэнзим Q_{10} : 100 мг

Тысячелистник: ПК–В+
 Золотая печать: ПК–В+
 Куркума: ВК–П₀
 Манжиста: ПК–В+
 Имбирь: ВК–П+
 Шафран: ВПК=
 Харитаки: ВК–П₀
 Гуггул: КВ–П+
 Мирра: КВ–П+
 Готукола: ВПК–
 Аир: ВК–П+

Консультация врача
 холистической медицины

Жареная пища
 Препараты железа
 Любые химикаты
 Бытовая химия (в частности, моющие средства)

ТРАВЯНОЙ ЧАЙ

Вата-конституция		Питта-конституция		Капха-конституция	
Астрагал	30 г	Чай "Essiac Blend" (популярный в США растительный сбор, широко используемый при лечении рака)		Чай "Essiac Blend" (популярный в США растительный сбор, широко используемый при лечении рака)	
Имбирь	30 г	Чапаррель	10 капель	Чапаррель	10 капель
Лопух (корень)	30 г				
Ильм	30 г				

Люди вата-типа нуждаются в тониках, чистке толстого кишечника и средствах, улучшающих пищеварение (включая ферментные препараты).

Люди питта-типа нуждаются в чистке крови.

Люди капха-типа — в препаратах, уменьшающих слизеобразование.

СИНДРОМ ХРОНИЧЕСКОЙ УСТАЛОСТИ

Считается, что в некотором числе случаев постоянная усталость связана с вирусной инфекцией. Этот вирус похож на вирус Эпштейна – Барра, проявляется гриппоподобными симптомами, а главное, упадком сил. Течение заболевания у представителей вата-типа отличается чувством крайней усталости, потерей аппетита, беспокойством, кишечными расстройствами, болями в мышцах, перепадами настроения. Люди питта-типа становятся раздражительными, страдают от лихорадки, проблем с печенью, увеличения миндалин и лимфоузлов, у капха-типа возникают проблемы с дыханием, они страдают от депрессии, бессонницы и спазмов.

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ И МЕНТАЛЬНЫЕ ПРИЧИНЫ

Человек устал от поиска смысла жизни.

Клеточные соли

Silica oxide.

ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА

Питание	Витамины и минералы (суточная доза)	Эфирные масла (применять в разведенном виде)	Травы	Альтернативные методы лечения	Нежелательные факторы
С учетом типа конституции	А: 50000 МЕ С: 3000–8000 мг	Дягиль: ВПК– Лаванда: ПК–В ₀	Астрагал: ВК–П+ Ашваганда: ВК–П+ Шатавари: ПВ–К+ Готукола: ВПК– Имбирь: ВК–П+ Фенхель: ВПК=	Цветотерапия Рейки Тарпана Танцы Акупунктура	Частые перелеты Радияция Химические чистящие средства Полуфабрикаты
Простокваша (йогурт)	Комплекс витаминов группы В:	Бессмертник: ВПК– Шафран: ВПК=	Имбирь: ВК–П+ Фенхель: ВПК=	Надо определиться со смыслом жизни (определить себе цель)	Жареная пища
Соки	100 мг	Бергамот: ВК–П+ Мирт: ПК–В+	Карликовая пальма: В–ПК+		Плохие сочетания продуктов
Бульоны	Мегадофилус (комбинированный препарат кишечных бактерий): 3 раза в день				
Кунжут (семя)					
Ореховое молоко					

Е: 800 МЕ
 Кальций: 1 200 мг
 Магний: 1 000 мг
 Биофлавоноиды:
 300 мг
 Селен: 200 мкг
 Цинк: 50 мг
 Калий: 100 мг
 DHEA: по 50 мг
 2 раза в день

Купена душистая:
 ПВ-К+
 Хризантема: ПК-
 В+
 Фо ти: ПВ-К+

Хлебопекарные
 дрожжи
 Все химические
 вещества
 Консерванты
 Лампы дневного
 света
 Длительная работа
 за компьютером

ТРАВЯНОЙ ЧАЙ

Вата-конституция		Питта-конституция		Капха-конституция	
Астрагал	в рав-	Шатавари	в рав-	Ашваганда	в рав-
Карликовая пальма	ном	Готукола	ном	Имбирь	ном
Купена	коли-	Фо ти	коли-	Гуггул	коли-
Ашваганда	честве	Фенхель	честве		честве
Имбирь		Хризантема			
Шатавари					

Самопомощь

- Йога
- Медитация
- Прогулки
- Танцы
- Тай-ци

СИНЯКИ

Синяки — это кровоизлияния в кожу и подлежащие ткани, чаще всего по причине их механического повреждения. К синякам могут predispose ломкость сосудов, а также недостаточность системы свертывания крови (тромбоцитов и/или растворимых факторов).

При сильном ударе возможно повреждение мышц и внутренних органов без образования синяка. В первом случае происходит кровоизлияние в мышцы, сопровождающееся видимым увеличением объема ткани и небольшим отеком. Достаточно обширное кровоизлияние в мышцы может превратиться в абсцесс или окаменеть (последнее наиболее вероятно в том случае, если кровоизлияние располагается в малоподвижной ткани, например, рядом с костью). Кровоизлияния в результате повреждения внутренних органов наиболее опасны. Иногда они не дают никаких симптомов в течение нескольких часов, когда человеку еще можно помочь. Поэтому при сильных ушибах всегда следует незамедлительно обращаться к хирургу.

Эмоциональные и ментальные причины

Чувство вины. Готовность к наказанию.

Клеточные соли

Calcium Fluoride.

ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА

Питание	Витамины и минералы (суточная доза)	Эфирные масла (применять в разведенном виде)	Травы	Альтернативные методы лечения	Нежелательные факторы
С учетом типа конституции	С: 2 000 мг (за несколько приемов)	Сосна: КВ-П+	Арника: КВ-П+	Рейки	Молочные продукты
Ягоды, особенно вишня	D: 200 МЕ	Янтарь: ВПК-	Трипхала: ВПК=	Терапевтические прикосновения	Продукты, повышающие свертываемость крови
Белковая пища	Биофлавоноиды: 500 мг	Апельсин: ВК-П+	Гуггул: КВ-П+	Гармонизация ауры и чакр	
		Бергамот: ВК-П+	Камфора натуральная: КВ-П+		
		Лаванда: ПК-В ₀			

Зеленые овощи	Комплекс витаминов группы В: 50 мг	Кардамон: ВК—П+	Шалфей: КВ—П+
Охлаждающая пища	Фолиевая кислота: 300 мкг	Лимон: ПВ—К ₀	Куркума: ВК—П ₀
	Железо: 40 мг	Лайм: ПК—В+	Окопник: ПВ—К+
	Е: 200 МЕ	Тысячелистник: ВПК+	Зверобой: ПК—В+
	К: 200 мкг		Красный клевер: ПК—В+
			Лопух: ПК—В+
			Сок нони: ПКВ—

ТРАВЯНОЙ ЧАЙ

Вата-конституция		Питта-конституция		Капха-конституция	
Шлемник	30 г	Алтей	30 г	Имбирь	60 г
Имбирь	30 г	Мята (любая)	60 г	Мята	30 г
Шиповник (плоды)	60 г	Окопник	60 г	Лимонная трава	60 г
Окопник	30 г				

МАЗЬ

Для приготовления мази использовать следующие ингредиенты (на 1 часть пчелиного воска и 3–5 частей растительного масла):

Настойка арники	30 капель
Настойка окопника	30 капель
Масло лаванды	20 капель

Растопить пчелиный воск в кастрюле. Добавить по порядку растительное масло, настойки и эфирное масло. Проверить консистенцию (холодной ложкой). Если мазь слишком густая, добавить масла, если слишком жидкая, добавить воска. Поставить в холодильник на 20 мин для загустевания. Наносить на пораженный участок кожи в прохладном виде.

РАССАСЫВАЮЩАЯ МАЗЬ

Кунжутное масло	¼ стакана	Добавить 60 г воды. Перемешать до пастообразной консистенции.
Семена черной горчицы	1 ст. л.	Наносить вокруг (по краям) сыняка

Самопомощь

- Обертывания с касторовым маслом.
- Компрессы со льдом.
- Прохладные ванны (местно).

СПИД

Это вирусное поражение иммунной системы, которому способствуют стресс, плохое питание, алкоголь, наркотики, а также избыточная сексуальная активность. Иногда передается от матери к ребенку, а также при переливании зараженной крови. С точки зрения аюрведы, СПИД является заболеванием ваты и питты (в процесс вовлечены две доши).

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ И МЕНТАЛЬНЫЕ ПРИЧИНЫ

Чувство вины, стыда или неправильные взгляды на сексуальность и ее место в жизни.

Клеточные соли

Silica.

ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА

Питание	Витамины и минералы (суточная доза)	Эфирные масла (применять в разведенном виде)	Травы	Альтернативные методы лечения	Нежелательные факторы
С учетом типа конституции	А: 50000 МЕ Е: 600 МЕ С: 5000–10000 мг	Сандаловое дерево: ПВ–К ₀ Чайное дерево: ВПК=	Вайда (изатис): ПКВ+ Сума: ПК–В+ Карликовая пальма сереноа: В–ПК+	Гармонизация чакр Работа с энергиями Акупунктура Массаж	Мастурбация Специи Курение
Желтые овощи	В-комплекс: по 100–200 мг 3 раза в день	Шафран: ВПК=	Гинкго: ВПК=	Психологическое консультирование	Алкоголь
Грибы шиитакэ	Пищеварительные ферменты	Джатамаси: ВК–П+	Мумие: ПКВ+		Газированные напитки
Мясной бульон	Цинк: 50 мг	Герань: ПК–В+	Мирт: ПКВ+		Красное мясо
Иммунный суп	Ацидофилус: 3 раза в день	Кумин: ВПК–	Гуггул: КВ–П+		Рафинированный сахар
Кунжутное масло	Медь: 3 мг	Роза: ВПК=	Сандаловое дерево: ПВ–К ₀		Избыточная половая активность
Чьяванпраш					
Семена лотоса					
Миндаль					
Ги					

РНК/ДНК: 1500 мг
Коэнзим Q₁₀: 100 мг
Экстракт сои — 8 таблеток
Германий: до 200 мг

Медицинские масла:
• Амла: ВПК₀
• Готукола (брами)

Красный клевер: ПК–В+
Готукола: ПКВ=
Сассапариль: ПВ–К₀
Кориандр: ПКВ=
Ашваганда: ВК–П+
Алтей: ПВ–К+
Мякоть алоэ: ВПК=
Трипхала: ВПК=
Трипхату: ВК–П+

Вата-тип: нужно усилить пищеварительный огонь. Принимать трипхату — по 2 таблетки перед каждым обедом с простоквашей (йогуртом) и фенхелем.

Питта-тип: принимать имбирь, кориандр (семена и траву), кардамон, ацидофильные бактерии и продукты из них.

ТРАВЯНОЙ ЧАЙ

Вата-конституция	Питта-конституция	Капха-конституция
Астрагал 60 г	Шафран 30 г	Лопух 60 г
Ашваганда 30 г	Реманя 60 г	Подорожник 90 г
Карликовая пальма сереноа 30 г	Астрагал 90 г	Купена душистая 30 г
Солодка 60 г	Готукола 60 г	Гокшура (якорцы) 30 г
Бирючина 30 г	Сассапариль 60 г	Шафран 30 г
Шатавари 60 г	Гокшура (якорцы) 30 г	Карликовая пальма 60 г
Бала (просвирник) 30 г	Подорожник 60 г	
Женьшень 30 г	Сандаловое дерево 60 г	
	Купена душистая 60 г	

Напиток

Куркума	1 ст. л.	Смешать все ингредиенты.
Алоэ	1 ст. л.	Взять 1 ч. л. смеси и размешать ее в одном стакане воды. Пить 3 раза в день

Самомассаж (абхьянга)

Это очень важная процедура в данном случае. Ниже приводятся рецепты для самостоятельного приготовления массажного масла.

Вата-конституция		Питта-конституция	
Готукола (брами)	30 капель	Готукола (брами)	30 капель
Сандаловое дерево	20 капель	Сандаловое дерево	20 капель
Кумин	10 капель	Кумин	10 капель
Джатамамси (аралия индийская)	15 капель	Роза	20 капель
Гималайский кедр (древесина)	20 капель	Лаванда	15 капель
Кунжутное масло	120 г	Подсолнечное масло или ги	120 г

Самопомощь

- Пранаямы.
- Медитация.
- Чтение мантр.

СТОМАТИТ (АФТЫ)

Афтозный стоматит проявляется появлением на слизистой ротовой полости мелких, весьма болезненных язвочек. Ему способствуют стресс, плохое питание, злоупотребление сахаром и/или дефицит железа и витамина B₁₂. У представителей питта-типа преобладает воспаление, люди вата-типа страдают от сильной боли и сухости во рту, а у капха-типа язвы отличаются наибольшим размером и сопровождаются сильным отеком.

Эмоциональные и ментальные причины

Я недостаточно хорош. Это мне не по силам. Слишком много стресса.

Клеточные соли

Calcium Sulph.

Терапевтические средства

Питание	Витамины и минералы (суточная доза)	Эфирные масла (применять в разведенном виде)	Травы	Альтернативные методы лечения	Нежелательные факторы
С учетом типа конституции	A: 1 000 МЕ	Чайное дерево: ВПК=	Лопух: ПК-В+	Акупунктура	Пшеница
Очистительная диета	Комплекс витаминов группы В: 50–100 мг	Бергамот: ВК-П+	Золотая печать: ПК-В+	Терапевтические прикосновения	Твердые сыры
Хлорофилл	Фолиевая кислота: 400 мкг	Герань: ПК-В+	По д'Арко (табebuя): ПК-В+	Рейки	Помидоры
	B ₁₂ : 300 мкг	Каяпут: КВ-П+	Маргоза (ним): ПК-В+	Гармонизация чакр	Лимоны
	Железо: 100 мг	Ладан: ВК-П+	Красный клевер: ПК-В+	Широдхара	Ананасы
	Медь: 40 мг	Мирра: ВК-П+	Гудучи: ПК-В+		Рафинированный сахар
	Цинк: 50 мг	Маргоза (мелия): ПК-В+	Окопник: ВП-К+		Горчица
	B ₅ : 150–200 мг	Лаванда: ПК-В ₀	Ильм: ВП-К+		Уксус
	L-лизин: 2500 мг	Сандаловое дерево: ПВ-К ₀			Большинство видов цитрусовых

Аминокислотный
комплекс: по 2 таб-
летки 2 раза в день

Красная малина:
ПК–В+

Красный корень (це-
анот американский):
ПК–В+

Сок нони: ВПК–

ТРАВЯНОЙ ЧАЙ

Вата-конституция		Питта-конституция		Капха-конституция	
Окопник	30 г	Лопух	30 г	Лопух	30 г
Читрака (плюмбаго)	30 г	Красный клевер	30 г	Красный клевер	30 г
Кардамон	30 г	По д'Арко (табebuя)	30 г	По д'Арко (табebuя)	30 г
		Мята	60 г	Мята	60 г
		Гудучи	60 г	Гудучи	60 г

РАССАСЫВАЮЩАЯ МАЗЬ

Пчелиный воск	1 часть	Растопить пчелиный воск. Проверить консистенцию (холодной ложкой). Если мазь слишком густая, добавить масла, если слишком жидкая, добавить воска. Добавить эфирное масло. Наносить непосредственно на пораженную поверхность слизистой
Растительное масло	3–5 частей	
Эфирное масло (по выбору)	30 капель	

ПАСТА

Для вата- и капха-типа: смешать 2 капли сока алоэ и 1 каплю эфирного масла с ½ ч. л. куркумы.

Для питта-типа: смешать 2 капли сока алоэ и 1 каплю эфирного масла сандалового дерева с ½ ч. л. порошка сандалового дерева.

СТРЕСС

Стресс — это встроенный механизм, который реализует мгновенную реакцию на опасность («сражайся или убегай»). В течение дня на нас действует множество стрессорных факторов, однако мы стремимся вести себя прилично и постоянно подавляем естественную реакцию организма. Этим мы неумышленно наносим ущерб своему иммунитету и в результате теряем здоровье. День за днем. В результате накопления стресса может развиваться язвенная болезнь, артрит, гипертония, ишемическая болезнь сердца, рак и многие другие заболевания.

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ И МЕНТАЛЬНЫЕ ПРИЧИНЫ

Комплекс жертвы. Жизнь — в тягость. Человек находится в плену иллюзий.

ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА

Питание	Витамины и минералы (суточная доза)	Эфирные масла (применять в разведенном виде)	Травы	Альтернативные методы лечения	Нежелательные факторы
С учетом типа конституции	Комплекс витаминов группы В: 100–200 мг	Лаванда: ПК–В ₀	Эхинацея: ПК–В+	Массаж	Курение
Цельные крупы	В ₅ (пантотеновая кислота): 2500 мг	Лимонная трава: ПК–В ₀	Золотая печать: ПК–В+	Терапия с помощью приборов с биологической обратной связью	Кадмий
Бобовые	β-каротин: 25000 МЕ	Бasilik: ВК–П+	Корейский женьшень: ПКВ ₀	Акупунктура	Соль
Цветная капуста	С: по 500 мг каждые 2–4 часа в течение 2 недель	Сосна: ВК–П+	Солодка: ВП–К+	Поляризационная терапия	Перенапряжение ума
Брокколи		Чабер: ВК–П+	Валериана: ВК–П+	Рейки	Физическое перенапряжение
Лосось	Биофлавоноиды: 1000 мг	Герань: ПК–В+	Шлемник: ПК–В ₀	Широдхара	Рафинированный сахар
Печень	Железо: 50 мг	Кипарис: ВКП+	Башмачок: ВК–П ₀		Избыточный вес
Бататы	Цинк: 50–100 мг	Иссоп: ВК–П+	Жгучий перец: ВК–П+		Чай
Помидоры	Кальций: 800 мг	Можжевельник: ВК–П+	Клопогон (корень): ПК–В+		Кофе
Ги	Магний: 800 мг	Роза Otto: ВПК=	Гудучи: ПКВ+		Молочные продукты
		Ромашка: ВПК–			Шоколад

Калий: 3–5 г
L-карнитин: 200 мг
L-тирозин: 100 мг
Фолиевая к-та: 400 мкг
Фосфор: 200 мг
ПАБК: 200 мг
Хром: 200 мкг
Медь: 100 мг

Сандаловое дерево: Шатавари: ПВ–К+
ВП–К₀
Ашваганда: ВК–П+
Иланг-иланг: Хризантема: ПК–
ПВ–К+ В+
Апельсин (цветки): Ромашка: ПК–В₀
ВК–П+
Ветиверия: В–ПК+
Кава кавы: ВПК–
Страстоцвет:
ПК–В+

Антидепрессанты
Таблетки от бессон-
ницы
Чрезмерное упо-
требление белка

ТРАВЯНОЙ ЧАЙ

Вата-конституция		Питта-конституция		Капха-конституция	
Ашваганда	60 г	Ромашка	60 г	Хризантема	60 г
Солодка	30 г	Хризантема	60 г	Гудучи	30 г
Башмачок	30 г	Шатавари	30 г	Шлемник	30 г
Шатавари	60 г	Солодка	30 г	Ромашка	60 г
Ромашка	30 г	Страстоцвет	30 г		

Самопомощь

- Медитация.
- Паровые процедуры.
- Прогулки.
- Смех.
- Пение.
- Массаж стоп.
- Физические упражнения.
- Молитва.
- Танцы.
- Увлечения.
- Спорт.
- Йога.
- Тай-ци.
- Отдых.
- Работа с визуализацией.
- Ванны с эфирными маслами.

ТЕМНЫЕ КРУГИ ПОД ГЛАЗАМИ

Появляются в результате расширения сосудов в рыхлой ткани окологлазничной области с сопровождающим его отеком. Среди возможных причин — проблемы с почками или с печенью, травмы. У людей вата-типа кожа под глазами приобретает желтоватый оттенок, у представителей питта-типа — багровый, у капха-типа — темно коричневый.

Эмоциональные и ментальные причины

Озлобление.

Клеточные соли

Calcium Fluoride.

ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА

Питание	Витамины и минералы (суточная доза)	Эфирные масла (применять в разведенном виде)	Травы	Альтернативные методы лечения	Нежелательные факторы
С учетом типа конституции	С: 5000–10000 мг К: 100–200 мкг	Гидрозоли ¹⁴ Лаванда: ПК–В ₀ Роза: ВПК=	Арника: КВ–П+ Окопник: ПВ–К+ Алоэ: ВПК=	Рейки Терапевтические прикосновения Гомеопатия Широдхара	Жареная пища Тяжелая пища Телевизор
Пища с высоким содержанием биофлавоноидов.	В-комплекс: 25–50 мг		Ромашка: ПК–В ₀ Корица: ВК–П+ Имбирь: ВК–П+		
Охлаждающая пища	Биофлавоноиды: 200 мг				

¹⁴ Гидрозоль — это вода, остающаяся после отгонки эфирного масла. Можно готовить самостоятельно. Рекомендуется для омования подглазничной области.

ТРАВЯНОЙ ЧАЙ

Вата-конституция

Окопник
Имбирь
Корица

Питта-конституция

Мята
Ромашка

Капха-конституция

Имбирь
Мята

Компоненты смешивают в равных количествах, заваривают и пьют до исчезновения симптомов.

Самопомощь

- Аппликации и протирания с окопником.
- Прохладные компрессы с розовым маслом или маслом нероли.
- Компрессы со льдом.
- Ингаляции.

ТОШНОТА И РВОТА

Попытки желудка освободиться от его содержимого через рот. Чаще всего тошнота бывает признаком расстройства пищеварения. Это один из основных симптомов интоксикации, связанной с внутренними и внешними причинами — при тяжелых бактериальных инфекциях, гнойных процессах, осложненной беременности, пищевом, лекарственном отравлении.

Эмоциональные и ментальные причины

«Меня тошнит от жизни».

Клеточные соли

Natrium Sulfate.

Терапевтические средства

Питание	Витамины и минералы (суточная доза)	Эфирные масла (применять в разведенном виде)	Травы	Альтернативные методы лечения	Нежелательные факторы
С учетом типа конституции Сок кинзы (3 раза в день) Правильное сочетание продуктов	Комплекс витаминов группы В: 50–100 мг (без дрожжей) С: 2000–3000 мг	Анис: ВК–П+ Фенхель: ВКП– Имбирь: ВК–П+ Мята: ПК–В ₀ Мускатный орех: ВК–П+ Кардамон: ВК–П+	Тополь (кора): ПК–В+ Мята курчавая: ПК–В ₀ Персик (листья): ПК–В+ Сладкий базилик: ВК–П+ Фенхель: ВКП– Корица: ВК–П+ Гвоздика: ВК–П+ Имбирь: ВК–П+	Консультация аюрведического врача Терапевтические прикосновения	Пища, способствующая образованию слизи Неправильные сочетания продуктов

Мускатный орех:
ВК–П+
Мята перечная:
ПК–В₀
Малина (листья):
ПК–В+

ТРАВЯНОЙ ЧАЙ

Вата-конституция		Питта-конституция		Капха-конституция	
Имбирь	30 г	Мята	30 г	Малина (листья)	30 г
Мускатный орех	15 г	Кориандр (семена)	15 г	Имбирь	30 г
Кардамон	30 г	Персик (листья)	15 г	Мята курчавая	15 г
Фенхель	30 г	Малина (листья)	30 г	Кардамон	15 г

Самопомощь

- Медитация.
- Техники релаксации.
- Дыхательные упражнения.
- Компрессы на живот.
- Насья.
- После рвоты и между приступами — вдыхание эфирных масел.
- Стимулирование рвоты.

ТРЕВОЖНЫЕ СОСТОЯНИЯ (БЕСПОКОЙСТВО)

Беспокойство может быть вызвано возбуждением, паникой, мрачными предчувствиями или неуверенностью. Как правило, беспокойство усиливается при злоупотреблении кофе, сахаром, употреблении наркотиков, а также если человек чувствует себя обремененным и не испытывает достаточного доверия к жизни. Тревожные состояния более свойственны людям вата-типа, чем представителям других конституциональных типов.

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ И МЕНТАЛЬНЫЕ ПРИЧИНЫ

Человеку не хватает доверия к себе и вообще — к жизни.

ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА

Питание	Витамины и минералы (суточная доза)	Эфирные масла (применять в разведенном виде)	Травы	Альтернативные методы лечения	Нежелательные факторы
С учетом типа конституции	Комплекс витаминов группы В: 50–100 мг	Джатамамси (аралия индийская): КВ–П+	Ромашка: ПК–В ₀	Массаж	Рафинированный сахар
Много желтых овощей	В ₆ (пиридоксин): 100 мг	Сандаловое дерево: ВП–К ₀	Хризантема: ПК–В+	Терапевтические прикосновения	Кофе
Корнеплоды	В ₁ (тиамин): 100 мг	Лаванда: ПК–В ₀	Шлемник: ПК–В ₀	Тарпана	Курение (табачный дым)
	В ₃ (ниацинамид): 300–500 мг — 2 раза в день	Ветиверия: В–КП+	Валериана: ВК–П+	Рейки	Полуфабрикаты
	Кальций: 300–750 мг (при сильном беспокойстве)	Иланг-иланг: ПВ–К+	Кава кавы: ПВ–К+	Психотерапия	Алкоголь
	L-триптофан: 100 мг	Ромашка: КП–В ₀	Страстоцвет: ПК–В+	Широдхара	
			Бала (просвирник): ПВ–К ₀		
			Брингардж: ВПК=		
			Жасмин (цветки): ПК–В+		
			Геухера (корень): ПК–В+		

Акация катеху:
КП–В+
Мирра: КВ–П+
Катука (пикрориза):
ПК–В+

ТРАВЯНОЙ ЧАЙ

Вата-конституция		Питта-конституция		Капха-конституция	
Кава кава	60 г	Ромашка	60 г	Ромашка	60 г
Валериана	30 г	Готукола	30 г	Готукола	30 г
Солодка	30 г	Шлемник	60 г	Шлемник	60 г
Фенхель	60 г	Страстоцвет	60 г	Страстоцвет	60 г
		Жасмин (цветки)	30 г	Жасмин (цветки)	30 г

Заваривать как чай. На ночь пить с теплым молоком.

Самопомощь

- Абхьянга (масляный массаж): выполнять каждое утро, с расслабляющим составом.
- Массаж головы на ночь со смесью эфирных масел.
- Ингаляции: каждые 2 часа с эфирным маслом по выбору.
- Можно нанести несколько капель эфирного масла на рабочий стол или на подушку либо воспользоваться диффузором.
- Медитация (при этом нанести одну или две капли эфирного масла на область третьего глаза (между бровями).
- Тай-ци.
- Пранаямы.

ФИБРОЗНО-КИСТОЗНАЯ МАСТОПАТИЯ

При этом заболевании в грудных железах формируются кисты — округлые мягкие образования, вокруг которых разрастается соединительная ткань. С течением времени кисты могут увеличиваться и уменьшаться. Измененная таким образом грудь становится весьма болезненной при менструациях. Основная причина фиброзно-кистозной мастопатии — нарушение гормонального статуса. Тем не менее ее развитию могут способствовать плохое питание и стресс.

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ И МЕНТАЛЬНЫЕ ПРИЧИНЫ

Старая обида, боль, связанная с мужчиной.

ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА

Питание	Витамины и минералы (суточная доза)	Эфирные масла (применять в разведенном виде)	Травы	Альтернативные методы лечения	Нежелательные факторы
С учетом типа конституции	А: 15 000 МЕ (до исчезновения симптомов)	Дхавана: ВПК–	Шатавари: ПВ–К+	Консультация аюрведического врача	Алкоголь
Цельные крупы	β-каротин: 20 000 МЕ	Шалфей мускатный: ВКП–	Митчелла: ПКВ+	Терапевтические прикосновения	Животные жиры
Морская капуста	В ₁ : 100–150 мг	Герань: ПК–В+	Лаконос: ПК–В+	Очищение толстого кишечника	Несвежие продукты
Спирулина	В ₆ : 100–150 мг	Шалфей: ВК–П+	Коровяк: ПК–В+	Акупунктура	Мясо
Пчелиная пыльца	С: 1 000–4 000 мг	Кипарис: ВКП+	Красный клевер: ВК–П+		Кофе
Ростки пшеницы (зелень)	Е: 500 МЕ	Масло бурачника (огуречной травы): ПК–В+	Одуванчик: ПК–В+		Черный чай
Грибы	Масло примулы вечерней: 400 мг	Касторовое масло: В–КП+	Джатамаса (аралия индийская): ВК–П+		Газированные напитки
Морская капуста	Q ₁₀ : 100 мг		Черный перец: ВК–П+		
Семена и орехи	Селен: 200 мкг		Кайенский перец: ВК–П+		
	Германий: 100 мкг				

Морская капуста
(келп): 6 таблеток

Шафран: ВКП=
Имбирь: ВК-П+
Сок нони: ВПК-

ТРАВЯНОЙ ЧАЙ

Вата-конституция		Питта-конституция		Капха-конституция	
Шатавари	60 г	Шатавари	60 г	Шатавари	60 г
Джатамамси (аралия индийская)	30 г	Одуванчик	30 г	Красный клевер	30 г
Гуггул	60 г	Красный клевер	30 г	Лаконос	30 г
Черный перец	30 г	Коровяк	30 г	Гуггул	30 г
		Митчелла	30 г		

ПИТЬЕ

Пить шафран, размешивая его в рисовом или соевом молочке либо в обезжиренном молоке.

Обкладки с глиной

Белая глина (бентонит)	1 ч. л.	Приготовить пасту. Нанести на грудь и дать ей подсохнуть. После этого пасту нужно смыть водой с добавлением эфирного масла по выбору
Лимонный сок	один маленький лимон или половина большого	

Самопомощь

- Теплые компрессы с касторовым маслом.

ФИБРОИДНЫЕ ОПУХОЛИ

Фиброидные опухоли — доброкачественные по своей природе и могут появиться в любой части организма. Обычно это органы, в которых есть гладкая мускулатура и, прежде всего, матка, грудные железы. В связи с фиброидными опухолями люди вата-типа могут переживать страх и боль, у капха-типа опухолевые образования могут отекать, а у представителей питта-типа иногда воспаляются.

Эмоциональные и ментальные причины

Желание родить, создать (кого-либо или что-либо).

Клеточные соли

Silica.

ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА

Питание	Витамины и минералы (суточная доза)	Эфирные масла (применять в разведенном виде)	Травы	Альтернативные методы лечения	Нежелательные факторы
С учетом типа конституции	Комплекс витаминов группы В: 100 мг	Лаванда: ПК-В ₀	Чапаррель: ПК-В+	Акупунктура	Гормоно заместительная терапия
Темно-зеленые листовые овощи	Ниацин: 200 мг	Ладан: КВ-П+	По д'Арко: ПК-В+	Рейки	Молочные продукты
Спирулина	Пантотеновая кислота: 1 000 мг	Бергамот: ВК-П+	Щавель курчавый (корень): ПК-В+	Гомеопатия	Яйца
Цельные крупы	С: 2000 мг	Шалфей мускатный: ВПК-	Дикий ямс (диоскорея): ВП-К ₀	Терапевтическое прикосновение	Красное мясо
Соки из зелени и свежие фрукты	F: 200 мг	Дхавана: ПВК-	Одуванчик: ПК-В+		Насыщенные жиры
		Чайное дерево: ВПК=	Лопух: ПК-В+		Дягиль
		Сыть: ПКВ-	Тысячелистник: ПК-В+		
		Ладан: ВК-П+	Имбирь: ВК-П+		
			Шатавари: ПВ-К+		

Хлопчатник (корневая оболочка):
В—КП+
Трипхала: ВПК=
Сыть: ПКВ—
Витекс Агнус-Кастус: ПКВ—

ТРАВЯНОЙ ЧАЙ ПРИ ФИБРОИДНЫХ ОПУХОЛЯХ

Вата-конституция		Питта-конституция		Капха-конституция	
Имбирь	в равных количествах	Одуванчик	в равных количествах	Пиппали	в равных количествах
Диоскорея (дикий ямс) (корень)		Сыть		Имбирь	
Мирт		Витекс Агнус-Кастус		Барбарис	

СОВЕТ НА НОЧЬ

Трипхала	4 капсулы
Шафран	3000 мг

КОМПРЕСС С КАСТОРОВЫМ МАСЛОМ

Указания см. в разделе «Запор».

ОБКЛАДКИ С ГЛИНОЙ

Белая глина	3 ст. л.	Хорошо размешать глину. Нанести полученную пасту на низ живота. Дать ей высохнуть. Смыть водой
Лимонный сок	из одного лимона	

ЦИСТИТ

Цистит — это воспаление мочевого пузыря, чаще всего вызванное инфекцией. Несмотря на то что появляющееся при мочеиспускании чувство жжения может испугать кого угодно, в этом симптоме нет ничего страшного. Часто наблюдается затрудненное мочеиспускание, моча может быть мутной и содержать примесь крови. Симптомы цистита иногда проходят сами собой, однако если они длятся более двух суток и при этом к ним присоединяются озноб, тошнота и боль в верхней части поясницы, нужно немедленно обратиться ко врачу. У людей вата-типа мочеиспускание при цистите — болезненное и неполное, и это преобладающий симптом. У людей питта-типа в моче — много осадка, у капха-типа в моче осадок; кроме того, как правило, есть отеки (в основном — на лице).

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ И МЕНТАЛЬНЫЕ ПРИЧИНЫ

Нежелание общаться. Желание одиночества. Постоянное раздражение.

ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА

Питание	Витамины и минералы (суточная доза)	Эфирные масла (применять в разведенном виде)	Травы	Альтернативные методы лечения	Нежелательные факторы
С учетом типа конституции	А: 50 000 МЕ (до исчезновения симптомов)	Можжевельник: ВК—П+	Барбарис: ПК—В+	Терапевтическое прикосновение	Рафинированный сахар
Ацидофилус	Комплекс витаминов группы В: 50 мг	Сандаловое дерево: ПВ—К ₀	Чеснок: ВК—П+	Гармонизация чакр	Рафинированные углеводы
Клюквенный сок — 2 стакана в день		Каяпут: ВК—П+	Золотая печать: ПК—В+	Рейки	Неразбавленные фруктовые соки
Арбуз	β-каротин: 20 000 МЕ	Бергамот: ВК—П+	Медвежий ушки: ПК—В+	Психотерапия	Частое употребление кофе
Прополис	С: по 500 мг каждые 2 часа (до исчезновения симптомов)	Эвкалипт: КВ—П+	Черный перец: ВК—П+		Продукты и лекарства с кофеином
Ограничение калорий	D: 600 МЕ	Лаванда: ПК—В ₀	Фенхель: ВПК=		Курение (табачный дым)
	E: 600 МЕ	Сосновая хвоя: КВ—П+	Листья бучу: ПК—В+		
		Бензоин: ВПК—	Готукола: ВПК—		

Холин: 100 мг
Кальций: 300 мг
Магний: 200 мг
Калий: 200 мг
Биофлавоноиды: 1 г
Цинк: 30 мг

Кедр (древесина):
ПК—В+
Ладан: ВК—П+
Ньяули: ПК—В+
Чайное дерево:
ВПК=

Трифолия: ВК—П+

Мята: ПК—В₀
Кориандр (семена):
ВПК=
Кинза: ПК—В₀
Одуванчик: ПК—В+
Имбирь: КВ—П+
Гокшура (якорцы):
КВП+
Чандрапрабха:
К—ВП+

Алкоголь
Обезвоживание
Стресс
Антисанитарные условия
Кайенский перец
Острые специи
Чеснок
Лук

ТРАВЯНОЙ ЧАЙ ОТ ЦИСТИТА

Вата-конституция		Питта-конституция		Капха-конституция	
Фенхель	30 г	Медвежьи ушки	30 г	Медвежьи ушки	30 г
Кориандр (семена)	30 г	Листья бучу	30 г	Листья бучу	30 г
Имбирь	60 г	Одуванчик	60 г	Одуванчик	60 г
Черный перец	60 г	Фенхель	60 г	Фенхель	60 г
		Кориандр (семена)	60 г	Кориандр (семена)	60 г
				Имбирь	60 г

Самопомощь

Спринцевание

- 1 стакан воды
- 3 капли эфирного масла чайного дерева
- 2 капли эфирного масла дхаваны

ШОК

Шок — это бытовое название разных состояний, которым свойственны быстро развивающиеся недостаточность кровообращения, нервной деятельности и других систем, связанных с физическим или нервным потрясением, травмой. Больше свойственен людям вата-типа, которые легко пугаются, впадают в панику, что влияет на нервную систему.

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ И МЕНТАЛЬНЫЕ ПРИЧИНЫ

Человек не в состоянии отвечать на вызовы жизни.

ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА

Питание	Витамины и минералы (суточная доза)	Эфирные масла (применять в разведенном виде)	Травы	Альтернативные методы лечения	Нежелательные факторы
С учетом типа конституции	Комплекс витаминов группы В: 100–200 мг	Лимон: ПВ—К ₀	Аир: ВК—П+	Дыхательные упражнения	Рафинированный сахар
Зеленые овощи	Минеральный комплекс	Лаванда: ПК—В ₀	Омела: ВК—П+	Психотерапия	Животный белок
Пища, богатая минералами	В ₆ : 100 мг	Сандаловое дерево: ПВ—К ₀	Конская крапива: ПК—В+	Терапевтические прикосновения	
Ягоды	В ₁₅ : 300 мг	Базилик: ВК—П+	Астрагал: ВПК+	Рейки	
Пчелиная пыльца	С: 1000 мг	Мирра: ВК—П+	Ашваганда: ВК—П+	Умашивание чакр	
	D: 500 МЕ	Ромашка: КП—В ₀	Шатавари: ПВ—К+	Широдхара	
	E: 100 МЕ	Розмарин: ВК—П+	Арджуна: ПК—В+		
	L-тирозин: 100 мг	Мята перечная: ПК—В ₀	Башмачок: ВК—П ₀		
	Пищеварительные ферменты: 3 раза в день до еды	Иссоп: ВК—П+	Ромашка: ПК—В ₀		
		Мирт: ПК—В+			

Экстракт гипофиза:
2 раза в день
Биофлавоноиды:
2,000 мг

ТРАВЯНОЙ ОТВАР ПРИ НЕРВНОМ ПОТРЯСЕНИИ

Вата-конституция		Питта-конституция		Капха-конституция	
Лобелия	2 ч. л.	Ромашка	1 ч. л.	Ромашка	1 ч. л.
Валериана	1 ч. л.	Шлемник	1 ч. л.	Фенхель	1 ст. л.
Фенхель	1 ч. л.	Мята	1 ч. л.	Готукола	1 ч. л.

ЕЩЕ ДВА РЕЦЕПТА

Для вата-типа:

Ашваганда	60 г	Смешать перечисленные ингредиенты с 1 стаканом теплого молока (или рисового молочка)
Астрагал	300 мг	
Шатавари	100 мг	

Для питта- и капха-типа:

Арджуна	500 мг	Смешать с 1 стаканом теплого молока (или рисового молока). Пить дважды в день
---------	--------	--

Самопомощь

- Согреть пострадавшего.
- Уложить.
- На все чакры наносить эфирное масло.
- Крепко запереленать тело белой простыней (как мумию).
- Пранаямы.

ЭКЗЕМА (АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ)

Незаразное кожное заболевание, которое может протекать с сильным воспалением. Причины атопического дерматита остаются неясными. Некоторую роль в его развитии могут играть заболевания органов пищеварения и крови, а также внешние раздражающие факторы (жар, холод, стресс, растительные, бытовые, промышленные аллергены). Существуют три варианта экземы: красная (*Eczema rubrum*), эритематозная (*Eczema erythematosum*) и пустулезная (*Eczema pustulosum*). Для всех вариантов экземы характерны кожный зуд, воспаление, изменение сальной секреции в ту или другую сторону и нарушение целостности кожи (расчесы, пузыри, красные пятна, очаги шелушения и эксудации (намокания). Экзема чаще проявляется на лице, запястьях, внутренних поверхностях локтей и коленей.

Эмоциональные и ментальные причины

Гнев, вина, порицание.

Клеточные соли

Calc Sulph (кальция сульфат).

ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА

Питание	Витамины и минералы (суточная доза)	Эфирные масла (применять в разведенном виде)	Травы	Альтернативные методы лечения	Нежелательные факторы
С учетом типа конституции	В-комплекс: 100–200 мг	Бергамот: ВК–П+	Алтей: ПВ–К+	Терапевтические прикосновения	Стресс
Бобовые	С: 3000 мг (в форме аскорбата)	Ромашка: ВПК–	Волoduшка: ПКВ+	Рейки	Молочные продукты
Пшеница (зелень)	D: 500 МЕ	Эвкалипт: ВК–П+	Вайда: ПКВ+	Акупунктура	Пшеница
Зеленые овощи	ПАБК: 200 мг	Гелихриз: ПКВ+	Терн: ПКВ+	Цветотерапия	Рафинированный сахар
Ги	Биотин: 300 мкг	Можжевельник: КВ–П+	Боярышник (ягоды): В–КП ₀	Психотерапия	Кофеин
		Лаванда: ПК–В ₀	Гуггул: КВ–П+		

Холин: 200 мг
Рибоксин (инозит): 100 мг
Е: 500 МЕ
Ниацин: 100 мг
Калий: 500 мг
Льняное масло: по 1 ч. л. 3 раза в день
Масло примулы вечерней: 400 мг
А: 50000 МЕ в течение трех месяцев
Цинк: 50 мг
Цинковая мазь
Биофлавоноиды: 200 мг
Магний: 600 мг
Серная мазь
Кремний: 15 мг

Мелисса: ПК-В₀
Пачули: ВП-К+
Розовое дерево: К-ВП+
Шалфей: ВК-П+
Герань: ПКВ+
Иссоп: ПКВ+
Розмарин: КВ-П+
Мирра: КВ-П+
Роза: ВПК=
Маргоза (ним): ПК-В+

Солодка (корень): ВП-К+
Лопух (корень): КП-В+
Немецкая ромашка: ВПК₀
Маргоза (ним): ПК-В+
Жимолость: ПК-В+
По д'Арко (табебуйя): ПК-В+
Красный клевер: ПК-В+
Щавель курчавый: ПК-В+
Календула: ПК-В+
Алоэ: ВПК=
Мокрица: ПК-В+
Одуванчик: КП-В+
Подорожник: КП-В+
Тысячелистник: ПК-В+
Куркума: ВК-П₀
Барбарис: ПК-В+
Расторопша: ПВ-К+
Шатавари: ПВ-К+
Мякоть алоэ: ВПК=
Шафран: ВПК=
Золотая печать: ПК-В+
Крапива: ПК-В+
Гокшура (якорцы): ПК-В₀

Кислая пища
Острая пища
Соль
Алкоголь

ТРАВЯНОЙ ЧАЙ

Вата-конституция		Питта-конституция		Капха-конституция	
Ромашка	60 г	По д'Арко (табебуйя)	30 г	Красный клевер	30 г
Солодка	30 г	Одуванчик	60 г	Расторопша	30 г
Шатавари	60 г	Тысячелистник	60 г	Одуванчик	60 г
Боярышник	60 г	Подорожник	30 г	Подорожник	60 г
Алтей	15 г	Календула	60 г	Лопух	60 г
Мокрица	30 г				

Пить в течение дня — всего до 6 стаканов.

УТРЕННЯЯ СМЕСЬ

В миксере измельчить мякоть алоэ с куркумой (в равных количествах). Съесть перед завтраком (около 1 ст. л.).

ВЕЧЕРНИЙ ЧАЙ

Виданга (ложный перец)	½ ч. л.	Хорошо перемешать. Пить в вечернее время
Мед	1 ч. л.	
Вода	½ стакана	

МАЗЬ С МАРГОЗОЙ (НИМОМ) И ЭФИРНЫМ МАСЛОМ ЛАВАНДЫ

Взять 1 часть пчелиного воска и 2 части растительного масла. Растопить воск в небольшой емкости (на малом огне). Снять с огня. Добавить растительное масло (с учетом конституции) или масло жожоба. Затем добавить масло лаванды и/или маргозы (всего 50 капель). Перемешать. Поставить в холодильник на 15 мин. Через 15 мин мазь готова для применения.

Аппликации

Взять мякоть алоэ либо ги и куркуму (в равных количествах). Приготовить пасту. Нанести на пораженную поверхность. (Имейте в виду, что куркума окрасит кожу и белье в желтый цвет.)

Самопомощь

- Свежий сок кинзы.
- Крем с куркумой.
- Очищение толстого кишечника.
- Мазь с маслами лаванды и маргозы (нима).

ЯЗВЕННАЯ БОЛЕЗНЬ

Язвой обычно называют очаг частичного разрушения слизистой желудка или двенадцатиперстной кишки. Чаще всего (но не всегда) язве сопутствует боль, ощущение тяжести или жжения «под ложечкой» (в месте переднего сочленения нижних ребер). Если язва продолжает развиваться, это может привести к кровотечению или к ее прободению в брюшную полость. Оба состояния опасны для жизни. Основными факторами развития язвы являются стресс, курение, злоупотребление кофе, нерегулярное и неправильное питание.

Эмоциональные и ментальные причины

Постоянный стресс. Раздражительность.

Клеточные соли

Nat Sulph (натрия сульфат).

Терапевтические средства

Питание	Витамины и минералы (суточная доза)	Эфирные масла (применять в разведенном виде)	Травы	Альтернативные методы лечения	Нежелательные факторы
С учетом типа конституции	A: 25000–50000 МЕ	Кориандр (семена): ВПК–	Амалаки (эмблика): ПВ–K ₀	Терапия с помощью приборов с биологической обратной связью	Стресс
Щадящее питание	Комплекс витаминов группы B: 50–100 мг	Мята: ПК–B ₀	Алоэ: ВПК=	Рейки	Курение
Молоко	C: 2,000 мг — в форме аскорбата кальция	Ромашка: ВПК–	Шатавари (спаржа): ВП–K+	Терапевтические прикосновения	Кофеин
Ацидофилус	E: 600–1200 МЕ	Фенхель: ВПК=	Солодка: ВП–K+	Поляризационная терапия	Кислые фрукты
Фрукты	Кальций: 800 мг	Роза: ВПК=	Алтей: ВП–K+	Цветотерапия: синий, зеленый, индиго	Острая пища
Овощи	Железо: 50 мг	Лаванда: ПК–B ₀	Окопник: ВП–K+		Кислая пища
Легкоусвояемый белок			Барбарис: ПК–B+		Алкоголь
Несолёная пшениная каша			Горечавка (гентиана): ПК–B+		Специи, включая соль
					Маринады

Яйца	У: 300 мг	Чиретта (сверция): ПКВ+	Музыка- и звуко-те- рапия	Укус
Капустный сок — 3 раза в день строго перед едой	Масло примулы вечерней: 100 мг 2 раза в день	Катука (пикрориза): ПК-В+	Кранио-сакральная терапия	Пасленовые (поми- доры, перец, карто- фель)
Картофельный сок		Сударшан: ПК-В+	Гомеопатия	Холодная пища
		Махасударшан: ПК-В+		Сырая пища
		Колтис: ПК-В+		
		Сухой имбирь: КВ-П+		
		Сок нони: ВПК-		
		Ильм: ВП-К+		
		Золотая печать: ПК-В+		
		Трипхату: ВК-П+		
		Трипхала: ВПК=		
		Гутгул: КВ-П+		

ТРАВЯНОЙ ЧАЙ

Вата-конституция	Питта-конституция	Капха-конституция
Ильм	Мята	Алтей
Кориандр (семена)	Шатавари	Кориандр (семена)
Шатавари	Окопник	Фенхель
Солодка	Ильм	Мята
	Кориандр (семена)	Шатавари
		Амалаки (эмблика)
	60 г	60 г
	30 г	30 г
	60 г	60 г
	60 г	60 г
		30 г
		30 г

САМОПОМОЩЬ

- Холодные компрессы на живот с охлаждающими эфирными маслами.
- Работа с визуализацией.

КАК ГОТОВИТЬ ТРАВЯНЫЕ ОТВАРЫ/ЧАИ (ПО РЕЦЕПТАМ, ПРИВЕДЕННЫМ В ТАБЛИЦАХ ГЛАВЫ 13)

1. Все травы в указанных количествах смешать в емкости. Во время процедуры следует молиться или повторять мантры, это увеличит целебную силу чая.
2. В другой посуде вскипятить воду. Добавить по 1 чайной ложке смеси из расчета на каждый стакан. Прикрыть кастрюлю крышкой. Снять отвар с огня и дать настояться не менее получаса (можно оставить на всю ночь).
3. Процедить и перелить в стеклянную банку для хранения. Хранить в холодильнике. За один раз можно приготовить максимум 4 л. Люди питта-конституции могут пить большую часть чаев в прохладном виде. Людям вата- и капха-типа нужно подогревать чай перед употреблением.

КАК ПРИГОТОВИТЬ ЛЕКАРСТВЕННУЮ МАЗЬ

Основа для мази всегда одинакова и состоит из 1 части пчелиного воска и 4—6 частей лекарственного масла. Лекарственное масло готовят замачиванием травы в масле в течение одного-двух месяцев и затем процеживают. Другой (быстрый) способ придания маслу лечебных свойств состоит в добавлении к нему эфирных масел.

ПРОЦЕДУРА ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Взять небольшой сотейник из нержавеющей стали или глины, поставить на маленький огонь, выложить и растопить воск. Добавить лекарственное масло, интенсивно перемешивая образующуюся массу.

Для оценки густоты мази взять ложку, предварительно охлажденную в холодильнике или в холодной воде (сухую!), и погрузить ее в массу. На поверхности ложки масса должна немедленно затвердеть. Если она стала слишком твердой, нужно добавить масла, если осталась жидкой — добавить воска. Получив нужную консистенцию, снять с огня.

Если мазь готовят с использованием эфирных масел, их берут в пропорции 20—40 капель на каждые 30 г масла.

Срок годности мази можно увеличить, добавив к ней бензоат натрия, масло зародышей пшеницы или содержащее двух капсул витамина Е по 400 МЕ (на каждые 30 г), после добавления хорошо перемешать.

Хранить мазь следует в посуде с широким горлом.

О ПРОЩЕНИИ

Мы можем следовать правильно подобранному питанию, принимать самые современные витаминные комплексы, экзотические травы и дорогие масла, пробовать самые эффективные альтернативные методы, но, увы, — при этом можем никогда не достигнуть идеального здоровья, если не освободимся от старых обид.

По большому счету, прощение дает нам возможность увидеть мир в совершенно новом свете. Наши боли и переживания уходят корнями в «дела минувших дней». Прощение дает возможность избавиться от этого груза — груза прошлого. Вместо того чтобы обижаться на жизнь и на людей, мы можем переоценить все прожитые нами ситуации с точки зрения приобретенного опыта. Давайте задумаемся: ведь этот опыт — «дар судьбы». Благодаря ему мы постепенно становимся мудрее. Вся жизнь — это учеба. Раскрывая для себя значение послания жизни, которое содержится в каждой новой проблеме, и принимая ответственность за ее преодоление, мы избавляемся от страхов прошлого. Поэтому следует относиться к проблемам как к вызову, брошенному жизнью и побуждающему нас к развитию.

Всегда помните библейскую фразу: «Прощайте вы сами, и да простят вас!» Мы прощаем — нас прощают. Поэтому прощайте себе на пользу! В аюрведе есть прекрасная церемония тарпаны (оздоровления отношений), и это фактически — церемония прощения. Это процедура, в которой мы прощаем всех тех людей, с которыми нас свела жизнь, и даже тех, с кем мы были связаны лишь косвенно (например, давно ушедших предков), за все, что привнесло в нашу жизнь напряжение. Тарпана — это возможность соединиться в единой сути, какой является Священная, Истинная Любовь. Вместе с прощением мы расстаемся с негативом в нашей памяти. Исчезают горести, которые мы носим с собой, и поэтому нам становится гораздо легче Жить, Любить, Служить своему делу и близким, а также Помнить о том, кто мы есть (см главу 11, раздел о тарпане).

Эта книга — мой посильный вклад в становление здоровой, чистой и радостной атмосферы в каждом доме, благодаря которой его обитатели смогут стать более счастливыми и успешными.

Рецепты и опыт, которые я решила передать моим читателям, — это результат многих лет моей практики аюрведы в условиях Запада. Надеюсь, мой опыт будет вам полезен. Здоровье общества начинается со здоровья его членов. Если каждый из нас станет здоровее, это послужит здоровью всего мира. Поэтому давайте улыбнемся друг другу и вместе отправимся в замечательный путь к здоровью, долголетию, радости, миру и процветанию.

ГЛАВА ЧЕТЫРНАДЦАТАЯ

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ТИПА КОНСТИТУЦИИ СОГЛАСНО АЮРВЕДЕ

ВВЕДЕНИЕ

Оценка особенностей своего организма — хороший шаг на пути к самопознанию. Первым делом нужно оценить пракрити. Практи — это изначальная природа, или соотношение и качество дош, с которым человек появился на свет. Практи станет для нас точкой отсчета, относительно которой мы будем оценивать текущее состояние организма (текущее соотношение дош) — викрити. Например, если у человека пракрити вата-типа (т.е. вата является доминирующей дошей), и он жалуется на сухость кожи, то беспокоиться не о чем — достаточно лишь увеличить количество поступающего в организм масла (с питанием и через кожу). Однако, если эта жалоба возникает у человека питта- или капха-типа, это может быть симптомом серьезной проблемы.

ОПРОСНИК

Данный опросник очень важен, так как позволяет быстро собрать информацию по многим аспектам здоровья.

Мы поделили все вопросы на четыре группы.

Часть I: Вопросы, позволяющие определить пракрити. Они касаются аспектов, не меняющихся с течением времени, так как это ваша

суть. Например, тонкие и длинные кости всегда указывают на пракрити вата-типа, тогда как массивные и толстые — на пракрити капха-типа.

Часть II: Вопросы, позволяющие определить विकрити. Эти вопросы касаются изменчивых аспектов. Ответы на них в большей степени определяются текущим состоянием организма, образом жизни, питанием. Вы получите хороший урок, если решите заново ответить на эти вопросы после курса аюрведических процедур.

Часть III: Вопросы о состоянии ума.

Часть IV: Вопросы о состоянии чувств.

Ум и чувства меняются по мере духовного развития.

Если подытожить, ответы на вопросы частей II—IV помогут нам составить представление о текущем состоянии тела, ума и чувств.

КАК ОПРЕДЕЛИТЬ КОНСТИТУЦИЮ

Из трех вариантов, перечисленных в каждой строчке, нужно отметить тот, который соответствует вам в наибольшей степени.

Часть I. Постоянные аспекты вашей личности. Детство

Интерпретация результатов. Ответы на вопросы из этой группы соответствуют вашему врожденному типу обмена веществ (врожденный тип является самым оптимальным для вас). Неправильно питаясь, нерационально распределяя жизненные силы, находясь под влиянием определенных климатических и экологических факторов, мы часто отклоняемся от своей пракрити, и это ослабляет наше здоровье и иммунитет.

Заполнив эту часть анкеты и выписав конкретное соотношение баллов, вы определите оптимальное для вашего здоровья соотношение ваты, питты и капхи.

К записанным результатам вы вернетесь, когда завершите работу с вопросами второй части.

Вата

- ☐ 1. Тело худощавое, рост необычно высокий или низкий
- ☐ 2. Легкие, тонкие кости; выступающие суставы

Питта

- ☐ 1. Среднее телосложение
- ☐ 2. Костная система нормальная

Капха

- ☐ 1. Крупное, полное тело
- ☐ 2. Костная система массивная

- | | | |
|---|--|--|
| <input type="checkbox"/> 3. Пальцы на руках и ногах длинные, с заостренными концами | <input type="checkbox"/> 3. Пальцы на руках и ногах средней длины | <input type="checkbox"/> 3. Пальцы на руках и ногах короткие, с квадратными концами |
| <input type="checkbox"/> 4. В детстве — худоба | <input type="checkbox"/> 4. В детстве — среднее телосложение | <input type="checkbox"/> 4. В детстве — крупное тело или полнота |
| <input type="checkbox"/> 5. Если вы прибавляете в весе, то жировые отложения сосредоточиваются в области талии | <input type="checkbox"/> 5. Если вы прибавляете в весе, то жировые отложения распределяются равномерно | <input type="checkbox"/> 5. Склонность к избыточному весу и жировым отложениям в области ягодиц и бедер |
| <input type="checkbox"/> 6. Кожа темная (по сравнению с другими членами семьи), легко покрывается загаром | <input type="checkbox"/> 6. Кожа светлая, легко сгорает на солнце; нередко — веснушки, родинки | <input type="checkbox"/> 6. На солнце кожа покрывается равномерным загаром |
| <input type="checkbox"/> 7. Волосы на теле либо скудные, либо очень густые; обычно темные, жесткие и курчавые | <input type="checkbox"/> 7. Волосы на теле светлые, тонкие | <input type="checkbox"/> 7. Волосы на теле умеренно густые |
| <input type="checkbox"/> 8. Узкий лоб | <input type="checkbox"/> 8. Лоб средней ширины, с морщинами и складками | <input type="checkbox"/> 8. Широкий лоб |
| <input type="checkbox"/> 9. Глаза маленькие, темные, подвижные | <input type="checkbox"/> 9. Глаза средней величины, светло-зеленые, серые, янтарные или голубые | <input type="checkbox"/> 9. Глаза большие, влажные, иногда — голубые, чаще — карие с шоколадным оттенком |
| <input type="checkbox"/> 10. Зубы кривые, неровные или выступающие вперед, чувствительные к горячему и холодному; возможно, приходилось носить корректирующие скобы | <input type="checkbox"/> 10. Зубы ровные, средней величины | <input type="checkbox"/> 10. Зубы крупные, ровные, блестящие |
| <input type="checkbox"/> 11. Тонкая шея | <input type="checkbox"/> 11. Шея умеренной толщины | <input type="checkbox"/> 11. Толстая шея |
| <input type="checkbox"/> 12. Изящный подбородок | <input type="checkbox"/> 12. Подбородок умеренной величины | <input type="checkbox"/> 12. Массивная нижняя челюсть |
| <input type="checkbox"/> 13. В детстве — курчавые волосы | <input type="checkbox"/> 13. В детстве — тонкие, светлые волосы | <input type="checkbox"/> 13. В детстве — волнистые, густые волосы |

____ БАТА (итог)

____ ПИТТА (итог)

____ КАПХА (итог)

Часть II. Переменные аспекты вашей личности. Ваше состояние за последний год

Ответы на вопросы этой части покажут, каково соотношение дош в вашем организме в данный момент. Подсчитав баллы и сравнив их с баллами из первой части, вы увидите, насколько вы отклонились от пракрити, состояния, которое для вас является идеальным. Содержание многих ответов этой части описывает тот или иной симптом заболевания или дисгармонии. Сравнительный анализ ответов первой и второй частей помогает определить, какого рода корректирующее воздействие необходимо предпринять для преодоления этих симптомов. Например, вы родились с преобладанием в конституции ваты, но в данный момент отмечаете такие симптомы, как увеличение веса, задержка жидкости, тяга к сладкому. Следовательно, возник дисбаланс капхи, и, чтобы вернуть здоровье, нужно скорректировать капху.

Вата

- ☐ 1. Трудно набрать вес
- ☐ 2. Холодные кисти рук и стопы
- ☐ 3. Кожа сухая, тонкая (если вы ущипнете себя за предплечье, толщина кожи составит около 0,5 см), легко трескается. Склонность к образованию мозолей
- ☐ 4. Часто появляются трещины на губах
- ☐ 5. Волосы сухие, тусклые, с секущимися концами, темные, жесткие, курчавые

Питта

- ☐ 1. При желании можно довольно легко набрать или сбросить вес
- ☐ 2. Теплая кожа
- ☐ 3. Кожа жирная; склонность к образованию прыщей и сыпи. Толщина 0,5—1 см
- ☐ 4. Губы темно-красные, часто — герпес, волдыри на губах
- ☐ 5. Волосы тонкие, жирные, русые, рыжие или с ранней сединой; волосы рано редеют, возможно облысение

Капха

- ☐ 1. Легко набрать вес, но трудно сбросить без физических упражнений
- ☐ 2. Кожа прохладная, но не холодная
- ☐ 3. Кожа толстая (толщина 2 см и более), хорошо увлажняется
- ☐ 4. Губы полные, влажные
- ☐ 5. Волосы густые, слегка волнистые, жирноватые, темные, блестящие

- | | | |
|--|--|---|
| <input type="checkbox"/> 6. Плохо переносите сухость и холод, предпочитаете тепло | <input type="checkbox"/> 6. Предпочитаете прохладные, хорошо проветриваемые помещения, плохо переносите жару | <input type="checkbox"/> 6. Терпимо относитесь почти к любым климатическим условиям, но плохо переносите повышенную влажность |
| <input type="checkbox"/> 7. Язык сухой, с тонким сероватым налетом | <input type="checkbox"/> 7. Язык с желтоватым, слегка оранжевым или красноватым налетом | <input type="checkbox"/> 7. Язык опухший, с толстым, творожистым, белым налетом |
| <input type="checkbox"/> 8. Глаза часто сухие и чешутся, склеры (белки глаз) сероватые или голубоватые | <input type="checkbox"/> 8. Склеры красноватые или желтоватые | <input type="checkbox"/> 8. Склонность к отекам век |
| <input type="checkbox"/> 9. Стул нерегулярный, твердый, сухой; возможны запоры | <input type="checkbox"/> 9. Стул обильный, более двух раз в день; возможны поносы | <input type="checkbox"/> 9. Стул обильный, один раз в день; возможны слизистые выделения, зуд |
| <input type="checkbox"/> 10. Склонность к нервным расстройствам и острым болям | <input type="checkbox"/> 10. Склонность к заболеваниям с повышенной температурой, сыпям, воспалениям | <input type="checkbox"/> 10. Склонность к отекам, задержке жидкости и слизи, застойным явлениям |
| <input type="checkbox"/> 11. Половое влечение нерегулярное, склонность к сексуальным фантазиям | <input type="checkbox"/> 11. Половое влечение сильное, возбуждаетесь легко | <input type="checkbox"/> 11. Половое влечение регулярное, возбуждаетесь медленно |
| <input type="checkbox"/> 12. Менструации нерегулярные, скудные, с сильными болезненными спазмами | <input type="checkbox"/> 12. Возможны обильные кровотечения; менструации сопровождаются поносом | <input type="checkbox"/> 12. При менструациях бывают отеки; спазмы слабые или отсутствуют |
| <input type="checkbox"/> 13. Либо злоупотребляете жирной и сладкой пищей, либо сидите на строгой диете | <input type="checkbox"/> 13. Отдаете предпочтение белковой пище, напиткам с кофеином, а также горячей, острой и соленой пище | <input type="checkbox"/> 13. Предпочитаете сладкие, молочные и мучные продукты |
| <input type="checkbox"/> 14. Слабые десны | <input type="checkbox"/> 14. Склонность к воспалению и кровоточивости десен | <input type="checkbox"/> 14. Десны крепкие |

_____ БАТА (итог)

_____ ПИТТА (итог)

_____ КАПХА (итог)

Часть III. Состояние ума

Любой тип конституции наделяет ум благоприятными и неблагоприятными качествами. Так, люди вата-типа — весьма плодотворные и творческие мыслители, однако они несобранны, часто меняют свое мнение. Людей питта-типа отличают хорошая память и организаторские способности, однако они склонны к скоропалительным решениям и движутся к цели, сокрушая все на своем пути. Люди капха-типа отлично справляются с рутинной работой, они вдумчиво выполняют порученное задание и устойчиво следуют выбранному направлению, однако им недостает творческой искры и быстроты реакции. Если вы составите правильное представление о своем образе мышления, это поможет вам избежать многих проблем. Так, если вы — человек вата-типа, вам нужна работа, где можно раскрыть свои творческие способности и где вы не станете заниматься управлением и рутинной работой.

Вата

- ☐ 1. Внимание быстро рассеивается, быстро запоминаете новую информацию, но легко забываете
- ☐ 2. Не любите жесткий распорядок
- ☐ 3. С трудом принимаете решения и легко их меняете
- ☐ 4. Беспокойный, деятельный, подвижный ум
- ☐ 5. Творческое мышление

Питта

- ☐ 1. Запоминаете новую информацию быстро и надолго; мыслите логически, рационально
- ☐ 2. Любите планировать и проводить организационную работу, особенно если проект находится полностью в вашем распоряжении
- ☐ 3. Быстро принимаете решения, четко видите суть вещей
- ☐ 4. Агрессивность, дух соперничества
- ☐ 5. Организованное мышление

Капха

- ☐ 1. Для усвоения новой информации требуется довольно много времени, но вы никогда не забываете то, что однажды твердо усвоили
- ☐ 2. Хорошо работаете в рамках жесткого распорядка
- ☐ 3. Принимаете решения медленно, отказываетесь от них с большим трудом
- ☐ 4. Спокойствие, любовь к неторопливым занятиям, не требующим большой затраты сил
- ☐ 5. Предпочитаете следовать чужим идеям и планам

☐ 6. Работаете одновременно над множеством проектов

☐ 6. Постоянно ведете организационную работу, предпочитаете продвигаться к цели последовательно

☐ 6. Сопротивляетесь переменам и новым начинаниям, предпочитаете простоту

☐ 7. У вас много знакомых, но мало близких друзей

☐ 7. Вы очень разговорчивы, но легко можете и установить теплые дружеские отношения, и завести врага

☐ 7. У вас много друзей, и вы храните им верность

☐ 8. Вы склонны к импульсивным расходам и считаете, что деньги существуют для того, чтобы их тратить

☐ 8. Вы планируете свои расходы и считаете, что деньги — это средство для достижения целей

☐ 8. Вы экономны и бережливы, с трудом расстаётесь с деньгами

_____ ВАТА (итог)

_____ ПИТТА (итог)

_____ КАПХА (итог)

Часть IV. Состояние чувств

В зависимости от конституционального типа, чувства также наделены благоприятными и неблагоприятными характеристиками. Люди вата-типа легко пугаются и обижаются, однако быстро отходят и не держат зла. Люди питта-типа легко вспыхивают и становятся агрессивными, однако они могут трансформировать агрессию в соревновательность и с ее помощью преодолевать препятствия. Люди капха-типа так чувствительны, что долго не могут простить неуважение к себе и своим любимым, однако они преданны и романтичны.

Посмотрите на свои ответы и определите, какому типу соответствует ваше эмоциональное состояние: какие склонности вы чаще реализуете — благоприятные или неблагоприятные, соответствуют ли они пракрити (часть I) или विकрити (часть II). Может быть, вы сформировали какие-то качества, не соответствующие вашему типу и вызывающие у вас постоянный дисбаланс?

Вата

- ☐ 1. Часто испытываете страх
- ☐ 2. Скрытность
- ☐ 3. Вы склонны вредить себе

Питта

- ☐ 1. Часто испытываете ненависть
- ☐ 2. Мстительность
- ☐ 3. Вы склонны причинять вред другим людям

Капха

- ☐ 1. Часто испытываете апатию
- ☐ 2. Бессердечие
- ☐ 3. Вы чувствуете себя жертвой

- | | | |
|---|--|---|
| <input type="checkbox"/> 4. Тревога | <input type="checkbox"/> 4. Раздражение | <input type="checkbox"/> 4. Привязчивость |
| <input type="checkbox"/> 5. Боязливость | <input type="checkbox"/> 5. Склонность манипулировать людьми | <input type="checkbox"/> 5. Жадность |
| <input type="checkbox"/> 6. Нервозность | <input type="checkbox"/> 6. Гневливость | <input type="checkbox"/> 6. Непреодолимые желания |
| <input type="checkbox"/> 7. Подвижность | <input type="checkbox"/> 7. Восприимчивость | <input type="checkbox"/> 7. Гармоничность |
| <input type="checkbox"/> 8. Общительность | <input type="checkbox"/> 8. Заботливость | <input type="checkbox"/> 8. Самоотверженная любовь |
| <input type="checkbox"/> 9. Гибкость | <input type="checkbox"/> 9. Терпимость | <input type="checkbox"/> 9. Терпеливость |
| <input type="checkbox"/> 10. Ваши настроения, чувства и эмоции легко меняются | <input type="checkbox"/> 10. Вы агрессивны в своих убеждениях и чувствах, высказываете свое мнение даже тогда, когда вас об этом не просят | <input type="checkbox"/> 10. В трудных ситуациях вы стараетесь не высказывать свое мнение |
| <input type="checkbox"/> 11. Вам часто снятся полеты; сновидения беспокойны; бывают кошмары | <input type="checkbox"/> 11. Вам снятся цветные, яркие, активные, страстные сны, иногда — с конфликтными ситуациями | <input type="checkbox"/> 11. Сновидения романтические, короткие; вам часто снится вода |

___ БАТА (итог)

___ ПИТТА (итог)

___ КАПХА (итог)

РЕЗЮМЕ ПО ОПРОСНИКАМ

Часть I — помогает определить отправную точку, тот тип конституции, к которому следует вернуться, чтобы почувствовать себя «в своей тарелке».

Часть II — отражает текущее состояние дош в организме и помогает определить те качества, от которых следовало бы избавиться. Эта часть будет руководством по выбору образа жизни и питания, с помощью которых можно будет успокоить возбужденную дошу.

Часть III — показывает сильные и слабые стороны нашего ума. Постигая природу своего ума, мы сможем найти тот род деятельности, который поможет реализовать врожденные способности, не требуя невозможного, не перенапрягая вас.

Часть IV — показывает сильные и слабые стороны эмоциональности. Если негативные или разрушительные эмоции соответствуют возбужденной доше, от них можно будет избавиться с помощью подходящей диеты и образа жизни. Если они соответствуют другой доше, баланс можно будет восстановить, например, с помощью соответствующего эфирного масла.

СУММАРНЫЕ БАЛЛЫ ПО ДОШАМ (ТЕКУЩЕЕ СОСТОЯНИЕ ОРГАНИЗМА — ЧАСТИ II, III и IV)

____ БАТА (итог) ____ ПИТТА (итог) ____ КАПХА (итог)

Итак, суммарные баллы, которые вы подсчитали и записали, отражают текущее физическое, ментальное и эмоциональное состояние организма. Вы можете заново ответить на вопросы и подсчитать баллы после того, как некоторое время будете следовать диете, измените образ жизни и выполните какой-нибудь курс лечебных процедур. Это поможет оценить достигнутый результат.

ПРОДУКТЫ ДЛЯ ЛЮДЕЙ БАТА-КОНСТИТУЦИИ

Крупы и зерна

Можно

Рис басмати
Коричневый рис
Овес
Пшеница
Пшеница спелтя
Амарант
Гречиха

Нельзя

Ячмень
Рожь
Кукуруза
Гранола
Пшено
Мюсли — в сухом и полусухом виде
«Готовые завтраки» из круп
Кус-кус
Кукурузные хлопья

Овощи

Можно

(Приготовленные на огне, на сливочном масле (лучше ги), и спрыснутые соком лимона)

Свекла
Огурцы
Морковь
Ямс

Нельзя

Фасоль
Проростки зерна
Горох (любой)
Брюссельская капуста
Цветная капуста
Салат-латук

Артишок
 Грибы
 Все клубневые корнеплоды
 Бамия (okra)
 Маринованные в специях овощи
 Сельдерей
 Картофель
 Тыквенные
 Капуста кале
 Репа
 Зимняя тыква и кабачки
 Спаржа
 Юкка

Сырая кукуруза
 Сырые овощи (можно только в небольшом количестве — основную долю овощей нужно готовить на огне)

Животная пища

Можно

Свинина
 Морепродукты
 Индейка
 Курица
 Утка

Нельзя

Крольчатина
 Говядина

Специи

Можно

Анис
 Лавр
 Можжевельные ягоды
 Асафетида
 Базилик
 Тмин
 Кардамон
 Корица
 Черный перец
 (в небольшом количестве)
 Гвоздика
 Кориандр
 Шалфей

Нельзя

Острый перец (чили)
 Эстрагон
 Кайенский перец
 Мята перечная

Кумин
Фенхель
Чеснок
Имбирь
Лук
Чабрец
Куркума
Пажитник (шамбала)
Мускатный орех
Душистый перец
Хрен

ФРУКТЫ

Можно

Авокадо
Бананы
Мускусная дыня
Вишня
Кокосы
Свежий инжир
Персики
Грейпфруты
Киви
Финики
Лайм
Лимон
Мандарины
Манго
Папайя
Виноград
Хурма
Сладкие ягоды
Сладкие фрукты
Сладкие апельсины
Сладкий ананас
Сладкая слива

Нельзя

Яблоки (сырые)
Клюква
Сухофрукты
Дыня
Груши
Гранат
Ююба

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

Можно

Любые молочные продукты (при отсутствии аллергии); особенно ферментированные — йогурт (простокваша), молочная пахта, сливочные мягкие сыры

БОБОВЫЕ

Можно

Паста из красной или желтой чечевицы или мунг дала — т.н. хуммус

Нельзя

Нужно воздерживаться от любых бобовых, за исключением лущеной чечевицы, маша (мунг дал), соевого сыра (тофу)

ОРЕХИ И СЕМЕНА

Можно

Любые орехи — лучше с предварительным замачиванием.

Арахисовая паста

Нельзя

Арахис — поджаренный всухую

Тыквенные семечки

ПОДСЛАСТИТЕЛИ

Можно

Сырцовые продукты из сахарного тростника

Меласса (черная патока)

Стевия

Рисовая патока

Суканат (сок сахарного тростника)

Мед

Нельзя

Рожковое дерево

НАПИТКИ

Можно

Горячие травяные чаи

Один маленький стаканчик вина, вместе с пищей (если вино без сульфатов)

Теплое рисовое молоко

Никаких газированных напитков

Нельзя

Холодные напитки

Кофе

Черный чай

Алкоголь

МАСЛА

Можно

Любые другие масла, однако лучше всего — кунжутное, ги

Нельзя

Рапсовое масло

Кукурузное масло

Горчичное масло

ПРИМЕЧАНИЕ: Гриф «Нельзя» означает необходимость полностью исключить перечисленные продукты, если доша вышла из равновесия. В том случае, если доша — в равновесии, потребление указанных продуктов следует сократить. Если вы не уверены, в каком состоянии находится у вас та или другая доша, обратитесь к аюрведическому врачу.

ПРОДУКТЫ ДЛЯ ЛЮДЕЙ ПИТТА-КОНСТИТУЦИИ

Крупы и зерна

Можно

(после тщательной тепловой обработки)

Ячмень (перловка, ячка)
со специями

Гречиха

Квиноа

Овес

Кус-кус

Бездрожжевой хлеб, блины

Пшеница

Рожь

Пшено

Белый рис басмати

Нельзя

Дрожжевой хлеб

Коричневый рис

Кукуруза

Овощи

Можно

Спаржа

Брокколи

Нельзя

Свекла

Морковь

Проростки люцерны	Мангольд
Брюссельская капуста	Острый перец
Артишок	Чеснок
Капуста	Лук
Зеленый круглый перец (горошек)	Шпинат
Цветная капуста	Горчица зелень
Сельдерей	Помидоры
Огурцы	Петрушка
Зеленые бобы	Корнишоны
Салат-латук	Редис
Грибы	
Бамия (окра)	
Горох (любой)	
Картофель	
Желтая тыква	
Репа	
Бататы	
Сладкий лук, приготовленный на пару	
Цукини	

НАПИТКИ

Можно

Холодные напитки
Соевое молоко

Нельзя

Алкоголь
Кофе
Чай
Горячие напитки

ФРУКТЫ

Можно

Кокосы
Вишня
Виноград
Дыня
Груши

Нельзя

Грейпфруты
Лимонный сок
Лаймы
Оливки
Папайя

Гранат
Сладкие фрукты
Сладкие апельсины
Сладкие ананасы
Сладкая слива

Персики
Хурма
Кислые апельсины
Кислые ананасы
Манго

Молочные продукты

Можно

Сливочное масло
Творог
Сливочные сыры
Ги (очень рекомендуется!)
Молоко
Рисовый молочный пудинг
Мороженое

Нельзя

Выдержанный (зрелый) сыр
Молочная пахта
Кефир
Соленые сыры
Сметана
Кефир

Животная пища

Можно

Курица (белое мясо)
Яичный белок
Свинина
Индеек
Фазан
Пресноводная рыба

Нельзя

Говядина
Яичный желток
Баранина
Утка

Специи

Можно

Кинза
Корица
Куркума
Кориандр
Мята
Кумин
Фенхель
Лотос (семя)
Укроп
Лимонная трава

Нельзя

Гвоздика
Пажитник (шамбала)
Имбирь
Перец
Семена горчицы
Мускатный орех
Хрен
Душица (орегано)
Розмарин
Шалфей

Лимонная цедра
Аминокислоты Брэгга

Соль
Асафетида
Все другие специи; острые специи

БОВОНЫЕ

Можно

Большинство бобовых — особенно: мунг дал (лущенный маш), тофу, адуки, нут, лима, соя, фава

МАСЛА

Можно

Подсолнечное
Ги

Нельзя

Кунжутное
Кукурузное
Большинство других масел

ОРЕХИ

Можно

Лотос
Подсолнечник
Кешью
(летом лучше не есть)

Нельзя

Арахис
Миндаль
Кедровые орехи
Тыквенные семечки
Кунжут

ПОДСЛАСТИТЕЛИ

Можно

Кленовый сироп
Рисовая патока
Стевия
Ячменный сироп

Нельзя

Мед засахаренный
Меласса (черная патока)
Рафинированный сахар
Шоколад

Нельзя

Ферментированная пища
Уксус и маринады
Красное мясо
Соль
Табачные изделия

ПРИМЕЧАНИЕ: Гриф «Нельзя» означает необходимость полностью исключить перечисленные продукты, если доша вышла из равновесия. В том случае, если доша — в равновесии, потребление указанных продуктов следует сократить. Если вы не уверены, в каком состоянии находится у вас та или другая доша, обратитесь к аюрведическому врачу.

ПРОДУКТЫ ДЛЯ ЛЮДЕЙ КАПХА-КОНСТИТУЦИИ

Крупы

Можно

(после тщательной тепловой обработки, со специями)

Рис басмати

Гречиха (гречка)

Кукуруза

Рожь

Сухие крупы, «готовые завтраки» из круп

Гранола

Квиноа

Кус-кус

Ячмень

Нельзя

Пшено

Пшеница

Белый рис

Овес

Овощи (75% всего питания)

Можно

Артишок

Свекла

Свежая кукуруза

Репа

Спаржа

Горькая дыня

Морковь

Брокколи

Капуста

Нельзя

Огурцы

Бамия (окра)

Сладкий картофель (батат)

Помидоры

Цукини

Сладкие и сочные овощи

Шпинат
Молодая свекольная ботва
Сельдерей
Баклажан
Зеленый салат
Листовая зелень
Салат-латук
Грибы
Острый перец (чили)
Зелень горчицы
Лук (различные сорта)
Картофель
Тыквенные
Редис и редька

НАПИТКИ

Можно

Миндальное молоко
Имбирный чай
Кофе (1 стакан в день)
Клюквенный сок
Чай
Один маленький стакан вина,
вместе с едой

Нельзя

Очень холодные напитки

ФРУКТЫ

Можно

Рекомендуются
сухофрукты
Яблоки
Клюква
Лимоны
Грейпфруты
Груши
Хурма
Гранат
Папайя

Нельзя

Бананы
Кокосы
Финики
Инжир
Чернослив
Виноград
Киви
Дыня
Апельсин
Ананас
Сладкие фрукты

Синие ягоды (черника, ежевика)
Земляника (клубника)
Абрикосы
(в умеренном количестве)

Животная пища

Можно

Пресноводная рыба
Крольчатина
Индейка (темное мясо)
Оленина

Нельзя

Говядина
Курица
Утка

Молочные продукты

Можно

Умеренные количества несоленого ги, творога и мягкого сыра

Нельзя

Ферментированные молочные продукты, выдержанный сыр

Бобовые

Можно

Любые бобовые, особенно адуки, фава, чечевица, фасоль

Нельзя

Тофу (если капха увеличена очень сильно)
Нут
Хуммус

Масла

Можно

(в умеренном количестве, и лучше — холодного прессования)
Рапсовое
Льняное
Кукурузное
Горчичное
Миндальное
Подсолнечное
Соевое
Арахисовое

Нельзя

Все другие масла

ПОДСЛАСТИТЕЛИ

Можно

Небольшое количество натурального меда (сырого)

Нельзя

Все другие

ОРЕХИ И СЕМЕНА

Можно

Лучше всего — пророщенные
Льняное семя
Тыквенные семечки
Подсолнечник

Нельзя

Все другие
Арахис

СПЕЦИИ

Можно

Все специи, особенно имбирь

НЕЛЬЗЯ

Соленья
Маринады

ПРИМЕЧАНИЕ: Гриф «Нельзя» означает необходимость полностью исключить перечисленные продукты, если доша вышла из равновесия. В том случае, если доша — в равновесии, потребление указанных продуктов следует сократить. Если вы не уверены, в каком состоянии находится у вас та или другая доша, обратитесь к аюрведическому врачу.

ПРОДУКТЫ ДЛЯ ЛЮДЕЙ ВАТА-КАПХА ИЛИ КАПХА-ВАТА-КОНСТИТУЦИИ

Внимание! Если вата не перемещается свободно, лучше следовать диете для капхи.

КРУПЫ

Можно

(после тщательной тепловой обработки)

Нельзя

Ячмень
Гречиха

Рис басмати	Кукуруза
Овес	Гранола
Пшеница	Пшено
Кус-кус	Рожь
Пшеница спелта	«Готовые завтраки» из круп
Амарант	Кукурузные хлопья

Овощи (только приготовленные на огне)

Можно

(со сливочным маслом
и с лимоном)

Свекла
Кинза
Морковь
Ямс
Огурцы
Сельдерей
Иерусалимский артишок
Грибы
Бамия (окра)
Зеленые бобы
Брокколи
Маринованные в специях овощи
Шпинат
Картофель
Все тыквенные
Тушеная или вареная капуста
кале
Репа
Спаржа
Тушеная зелень
Тушеные баклажаны

Нельзя

(перечисленные овощи есть тушены-
ми и в небольших количествах)

Проростки бобовых
Брюссельская капуста
Сырые овощи
Цветная капуста
Салат-латук
Кукуруза

Животная пища

Можно

Свинина
Морепродукты
Индейка

Нельзя

Крольчатина
Говядина

Курица

Утка

СПЕЦИИ

Можно

Анис

Лавр

Асафетида

Базилик

Тмин

Кардамон

Корица

Можжевельник

Черный перец (в небольшом количестве)

Гвоздика

Кориандр

Шалфей

Кумин

Фенхель

Чеснок

Имбирь

Лук

Эстрагон

Куркума

Чабрец

Пажитник (шамбала)

Душистый перец

Хрен

Мускатный орех

Нельзя

Чили

Жгучий перец

Мята перечная

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

Можно

Любые молочные продукты (при отсутствии аллергии); особенно ферментированные — простокваша (йогурт), молочная пахта, сливочные сыры, а также соевые, рисовые и миндальные сырные пасты

ФРУКТЫ

Можно

Авокадо
 Бананы
 Папайя
 Мускусная дыня
 Вишня
 Виноград
 Кокосы
 Свежий инжир
 Персики
 Грейпфруты
 Киви
 Финики
 Лимоны
 Лаймы
 Мандарины
 Манго
 Хурма
 Сладкие ягоды
 Сладкая слива
 Сладкие фрукты
 Сладкие апельсины
 Сладкие ананасы
 Приправлять фрукты специями

Нельзя

Яблоки
 Клюква
 Сухофрукты
 Груши
 Гранат
 Ююба
 Дыня

БОВОНЫЕ

Бобы НЕ РЕКОМЕНДУЮТСЯ, за исключением чечевицы, хорошо готовить вместе с ги или с тофу.

Можно готовить дал или хуммус из лущеного нута, маша, желтой или красной чечевицы.

МАСЛА

Можно

Большинство растительных масел
 Лучшими являются кунжутное,
 ги, майонез

Нельзя

Рапсовое
 Кукурузное
 Горчичное

ОРЕХИ И СЕМЕНА

Можно

Любые орехи (лучше — замоченные)

Нельзя

Арахис — поджаренный всухую
Тыквенные семечки

ПОДСЛАСТИТЕЛИ

Можно

Мед

Меласса (черная патока)

Стевия

Рисовая патока

Суканат (сок сахарного тростника)

Нельзя

Рожковое дерево

НАПИТКИ

Можно

Горячие травяные чаи

Один маленький стакан вина (без сульфатов) во время еды. Теплое рисовое молоко

Нельзя

Холодные напитки

Кофе

Черный чай

Алкоголь (за исключением небольшого количества столового вина)

Газированные напитки запрещены!

ПРИМЕЧАНИЕ: Гриф «Нельзя» означает необходимость полностью исключить перечисленные продукты, если доша вышла из равновесия. В том случае, если доша — в равновесии, потребление указанных продуктов следует сократить. Если вы не уверены, в каком состоянии находится у вас та или другая доша, обратитесь к аюрведическому врачу.

ПРОДУКТЫ ДЛЯ ЛЮДЕЙ ПИТТА-БАТА И БАТА-ПИТТА-КОНСТИТУЦИИ

При аллергии или крайнем дисбалансе одной из дош нижеследующий список подлежит коррекции.

Крупы

Можно (после тщательной тепловой обработки)

Рис басмати
Пшеница спелта
Овес
Амарант
Кус-кус
Рожь
Квиноа

Нельзя

Ячмень
Коричневый рис
Пшеница
Гречиха
Кукуруза
Гранола
Пшено
«Готовые завтраки» из круп
Кукурузные хлопья

Овощи

Можно

(после тщательной кулинарной обработки, со сливочным маслом (лучше ги) и приправленные лимонном)

Морковь
Ямс
Огурцы
Бамя (окра)
Иерусалимский артишок
Грибы
Брокколи
Сельдерей
Бататы
Тыквенные
Капуста кале
Репа
Кабачки
Цукини
Спаржа
Лук, приготовленный на пару
Любая зелень
Одуванчик
Фенхель

Нельзя

Проростки бобовых
Горох (любой)
Брюссельская капуста
Капуста
Цветная капуста
Салат-латук
Зеленые бобы
Свежая кукуруза
Баклажан
Сырые овощи
(можно есть в очень небольшом количестве)

Животная пища

Можно

Морепродукты
Индейка
Курица
Утка

Нельзя

Крольчатина
Говядина

Специи

Можно

Анис
Лавр
Асафетида
Базилик
Кинза
Кардамон
Корица
Черный перец (в небольшом количестве)
Кориандр
Шалфей
Кумин
Фенхель
Свежий чеснок
Лук
Морская соль
Эстрагон
Чабрец
Пажитник (шамбала)
Мускатный орех
Душистый перец
Куркума
Мята перечная
Молочные карри
Аминокислоты Брэгга

Нельзя

Острый перец (чили)
Можжевельник (ягоды)
Шалфей
Кайенский перец
Тмин
Гвоздика
Чеснок

ФРУКТЫ**Можно**

Авокадо
Бананы
Мускусная дыня
Дыня
Вишня
Кокосы
Свежий инжир
Персики
Грейпфруты
Киви
Финики
Лайм
Лимон
Мандарины
Манго
Папайя
Виноград
Хурма
Сладкие ягоды
Сладкие фрукты
Сладкие апельсины
Сладкий ананас
Сладкая слива
Печеные яблоки
Печеные груши

Нельзя

Яблоки
Клюква
Сухофрукты
Гранат
Ююба

Подсластители**Можно**

Суканат
(сок сахарного тростника)
Фруктоза
Стевия
Рисовая патока
Мед

Нельзя

Мед засахаренный
Рожковое дерево

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

Можно

Любые молочные продукты (если нет аллергии)

БОБОВЫЕ

Нельзя

Бобовые НЕ РЕКОМЕНДУЮТСЯ, за исключением чечевицы, хорошо готовить вместе с ги или с тофу

Можно готовить дал или хуммус из лущеного нута, маша (мунг дал), желтой или красной чечевицы

ОРЕХИ И СЕМЕНА

Можно

Подсолнечные семечки

Арахис (в виде пасты)

(любые орехи, лучше с предварительным замачиванием)

Нельзя

Арахис — поджаренный всухую

Тыквенные семечки

НАПИТКИ

Можно

Травяные чаи

Один маленький стаканчик вина, вместе с едой (если вино без сульфатов). Теплое рисовое молоко

Нельзя

Холодные напитки

Кофе

Черный чай

Алкоголь

Газированные напитки запрещены!

ПРИМЕЧАНИЕ: Гриф «Нельзя» означает необходимость полностью исключить перечисленные продукты, если доша вышла из равновесия. В том случае, если доша — в равновесии, потребление указанных продуктов следует сократить. Если вы не уверены, в каком состоянии находится у вас та или другая доша, обратитесь к аюрведическому врачу.

ПРОДУКТЫ ДЛЯ ЛЮДЕЙ ПИТТА-КАПХА И КАПХА-ПИТТА-КОНСТИТУЦИИ

Крупы

Можно

(после тщательной кулинарной обработки)

Ячмень

Рис басмати

Гречиха

Кукуруза

Рожь

«Готовые завтраки» из круп

Жареное зерно

Квиноа

Кус-кус

Нельзя

Пшено

Коричневый рис

Пшеница

Белый рис

Животная пища

Можно

Пресноводная рыба

Индейка (темное мясо)

Оленина

Нельзя

Говядина

Морепродукты

Курица

Утка

Баранина

Свинина

Любая жирная пища

Копчености, сало

Специи

Можно

Кориандр

Мята

Кардамон

Кинза

Имбирь

Фенхель

Куркума

Нельзя

Маринады

Соль

Уксус

Анис

Корица

Овощи (75% всего питания)

Можно

Артишок

Спаржа

Свекла

Репа

Горькая дыня

Фенхель

Брокколи

Любая зелень

Шпинат

Молодая свекольная ботва

Капуста

Цветная капуста

Сельдерей

Баклажан

Зеленый сладкий перец

Салат-латук

Зеленый салат

Грибы

Зелень горчицы

Одуванчик

Лук

Проростки зерна

Картофель

Тыквенные

Нельзя

Бататы

Помидоры

Кабачки

Цукини

Сладкие и сочные овощи

Редис

Морковь

Острый перец (чили)

Огурцы

Бамия (окра)

Фрукты

Можно

(особенно в виде сухофруктов)

Яблоки

Лимон

Грейпфруты

Нельзя

Бананы

Кокосы

Финики

Инжир

Груши
Хурма
Гранат
Изюм
Папайя
Земляника
Абрикосы
(в умеренном количестве)
Синие ягоды (черника, ежевика
и др.)

Чернослив
Виноград
Киви
Дыня
Апельсины
Ананас
Сладкие фрукты

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

Можно

Козье молоко (в небольшом количестве, несоленое)
Ги
Мягкие сыры
Творог

Нельзя

Ферментированные молочные продукты, выдержанный сыр

БОБОВЫЕ

Можно

Любые бобовые, особенно адуки, фава, чечевица, фасоль

Нельзя

Тофу (при очень высокой капхе)
Нут (любый)
Хуммус

ОРЕХИ И СЕМЕНА

Можно

(лучше пророщенные)
Льняное семя
Семя тыквы
Подсолнечник

Нельзя

Арахис
Все остальные

НАПИТКИ

Можно

Миндальное молоко
Имбирный чай
Кофе (1 чашка в день)

Нельзя

Очень холодные напитки (со льдом)

Лимонная вода

Чай

Один маленький стакан вина
(без сульфатов) во время еды

МАСЛА

Можно

(в умеренном количестве — лучше холодного прессования)

Рапсовое

Льняное

Кукурузное

Горчичное

Миндальное

Подсолнечное

Соевое

Арахисовое

Нельзя

Все остальные

Подсластители

Можно

(в небольшом количестве)

Сахар-сырец

Мед

Нельзя

Все остальные

ПРИМЕЧАНИЕ: Гриф «Нельзя» означает необходимость полностью исключить перечисленные продукты, если доша вышла из равновесия. В том случае, если доша — в равновесии, потребление указанных продуктов следует сократить. Если вы не уверены, в каком состоянии находится у вас та или другая доша, обратитесь к аюрведическому врачу.

ПРИМЕР СТРАНИЧКИ ИЗ ДНЕВНИКА

Имя: _____

Дата: _____

Время подъема: _____

(Если вы проснулись с чувством дисгармонии, поищите причину в записях за предыдущий день.)

ПРИЕМЫ ПИЩИ (ВРЕМЯ, ЧТО ЕЛИ)

Завтрак: _____

Второй завтрак: _____

Обед: _____

Полдник: _____

Ужин: _____

Вечер: _____

БАД: _____

Травы: _____

ДРУГОЕ

Окружение, настроение: _____

Уровень стресса: _____

Вечерние занятия: _____

Время отхода ко сну: _____

АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ

А

Абхъянга (самомассаж) 210
— масла для 210
Автомобильный ароматизатор 34
Аир 36
Акне 41,134,248
Алкалоиды 166,167,238
Алкоголизм 105,251
Алкоголь 23,76,105,173
Аллергия 72,133,253
Альтернативные методы лечения 181
Альцгеймера болезнь 256.
Ама 103,224
Аменорея 260
Анемия 263
Анис 35,57,109
Апельсин 36
Ароматерапия 32,33
Ароматизатор для кондиционера 35
Ароматизатор для помещения 35
Ароматизация свечей 34
Аромат для медитаций 35
Артрит 265
Артроз 265
Арфа 236
Атеросклероз 269
Аффирмации 205
Аюрведа 15

Б

Базилик 36,108,193
Барабаны 236
Бархатцы 36
Басти 200
Бензоат натрия 36
Бергамот 36
Береза 36
Беременность 47
— домашние роды 49
— nereкомендуемые травы 56
— nereкомендуемые эфирные масла 57
— подготовка к родам 61
— проблемы во время 55
— рекомендуемые травы 56
— эфирные масла и травы при родах 60
Бери-бери 124
Беспокойство 415
Бессмертник 37
Бессонница 274
Болезни
— заразные 102
— причины 95,96,97
Боль
— в горле 279
— в спине 277

- в ушах 281
- головная 309
- зубная у детей 62
- Бор 148
- Бром 149
- В**
- Вагинит 284
- Валериана 37
- Вамана 203
- Ванадий 149
- Ваниль 37
- Ванны 211
 - ароматические 34
 - для ног 34, 227
 - паровые 34
- Варикоз вен 286
- Вата 19, 188. *См. также* Конституция индивидуальная (праkritи)
 - качества 21
 - места локализации 22
 - период преобладания 88
 - питание 22
 - причины дисбаланса 21
 - продукты успокаивающие 442
 - расстройства 22
 - эмоциональные проблемы 22
- Вегетарианство 120, 121
- Весна 111
- Ветиверия 37
- Ветрянка 289
- Викрити
 - определение 434, 440
- Вино из трав 174
- Виречана 199
- Витамины 124
 - заболевания, связанные с недостаточностью 126
 - А (ретинол) 128
 - В₁ (тиамин) 130
 - В₂ (рибофлавин) 130
 - В₃ (ниацин) 131
 - В₄ (холин) 132
 - В₅ (пантотеновая кислота) 133
 - В₆ (пиридоксин) 134
 - В₇ (биотин) 135
 - В₈ (инозит) 136
 - В₉ (фолиевая кислота) 137
 - В₁₂ (цианокобаламин) 138
 - В₁₃ (оротовая кислота) 138
 - В₁₅ (пангамовая кислота) 139
 - В₁₇ (лаетраль) 140
 - С (аскорбиновая кислота) 141
 - D 142
 - Е (токоферол) 143
 - F 144
 - К 145
 - ПАБК 141
 - Р 146
 - Т 147
 - U 148
- Воспаление 291
- Всеядность 120
- Вскармливание младенца 51, 58
- Г**
- Ганеманн Самуил 182
- Гаультерия 37
- Гвоздика 37
- Геморрой 293
- Гепатит 297
- Герань 37
- Германий 150
- Герпес зостер 375
- Гималайский кедр 39
- Гипогликемия 300
- Гитара 236
- Ги лекарственное 175

Глаза

— темные круги под 411

Глаукома 303

Гликозиды 167

Глисты 306

Голодание 224

Гомеопатические средства

— при детских болезнях 72

Гомеопатия 182,184

Горечи 168

Грейпфрут 37

Грибковое поражение стоп 315

Д

Дао 241

Депрессия 415

Дерматит атопический 425

Джатамамси 37

Диабет 318

Диета очистительная

— подготовка к голоданию 225

Дисбаланс физический 99

Дисбаланс эмоциональный 103

Дисменорея 322

Дисциплина 67

Доши 19. См. также Вата, Питта,

Капха

— в растениях 20

— дисбаланс 103

— определение 19,435

Дхавана 38

Дхарма 77

Дыхание 212

Дыхательные упражнения (прамаямы)
213

— брюшное дыхание (дыхание огня)

214

— дыхание, активирующее

элементы 214

— непрерывное дыхание 213

— попеременное дыхание 213

Дягиль 38

Е

Ель 38

Ж

Жасмин 38

Железо 150

Желчный пузырь 325

З

Запах изо рта 331. См. Дурное
дыхание

Запор 327

Звук 234,236

Звукотерапия 234

— соответствие ноты и цвета 235

Здоровье детей 63

— гомеопатические и травяные
средства от детских болезней 72

— детские болезни 72

— и дисциплина 67

— и компьютер 69

— и питание 65

— и прививки 70

— подростковый возраст 74,77

Зелень 112

Зима 112

Зоб 125

Зоошампунь 35

Зрелость 87

И

Иланг-иланг 38

Ильм

— каша из 177

Имбирь 38

Иммунитет

— травяной суп для улучшения 177

— три типа 102

Ингаляции 228

Институтские годы 79

— травы и масла для студентов 81

Инструменты музыкальные 236

Инфаркт миокарда 333

Инфекции 337

Инь 241

Иссоп 38

Исцеление 88,98,100

Ишиас 339

Й

Йога 99,241

Йод 151

К

Калий 152

Кальций 153

Камфора 38

Каналы (меридианы) 207

Кандидоз 345

Каннибализм 120

Капха 20. *См. также* Конституция индивидуальная (праkritи)

— качества 20,24

— места локализации 25

— период преобладания 63

— питание 25

— причины дисбаланса 24

— продукты успокаивающие 450

— расстройства 25

— эмоциональные проблемы 25

Кардамон 38

Карма-йога 242

Каяпут 39

Кая калпы (трансформация тела)

184,185

Кедр 39

Кипарис 39

Кисты 417

Клеточные соли 245

Клизмы. *См.* Басти

Кобальт 153

Колит 347

Компрессы 34,221

Конституция индивидуальная

(праkritи) 25,435

— вата-типа 26

— и питание 114

— и пристрастия 107

— капха-типа 28

— определение 435

— питта-типа 27

— смешанного типа 29

— специ для разных типов 108

Кориандр 39

Корица 39

Кофе 107

Крахмалы 168

Кремний 154

Кровопускание 198

Кровотечения 349

Кумин 39

Кундалини-йога 242

Куркума 40

Л

Лаванда 40

Лавр 40

Ладан 40

Лайм 40

- Ларингит 351
Лейкоз 354
Лето 111
Лимон 40
Лимонная трава 40
Литий 155
Лихорадка 357
- М
- Магний 155
Мазь
— приготовление 431
Майоран 41
Мандарин 41
Маниакально-депрессивный синдром 360
Мантра 229,235
Марганец 156
Массаж 34,53,60,186
— масла для 188
— противопоказания 188
Медитация 230
Медленный горшочек 113
Медь 157
Мелисса 41
Менопауза 90
— травы, рекомендуемые при 91
Метеоризм 362
Микроволновые печи 113
Минералы 81,124,126
— заболевания, связанные с недостаточностью 126
Мирра 41
Можжевельные ягоды 41
Молибден 158
Молочница 345. См. Кандидоз
Мононуклеоз 365
Моринда 237,239
— библиография 239
Моркови семя 41
Мочекаменная болезнь 341
Музыкальные инструменты.
См. Инструменты музыкальные;
См. также конкретные названия
Музыкотерапия 197,236
Мускус цветочный 42
Муста 42
Мышь 158
Мясоедение 120
Мята болотная 42
Мята перечная 42
- Н
- Насморк 367
Настойки (экстракты) трав 173
— холодный водный экстракт 174
Настой трав 172
Насья 202
Натрий 159
Никель 159
Нони. См. Моринда
Ньюли 42
- О
- Обертывания тела 34
Облысение 370
Овес
— блюда из 177
Ожоги 373
Окружающая среда 95,100
Орех мускатный 42
Осень 112
Отвар трав 172
— в молоке 173
— для очищения лимфатической системы 172
— для снижения веса 172

- для улучшения пищеварения 172
- для уменьшения сухости 173
- для успокоения дош 172
- при проблемах с костями и мышцами 173
- тонизирующий 172
- Отечность 377
- Отит 281
- Отношения 104
- Оуд 42
- П
- Пальмароза 42
- Панчакарма 198,203
- Пачули 42
- Пепсин 167
- Перец кубеба 39
- Петитграйн 43
- Петрушка 43
- Питание 65,101,108
 - в ресторане 116
 - здоровое 108
 - искусство пережевывания 115
 - и времена года 111
 - и сочетание продуктов 113
 - как оборудовать кухню 110
 - на чем готовить 113
 - питье во время еды 114
 - покупка здоровой пищи 121
 - примеры замены мусорной пищи 122
 - пристрастия 106
 - продукты для людей вата-капха 453
 - продукты для людей вата-конституции 442
 - продукты для людей вата-питта 457
 - продукты для людей капха-вата-конституции 453
 - продукты для людей капха-конституции 450
 - продукты для людей капха-питта 462
 - продукты для людей питта-вата-конституции 457
 - продукты для людей питта-капха-конституции 462
 - продукты для людей питта-конституции 446
 - рисовый отвар с травами 179
 - типы 120
 - улучшение пищеварения 172,179
 - химические вещества в пище 117
- Питание воздухом 121
- Питание отшельника 315
- Питта 19. *См. также* Конституция индивидуальная (праkritи)
 - качества 23
 - места локализации 24
 - период преобладания 75
 - питание 24
 - причины дисбаланса 23
 - продукты успокаивающие 446
 - расстройства 23
 - эмоциональные проблемы 24
- Пища
 - белая 112
 - желтая 112
 - красная 112
 - оранжевая 112
 - приготовление 109
- Пищеварения расстройство 383
- Пищевое поведение нездоровое 386
- Пищевые добавки 117
- Подагра 389
- Полинг Лайнус 125

- Послеродовой период 58,61
— варикозное расширение вен 62
— расслабляющие ванны 59
— трещины сосков 59
— улучшение кровообращения 59

Потогонная терапия. *См.* Сведана

Пракрити. *См.* Конституция
индивидуальная (пракрити)

Предменструальный синдром 391

Прививки 70

Прикосновение терапевтическое 209

Приливы горячие 312

Припарки 175

Пристрастия 104

- алкоголь 105
- в питании 106
- и конституция людей 107
- кофе 107
- табак 106

Промасливание. *См.* Снехана

Простуда 394

Прощение 432

Птиалин 113

Пупавка 43

Пять элементов 21

- подконтрольные функции и
структуры 21

Р

Раджа-йога 242

Рак 397

Рахит 125

Рвота 413

Рвота терапевтическая. *См.* Вamana

Ребефинг 50

Рейки 207,208

- принципы 209

Рефлексотерапия 206

- лимфатические точки 206

— стимуляция мышц 207

— точки на ногах 206

— точки на руках 206

Роза болгарская 43

Роза индийская 43

Роза марокканская 43

Розмарин 43

Розовое дерево 44

Ромашка аптечная 44

Ромашка марокканская 44

Руконаложение. *См.* Рейки и

Прикосновение терапевтическое

С

Сандаловое дерево 44

Сапонины 167

Свара-йога 242

Сведана 200

Свинка (паротит) 380

Селен 160

Сенильная деменция 256.

См. Альцгеймера болезнь

Сера 161

Синдром хронической усталости 399

Синусит 367

Синяки 401

Скрипка 236

Слабительные. *См.* Виречана

Снехана 198

- для вата-типа 199

- для капха-типа 199

- для питта-типа 199

Сок из трав 174

Соляная кислота 113

Сочетание продуктов 113

Специи

- и питание 108

СПИД 404

Старость 87,88

Стенокардия 333

Стоматит 407

Стресс 409

Т

Табак 106

Тай-ци 239

Талидомид 165

Танины 167

Тантра 243

Тантра-йога 242

Тарпана 203,432

Тимьян красный 44

Тмин 44

Тошнота 413

Травы

- биологически активные компоненты 167
- в капсулах 176
- в таблетках 176
- для студентов 81
- использование в кулинарии 176
- лечебное действие 168
- нерекомендуемые при беременности 56
- приготовление отваров/чаев 170
- при беременности 56
- при менопаузе 91
- способы применения 170
- способы хранения 170
- с маслами 175

Трифолия 44

Тубероза 44

Тысячелистник 45

У

Углеводы 110,167,168

Укроп 45

Укус травяной 174

Уход за младенцем

- боль в ушах 59
- масла для массажа 60
- массаж 53
- плач 54
- прорезывание зубов 54,62

Ф

Фаст-фуд 116

Фенхель 45

Ферменты 167

Фиброзно-кистозная мастопатия 417

Фиброидные опухоли 419

Физические упражнения 99,187

Фортепиано 236

Фосфор 161

Фрукторианство 121

Фтор 162

Х

Хатха-йога 242

Хелационная терапия 181

Химические вещества в пище 117

Хлор 163

Холестерин 98

Хром 163

Ц

Цвет 219

- желтый 219,220,235
- зеленый 218,219,220,235
- и системы организма 219
- красный 218,219,221,235
- оранжевый 218,219,220,235
- синий 218,219,220,235
- соответствие нотам 235

— темно-синий (индиго)
218,219,220,235
— фиолетовый 218,219,220,235
Цветотерапия 182,215,216
— и пища 219
Цель жизни 78
Цигун 239
Цинга 124
Цинк 164
Цистит 421
Цитронелла 45
Цитрусовые 112

Ч

Чайное дерево 45
Чай травяной
— из высушенных трав 171
— с соком 171
Чарака 101
Черный перец 45
Чопра Дипак 88,98,208,229
Чурны 177

Ш

Шалфей 45
Шалфей мускатный 45
Шафран 46
Широдхара 205
Шок 423
Штайнер Рудольф 15

Э

Эвкалипт 46
ЭДТА 181
Экзема 425
Элеми 46
Эмоции негативные 103

Эфирные масла 32
— и духи 35
— и пища 35
— мини-справочник 36
— примочки с 227
— способы применения 34

Я

Язвенная болезнь 429
Ян 241

Книги «Саттва» из серии «Аюрведа»

Даш Б., «АЛХИМИЯ И ПРИМЕНЕНИЕ ЛЕКАРСТВ НА ОСНОВЕ МЕТАЛЛОВ В АЮРВЕДЕ». Книга знакомит с историей и практикой применения лекарственных препаратов на основе ртути и других металлов, а также минералов, продуктов животного происхождения и ядовитых растений. Переплет, 240 с.

Лад В., «ДИАГНОСТИКА ПО ПУЛЬСУ». Доктор Лад, практикующий аюрведу более 25 лет, делится своим опытом в области диагностики по пульсу. Переплет, 224 с.

Лад В., «ДОМАШНИЕ СРЕДСТВА АЮРВЕДЫ». Доктор Лад собрал многочисленные приемы и рекомендации по лечению распространенных недугов и хронических болезней в домашних условиях. Переплет, 320 с.

Лад В., Фроули Д., «ТРАВЫ И СПЕЦИИ». Изложена аюрведическая система траволечения и описаны свойства ряда растений, используемых в аюрведе. Переплет, 304 с.

Лад В. и Лад У., «АЮРВЕДИЧЕСКАЯ КУЛИНАРИЯ». В книге даются рекомендации по правильному питанию и рецепты блюд. Переплет, 320 с.

Миллер Л., Миллер Б., «АРОМАТЕРАПИЯ С ПОЗИЦИЙ АЮРВЕДЫ». Подробно описаны аюрведические свойства эфирных масел и способы их применения. Переплет, 448 с.

Миллер Л., «АЮРВЕДА ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ». Справочник по аюрведической терапии. Переплет, 480 с.

Райчур П., «АБСОЛЮТНАЯ КРАСОТА». Книга для всех, кто стремится достичь подлинной, многогранной красоты. Переплет, 448 с.

Рос Ф., «ПОТЕРЯННЫЕ СЕКРЕТЫ АКУПУНКТУРЫ». В книге рассказывается об аюрведической модели иглотерапии. Переплет, 224 с.

Саш М., «АЮРВЕДИЧЕСКИЕ СЕКРЕТЫ КРАСОТЫ». Продление молодости и усиление женского обаяния с помощью аюрведы. Переплет, 320 с.

Свобода Р., «АЮРВЕДА: ЖИЗНЬ, ЗДОРОВЬЕ, ДОЛГОЛЕТИЕ». В книге рассматриваются принципы аюрведы, ее история и практика. Может служить введением в аюрведу. Переплет, 384 с.

Свобода Р., «ПРАКРИТИ. ВАША АЮРВЕДИЧЕСКАЯ КОНСТИТУЦИЯ». Книга помогает определить и понять свою врожденную конституцию, а следовательно, лучше понять себя и многое из того, что происходит в собственной жизни. Переплет, 304 с.

Сунил Д., «АЮРВЕДА И ПАНЧАКАРМА». Панчакарма — эффективная система очищения и омоложения организма, применяемая в аюрведе. Переплет, 256 с.

Фроули Д., «АЮРВЕДИЧЕСКАЯ ТЕРАПИЯ». Рассматриваются причины болезней и способы их лечения. Переплет, 448 с.

Фроули Д., «АЮРВЕДА И УМ». Излагается анатомия психических функций с позиций аюрведы. Дается обзор аюрведических методов психотерапии. Переплет, 304 с.

Отредактировал и опубликовал на сайте : PRESSI (HERSON)

Рекомендуем прочитать

А. Дэвис, «НУТРИЦЕВТИКА: ПИТАНИЕ ДЛЯ ЖИЗНИ, ЗДОРОВЬЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ». Соответствует ли ваше питание современному образу жизни? Как распознать дефицит питательных веществ? Какие продукты особенно питательны?

На эти вопросы отвечает данная книга, которая является популярным практическим руководством по нутрицевтике (прикладной нутрициологии). Роль питательных веществ в жизнедеятельности организма показана на ярких примерах из повседневной жизни и врачебной практики. Аделия Дэвис рассказывает о продуктах, наиболее богатых питательными веществами, о том, как составить рацион питания, способствующий здоровью и высокому уровню активности. Отдельный интерес представляет обсуждение проблемы здоровья нации. Книга сопровождается обширным справочным материалом.

Для всех интересующихся проблемами питания и здорового образа жизни.
Подробнее: www.sattva.ru/nutrition/adelle1/adelle1.htm

Лайт Миллер
Аюрведа для всей семьи

ISBN 593509008-2



9 785935 090081 >

Изготовлено ООО «Икар»
по заказу издательства «Саттва» и
Института трансперсональной психологии.
119048, Москва, ул. Усачева, д. 29/12 корп. 9.

Подписано в печать 20.06.05. Формат 60×90/16.
Печ. офсетная. Бумага офсетная. Тираж 3000 экз.
Объем 30 печ. л. Гарнитура Литературная. Заказ № 0509970.

Отпечатано в ОАО «Ярославский полиграфкомбинат»
150049, Ярославль, ул. Свободы, 97.

