

АЮРВЕДА

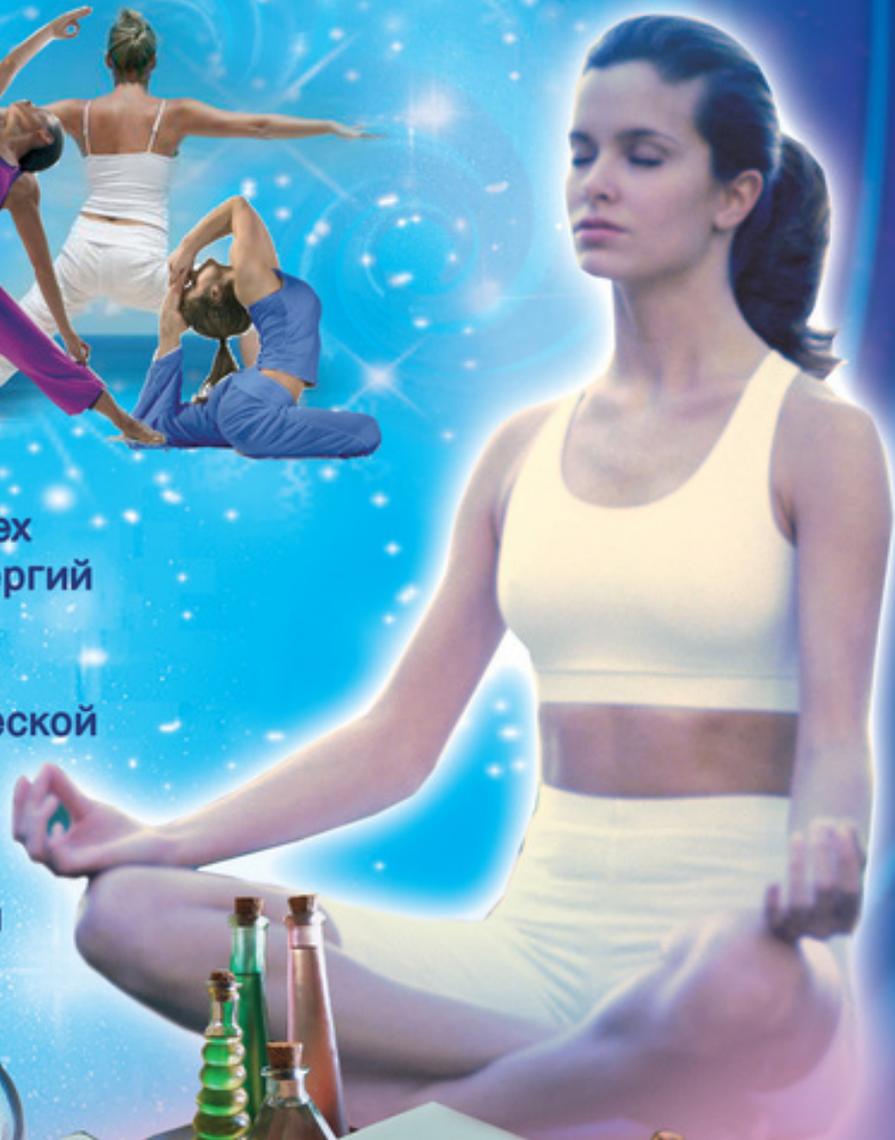
ЙОГА **ДЛЯ ЖЕНЩИН**



Баланс трех тонких энергий

Рецепты аюрведической кухни

Секреты медитации



Джульет Варма

Аюрведа и йога для женщин

«АСТ»

2011

Варма Д.

Аюрведа и йога для женщин / Д. Варма — «АСТ», 2011

Сегодня, когда мир переживает бум на йогу, растет интерес и к ее «старшей сестре» – аюрведе, древнеиндийской медицине, возникшей около пяти тысяч лет назад и до наших дней сохранившей живые корни ведической культуры. Восточные мудрецы знали: здоровый человек – это счастливый человек, а красота – это отражение нашей внутренней гармонии. Обрести согласие с собой и с миром, наладить отношения в семье, научиться справляться с ежедневными стрессами, избавиться от многих недугов, совершенствуясь физически и духовно, – все это под силу каждой женщине, обратившейся к древним целительным практикам Востока.

© Варма Д., 2011

© АСТ, 2011

Содержание

Введение	6
Что такое аюрведа	7
Шесть стадий болезни	8
Почему мы боеем	10
Диагностика	11
Наука самоисцеления	12
Аюрведа, йога и индийский танец	13
Основные понятия аюрведы	15
Пять элементов и три доши	16
Типы конституции	17
Капха-доша	17
Питта-доша	17
Вата-доша	18
Определение типа преобладающей доши	20
Тест на определение типа конституции	21
Что влияет на наше здоровье	25
Сон и искусство релаксации	26
Еда как лекарство	28
Свойства пищи	29
Шесть вкусов	31
Аюрведические основы правильного питания	33
Вредные привычки в питании	33
Несовместимые сочетания продуктов	33
Оптимальные правила приема пищи	34
Связь питания со временем года и климатом	34
Оптимальное питание в зависимости от типа доши	36
Здоровое питание для людей с преобладанием капха-доши	36
Здоровое питание для людей с преобладанием питта-доши	37
Конец ознакомительного фрагмента.	38

Джульет Варма

Аюрведа и йога для женщин

© Д. Варма, 2011

© ООО «Издательство «Сова», 2012

Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.

Введение

Меня давно беспокоит и огорчает обилие рекламы химических лекарственных препаратов и все возрастающая популярность всевозможных пластических операций на Западе. Зачем все это, когда есть аюрведа, следуя которой, можно оставаться здоровыми и молодыми долгие годы?

Я уверена (и меня поддержат тысячи людей): аюрведа и ее составная часть – йога – это фундамент долгой и интересной жизни без болезней и без лекарств. Почему же на этом фундаменте люди не спешат строить храмы своего здоровья?

Я полагаю, что только неполное знакомство с этими мощными системами может быть ответом на мой вопрос.

Как женщине, мне гораздо проще рассказывать именно женщинам о том, как с помощью йоги и аюрведы они могут забыть о таблетках и микстурах, о подтяжках лица и прочих «процедурах красоты».

Мне хочется поделиться с вами, дорогие читательницы, философией здоровья – методами аюрведы и упражнениями йоги, которые позволяют мне вести активную и счастливую жизнь, свободную от напрасного беспокойства и полную радостных открытий.

Я с удовольствием познакомлю вас с аюрведической кухней, поскольку именно правильное питание – залог не увядающей долгие годы женской красоты.

Из этой книги вы также узнаете о том, как с помощью йоги можно постоянно поддерживать организм в тонусе, какие упражнения рекомендованы во время беременности, что поможет вам наслаждаться сексом даже после тридцати лет совместной жизни с супругом. И конечно же, наша книга откроет вам рецепты вкусных и полезных блюд, а в приложении вы найдете достаточно полный список восточных специй и пряностей, придающих блюдам неповторимый аромат и вкус.

Женщинам свойственно стремление украшать себя самоцветами. Но не все знают, что они могут не только радовать наш взгляд, но и излечивать некоторые недуги, а потому в эту книгу включена небольшая глава, посвященная различным камням и их лечебным свойствам.

Вы уже готовы отправиться в путешествие за здоровьем и красотой по страницам этой книги? Тогда вперед!

Что такое аюрведа

Аюрведа – древнейшая система индийской медицины, которая практикуется в Индии более пяти тысяч лет. В переводе с санскрита *аюрведа* означает «знание жизни», или «знание долгой жизни» (*аюр* – «жизнь», *веда* – «знание»). Это наука о здоровом образе жизни, направленная в первую очередь на сохранение молодости – вне зависимости от «календарного», «паспортного» возраста, и на восстановление здоровья.

Неудивительно, что в наш век химических препаратов аюрведа получила огромное признание и широкое распространение во всем мире. Прежде всего этому способствовал индивидуальный и целостный подход аюрведических врачей к человеку, при котором организм рассматривается не как совокупность отдельных органов, но как единое целое. Популярность аюрведы обусловлена и тем, что аюрведа использует только природные средства, изучает влияние окружающей среды на тело, ум и душу, а главное – является не просто набором оздоровительных средств, но выраженной в философско-психологических концепциях многовековой мудростью Востока, врачующей душу. Традиция аюрведы рассматривает человека как одухотворенное, творческое проявление Природы, находящееся с ней в тесной взаимосвязи.

Каким образом сознание определяет жизнь и судьбу человека, является причиной здоровья – и одновременно болезней и страдания? На этот вопрос дает ответ аюрведа. Она помогает человеку постичь духовные истоки своих недугов и избавиться от них, поскольку иначе врачевание может приносить только временное облегчение, устранять симптомы, но не причину болезни. Полное исцеление приходит с пониманием человеком своего духовного несовершенства и проведения «работы над ошибками».

Аюрведа — достаточно гибкая система, предлагаемые ею методы можно применить в любом месте и в любое время. Она не является догматическим набором средств и процедур, ее целительная практика легко адаптируется к конкретным географическим, климатическим, культурным и социальным условиям.

Аюрведа рассматривает болезнь не только как отрицательное явление, она исходит из того, что недуги являются нашими помощниками, учителями, индикаторами и стимуляторами нашего эволюционного развития.

Шесть стадий болезни

В аюрведе принято выделять шесть стадий болезни. Начальные стадии заболевания никак не отражаются на состоянии физического тела, тем не менее неминуемо приводят нас к болезням и преждевременному старению, портят наш характер, разрушают хорошие отношения между людьми.

Первая стадия связана с проблемами нашего тонкого тела, проявляющимися в тяготе к одному из трех природных начал, иницирующих все проявления нашего характера. Эти начала в аюрведе называются гунами. Гуны очень подвижны, они оказывают огромное влияние на наше сознание. Характер человека определяется комбинацией и сочетанием гун, а если они не сочетаются, это может вызывать серьезные психологические проблемы.

Три основных природных начала, или три гуны: саттва, раджас и тамас.

Саттва – гуна добродетели и благости. Ключевые свойства этой гуны – умиротворение, терпение, смирение. Эта гуна наделяет нас ясностью ума, оптимизмом и жизнерадостностью, милосердием, добротой и скромностью. Те, в ком преобладает саттва, не привязаны к земным, материальным благам, поскольку понимают, что все преходяще и что бессмысленно собирать сокровища на земле; истинные ценности – духовные, не материальные.

Раджас – гуна страсти. Без этой гуны в человеке отсутствует активное, деятельное начало, поскольку желания порождают эмоции, а эмоции, в свою очередь, энтузиазм, который позволяет нам добиваться поставленных перед собой целей, реализовать свою мечту. Однако не все так радужно: являясь стимулом к действию и достижению, раджас может порождать чрезмерные привязанности и пристрастия, овладевая нашей психикой и лишая правильного восприятия мира, превращая нас в одержимых идеей фикс. С проявлениями этой гуны мы хорошо знакомы: это раздражительность, гнев, зависть, страх, алчность, эгоизм, гордыня, ревность, ненависть, похотливость, импульсивность, беспокойство ума, болтливость, нетерпимость, агрессивность и склонность к насилию, властолюбие...

Тамас – гуна неведения. Ключевые свойства этой гуны – невежество, косность, заблуждения. Тамас вызывает инертность ума, лень, апатию, сонливость, тупость, медлительность, безразличие к своей и чужой судьбе. Преобладание тамаса приводит к зависимости от никотина, наркотиков и алкогольных напитков, а также других стимуляторов, порождает склонность к иллюзиям и жизни в виртуальной реальности, неразличение добра и зла. Человек с преобладанием гуны тамас не думает о своем здоровье, не понимает закона причин и следствий, безразличен к последствиям неправильного образа жизни. Такой человек ест все без разбора, склонен к беспорядочным сексуальным связям.

Если духовной сущностью человека завладели раджас и тамас – значит, он уже болен.

Как только человек испугался или разгневался, наступает **первая стадия** болезни. Проблемы со здоровьем еще не чувствуются, симптомов болезни нет, но человек ощущает психологический и социальный дискомфорт, нарастает неудовлетворенность как всем вокруг, так и самим собой. Это приводит к ссорам и напряженности в отношениях в семье, конфликтам на работе. Жизнь человека на этой стадии превращается в сплошной стресс. Древние шли к врачу, когда испытывали страх, отчаяние, гнев, – они понимали, что эти чувства станут причиной болезней и страданий, в том числе и физических.

На **второй стадии** болезнь проявляется преобладанием в характере человека пессимизма и агрессии, когда он превращается в источник излучения негативной энергии, постоянно находится в раздражении, спорит и ссорится по ничтожному поводу, изрыгая проклятия, а возможно, доходит до рукоприкладства. Негативная энергия, духовная грязь, разрастается и распространяется по тонкому телу человека, медленно и верно разрушая душу и тело, как ржавчина разъедает металл.

На **третьей стадии** происходит разбалансировка трех дош и нарушение присущей человеку от рождения пракрити (подробнее об этом – в главе «5 элементов и 3 доши»). В результате мы страдаем уже на уровне физического тела: тахикардия, повышение артериального давления, проблемы с пищеварением и иные, на которые не принято обращать серьезного внимания. Более того, если на этой стадии человек обращается к традиционной западной медицине, врачи не могут поставить диагноз, поскольку симптомы не складываются в четкую картину какой-то определенной болезни (чаще всего в этих случаях говорят о вегето-сосудистой дистонии).

На этой стадии, как и на предыдущих, важно прийти к гармонии с собой и с миром, а в дополнение к этому подобрать правильный режим дня, образ жизни и диету. Если ничего из перечисленного не будет сделано, наступит **четвертая стадия**: разбалансировка дош усилится, в организме все больше будут накапливаться шлаки, начнутся проблемы с наиболее ослабленными органами и системами. Появится ощущение слабости и повышенная утомляемость. Постоянное раздражение может заметно испортить характер. Теперь для восстановления здоровья потребуется провести еще и очищение организма по специальным методикам в зависимости от того, где накопилось больше шлаков.

На **пятой стадии** начинается проявление клинических симптомов всевозможных (часто очень серьезных) заболеваний, которые заставляют человека обращаться к врачу. Но это не причины, а следствие болезни, которая задолго до проявления очевидных симптомов зародилась на уровне психики и только впоследствии проявилась на уровне физического тела.

Как уже говорилось, психическое и физическое здоровье человека разрушают негативные чувства и эмоции: страх, зависть, жадность, гордыня, злоба, раздражительность, гнев, склонности к агрессии и насилию, эгоцентризм. Поэтому лечение требует больших совместных усилий врача и больного. Если лечение проводят только на уровне физического тела, пытаясь устранить симптомы болезни, а человек при этом не меняет ни образа жизни, ни образа мыслей, то болезнь может перейти в так называемую **терминальную (шестую) стадию**, на которой в организме происходят необратимые изменения, которые разрушают его и приводят к гибели физического тела.

Почему мы бодем

Важнейшим методом аюрведы является самопознание. По аюрведическому учению, причины всех наших заболеваний скрываются в ошибочном мышлении и неправильных поступках, в отсутствии взаимопонимания с миром. Любая проблема, проявившаяся на уровне физического тела, имеет духовную причину.

Аюрведа учит нас мысленно возвращаться к моменту, предшествующему началу недомогания или заболевания, и отслеживать свои ошибки и заблуждения, приведшие к такому нежелательному результату. Поняв причину, мы уже, как правило, получаем облегчение, самочувствие немного улучшается, но этого недостаточно, необходимо выработать душевное равновесие и позитивное мышление. Попробуйте вспомнить, болели ли вы когда-нибудь в те периоды жизни, когда были счастливы? Думаю, что нет. Когда человек счастлив, блаженное состояние сознания передается его физическому телу, и никакой болезни просто не подступиться. И напротив, отчаяние, гнев, обида, зависть способны отравлять наш организм, как яд.

Как же научиться не поддаваться влиянию дурных мыслей и чувств? Это действительно непросто. Главное, о чем нужно помнить: негативные эмоции человек не должен подавлять. Например, когда вами овладевает гнев, надо постараться дистанцироваться от него – наблюдать это чувство как бы со стороны, следить, как оно развивается от начала до конца – и не позволять ему вами управлять!

Таким образом следует обращаться со всеми негативными эмоциями. Аюрведа учит, что только путем осознания дурные чувства могут быть преодолены.

Пусть все будут счастливы.

Пусть все избавятся от немощи.

Пусть все заботятся о благе других.

Пусть никто не знает страданий.

Эти слова, впервые произнесенные более 5000 лет назад Дханвантари, отцом аюрведы, легли в основу ее философии и практики. В течение сотен веков их повторяли изо дня в день мастера аюрведической медицины, подобно молитве, поскольку слово, как и мысль, обладает огромной силой. И лишь когда вы относитесь к окружающему вас миру с любовью и состраданием, ваша душа обретает покой, а тело здоровье.

Диагностика

Аюрведа располагает простыми (на первый взгляд, в действительности, это, конечно, не так), но эффективными средствами диагностики: пульсовая диагностика, иридо-диагностика, ауриколодиагностика, диагностика по состоянию языка и кожных покровов.

Пульсовая диагностика – это исследование пульса в особых точках на внутренней стороне запястий правой и левой руки человека. Всего таких точек шесть – по три на каждой руке. Каждая из этих шести точек соответствует той ли иной паре внутренних органов, например, сердцу и тонкому кишечнику, легким и толстому кишечнику.

Прощупывая пульс внутренних органов, врач может судить о том, какое именно нарушение их функций имеет место, каковы его характер и сила. Описаны десятки разновидностей пульса, каждая из которых дает информацию о состоянии того или иного органа. Это позволяет судить о степени нарушения его функций и характере заболевания.

Всего различают более 80 разновидностей пульса, соответствующих тому или иному заболеванию.

Иридо-диагностика проводится путем обследования радужной оболочки глаза. Различным участкам радужки соответствуют внутренние органы. Болезни различных органов приводят к изменению рисунка радужной оболочки. Составляются различные карты подобных соответствий; типичная карта содержит около 80–90 участков.

Ауриколодиагностика – диагностика по ушной раковине. Ушная раковина с древних времен рассматривалась как объект, тесно связанный со всеми внутренними органами человека. На ушной поверхности расположено громадное количество точек – выходов энергетических меридианов на поверхность тела (в настоящее время подробно описано около 200 таких точек). Ухо по своему виду напоминает эмбрион, находящийся в утробе матери, и тело человека проецируется на ушной раковине так же, как и в коре головного мозга. Патологические изменения в организме влекут за собой изменения в соответствующих частях ушной раковины. При ауриколодиагностике большое значение имеет характер изменения соответствующих областей ушной раковины. Так, покраснение свидетельствует о функциональном нарушении в том или ином органе, побледнение – о хроническом процессе, развитие узелка или язвочки – о грубых структурных изменениях в больном органе или обострении хронического процесса, шелушение – о гормональных расстройствах, появление пигментных пятен или рубчиков после зарубцевавшейся язвочки – о длительно текущем заболевании.

Лингводиagnostика – это получение информации о состоянии организма по изучению поверхности языка. Здесь учитывается форма языка, цвет, характер налета, выраженность вен и т. п. Этот древнейший метод основывается на том, что ряд заболеваний внутренних органов сопровождается изменениями слизистой оболочки полости рта и языка, возникающими раньше других клинических симптомов.

Диагностика по состоянию кожных покровов основывается на том, что внешние патогены при воздействии на организм в первую очередь атакуют кожу, на которой, в свою очередь, отражаются патологические изменения внутренних органов. Оценивается цвет кожного покрова, влажность, степень отечности и растяжимости, высыпаний на коже. Аюрведа считает кожу зеркалом состояния здоровья.

Эти методы позволяют выявить болезнь не только на клинической стадии, но и когда она только зарождается, и даже помогают определить предрасположенность к тем или иным заболеваниям.

Наука самоисцеления

Аюрведический врач лечит пациента не так, как это делают в наших традиционных медицинских учреждениях. Специалист по аюрведе лишь *показывает* больному дорогу к исцелению, дает необходимые средства и помогает сделать первые шаги. Строго говоря, больной должен вылечиться сам, четко следуя предписаниям врача. То есть пациент становится не пассивным, а активным участником собственного исцеления. Еще Гиппократ говорил: «Нас трое: ты, я и болезнь. Если ты будешь на моей стороне, у болезни не будет шансов». Если пациент понимает, что и почему с ним происходит, и готов бороться ради своего исцеления, он непременно выздоровеет.

Практикующий аюрведу врач прежде всего разъясняет больному, в чем причина его заболевания, и вооружает его необходимыми для возвращения здоровья средствами. Если пациент не готов выполнять предписания врача, вылечить его сможет только чудо. Эти предписания касаются не только времени и количества употребления лекарств (часто очень сложных по составу препаратов, которые готовят специально для конкретного человека из нескольких десятков компонентов), но и образа жизни, и употребляемых в пищу продуктов, и необходимости контролировать свое внутреннее состояние, не поддаваться влиянию негативных эмоций и чувств.

Аюрведические препараты действуют, подобно препаратам гомеопатии, мягко и постепенно. В отличие от многих современных фармакологических средств, которые быстро снимают острые симптомы заболевания, а взамен предлагают не менее болезненные побочные действия (тошноту, бессонницу или сонливость, головные боли и тому подобное), аюрведические препараты, как правило, не дают побочных эффектов.

Рецепты древних целителей не подавляют иммунитет, как антибиотики, а укрепляют его, активизируют механизм саморегуляции. Они обладают очищающим, тонизирующим и омолаживающим эффектом. Эти лекарства нацелены на первопричину болезни, а не на ее следствия, в их задачу входит не только снятие симптомов заболевания, но и активизация резервных сил организма для самовосстановления.

Аюрведа, йога и индийский танец

Арсенал оздоровительных средств аюрведы чрезвычайно широк, он включает в себя не только лекарственные препараты и процедуры, среди которых особое место занимают практики, очищающие организм от шлаков, но и лечение камнями и металлами, цветолечение, а также йогу, которая, в свою очередь, включает в себя медитацию и танец.

Слово **йога** означает «связь, соединение, равновесие». Суть йоги в том, чтобы достичь гармонии с собой и с миром, обрести цельность, единство тела, ума и духа – это вовсе не набор упражнений для поддержания хорошей физической формы.

Йога возникла как составная часть аюрведы несколько тысяч лет назад. «Это искусство учиться плавать с радостью во встречных течениях жизни», – так говорил о йоге индийский мудрец Патанджали (III в. н. э.).

Йога в широком смысле означает совокупность различных духовных и физических практик, разработанных в разных течениях индуизма и буддизма и нацеленных на управление психикой и психофизиологией человека ради достижения совершенного психического и духовного состояния. Исходная цель йоги – изменение онтологического статуса человека в мире. А конечные цели йоги могут быть разными: от улучшения физического здоровья и до освобождения из круговорота рождения и смерти (сансары) и всех страданий материального мира.

Индуистская философия, насчитывающая пять тысячелетий, базируется на принципе множества последовательных жизней души, или реинкарнаций, при которых душа остается неизменной, но тела и условия жизни меняются. Только духовное совершенство, просветление, высвобождает из круга перевоплощений. В одном из основных первоисточников индуизма, «Бхагавад-Гите», написано:

*Смотри: обветшалое платье мы сбросим,
А после – другое наденем и носим.
Так Дух, обветшалое тело отринув,
В другом воплощается, старое скинув...
Мудрец, исходя из законов всеобщих,
Не должен жалеть ни живых, ни усопших.
Мы были всегда – я и ты, и, всем людям
Подобно, вовеки и впредь мы пребудем.*

Мудрец и есть тот просветленный человек, который, возможно, уже не воплотится здесь, на Земле, являющейся «школой душ», но воплотится в одном из тонких миров, переходя во все более тонкие и совершенные миры по мере совершенствования собственной души.

Мы не будем углубляться в эти сложные материи, так как основной темой нашей книги является все-таки не толкование глубинной философии йоги, а здоровье, красота и долголетие. Следовательно, нас больше интересует оздоровительная практика йоги, нацеленная на повышение устойчивости организма ко многим заболеваниям и стрессовым ситуациям.

На основе этой практики сформировалась йога-терапия, очень популярная и в наши дни. Она включает особые комплексы асан и дыхательных техник в сочетании с медитацией и оказывает положительное лечебное воздействие.

Медитация переводится с латыни как «размышление, обдумывание» и является способом сосредоточения на каком-либо объекте и самосозерцания, позволяющего добиться душевного равновесия и комфорта. В сочетании с другими йоговскими методиками – это прекрасное

средство для профилактики и лечения многих хронических заболеваний (подробнее о медитации мы расскажем в отдельной главе).

Другой ветвью индийской системы исцеления является **танец**. Индийский танец – это уникальный вид искусства, в котором красота и духовность неразрывно связаны друг с другом. В Индии танец всегда играл очень значимую роль. Конечно, речь идет не о тех «индийских танцах», которые нам показывают в кино или которым учат в танцевальных студиях, а о храмовых, культовых танцах.

Священные культовые танцы, посвященные различным богам, исполнялись в храмах в определенное время года жрецами и танцовщицами, владевшими эзотерическим знанием, и требовали высокого совершенства духа и тела. В культовых церемониях танец занимал едва ли не главное место. Сама церемония могла длиться очень долго и требовала от танцовщиц и танцоров не только физической выносливости и тренированности, но и умения переходить из одного психического состояния в другое.

Храмовый танец, как система знаний, включает в себя множество дисциплин: музыку, стихосложение, пение, ритм, танцевальную технику, язык жестов, пантомиму, голосовое ритмическое сопровождение, йогические и медитативные практики, философию и учение тантризма.

В храмовом танце часто встречается характерное положение ног: полуприседание с широко развернутыми коленями, сильно подтянутым животом и ягодичными мышцами. Такое положение тела дает устойчивость в пространстве и расслабление мышц спины. Эта поза растягивает тазовое дно, развивает подвижность тазобедренных, коленных и голеностопных суставов, мышцы ног, стабилизирует нервную систему. К тому же эта поза обеспечивает циркуляцию энергии на уровне Свадхистаны, важнейшей чакры, относящейся к инстинктивному, эмоциональному и интеллектуальному центрам.

Быстрые смены положений рук, ног и туловища создают ощущение мощного, непрерывающегося потока энергии, которая окутывает танцовщицу и оказывает влияние на зрителя. Происходит общая гармонизация на духовном, психическом и физическом уровнях. Показательны смещения отдельных частей тела относительно соединяющей все чакры оси, проходящей через канал позвоночника. Смещение верхней части туловища относительно нижней создает ощущение подвижности и пластичности.

Мужское начало в танце подчеркивается сильными ударными движениями ног, четкими резкими сменами положений туловища и рук, а женское – мягкими и округлыми движениями верхней части туловища. Сочетание тех и других движений в танце – не просто смена ритмов и линий, но сочетание мужского и женского начал, которые присутствует в каждом человеке и могут доминировать вне зависимости от пола, но в зависимости от психофизического состояния.

Хасты (фиксированные положения пальцев рук) и мудры (особые положения тела и рук) являются обязательной составляющей индийского храмового танца, который почти всегда посвящался какому-нибудь божеству, и известны как «священные позы, очищающие дух». Эти позы помогают настроиться, войти в определенное медитативное состояние, сопровождающееся максимально возможной расслабленностью, а сам танец является средством овладения релаксацией в движении, он разгружает нервную систему, снимает стресс.

Заложенные в индийском танце возможности совершенствования тела и духа подобны тем, которые присущи и йоге.

По сути, аюрведа, йога, медитация и индийский танец – ветви одного учения о сохранении здоровья и долголетия, крайне важные, естественные методы оздоровления и поддержания себя в добром здравии.

Основные понятия аюрведы

На сегодняшний день аюрведа признана ВОЗ (Всемирной Организацией Здравоохранения). Как стройная система альтернативной медицины, аюрведа имеет огромную терапевтическую ценность. Жизнь в соответствии с принципами аюрведы дает гармонию психологического и физического здоровья, что способствует сохранению красоты и молодости.

Аюрведическое знание содержится в дошедших до наших дней индийских священных писаниях – Ведах, записанных около 1500 гг. до н. э. Эти знания мы находим во всех четырех Ведах – Ригведе, Сама, Яджур и Атхарваведе, одной из главных священных книг индуизма.

По индуистским представлениям, Веда – это богооткровенные писания, которые были даны человечеству через посредство просветленных мудрецов. На протяжении веков они передавались из уст в уста. В Ригведе и Атхарваведе изложены подробные сведения о целительстве и наблюдения за способами продления жизни, поскольку в организме человека заложен потенциал долгожительства. Аюрведа является ветвью Атхарваведы, поскольку именно в ней содержатся *гимны*, которые включают сведения об анатомии и физиологии человека, описывают типы конституции (вата, питта и капха), рассказывают о хирургических способах лечения многих болезней и об использовании трав в медицинских целях. Есть там и гимны, посвященные педиатрии, лечению женских болезней, и многое другое.

Пять элементов и три доши

По аюрведе, тело человека, каждый его орган, имеет материальную основу – так же, как и внешний мир. Вселенная, как и человек, состоит из пяти материальных элементов: 1) *Земли* (плотной структуры, твердого состояния вещества); 2) *Воды* (взаимодействия, жидкого состояния вещества); 3) *Огня* (состояния плазмы); 4) *Воздуха* (движения материи, газообразного состояния вещества); 5) *Пространства* (физического поля материи).

Эти вечные элементы сочетаются друг с другом и проявляются в теле человека в виде разнообразных комбинаций как три основных принципа (или типа тонких энергий) – три доши. Слово *доша* буквально означает «поддерживающий и управляющий». Весь окружающий мир и мы сами в разных пропорциях включаем в себя все типы энергии, все доши. Дошами являются: вата (Пространство и Эфир), питта (Огонь и Вода), капха (Вода и Земля).

Вата, питта и капха — это фундаментальные понятия аюрведы. В момент зачатия пропорции ваты, питты и капхи определяются генетикой, характером питания, образом жизни и эмоциональным состоянием родителей. Лишь немногие счастливицы рождаются со сбалансированной конституцией, когда все три доши находятся в равновесии – и по количеству, и по качеству. Эти люди одарены крепким здоровьем. Однако у большинства из нас преобладают одна или две доши и, чтобы достичь оптимального здоровья, нужно вести подходящий образ жизни и соответственно питаться.

Уникальная, присущая только вам комбинация трех дош, установившаяся в момент зачатия, называется *пракрити*. Но в течение жизни мы меняемся, и меняется комбинация дош. Это *викрити* (конституция данного момента), которая отражает состояние здоровья в текущий момент. У человека с идеальным здоровьем викрити совпадает с пракрити в каждый момент его жизни. Но поскольку викрити отражает все аспекты нашей жизни (питание, образ жизни, эмоции, возраст, влияние окружающей среды и т. д.), а они редко находятся в гармонии с пракрити, разница будет заметной. Практикующий аюрведу врач может обнаружить эту разницу. Именно знание разницы между пракрити и викрити дает врачу точную информацию, на основе которой он составляет программу восстановления здоровья.

Хорошее здоровье является результатом сохранения уникальной для каждого человека комбинации дош (пракрити), а также уравновешенности ума, чувств и сознания. В равной степени для благополучия человеку важно любить, быть счастливым и иметь ясность в повседневной жизни.

Капха-доша управляет процессами построения тела, восстановлением, ростом и созданием новых клеток. Наиболее активно эти процессы протекают у младенцев, детей и подростков. Возбудить капха-дошу можно при неумеренном употреблении молочных продуктов, холодной и жирной пищи.

Питта-доша управляет всеми физическими и биохимическими изменениями, которые происходят в организме. В результате пища превращается в энергию, тепло и жизненную силу. Эти процессы питта обеспечивает на протяжении всей жизни, однако наиболее значительна ее роль в зрелые годы. Энергия питты проявляется в «пищеварительном огне», или агни. Слабый агни – это слабое здоровье. Нарушить баланс питты может неправильное питание, например, пристрастие к острой пище с большим количеством специй. Либо неправильный образ жизни – резкая смена климата или часовых поясов, пребывание в состоянии эмоциональной подавленности.

Вата-доша управляет распадом молекул – необходимой стадией обмена веществ. Эта доша особенно активна в преклонном возрасте. Частое употребление пищи, возбуждающей вату (салаты из сырых овощей, воздушная кукуруза), а также неумеренность физических нагрузок могут активизировать вату и расстроить здоровье.

Типы конституции

Все люди обладают пракрити – одной из комбинаций ваты, питты и капхи. По аюрведе, каждый человек может научиться поддерживать их баланс. Главное – не поддаваться негативным эмоциям и чувствам и соблюдать правильный образ жизни и режим питания. Но, прежде всего, нужно, конечно, выяснить, к какому типу конституции вы относитесь.

Необходимо учитывать, что чистый тип (вата, питта или капха) встречается крайне редко, если встречается вообще, поэтому есть смысл «примерить» на себя все три типа конституции.

Капха-доша

Капха в переводе с санскрита означает «вода» и формируется из первоэлементов Воды и Земли. Вода – основная составляющая капхи, ответственна за биологическую прочность тканей тела. Капха увлажняет кожу, отвечает за подвижность суставов, помогает заживлению ран, поддерживает хорошую память, дает энергию для сердца и легких, стабилизирует иммунитет.

Местонахождение капхи – грудная клетка.

У людей капха-доши крупное телосложение, широкая кость, жирная кожа, низкий голос. Их аппетит устойчив, но часто они набирают избыточный вес и не могут его сбросить из-за медленного обмена веществ. Медленно – ключевое слово для людей капха-типа. Они медленно ходят и медленно говорят, движения их плавные и неторопливые. Пристрастие к соленьям и сладостям, да и малоподвижный образ жизни тоже способствуют ожирению. Часто их спутниками являются простудные заболевания. Многие люди капха-доши утром первым делом пьют кофе, поскольку для них актуальна притча: «Встать и проснуться – вещи совершенно разного порядка».

В эмоциональной сфере капха отвечает за чувство привязанности. И проявляется это в стремлении к спокойствию, прощению. Люди капха-доши полны веры, любви и сострадания. По темпераменту чаще всего они флегматики. Это философы и созерцатели, обладающие хорошей памятью, а также замечательной способностью к анализу и синтезу. Они умеют зарабатывать и не тратят деньги на пустяки. Скряги и скопидомы, алчные и завистливые – люди с нарушенной капха-доши (равно как лентяи и невежды). Среди людей капха-типа нередко встречаются долгожители и однолюбы. Такой международный праздник, как День объятий, скорее всего, придумали люди этой доши, поскольку они обожают объятия, то есть телесные, физические проявления любви. У них сильное сексуальное влечение и большое желание иметь детей.

Женщины чувствуют себя как за каменной стеной с надежными и уверенными в себе мужчинами капха-доши. Такие мужчины не будут выяснять отношения или участвовать в конфликтах. Про женщин капха-доши сказано, что «за каждым великим мужчиной стоит великая женщина», поскольку они способны сделать любого среднестатистического мужчину великим, веря в него, любя и поддерживая во всех начинаниях. Вообще люди капха-доши испытывают потребность заботиться о других, им свойственно жизнерадостное, оптимистичное восприятие мира. Приветливость и радушие – их естественное состояние. Необходимое условие их счастья – крепкая любящая семья. Нет для них ничего лучше, чем сидеть вечерами у камина, попивая сладкий чай и неспешно беседуя.

Питта-доша

Санскритский термин *питта* означает «нагревать» и представляет в теле огненное начало. Питта управляет пищеварением, обменом веществ, температурой тела, цветом кожи,

блеском глаз, а также интеллектом. Питта пробуждает гнев, ненависть и зависть, если не сбалансирована. От баланса питты зависит наша жизнеспособность, а также любознательность.

Тонкая кишка, желудок, потовые железы, кровь, глаза и кожа – это места питты.

Люди питта-доши имеют среднее телосложение, стабильный вес и очень хороший аппетит (а сексуальный аппетит – умеренный). Жирная пища может вызывать у них головную боль вплоть до мигрени. Такие люди с трудом переносят жару и яркий свет. У них возможны аллергические проявления в виде сыпи, а также фурункулез. Нередки изжога, тошнота и рвота. Как правило, они рано начинают седеть. Кожа лица и белки глаз обычно имеют желтоватый цвет, а при раздражении и гнев краснеют.

Люди питта-доши хорошо обучаемы и с годами некоторые из них становятся настоящими мудрецами. Это прирожденные лидеры и хорошие организаторы, всегда добиваются цели. Требовательны к себе, но еще более критичны к окружающим, кроме того, подвержены раздражительности и гневу. Им недостаточно сделать что-то «на отлично», требуется еще признание окружающих. Мужчины питта-доши, как правило, добиваются успеха в бизнесе и в карьере, но могут быть жесткими и резкими, они терпеть не могут женских слез. Женщины питта-доши склонны к жертвенности и очень обижаются, когда выясняют, что никто не просил их идти на жертвы. Могут они быть и расточительными. Для людей питта-доши важно быть необходимыми и незаменимыми, а еще лучше – известными. Нередко они становятся состоятельными людьми, но очень много тратят на предметы роскоши.

Вата-доша

Санскритский термин *вата* происходит от глагола *ва*, что в переводе означает «двигаться». В ведении ваты находится эссенция жизни – кислород, или прана.

Вата является принципом движения, это движущее начало, которое регулирует работу организма, начиная от движения воздуха в легких и кончая продвижением пищи по кишечнику. Вата – телесный воздух, можно определить как тонкую энергию, управляющую биологическим движением. Вата отвечает за дыхание, мигание век, сокращение мышц, пульсацию сердца, движения цитоплазмы и клеточных мембран, а также управляет такими эмоциями, как страх, тревога, боль, трепет.

Вате присущ вязущий вкус, по свойствам эта энергия сухая, легкая, холодная, грубая, подвижная и ясная.

У людей с преобладанием вата-доши хрупкое телосложение, сухая кожа, хриплый голос.

У них плохая циркуляция крови, часто хрустят суставы и затвердевают мышцы. Они обожают тепло и терпеть не могут холод. Когда такие люди волнуются, у них трясутся руки, могут быть нервные тики. Они часто пребывают в состоянии неуверенности и тревоги, настроение их меняется невероятно быстро, колеблясь между восторгом и отчаянием.

Люди вата-доши легкие на подъем, они быстро ходят и быстро говорят, способны выполнять несколько дел одновременно. Им трудно усидеть на месте. Путешествия – их любимое увлечение. Ленивый отдых на пляже не для них. Им подавай разнообразие и быструю смену впечатлений. Сидя на лекции или в транспорте, они часто меняют позу. Опережая время, они подчас испытывают чувство острого одиночества, находясь в городской толпе. У них миллионы знакомых и всего пара близких друзей. Пищевые предпочтения у людей вата-доши весьма разнообразны, они часто выбирают кислое и соленое, а также бывают сладкоежками.

Толстая кишка, тазовая впадина, бедра, кости, кожа – это места ваты.

Люди с вата-конституцией, как правило, являются холериками по темпераменту. Нередко они совершают поступки под влиянием импульса. Они легковозбудимы и всегда готовы к действию.

Любящие и преданные, они всю жизнь ищут вторую половинку, стараясь обрести свою целостность через партнера. Мужчины могут быть «казановами» или «донжуанами». Женщины – не менее ветреными «сердцеедками». Бесконечная череда иллюзий и разочарований – вот следствие их пылких эмоций. Мечтатели и фантазеры, они часто обрастают самыми разными страхами – просто в силу развитого воображения. Среди их страхов главенствуют боязнь темноты, высоты и закрытых пространств. Перемены являются для них стимулом к жизни. В периоды стабильности им начинает казаться, что жизнь остановилась. Любовь к переменам подталкивает их на смену мебели (или хотя бы ее перестановку), места жительства, работы, партнера, страны. Безделье для них равносильно концу света. Этот тип конституции дает огромное количество трудоголиков – как среди мужчин, так и среди женщин. Отдых они предпочитают активный. Умение выполнять несколько дел сразу дает людям вата-доши возможность работать по совместительству, или сверхурочно, или с ненормированным рабочим днем. В результате они хорошо зарабатывают, но не умеют ни экономить, ни копить.

Определение типа преобладающей доши

Первым шагом к достижению внутреннего баланса является определение ведущей доши, то есть того типа энергии, которая у вас преобладает. Как правило, именно эта энергия оказывается разбалансированной.

Три доши – вата, питта, капха – отвечают за все физиологические и психологические функции организма человека. Доминирующей дошей (одной или двумя) будет обусловлен тип конституции, который определяется уже при зачатии.

Например, человек может быть по преимуществу вата с более слабыми проявлениями капхи и малым количеством питты (его тип конституции – вата). Другой может иметь одинаковые количества питты и капхи и малое количество ваты (определим его конституцию как питта-капха).

Итак, различают семь основных типов конституции:

- 1) вата;
- 2) питта;
- 3) капха;
- 4) вата-питта;
- 5) питта-капха;
- 6) вата-капха;
- 7) вата-питта-капха (встречается редко).

Разобравшись, к какому типу конституции вы относитесь, можно сделать определенные шаги к восстановлению или улучшению своего здоровья. Конечно, лучшим способом узнать о своей пракрити и викрити будет обращение к врачу, практикующему аюрведу. Если же это невозможно, то вы можете попытаться получить представление о своей конституции с помощью теста.

Соблюдая соответствующую диету, овладев определенными способами приготовления пищи, ведя такой образ жизни, какой подходит конкретно вам, вы можете достичь прекрасного здоровья, каким бы ни был тип вашей конституции.

Прежде чем вы обратитесь к тесту, полезно будет ознакомиться со свойствами, присущими каждой доше (см. табл. 1).

Таблица 1

Три типа конституции человека (пракрити)

Параметры	Вата	Питта	Капха
Телосложение	Худосочное	Среднее	Плотное
Вес тела	Малый	Средний	Нормальный, чрезмерный
Кожа	Сухая, грубая, холодная, темная	Мягкая, теплая, светлая, красная, желтая	Толстая, холодная, бледная, белая
Волосы	Темные, сухие, курчавые	Мягкие, жирные, рыжие или коричневые	Густые, жирные, волнистые, темные или светлые
Глаза	Серые, голубовато-серые, фиалковые, разного цвета	Карие, зеленые, светло-карие, голубые	Молочно-шоколадные, голубые
Зубы	Выступающие вперед, большие, кривые	Средних размеров, ровные, желтоватые	Крепкие, белые
Сон	Недостаточный, прерывистый	Короткий, но крепкий	Глубокий, продолжительный

Таблица 1 (окончание)

Параметры	Вата	Питта	Капха
Сновидения	Полеты, прыжки, бег	Огонь, гнев, насилие, война	Вода, реки, океан, озера
Вкусовые пристрастия	Сладкое, кислое, соленое	Сладкое, горькое, вязущее	Острое, горькое, вязущее
Аппетит	Непостоянный	Хороший; всегда готовы поесть	Постоянный, умеренный
Стул	Твердый, бывают запоры	Мягкий, маслянистый	Обильный, маслянистый
Речь	Быстрая	Острая, язвительная	Медленная, монотонная
Характер	Нерешительный, непредсказуемый, боязливый	Агрессивный, раздражительный, завистливый	Спокойный, привязчивый, скупой
Финансовое положение	Низкий достаток, бедность; быстро тратят деньги на пустяки	Средний достаток; тратят деньги на предметы роскоши	Высокий достаток; экономны, тратят деньги на пищу

Тест на определение типа конституции

Если по таблице, приведенной выше, вы не смогли определить свой тип конституции, то вопросы теста позволят вам внести дополнительные уточнения. Тест состоит из трех частей, в каждой по 27 вопросов, которые помогут вам определить преобладающую дошу и соотношение дош. За каждый ответ на вопрос вы проставляете себе баллы, которые затем суммируете для каждой части отдельно.

1 балл – это утверждение совершенно ко мне не относится.

2 балла – это утверждение относится ко мне в очень малой степени.

3 балла – это утверждение подходит ко мне на 30 %.

4 балла – это утверждение подходит ко мне на 50 %.

5 баллов – да, это очень на меня похоже.

6 баллов – абсолютно верно.

Доминирующим типом конституции будет тот, общее количество баллов по которому значительно превысит сумму, набранную в двух других частях теста. Если у вас получится

примерно одинаковое или достаточно близкое количество баллов в двух или даже трех частях теста – значит, у вас смешанная конституция.

Часть I. Тип конституции вата

1. Я общительный человек, говорю быстро.
2. Люблю лето и весну, отдых на море, солнечный загар.
3. Я часто болею простудными заболеваниями.
4. У меня худощавое телосложение, я с трудом набираю вес.
5. Мой аппетит непостоянен, зависит от настроения.
6. Я быстро запоминаю и быстро забываю.
7. Нередко я нервничаю, тревожусь и сомневаюсь.
8. Я легко схожусь и так же легко расстаюсь с людьми.
9. По природе я очень активный человек, быстро справляюсь с делами.
10. Энергия приходит ко мне приливами, за всплеском активности, как правило, наступает упадок сил.
11. У меня сухие и ломкие волосы, сухая кожа.
12. Я нередко страдаю запорами.
13. Я сплю под теплым одеялом и часто мерзну.
14. У меня беспокойный сон.
15. Люблю горячую еду, холодная еда вызывает у меня недомогания.
16. Нередко у меня бывают головные боли и головокружения, иногда слышится шум в ушах.
17. Мое настроение быстро меняется, я очень эмоциональна.
18. Я все время в движении, не могу подолгу находиться на одном месте.
19. Я быстро устаю, но и быстро восстанавливаю силы.
20. Мои руки и ноги часто бывают холодными.
21. Осень и особенно зима – нелюбимые времена года.
22. У меня богатое воображение.
23. Предпочитаю творческие профессии физическому труду.
24. Как правило, я нахожусь в состоянии оживления и энтузиазма.
25. Люблю поговорить, особенно поспорить.
26. У меня быстрая и легкая походка.
27. Я быстро зарабатываю деньги и так же быстро их трачу.

Часть II. Тип конституции питта

1. Не люблю лето, жару, духоту.
2. Я люблю ставить перед собой цели и стараюсь всегда достигать их.
3. Я легко выхожу из себя, но быстро забываю обиды.
4. Если я пропускаю прием пищи, я испытываю из-за этого дискомфорт, становлюсь нервным и раздражительным.
5. У меня хороший аппетит.
6. Обычно в гневе или раздражении я краснею.
7. Пытаюсь всегда настоять на своем.
8. Я не выношу очень горячей или пряной пищи.
9. Я всегда стремлюсь быть точной и аккуратной.
10. Стараюсь все доводить до совершенства.
11. Люблю мороженое, охлажденные напитки и холодную еду.

12. Я с большим трудом выношу, когда мне делают замечания, хотя достаточно критично отношусь к себе и другим.
13. Мне нравится решать сложные задачи. Я люблю принимать вызов.
14. У меня стабильный вес, но за ним нужно следить.
15. Я энергичный и решительный человек, у меня убедительная манера поведения.
16. Я легко потею.
17. Люблю быть лидером, умело руковожу людьми – как на работе, так и дома.
18. У меня жирные волосы, ранняя седина, волосы имеют склонность к выпадению.
19. У меня твердый и решительный характер.
20. Я очень энергична, и от этого часто бываю нетерпеливой.
21. Я хороший оратор, к моим словам часто прислушиваются.
22. У меня бывают аллергии и кожный зуд.
23. У меня крайне редко бывают простудные заболевания.
24. Нередко у меня бывает изжога, я чувствую вкус горечи во рту.
25. Я довольно легко раздражаюсь и злюсь, хотя и не всегда это показываю.
26. Мне часто бывает жарко, я почти всегда сплю с открытым окном или форточкой.
27. Я склонна к пищевым отравлениям.

Часть III. Тип конституции капха

1. У меня есть склонность к отекам на лице, а также отекам ног.
2. Меня трудно вывести из равновесия.
3. В обществе малознакомых людей я говорю только по необходимости.
4. Люблю жаркое лето, солнце, отдых на пляже.
5. Я медленно ем.
6. У меня нередко бывают аллергии, насморк, бронхиты.
7. По природе я человек молчаливый.
8. Я легко набираю вес и с трудом теряю его.
9. Люблю сладкое.
10. После еды я часто ощущаю тяжесть, меня клонит ко сну.
11. Люблю покой и тишину.
12. Я занимаюсь делами в медленной и методичной манере, не люблю спешки.
13. У меня глубокий сон.
14. Несмотря на плотное телосложение, я очень часто мерзну.
15. Не люблю конфликтов, стараюсь всегда все вопросы уладить мирно.
16. Утром у меня, как правило, нет аппетита, а вот вечером он появляется, и я часто переедаю.
17. Я хожу спокойно и размеренно.
18. Я могу пропустить прием пищи, не испытывая при этом дискомфорта.
19. Люблю работать на даче.
20. Я нуждаюсь в восьмичасовом сне, чтобы на следующий день чувствовать себя в форме.
21. Мой любимый отдых – на диване у телевизора или в кресле у камина, и чтобы никто меня не беспокоил.
22. Люблю делать запасы впрок.
23. Мне не удается быстро что-либо запомнить, но если запомню, то надолго.
24. По утрам просыпаюсь с трудом и медленно прихожу в «рабочее состояние», в ранние часы мне трудно заниматься работой, требующей концентрации и внимания.
25. Я очень не люблю холод и сырость.

26. Я очень привязана к семье, к друзьям.
27. Не люблю шумные компании.

Итак, если вы набрали, скажем, 120 баллов вата, 90 питта и 74 капха, можно сделать вывод, что у вас преобладает вата-доша. Если у вас вата 112, питта 114, а капха 90, то ваша конституция – смешанного типа вата и питта.

Тест позволяет нам узнать викрити, «конституцию настоящего момента», а пракрити определит врач – специалист по аюрведе. Как уже говорилось, именно преобладающая доша, как правило, является разбалансированной, но баланс или дисбаланс выясняется не с помощью теста, а с помощью самонаблюдения.

Так, показателем разбалансированности **ваты** является повышенная тревожность, нетерпение, неспособность сконцентрироваться – и одновременно неспособность расслабиться, бессонница, депрессия, пониженный аппетит, ощущение, что «все валится из рук». На уровне физического тела дисбаланс ваты может проявляться запорами и метеоризмом, упадком сил, потерей веса, гипер– или гипотонией, тахикардией, нарушениями менструального цикла, болями в суставах и их деформацией. Привести вату к балансу поможет правильный распорядок дня – прием пищи и сон «по расписанию», правильно подобранная диета, покой и тепло. Хорошо пройти курс масляного массажа, а еще лучше – отправиться в отпуск, и чем он будет дольше, тем лучше.

Дисбаланс **питты** проявляется изжогой, жжением в желудке, кишечнике, кожными раздражениями, прыщами, сыпью, заболеваниями сердечнососудистой системы, сердечными болями, нарушениями зрения, геморроем. Сигналом дисбаланса является чрезвычайный аппетит или жажда, появление запаха изо рта и от тела, ярко желтые фекалии и моча. Все это сопровождается раздражительностью и агрессивностью. Возможны странности в поведении: вспышки гнева, пылкость в споре, тиранические замашки, резкое критическое отношение к другим, нетерпимость к задержкам, опозданиям других людей.

Сбалансировать питту помогает умеренность во всем. Исключите крайности – голодание и переедание, перегрузки и безделье. Отдыхать нужно в прохладе, лучше всего на природе, и ни в коем случае не в шумной компании. Отдых должен сочетаться с активностью. Желательно отказаться от употребления всех стимуляторов: алкоголя, кофе, чая, шоколада, какао, курения, а также исключить из рациона консервированные продукты.

Об избытке **капхи** свидетельствует склонность к продолжительному сну, заторможенность по утрам, а также чрезмерная забота о близких или же беспокойство по поводу своего здоровья. В результате такой разбалансированности повышается давление, нарушается деятельность сердца, появляются одышка, отеки и т. д. Наиболее опасным заболеванием для капхи является диабет. О том, что ваша капха-доша вышла из равновесия, сообщат простуда, грипп, аллергия, астма, ожирение и др. Сбалансировать капху можно с помощью правильно подобранной диеты: теплая пища с минимальным количеством масла и сахара, имеющая острый, горький и вяжущий вкусы. Готовить лучше на сковороде без воды. От завтрака лучше отказаться вообще или ограничиться имбирным чаем. Ключом к уравниванию капха-доши является постоянная стимуляция – новые люди, события, интересные поездки. Всеми силами нужно избегать однообразия, уныния и депрессии. Регулярные занятия спортом – зарядка, дыхательные упражнения, просто необходимы.

Что влияет на наше здоровье

По аюрведе, все аспекты жизни человека воздействуют на его здоровье. Плохое здоровье редко бывает следствием какой-то простой или единственной причины. На него влияют такие факторы, как место проживания и климат, наследственность, образ жизни, питание и многое другое. Некоторые из них поддаются изменениям (например, характер питания), изменить же другие, погоду например, не в наших силах. Но мы можем уменьшить или устранить вредное влияние некоторых факторов. Например, людям вата-типа вредно быть на холоде, им подходит жаркий и влажный климат. Капха-типу вредны холод и влажность, капхе лучше всего там, где жарко и сухо. А для питты жара непереносима, таким людям гораздо лучше на холоде. В общем, можно либо переехать в местность с другим климатом, либо подобрать соответствующую одежду, отопительные приборы и увлажнители воздуха – словом, создать для себя наиболее благоприятный микроклимат, насколько это возможно.

Конечно, невозможно изменить все сразу. Принцип «медленно, но верно» – лучший путь к успешным переменам. В любом случае главным условием сохранения здоровья является баланс всех дош. Любое нарушение баланса – предвестник будущих проблем.

Поскольку у каждого человека своя природа (пракрити), для начала надо ее определить, затем выяснить состояние дошей тела в текущий момент и уже на основе этого исследования назначать лечение. Иногда врачу аюрведы требуется для этого ни один день. Самолечение может принести больше вреда, чем пользы, поэтому лучше обращаться к профессионалам, ведь на обучение специальности врача аюрведы требуются годы!

Сон и искусство релаксации

Ни о каком здоровье при неправильном образе жизни говорить не приходится, поэтому в этой главе мы кратко коснемся рекомендаций по режиму сна и отдыха, которые применялись в Индии на протяжении тысячелетий и с успехом могут быть использованы в наши дни.

Высокая интенсивность современной жизни, особенно в больших городах, приводит к тому, что мы все время находимся в напряжении, а постоянное напряжение – прямой путь к болезням. Следовательно, если мы хотим быть здоровыми, нам необходимо научиться расслабляться. Расслабляться правильно – значит, приходиться в такое состояние, когда вы никуда не спешите и ничего не желаете, а просто наслаждаетесь текущим моментом жизни, блаженно погружаетесь в тепло своей собственной энергии. Релаксация – не только расслабление ума и тела, но и ощущение благодарности к миру за все, что он дает нам: за прохладное зимнее утро и упитанного снегиря на нашем подоконнике, детскую возню и радость на ледяной горке, жаркий летний полдень с легким невесомым ветерком – за все, потому что каждый миг жизни может доставлять нам наслаждение, если мы открыты миру и расслаблены. Состояние релаксации – это отсутствие желаний. У нас все есть, нам всего достаточно, мы счастливы и спокойны, поскольку уверены, что все в мире совершается именно так, как должно быть.

Аюрведа обращает наше внимание на режим сна. Сон является естественным процессом восстановления сил организма, который не восполнить никаким другим способом. Полноценный сон помогает сохранить здоровье, красоту, молодость и работоспособность.

Перед сном постарайтесь расслабиться и успокоиться, забыть обо всех огорчениях и заботах дня. Полезно принять позу полного расслабления (шавасана) на 5–10 минут (подробно о выполнении шавасаны читайте в главе, посвященной йоге). Оптимальная продолжительность сна – 7–8 часов. Спать лучше всего головой на север или восток, на боку, предпочтительнее на правом. Желательно ложиться спать не позднее полуночи, в идеале – от 10 до 11 вечера. Именно от 10 вечера до полуночи активизируются восстановительные силы организма, и каждый час сна в это время равен двум часам сна после полуночи.

Для полноценного отдыха не нужно есть перед сном. Ужин должен быть не позже чем за три часа до сна. Если вы голодны, съешьте яблоко или грушу, этого будет достаточно, чтобы избавиться от ощущения голода.

Если вас мучает бессонница, воспользуйтесь богатым арсеналом ароматерапии. Самое простое средство – настойка корня валерианы. Не надо ее пить, просто понюхайте перед сном. Снотворное действие оказывает также лавандовое масло.

Матрас должен быть не слишком мягким и не слишком твердым, а подушка под головой – не очень большой и не слишком жесткой. Избегайте спать, подложив руку под голову, – это ухудшает кровообращение и может приводить к отекам. Не нужно подкладывать подушку под плечи, тем более так, чтобы голова свисала с подушки.

Чтобы быстрее заснуть, постарайтесь полностью расслабиться, обращайтесь внимание на мимику. Можно начинать расслабление с пальцев ног, постепенно переходя от мышцы к мышце вверх, от органа к органу, пока не доберетесь до макушки.

Бывает так, что в голову назойливо лезут мысли, крутятся-вертятся и мешают уснуть. В этом случае полезно представить, что вы парите над землей: вы полностью расслаблены, спокойны и счастливы, и все, что происходит здесь, на земле, не имеет к вам никакого отношения. Если очередная мысль приходит к вам в голову, постарайтесь представить, как вы улетаете от нее.

Чтобы успокоиться перед сном, можно медитировать на пламя свечи. Сядьте на пятки, ступни ног по обе стороны заднего прохода. Вся тяжесть тела переносится на колени и лодыжки. Зафиксировав ступни и колени, положите обе руки на колени. Сомкните колени.

Следите за тем, чтобы спина и шея находились на одной прямой. Сконцентрируйте взгляд на пламени. Смотрите на свечу, слегка прищурив глаза, в течение трех минут, затем закройте глаза и продолжайте мысленно смотреть на пламя. Затем снова откройте глаза. Так продолжайте открывать и закрывать глаза, пока не почувствуете, что ваша голова свободна от мыслей, тело расслаблено и вы засыпаете...

Людам капха-доши обязательны ежедневные прогулки на свежем воздухе не менее 2–3 километров. Ходьба – самое простое средство расстаться с лишними килограммами, которые люди капха-типа легко набирают. Не рекомендуется переохлаждаться, находиться в сырых помещениях. Вредно спать днем, тем более после приема пищи.

Людам питта-доши желательно избегать душных помещений, не ездить на отдых в страны с жарким климатом. Не рекомендуется загорать ни на солнце, ни в солярии. Летний отпуск лучше всего провести вблизи прохладных рек и озер, на северных морях. Полезно ежедневно обтирать тело влажным полотенцем. Хорошо принимать прохладные ванны (36–37 °С). В ванну можно добавить отвар багульника, можжевельника и полыни в равной пропорции.

В одежде предпочтительнее натуральные ткани, такие как хлопок, шелк и лен. Шерстяные вещи лучше всего надевать на хлопковое или шелковое белье, а одеждой из синтетических тканей желательно не пользоваться вообще.

Как бы вы ни были загружены работой и домашними хлопотами, уделите внимание себе, оставьте в расписании на день «окошки», посвященные отдыху и покою. Постарайтесь сохранять спокойное, уравновешенное состояние, выслушивать окружающих без неприязни, даже если они вас открыто критикуют. Научитесь избавляться от внутренней агрессии и не забывайте, что страшный враг здоровья для людей с преобладанием питта-доши – их обостренное самолюбие и гордость, преувеличенные амбиции, подчас граничащие с тщеславием.

Людам с конституцией вата лучше всего жить в теплом и светлом доме, с окнами на запад или восток. Самый подходящий климат – теплый или умеренный. Вредно бывать на ветру, на сквозняке, переохлаждаться. Крайне важно для благополучия всего организма держать в тепле ноги и поясницу, лучше одеваться не по моде, а по погоде.

Желательно избегать суеты и торопливости, не делать поспешных выводов и не принимать импульсивных решений. Очень важно высыпаться и не переутомляться. Иногда полезно просто полежать полчаса днем, дать себе отдохнуть от забот и тревог. Можно посвятить какое-то время ежедневной медитации – это даст возможность расслабиться и набраться сил, которые люди этого типа легко теряют.

Для людей с конституцией вата очень важен психологический, душевный комфорт. Если вы принадлежите к этому типу, старайтесь избегать разговоров с неприятными вам людьми или сведите общение с ними до минимума, а большую часть времени проводите с теми, кто вызывает у вас положительные эмоции. Сильные страсти и привязанности также не способствуют сохранению душевного равновесия, а потому для людей вата-доши есть риск стать их жертвой. Лучшая профилактика болезней для людей вата-доши – пребывание в красивых местах, особенно на природе, и комфортное общение с симпатичными им людьми.

Еда как лекарство

По аюрведе, компоненты пищи и ингредиенты, используемые в лекарствах, обладают сходными свойствами. Таким образом, пища может быть использована как лекарство, и наоборот. При лечении болезней нужны не только лекарственные препараты, но также необходимо придерживаться правильного питания. И если правильно питаться, болезни не возникают, а при неправильном питании лекарства не помогут.

Продукты питания могут укрепить или разрушить человеческий организм. Подобранный в соответствии с типом конституции, возрастом, состоянием здоровья и климатическими условиями диета не будет ограничением. Правильное питание – это следование своей естественной природе, то есть пракрити. В этом случае диета не предполагает ограничения в количестве продуктов, но помогает подобрать наиболее полезные для конкретного человека продукты и блюда.

Свойства пищи

Любая пища характеризуется определенными свойствами. Аюрведа различает двадцать основных ее качеств:

- тяжелое – легкое;
- влажное – сухое;
- устойчивое – подвижное;
- скользкое – шероховатое;
- грубое – тонкое;
- холодное – горячее;
- плавное – резкое;
- мягкое – жесткое;
- твердое – текучее;
- мутное – ясное.

Например, воздушная кукуруза легкая и сухая, мясо тяжелое и плавное. Эти свойства непосредственно влияют не только на переваривание каждого продукта, но и на функционирование других систем организма, а также на наше настроение и интеллектуальную восприимчивость.

Приведем ниже свойства некоторых продуктов:

Тяжелое: сыр, мясо, молоко, бобовые.

Легкое: рис, маш, воздушная кукуруза.

Холодное: мороженое, мята.

Горячее: чили, алкоголь, табак.

Маслянистое: сыр, авокадо, оливковое масло.

Влажное: кокосовый орех.

Сухое: просо, рожь, пшеница, воздушная кукуруза.

Плавное: мясо, йогурт, сыр.

Резкое: лук, чеснок.

Устойчивое: гхи.

Подвижное: алкоголь, воздушная кукуруза.

Когда свойства пищи подобны свойствам доши, то она действует возбуждающе, раздражая дошу.

Если человек вата-типа (одно из главных свойств вата – сухость) съест воздушную кукурузу (которая также характеризуется сухостью), то это вызовет расстройство вата-доши.

Противоположные свойства пищи и доши уравнивают друг друга и оказывают на человека успокаивающее действие, приводят организм в равновесие.

Как уже говорилось, пища бывает легкой или тяжелой. И в зависимости от состояния человека и его конституции ему рекомендуется либо легкая, либо тяжелая пища. Это не значит, что тяжелая пища – всегда плохо, а легкая – хорошо. Например, тяжелая пища подходит людям вата-конституции, потому что она позволяет привести легкую вата-дошу в равновесие. К легкой пище относятся, например, рис и маш, а также некоторые фрукты по сезону. Однако почти любой продукт можно сделать легче в процессе приготовления. Например, сырые овощи (как правило, это тяжелая пища, которая трудно переваривается) можно сварить или потушить, и тогда они становятся легче, а если в овощное рагу правильно добавить пряности, то тогда они станут еще легче.

К тяжелой пище относятся все виды бобовых. Но чтобы сделать такое блюдо легким, достаточно добавить куркуму. В целом, любая сырая пища более тяжелая, чем вареная. Кроме

того, несвежая пища также становится тяжелой. Поэтому всем, у которых есть проблемы с пищеварением, аюрведа рекомендует есть только свежеприготовленную пищу.

И еще несколько правил. Не стоит есть одновременно легкую и тяжелую пищу. Нельзя сочетать очень горячие блюда с очень холодными, очень острые закуски с холодной пищей. Например, суп харчо, от которого во рту все горит, нельзя заедать мороженым.

Шесть вкусов

Вкус – это важнейшее свойство пищи, которое самым непосредственным образом влияет на доши в нашем организме.

Аюрведа выделяет шесть основных вкусов – **сладкий, кислый, соленый, острый, горький и вяжущий**.

Все вещества, в том числе и продукты питания, состоят из комбинации пяти основных элементов, то есть эти элементы присутствуют и в шести вкусах. Определенные комбинации элементов и создают вкус пищи.

Таблица 2

Основные элементы и вкусы

Вкусы	Элементы
Сладкий	Земля + Вода
Кислый	Земля + Огонь
Соленый	Вода + Огонь
Острый	Огонь + Воздух
Горький	Воздух + Эфир
Вяжущий	Воздух + Земля

Итак, уникальная комбинация элементов в продукте определяет его вкус и то действие, которое он оказывает на организм.

Сладкий вкус (соединение Земли и Воды) присутствует в таких продуктах, как сахар (лучше всего употреблять в пищу тростниковый сахар), молоко, мед, масло, мясо, рыба, рис и все злаковые, пшеница, мучные изделия, морепродукты, орехи, виноград, спаржа, финики, корень солодки. Ему присущи увлажняющие, охлаждающие и тяжелые свойства. Если употреблять продукты со сладким вкусом умеренно, то их действие на организм будет благотворным. Сладкий вкус увеличивает жизненную энергию, обладает анаболическими свойствами, способствует росту мышц, жировой ткани, костей, костного мозга, а также увеличению количества плазмы, крови и репродуктивных жидкостей. Сладкий вкус обостряет чувства и улучшает цвет лица, благотворно действует на кожу и волосы.

Однако неумеренное употребление сладкого может привести к расстройству дошевого баланса и особенно негативно сказаться на капхе. Переизбыток сладкого вызывает простуду, кашель, потерю аппетита, застой в лимфатической системе, опухоли и отеки.

Кислый вкус (соединение Земли и Огня) присутствует в таких продуктах, как уксус, лимоны, незрелые манго, зеленый виноград, цитрусовые, сметана, йогурт, кефир, простокваша, сыр, клюква, брусника, гранат, облепиха, айва, кизил, а также в пище, приготовленной на основе бродильных процессов (например, в дрожжевом тесте). Кислые продукты текучие, легкие, влажные, с согревающим эффектом. Обладают анаболическим действием. Если употреблять продукты с кислым вкусом в умеренных количествах, то они освежают, заряжают тело энергией, возбуждают аппетит, улучшают пищеварение.

При неумеренном употреблении кислые продукты разрушают зубную эмаль, способствуют появлению жажды, кислотность желудочного сока повышается, появляется изжога, даже может возникать ощущение жжения в горле, грудной клетке, мочевом пузыре и мочеиспускательном канале. Кислый вкус токсичен для крови и может стать причиной таких заболеваний кожи, как дерматит, угревая болезнь, экзема, отеки, фурункулез и псориаз.

Соленый вкус (Вода и Огонь) наиболее ярко проявлен в морской соли, каменной соли, квасцах, корице, соде. Обладает согревающим действием. По своей природе – тяжелый и влажный. При умеренном употреблении уменьшает вату и стимулирует капху и питту. Оказывает слабительное действие, уменьшает спазмы и боли в толстом кишечнике, стимулирует слюноотделение и пищеварение.

Слишком большое количество соли ведет к возбуждению питты и капхи. Кровь становится густой и вязкой, кровяное давление повышается, ухудшается состояние кожи. Излишек соли в питании может стать причиной преждевременного появления морщин и трещинок на коже, облысения. Соль также может вызвать отеки и задержку жидкости в организме.

Острый вкус (Огонь и Воздух) присутствует в черном перце, чили, хрене, чесноке, луке, горчице, имбире, редисе. По своей природе острый вкус легкий и сухой, оказывает согревающее действие. Успокаивает капху, возбуждает питту и вату.

При умеренном употреблении продукты с острым вкусом стимулируют пищеварение, очищают полость рта, а также освобождают носовые пазухи.

Острый вкус разрушает тромбы и убивает микроорганизмы. При неумеренном употреблении острого как у мужчин, так и у женщин может возникнуть половая слабость, а также колиты, гнойничковые поражения кожи, обмороки. Если избыток острого в питании возбуждает питту, появляются тошнота, изжога и диарея. Возбуждение ваты ведет к возникновению головокружений, тремора, бессонницы и боли в мышцах ног.

Горького вкуса (Воздух и Эфир) проявлен в куркуме, мускатном орехе, барбарисе, мускусе, полыни, мумие, шалфее, алоэ, желтом щавеле, пажитнике, одуванчике, ревене и кофе. По своей природе – легкий и сухой, обладает охлаждающим действием. Увеличивает вату, уменьшает питту и капху.

Горький вкус сам по себе редко кому нравится, зато он усиливает и подчеркивает другие вкусы. Оказывает антиоксидантное действие, уничтожает болезнетворные микроорганизмы, успокаивает жжение и зуд, помогает при хронических кожных заболеваниях. Снижает температуру при простуде, укрепляет мышцы. В небольших количествах оказывает ветрогонное и тонизирующее действие. Излишнее употребление горького истощает плазму, кровь, жировую ткань и костный мозг, приводит к половому бессилию и повышенной утомляемости.

Вяжущим вкусом (Огонь и Земля) обладают черемуха, хурма, бадан, зеленая фасоль, желтый дробленый горох, неспелые бананы, сандал, кора и желуди дубовые, семена манго и др. Вяжущий вкус вызывает характерное ощущение сухости и «шершавости» во рту.

По своей природе вяжущий вкус сухой и тяжелый, обладает охлаждающим действием. В небольших количествах успокаивает питту и капху, но возбуждает вату. Может вызывать затруднения речи. Помогает в заживлении язв, останавливает кровотечения.

Избыточное употребление пищи с вяжущим вкусом может стать причиной неподдающихся лечению запоров, сердечных спазмов, застоя циркуляции, а также уменьшает половое влечение, обостряет нервно-мышечные расстройства вата-типа (судороги, нервно-мышечное истощение).

Обобщая, можно сказать, что **главный враг в питании – неумеренность**. Все, что в малых количествах может быть лекарством, при неумеренном употреблении становится ядом. Однако в питании важно не только количество съедаемой пищи, но и ее вкус. Поэтому при выборе продуктов для приготовления следует учитывать, каким образом тот или иной вкус действует на доши.

Аюрведические основы правильного питания

Как уже говорилось, хорошее здоровье всегда является отражением баланса уникальной для каждого человека комбинации дош (праkritи), а также уравновешенности ума, чувств и сознания. Кроме того, на наше самочувствие влияет наш образ жизни и в первую очередь то, как мы питаемся.

Вредные привычки в питании

Вредные привычки в питании отрицательно сказываются на здоровье – это аксиома, причем не имеет значения, к какому типу конституции вы относитесь. Они вредны для всех! Итак, вот наши главные враги:

- переедание;
- прием пищи вскоре после недавней обильной трапезы;
- употребление слишком большого количества воды за обедом или, наоборот, еда всухомятку;
- употребление очень холодной воды;
- завтрак ранним утром или ужин после восьми вечера;
- обилие тяжелой пищи или прием легкой пищи в слишком малых количествах – вместо полноценного обеда;
- запивание еды фруктовыми соками или употребление фруктов вместе с основными блюдами;
- перекусы в промежутках между основными приемами пищи;
- привычка трапезничать при отсутствии чувства голода;
- употребление пищи при запоре;
- выбор несовместимых продуктов;
- перекус как средство избавления от стресса.

Несовместимые сочетания продуктов

По аюрведе, каждый вид пищи обладает определенными свойствами, и если два вида пищи, противоположные по своим качествам, вкусу, тепловому воздействию, эффекту после переваривания, употребляются вместе, то пища будет перевариваться слишком долго и превратится в источник отравления организма продуктами гниения. Например, дыня и молоко имеют сладкий вкус и оказывают охлаждающее действие, но эффект после переваривания у них разный. Их совместное употребление ник чему хорошему не приведет.

Впрочем, в некоторых случаях негативный эффект приема в пищу несочетаемых продуктов можно уменьшить, изменяя количественное соотношение этих продуктов или добавляя к ним специи. Например, при использовании острых специй, возбуждающих питту, можно добавить кинзу, обладающую охлаждающим действием. Устранить отрицательное действие определенных видов пищи помогают «противоядия», которые следует употреблять отдельно или с основной пищей.

К ним относится, например, кардамон – его добавляют в кофе (этот напиток, тонизируя вначале, в конечном итоге оказывает подавляющее воздействие на организм, вызывая депрессию и чувство разбитости). Гхи и черный перец добавляют к блюдам из картофеля, чтобы противодействовать вызываемому им газообразованию.

Несовместимыми продуктами считаются:

- молоко или молочные продукты с дыней, кислыми фруктами, цитрусовыми, с другой кислой едой (йогурты, сметана, варенье «с кислинкой», кислый сыр);
- картофель и другие крахмалистые пищевые продукты;
- дыня и зерновые – такая неудачная комбинация расстраивает желудок (дыню следует есть отдельно);
- молоко вместе с другими белковыми продуктами.

Оптимальные правила приема пищи

Аюрведа предлагает нам *определенные правила приема пищи*, благодаря которым пища лучше усваивается:

- есть нужно только сидя, в спокойной, тихой атмосфере, при этом не следует смотреть телевизор, читать или отвлекаться;
- в идеале каждый прием пищи должен включать в себя все 6 аюрведических вкусов; на практике постарайтесь включить все хотя бы в обед;
- если обед подошел к концу, не нужно вставать из-за стола в течение еще 5–10 минут;
- есть надо медленно, тщательно пережевывая пищу;
- перерыв между приемами пищи должен составлять не менее 3 часов;
- заканчивать прием пищи нужно тогда, когда вы насытились (лучше всего вставать из-за стола с легким чувством голода);
- старайтесь есть только тогда, когда вы действительно испытываете чувство голода;
- принимать пищу желательно до захода солнца;
- рекомендуется есть только свежую пищу, приготовленную в течение дня;
- нельзя есть пищу с кислым или соленым вкусом перед сном;
- лучше исключить из рациона жареное, а кислое и соленое благоразумнее ограничить;
- не рекомендуется пить (особенно холодные напитки) во время еды;
- хорошо запивать пищу горячим «аюрведическим кипятком» (то есть водой, кипевшей в течение четверти часа);
- молоко можно пить только кипяченым и только горячим, хорошо приправлять его специями, в первую очередь кардамоном, можно добавлять сахар;
- не рекомендуется употреблять сыр (кроме домашнего), йогурт и мороженое;
- избегайте употреблять несочетаемые продукты;
- используйте специи для лучшего переваривания и усваивания пищи;
- не садитесь за стол, если вы находитесь в несбалансированном эмоциональном состоянии, то есть в состоянии гнева, печали, раздражения, беспокойства или иного сильного эмоционального возбуждения;
- необходимо устанавливать пищевой рацион и режим питания в соответствии с индивидуальными особенностями физиологии конкретного человека, а также с климатом, текущим сезоном года, погодой дня.

Связь питания со временем года и климатом

Весна с таянием снега, паводками, дождями и сыростью усиливает капху, что может явиться причиной апатии и эмоционального утомления, а также привести к типичным заболеваниям этого периода (острые респираторные заболевания, разнообразные простуды с кашлем и насморком, аллергические реакции). Точно так же может действовать и сырая дождливая осень, когда дожди сменяются мокрым снегом.

Жаркое лето возбуждает питту, а в результате может повышаться раздражительность, при которой люди выходят из себя по пустякам, испытывают ненависть к окружающим. Могут

возникать заболевания питта-типа (солнечные и тепловые удары, солнечные ожоги, лихорадка, переутомление, диарея, разнообразные высыпания на коже).

Если осень выдается сухая и прохладная, с обилием ветров, может перевозбуждаться вата, и мы начинаем беспокоиться без причины, реагировать на каждый шорох и страдать от одиночества. Могут появляться и обостряться болезни вата-доши (невралгии, миозиты, артриты и артрозы, ревматизм).

Холодная зима способна возбудить капху, и тогда мы станем цепляться за то, что имеем, беспокоиться о недостаточности своих запасов, что может вылиться в приступы ревности и жадности. На уровне физического тела такое состояние приводит к ринитам и гаймориту, бронхитам и трахеитам, а в худшем случае может стать причиной пневмонии.

Если времена года сменяют один другой, а ваше самочувствие от этого не страдает, можно ничего не менять. Если же вы реагируете на смену сезонов заболеваниями и эмоциональным дисбалансом, стоит задуматься о внесении изменений в режим питания на период того или иного времени года, чтобы восстановить равновесие.

Жарким летом не нужно есть горячую, пряную или острую пищу, увеличивающую питту. Осенью и зимой желательно избегать сухофруктов, пищи, богатой протеином, и других продуктов, увеличивающих вату, а вместо этого включить в диету теплые супы, мягкий сыр и цельное молоко. Зимой и весной следует воздерживаться от употребления холодных напитков, сыра, йогурта – в общем, тех продуктов, которые увеличивают капху.

Оптимальное питание в зависимости от типа доши

Согласно аюрведе, каждый человек может научиться поддерживать баланс трех дош. Главное – соблюдение правильного образа жизни и режима питания.

Когда достигнуто равновесие, человек ощущает себя здоровым во всех отношениях: умственном, физическом и духовном. Он пребывает в уравновешенном эмоциональном состоянии; у него хорошая память и логичное мышление. Органы чувств – зрение, слух, обоняние, осязание, вкусовые ощущения – работают исправно. Наблюдается прилив физической и духовной энергии. Аюрведа учит, что человеческий организм – это уникальная биосистема, способная к самовосстановлению. Научившись понимать потребности своего тела, каждый человек может встать на путь здоровья. И самое главное на этом пути – правильная диета, подобранная в соответствии с правилами здорового питания, временем года и с учетом типа конституции (доминирующей доши) конкретного человека.

Основной принцип – пища должна уравновешивать доши. Как мы знаем, каждый продукт обладает определенными свойствами. Когда свойства продукта и доши одинаковые, доша увеличивается. Когда свойства продукта и доши противоположные, доша уменьшается.

Здоровое питание для людей с преобладанием капха-доши

Продукты и приправы капха-доши, которые помогают поддерживать ее баланс: лук, перец, чеснок и имбирь, кориандр, кардамон, мускатный орех, миндаль и фисташки, гвоздика, шафран и другие пряности.

Полезны курица, яйца, нежирная простокваша, несоленый козий сыр, гхи в ограниченном количестве, снятое козье молоко. Противопоказаны сливочное масло, коровье молоко, мороженое, сливки, творог, сыр и сметана. Рыбу хорошо приправлять специями.

Нежелательно есть орехи и семечки, кроме тыквенных и подсолнечных. Благоприятны все сладости, кроме необработанного меда.

Почти все сладкие и кислые фрукты противопоказаны. Предпочтение следует отдавать фруктам с вяжущим вкусом. Из фруктов и ягод рекомендуются абрикосы, вишни, гранаты, земляника, клубника, малина, облепиха и айва, яблоки, груши, манго, персики, хурма. Сухофрукты хороши любые. Клюкву употреблять можно, но в небольших количествах и не позднее чем за 3–5 часов до сна.

Противопоказаны авокадо, ананасы, апельсины, бананы, виноград, грейпфруты, дыни, свежий инжир, киви, кокосы, лайм, лимоны, папайя, сливы и тамаринд.

Полезно есть артишоки, брокколи, брюкву, брюссельскую капусту, белокочанную капусту, цветную капусту, картофель, кольраби, грибы, фасоль, редис, морковь, баклажаны, шпинат, сельдерей, петрушку, кинзу, все зеленые овощи, репчатый лук и лук-порей, помидоры (вареные или тушеные), репу, свеклу, топинамбур, спаржу, хрен, чеснок, гречку, просо, кукурузу.

Такие продукты, как кабачки, огурцы, оливки, сырые помидоры, тыкву, картофель, свекла, морковь и горох, лучше исключить из рациона или употреблять не чаще раза в месяц.

Напитки должны быть подогретыми или комнатной температуры, а блюда – теплыми и легкими. Сахар лучше всего заменить медом, максимальное количество – 2 столовые ложки в день. Полезно пить горячую медовую или имбирную воду.

О сдобных изделиях желательно забыть. Свежеиспеченный пшеничный хлеб также противопоказан. Черный хлеб или хлеб с отрубями можно есть не чаще двух раз в неделю.

Можно побаловать себя хорошо выдержанным вином или ячменным пивом.

Оптимальный режим питания – небольшими порциями и только тогда, когда возникает чувство голода, но не чаще чем через 3–4 часа после предыдущего приема пищи.

Утро следует начинать с каши, сваренной на воде, можно заправлять это блюдо разнообразными пряностями по вкусу (но не сахаром!).

Если вам трудно удерживаться от лишнего кусочка, выпивайте перед обедом и ужином по стакану горячего, но не обжигающего кипятка.

Обедать лучше всего в период с 15:00 до 16:00. В обед нежелательно отказываться от супа. А вот добавлять в суп сметану не рекомендуется. И лучше всего отказаться от хлеба. Желательно есть свежеприготовленную пищу с кислым, соленым и острым вкусом. Очень вредны для людей этого типа доша холодная, жирная и тяжелая пища, горькое и сладкое, бутерброды и все, что готовится в заведениях быстрого питания.

Следует избегать несочетаемых продуктов, таких как гречневая каша с мясом, мясо с рыбой, огурцы с помидорами, фрукты с молочными продуктами.

Здоровое питание для людей с преобладанием питта-доши

Если хотите надолго сохранить здоровье, про жареные, жирные и острые блюда желательно забыть. Лучшая пища для питы – вареная, тушеная или паровая.

По возможности питайтесь только свежеприготовленной пищей, не разогревая оставшееся со вчерашнего дня. Питание должно быть дробным, то есть по 4–5 раз в день и небольшими порциями.

Благоразумно отказаться от употребления слишком горячих супов, а также жирных и наваристых – в первую очередь таких, как борщ.

Пользу принесут приправы с солоноватым, горьким, вяжущим, кислым и сладким вкусом: горчица, хрен, мускатный орех, шафран, имбирь, кардамон. Лук, чеснок, красный и черный перец – только в небольших количествах. Хороши также киндза, кориандр, петрушка, корица, фенхель и укроп.

Полезны овощи в сыром виде. Из овощей подходят кукуруза, артишоки, брокколи, брюква, морковь, огурцы, маслины, пастернак, сладкий перец, сельдерей, спаржа, топинамбур, тыква, брюссельская капуста, горох, грибы, кабачки, белокочанная и цветная капуста, картофель. Противопоказаны баклажаны, кольраби, репчатый лук и лук-порей, оливки, редис, хрен, чеснок, шпинат, сырая свекла.

Полезны сладкие абрикосы, сладкие ананасы, сладкие апельсины, арбуз, вишня, калина, облепиха, хурма, финики, чернослив, черноплодная рябина, виноград, чернослив, курага, манго, авокадо, груши, нектарины, папайя, персики, сливы, сухофрукты, дыни, изюм, инжир, сладкие сорта яблок, гранаты и айва.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.