
ЯН РАЗДОБУРДИН
АЮРВЕДА
ИНСТРУКЦИЯ
ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ
ЖИЗНИ
ТРАВОЛЕЧЕНИЕ
И
АРОМАТЕРАПИЯ

Ян Николаевич Раздобурдин

Аюрведа. Траволечение и ароматерапия

Серия «Инструкция по использованию жизни»

Текст предоставлен издательством
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=11306697
Аюрведа. Траволечение и ароматерапия: Центрполиграф; Москва; 2015
ISBN 978-5-227-05984-0

Аннотация

Цикл книг «Аюрведа. Инструкция по использованию жизни» – это попытка синтезировать древние Ведические и современные медицинские знания, максимально приблизить их к нашим северным широтам и европейскому образу жизни, ибо главный принцип Аюрведы – науки о жизни – звучит на санскрите как «деша, кала, патра», или «место, время, обстоятельства».

В третьей книге цикла мы рассмотрим траволечение и ароматерапию с точки зрения Аюрведы, ознакомимся с индивидуальными талантами растений. Я предлагаю всмотреться в растения глубже, пристальнее, с более открытым сознанием, чем мы делали это прежде.

Книга написана максимально просто и сжато, она будет интересна не только специалистам Аюрведы, но и широкому кругу читателей.

Содержание

Введение 5
Часть 1. Особенности терапии в Аюрведе 8
Жить просто, мыслить возвышенно 10
Проявления дисбаланса дош и классические методы его лечения 12
Терапия для снижения Ваты 14
Терапия для снижения Питты 16
Терапия для снижения Капхи 17
Формы применения растений 20
Растения и их таланты 23
Часть 2. Фитотерапия отдельных болезней 48
Конец ознакомительного фрагмента. 49

Ян Раздобурдин
Аюрведа. Траволечение и ароматерапия

© Раздобурдин Я.Н., текст, 2015
© ЗАО «Издательство Центрполиграф», 2015
© Художественное оформление, ЗАО «Издательство Центрполиграф», 2015

*** * ***

Посвящается моему героическому папе, прошедшему Вторую мировую войну. Он строил Союз от Кольского полуострова до Одессы, потом был единственным беспартийным директором завода на Украине и просто хорошим, честным, добрым человеком.

Хочу выразить благодарность Ветрову Игорю Ивановичу, основоположнику Аюрведы в России, Суботялову Михаилу Альбертовичу за его прекрасные лекции, Алефирову Андрею Николаевичу, Дмитриевой Алле Владимировне, Головинову Андрею Юрьевичу, Олексюк Елене, великим Роберту Свободе, Васанту Ладу, Давиду Фроули и Джону Фэйворсу, доктору Атрея, а также моим друзьям и соратникам: Наталье Концовой, Долгиревой Светлане, Яне Галеевой, Швыдкому Валерию, Ольге Павленко, Миронову Валерию, Новикову Николаю, Асе Ескайровой, Морозову Сергею, Ольге Домаревой, Андрею Жолобову и Андрею Зубенко.

Сущностью всех существ является Земля.
Сущностью Земли является Вода.
Сущностью Воды являются растения.
Сущностью растений является человек.
Чхандогья Упанишада, I.1.2

Я хочу, чтобы все исполнилось смысла.
Макс Фрай. «Ключ из желтого металла»

Только сердцем постигается истинное положение вещей, ибо самое важное скрыто от глаз.
Антуан де Сент-Экзюпери. «Маленький принц»

Введение

Дорогой Читатель!

Цикл книг «Аюрведа. Инструкция по использованию жизни» – это попытка синтезировать древние Ведические и современные медицинские знания, максимально приблизить их к нашим северным широтам и европейскому образу жизни, ибо главный принцип Аюрведы – науки о жизни – звучит на санскрите как «деша, кала, патра», или «место, время, обстоятельства».

В третьей книге цикла мы рассмотрим траволечение и ароматерапию с точки зрения Аюрведы, ознакомимся с индивидуальными особенностями растений. Я предлагаю всмотреться в растения глубже, пристальнее, с более открытым сознанием, чем мы делали это прежде.

Книга написана максимально просто и легко, она будет интересна не только специалистам Аюрведы, но и широкому кругу читателей.

Древними мудрецами было определено, что в природе существуют три первичных источника жизни: Прана (жизненная энергия), Теджас (жизненный огонь) и Оджас (жизненная сила). Прану, энергию, пронизывающую все живое, современная медицина ни с чем не сравнивает, нет такого в ней понятия, Теджас несколько грубо сравнивают с пищеварительными процессами организма, Оджас – с иммунитетом.

На уровне структур человеческого тела эти тонкие эквиваленты присутствуют в виде трех биологических элементов, или дош. Доши называются на санскрите «Вата», «Питта» и «Капха» и соотносятся с воздухом, огнем и водой (слизью). Их активность и подвижность предопределяет процессы роста и распада тканей организма и в зависимости от преобладания той или иной доши делит все человечество на определенные типы конституции.

Воздействие дош на тело и ум в великом ведическом труде «Аштанга Хридайам» описывается так: «Корнем дош, тканей и отходов жизнедеятельности является Вата (воздух). В своем естественном состоянии она поддерживает усилие, выдох, вдох, движение и осуществление импульсов, равновесие тканей и координацию чувств». Да, Вата – первичная и самая важная среди трех дош. Она управляет двумя другими и в целом отвечает за все процессы в организме. Поэтому нарушения Ваты обычно имеют более тяжелые последствия, чем нарушения других дош, и нередко сказываются на психике и на всем организме.

«Питта (огонь) управляет пищеварением, теплом тела, зрительным восприятием, голодом, жаждой, лучистостью кожи, цветом лица, пониманием, разумом, храбростью и мягкостью тела». Питта отвечает за все аспекты света и тепла в теле и уме. «Капха (вода) обеспечивает стабильность, такое качество, как терпение, смазывание и крепость суставов». Капха представляет собой материальный субстрат, поддерживающий две другие доши. Она придает устойчивость эмоциональной сфере.

Когда равновесие дош нарушается в процессе нездоровой жизни, они становятся теми силами, которые вызывают болезненные процессы. Поэтому приведение их в гармоничное, близкое к врожденному типу конституции состояние, а потом и коррекция врожденного типа конституции по необходимости является главной задачей Аюрведы. То есть, проще говоря, следует не только «потушить огонь» болезни, но и проработать глубинные причины, вызвавшие эту болезнь. Исходя из этой концепции и была создана Аюрведа, «наука о жизни» с санскрита. Это целостное медицинское и философское знание подходит к лечению человека ИНДИВИДУАЛЬНО, согласно его типу конституции, а не назначается всем одна таблетка и к тому же в одной дозировке: аспирин от простуды, но-шпа от боли в животе, а мезим при

несварении. Хотя Аюрведа работает в основном с препаратами растительного происхождения, но обычный врач, использующий обычные химические препараты, должен знать, что, например, тот же аспирин очень аккуратно надо принимать людям с лидирующей Питтадошей, так как они склонны к эрозивным процессам слизистой оболочки желудка и двенадцатиперстной кишки. Субтильным Вата-пациентам надо назначать препараты в минимальных дозах, Капхам – в больших дозировках. Если Питтам полезны лекарственные горечи, то Ватам они категорически противопоказаны. Врачу необходимо уделять достаточно внимания укреплению печени и коррекции функций желчевыводящих путей у пациентов Питта-типа, это их «больное место», для Ват в первую очередь назначать успокаивающие препараты, и так далее.

И уже на уровне первичного приема у врача Аюрведы идет попытка выявить «врагов ума» (гнев, жадность, страх и пр.), которые мешают человеку жить и зачастую обусловливают хронические болезни человека. Модный сейчас термин «психосоматика», или психические причины болезни человека, в Аюрведе был принят к сведению еще тысячи лет назад.

Аюрведа воспринимает и лечит пациента как целостный, но уникальный индивидуум в его социокультурном окружении. Этот подход позволяет применять ее всегда и везде. Скепсис о недостаточной эффективности или недейственности аюрведической терапии в западных странах не имеет основания. С другой стороны, нет никакого смысла в полной замене современной медицины Аюрведой. Гораздо важнее использование Аюрведы в случаях, где обычная медицина не справляется, как это видно при множестве хронических заболеваний. Во многих случаях аюрведические медикаменты и процедуры беспроблемно комбинируются с обычными.

Сегодня аюрведическая диагностика и лечение зачастую включают в себя также и современные методы. Желание избежать этого – не на благо пациента. Необходима тесная связь между обычными и аюрведическими врачами, для чего обязательно понимание ими основ и терминологии обоих систем медицины. Аюрведа ни в коем случае не рекомендует пациенту внезапный отказ от необходимых ему на данный момент современных медикаментов, особенно принимаемых постоянно и длительно, так же как и резкую смену стиля жизни. Подобный подход является безответственным!

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

Эта книга посвящена в основном фитотерапии и ориентирована на практические методы лечения болезней, благодаря чему ее можно использовать как справочник по аюрведической терапии для начинающих. В книге приведены не только классические аюрведические травяные препараты, но и рецептуры из растений, рассчитанные на применение в современных условиях и условиях наших, более северных широт. После выхода первой и второй книг цикла «Аюрведа – инструкция по использованию жизни», где даны философия Аюрведы, методы диагностики и описаны основные растения с их индивидуальным «целебным талантом», или «прабхавой», многие обращались ко мне с просьбой об информации по поводу лечения той или иной болезни, и написание третьей книги цикла в известной степени стало ответом на эти пожелания. В нее вошли рекомендации, касающиеся способов повышения эффективности траволечения – диеты, образа жизни, йогических методов, а также

ароматерапии. Но прежде чем приступить к ее изучению, я все же посоветовал бы прочитать первые две книги цикла.

> Сегодня Аюрведа, находясь на очередной стадии своего развития, адаптируется к условиям современного западного мира и в процессе создания глобальной медицины, которой предстоит объединить лучшие достижения медицинских традиций всех стран, Аюрведе принадлежит важнейшая роль. Она располагает необычайно широким спектром методов лечения, в том числе очистительных практик, которым так мало придает значения западная медицина. Мы можем обнаружить, что многое из того, что необходимо для оздоровления планеты и вступления в новую эру всемирного единства, уже содержится в этой древнейшей из всех систем врачевания.

Часть 1. Особенности терапии в Аюрведе

В начале все были смертными. И боги, и демоны. И тогда высший хранитель мироздания, его звали Вишну, предложил им бессмертие. Вишну сказал: «Рвите лечебные травы и бросайте их в океан». Они сделали так. Но этого было мало.

Тогда Вишну объяснил им второй способ получения добычи напитка бессмертия – Амриты. Предстояло богам и демонам пахтать океан, как пахтают молоко для получения масла. Взяли они огромного змея Шешу за голову и хвост, обмотали его вокруг огромной горы Мандара и вырвали гору из земли, вместе с деревьями, реками и животными, населявшими эту гору. Демоны взялись за голову змея, боги за хвост. И начали пахтать океан. С великим шумом, подобным грому, вращалась гора Мандара, и с ее вершины и склонов низвергались в воды океана огромные деревья с гнездящимися на них птицами и населявшими горные леса зверями. И вершина, и склоны горы окутались пламенем, возникшим от трения, и в том пламени гибли деревья и травы, звери, птицы и подводные обитатели. От огня, который извергал Шеша, все живые существа были уничтожены, и энергия их жизни стекала в океан, смешавшись с водами.

Индра, лучший из всех, погасил всюду тот огонь водою, рожденной из облаков. Дожди усмирили пожар, и соки деревьев и трав, росших на горе Мандара, излились в океан, чтобы дать Амрите целебную силу. Но в результате пахтанья возникло огромное количество яда. Но тут на помощь пришел Шива. Он выпил весь яд и таким образом спас всю Вселенную. Из капель яда, упавших с ладоней Шивы на землю, возникли ядовитые змеи, скорпионы и ядовитые растения.

Много чудес было, когда мы пахтали океан. Появился Каустубха, волшебный камень, сверкающий, как солнце. Он украсил грудь великого Вишну. Потом поднялся из волн океана чудесный конь Уччайхшравас, быстрый, как мысль. Его забрал себе Индра, царь богов. Затем появилось чудесное растение Париджата (разновидность жасмина), наполнившее мир благоуханием своих цветов…

И наконец, вышел из моря Дханвантари, бог Аюрведы, бог врачевания и исцеления. Он был очень юн, но отличался могучим телосложением: широкоплечий, крепкий и сильный, с длинными руками. Весь облик Дханвантари говорил о том, что он силен и крепок, как лев. Шея его, отмеченная тремя полосами, напоминала раковину. Кончики волос были умащены маслом. Глаза божества были розоватыми. Темное тело облачено в желтые одежды. В ушах сияли серьги с жемчугом, запястья украшали браслеты с драгоценными камнями. В руках он держал кувшин, до краев наполненный напитком бессмертия – Амритой.

Увидев напиток бессмертия, боги и демоны вступили в битву за него. Демоны вырвали кувшин и скрылись. Но и между самими демонами началась борьба за право первого глотка чудодейственного нектара из кувшина. Тут среди них появилась Мохини, дева божественной красоты, с лицом подобным расцветшему лотосу, с пышной грудью и тонкой талией. Она возникла неожиданно в толпе демонов, звеня браслетами и весело улыбаясь. Демоны тут же позабыли про амброзию и встали, как вкопанные, любуясь необыкновенной красотой Мохини (в образе которой явился им сам Вишну). Мохини остановила свой взор на сосуде с напитком бессмертия, и один из демонов галантно предложил ей решить, как поделить амброзию. Его поддержали все другие. Мохини улыбнулась и сказала, что и боги, и демоны трудились на равных, добывая амброзию, и потому все должны получить равную долю. Она усадила богов и демонов в два ряда и сначала стала обносить напитком богов. И испили боги Амриту. И стали бессмертными. Но одному из демонов, демону-дракону, удалось тайком испить Амриты. Увидев это, Луна и Солнце (Чандра и Сурья) сообщили новость Вишну, и тот, вновь приняв свой облик, в гневе отсек демону голову. Но было

поздно, голова и хвост демона стали бессмертны. Они вознеслись на небо и стали лунными теневыми узлами – Раху и Кету. Бессмертная голова Раху до сих пор витает где-то между Луной и Солнцем, питая к ним неутолимую ненависть. Она вечно преследует их, чтобы отомстить за разоблачение, и время от времени хватает их своей пастью, затмевая эти светила, хотя проглотить не может – вот отчего происходят солнечные и лунные затмения.

Тем временем опять началась битва. Боги, уже бессмертные, побеждали демонов. Но демоны не хотели сдаваться и, забравшись на небеса, обрушили оттуда на богов, жаждущих победы, тысячи огромных каменных глыб, и целые скалы, и горы, сотрясавшие в своем падении землю. Но и в поднебесье настигали демонов стрелы богов и губительный диск Вишну. И, не выдержав натиска богов, отступили демоны с поля битвы и ушли под землю и на дно океана…

Жить просто, мыслить возвышенно

Я научилась просто, мудро жить,
Смотреть на небо и молиться Богу,
И долго перед вечером бродить,
Чтоб утомить ненужную тревогу.

Анна Ахматова

Среди аюрведических методов лечения довольно много простых. Для их применения пациенту не требуются предписания специалиста. Соблюдать присущее типу конституции питание, использовать лекарственные травы, придерживаться здорового образа жизни и правильного режима можно самостоятельно. Более сложные средства (сильнодействующие травяные составы, минеральные и даже химические препараты), а также специальные методы (например, хирургия) обычно необходимы лишь тогда, когда процесс заболевания зашел уже слишком далеко.

Кто мы в этой жизни? Это зависит от нашего повседневного поведения. Наши действия определяют как содержание нашего сознания, так и энергетический уровень нашего физического тела. Наши повседневные поступки – это и есть наша истинная религия: они показывают, что мы действительно ценим в жизни. В конечном счете важно то, что мы делаем, как поступаем с другими людьми и окружающей нас природой.

В жизни любого человека очень существенно творчество. Творчество не хаотично. Оно устанавливает порядок, но не сковывающий, а, наоборот, делающий нас свободными, поскольку благодаря ему наша энергия больше не рассеивается из-за неверного или несвоевременного использования. Это то, что, как говорит Кришнамурти, дает «каждой вещи ее истинное место». Творчество – это своего рода зеркало внутри нас, отражающее глубинную красоту и упорядоченность природы. Уильям Сомерсет Моэм очень красиво сказал: «На свете только две вещи оправдывают человеческое существование – любовь и искусство». Человек не болеет, если дело его жизни, его Дхарма приносит ему не только финансовое, но душевное удовлетворение.

Болезнь – это индикатор наших неправильных действий как по отношению к другим людям, так и по отношению к собственному предназначению. Это важно понять. Об этом я постоянно говорю пациентам на консультации. Важно не просто сказать пациенту, чем питаться, какие травы принимать, когда спать ложиться, – надо попытаться вложить в сердце человека идею, что только реализация его индивидуального таланта, выполнение его предназначения позволит прожить полную во всех смыслах жизнь…

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

Один из недостатков современной цивилизации – это вечная спешка, привязка к каким-то материальным целям, отсутствие у нас достаточного количества свободного времени, чтобы заботиться о своем здоровье и здо ровье близких. Однако если мы действительно дорожим своим благополучием, мы найдем на это время. Бесполезно торопить жизнь, привычка спешить не приводит ни к чему хорошему. «Ешь быстро, умри молодым» – этот слоган отражает суть жизни в стиле «фастфуд», от которого происходят страшные вещи: дети

начинают болеть болезнями взрослых, аллергизация населения достигла такого уровня, что чуть ли не каждый второй знаком с этой патологией, причина которой упирается в неправильное пищеварение вследствие неправильного питания. Искусство жить заключается в том, чтобы научиться всему уделять время и жить осознанно. В конечном итоге медлить – это хорошо, это означает не жалеть времени на размышления, на «медленную, но простую еду», на общение с близкими людьми. *«Бесполезно торопить жизнь. Если я живу на бегу, значит, я живу неправильно. Моя привычка спешить не приведет ни к чему хорошему. Искусство жить заключается в том, чтобы научиться всему уделять время. Если я пожертвую своей жизнью ради спешки, это станет невозможным. В конечном итоге медлить означает не жалеть времени на размышления. Это значит выделять время, чтобы думать. Не спеша вы успеете везде», – говорит Карлос Петрини, основатель движения «слоу-фуд».*

Не следует ожидать, что щадящие натуропатические методы, в частности использование трав и аюрведических процедур, принесут нам пользу, если наша жизнь беспорядочна, если наше питание, работа и весь образ жизни с его стрессами антагонистичны этим методам. Основная трудность всех природных методов лечения состоит в том, что для достижения результата требуется определенное время, а также собственные усилия пациента. Применение растительного препарата может дать ощутимый эффект лишь через достаточно длительный промежуток времени, особенно если заболевание хроническое. Режим, соответствующий конституции человека, иной раз надо соблюдать в течение нескольких месяцев, прежде чем станут заметны существенные изменения. Травы надо заваривать и пить по времени, настойки аккуратно капать в воду, масляные процедуры делать после принятия душа: и так день за днем, неделя за неделей. Обычно для лечения хронических болезней я использую три двухмесячных курса с двухнедельными перерывами.

Основоположник Аюрведического учения в России Ветров Игорь Иванович говорил: «*Никаких чудес я не делаю сам и не видел, чтобы их совершали другие. Никогда не наблюдал, например, чтобы от одного сеанса по мановению чьей-то руки исчезали тяжелые болезни. Я часто бываю за рубежом, общаюсь с очень крупными специалистами по Аюрведе, тибетской медицине – из них тоже никто чудес не делал и не видел. Зато простые люди в это верят и об этом говорят. Но тут надо быть реалистом. На самом деле, чтобы победить болезнь, достигшей тяжелой стадии, нужно очень много и упорно работать»*.

Растительные препараты Аюрведы духовны, или саттвичны, действуют мягко и многосторонне, тогда как тот же «антибиотик-дурак» крушит всех без разбору, и чужих, и своих, вызывая дисбактериоз кишечника и других слизистых оболочек организма. Не отрицая применение антибиотиков в критических ситуациях, таких как гнойная ангина, воспаление легких, перитонит, я все же прошу сто раз подумать, прежде чем назначать антибиотик при каких-то банальных воспалительных процессах и тем более при ОРЗ, когда в организме орудует вирус, а не бактерии. На вирусы, как известно, антибиотики не воздействуют.

> Счастье и горе приходят и уходят, сменяя друг друга, как зима и лето. Они возникают от соприкосновения чувств с объектами мира, поэтому нужно научиться терпеливо переносить их, оставаясь невозмутимым. Надо жить просто, мыслить возвышенно. Пользовать травы, питаться правильно, вести себя разумно по отношению к своему окружению. И тогда болезни минуют тебя.

Проявления дисбаланса дош и классические методы его лечения

Болен – лечись, а здоров – берегись.
Русская пословица

Аюрведа не противопоставляет себя традиционной современной медицине и ни в коем случае не рекомендует немотивированный и внезапный отказ от необходимых на данный момент медикаментов, особенно принимаемых постоянно и длительно, так же как и резкую смену образа жизни. Подобный подход является безответственным.

Сила Аюрведы – в избирательной слабости современной медицины. Кратко перечислю, в чем она сильна:

– длительное лечение хронических болезней фитопрепаратами мягкого действия с отсутствием побочных эффектов;

– болезни невыясненной этиологии и без точного диагноза;

– лечение состояний и заболеваний, для которых лечение в современной медицине не разработано, например, внутренним и наружным промасливанием, шикарным древним методом избавления от гидрофобных токсинов;

– психосоматические состояния;

– реабилитация и ведение пациента в постоперационном периоде;

– естественная омолаживающая терапия.

– индивидуальный и целостный подход к пациенту исходя из преобладающих дош в Викрити и их дисбаланса.

Дисбаланс любой из дош имеет характерные признаки.

Вата-дисбаланс

Вата болеет чаще всех других дош и имеет 80 болезней. Для сравнения: у Питты – сорок, а у Капхи – двадцать. Ватные боли резкие и мигрирующие.

Дает шершавую кожу, ломкость ногтей, хруст суставов, контрактуры мышц, блуждающие боли, нарушения цвета кожи, дистрофические изменения, аномальные изменения конечностей, тики (насильственные подергивания), онемение, холод конечностей, повышенный аппетит на фоне потери веса, слабость и боли в ногах, ограничение подвижности в суставах, жесткая лодыжка, судороги, ишиас (воспаление седалищного нерва), деформация суставов, жесткость бедер, параплегии, выпадение прямой кишки, нарушения перистальтики, хромота, кифоз, карликовость, сакроилеит, аритмия, кривошея, огрубение голоса, боли в челюстях, афазия, прерывистая быстрая речь, сухость во рту, сухость глаз, боли в ушах, глухота, головные боли, дистрофические процессы третьего лицевого нерва, обмороки, тремор, икота, астения, делирий, бессонница.

Питта-дисбаланс

Гневливость, головокружение, утомляемость, потливость, дурной резкий запах, утрата гибкости, нагноение, невнятная речь, обмороки, закисление жидких сред организма, жжение в грудной клетке, повышенная температура, ломота в теле, зуд кожи, крапивница, склонность к кровотечениям, много родинок, герпес, горечь во рту, кровоточивость десен, жажда и голод, воспалительные процессы, геморрой, проктиты, желтая окраска глаз, мочи и кала.

Капха-дисбаланс

Бледность кожи и слизистых оболочек, отечность, холод в конечностях, локальный зуд после мочеиспускания и стула, зуд кожи, ощущение влажной одежды, ощущение постороннего предмета, замедленность действий и ответов, сонливость, избыточный вес и сон, застенчивость, нерешительность, сладкий вкус во рту, слизистое отхаркивание, слизь в кале и мутность мочи, зоб.

Не бывает *боли* без участия Ваты.
Не бывает *воспаления* без участия Питты.
Не бывает *застоя* без участия Капхи.

Любая сильная боль, особенно колики или внезапные острые боли, свидетельствуют об избытке Ваты. Любая лихорадка или воспаление, например язъязвление, указывает на излишки Питты. Любые застойные явления, образование мокроты, отеков, гнойных полостей, кист и опухолей, служит признаком нарушения Капхи.

Согласно Аштанга Хридае Самхите, в зависимости от лидирующей доши (типа конституции) для лечения применяются следующие методы:

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

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

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

Мы видим, что аюрведические методы, традиционно используемые для приведения дош в равновесие, представляют собой целые комплексы мер. Это не наше современное: «Примите эту таблетку и приходите через неделю». Во внимание принимаются все стороны жизни. Кроме того, надо помнить, что важно не только то, что мы делаем, но и то, как мы это делаем. Мы можем применять правильные методы, но, если наше отношение к ним неправильное, нельзя ожидать, что эти методы дадут необходимый результат. Например, представители Ваты склонны все делать торопливо, хаотично, беспорядочно. Типу Питты свойственна тенденция к фанатизму и насилию, к жесткому и авторитарному образу действий. Люди, принадлежащие к типу Капхи, могут быть слишком медлительными или консервативными.

А сейчас давай рассмотрим основные методы терапии для каждой из дош.

Терапия для снижения Ваты

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

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

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

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

Диета

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

Травы

Пищеварение. Рекомендуемые специи: асафетида, каменная соль, чеснок, имбирь, кумин, фенхель, кориандр, кардамон, корица, аджван (сельдерей).

Выделения. Полезны тонизирующие послабляющие средства, увеличивающие объем кишечного содержимого: блошная трава («Исабгол») и льняное семя; мягкие послабляющие, такие как трифала («Чистол»); масляные слабительные, например касторовое масло.

Энергия. Специальные тонизирующие травы, способствующие снижению Ваты: чеснок, ашваганда, бала (сида кордифолия), шатавари, калинджи, атмагупта (мукуна жгучая), амалаки; из доступных трав полезны также дудник, ягоды дерезы, алтей, корень окопника, левзеи (спокойная бодрость), пальма сабаля и целебные грибы кордицепс, шиитаке, рейши.

Ум. Снижению Ваты способствуют следующие укрепляющие нервы травы: аир, ашваганда, харитаки, валериана, мускатный орех с теплым молоком, асафетида, базилик; полезны также ромашка, боярышник (при учащенном сердцебиении) и др.

Масла и массаж

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

Из эфирных масел для Ваты лучше теплые, успокаивающие и очищающие: сандал, аир, розмарин, апельсин, камфора, корица, анис, ромашка, имбирь, мускатный орех, гвоздика, валериана, базилик, эвкалипт. Большинство из них также хороши в качестве благовоний для ароматерапии.

Цвета и драгоценные камни

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

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

Йога

Из асан рекомендуются успокаивающие и способствующие «приземлению», в частности сидячие и лежачие позы, а также прогибы спины и перевернутые позы. Полезно спокойное глубокое дыхание, например пранаяма с попеременным дыханием через правую и левую ноздрю (анулома вилома). Специальным средством для Ваты являются успокаивающие и рассеивающие страх мантры: «Рам», «Шам», «Хум», «Хрим», «Шрим».

Медитация

Полезна современная йога, объединяющая в себе знание, преданность и психофизические техники. Для правильной медитативной практики в первую очередь нужно освободиться от беспокойства, страха, опасений, негатива и недоверия.

Образ жизни

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

Очистительные практики

Панчакарма с преобладанием масляных процедур. При тяжелых состояниях для снижения Ваты используют различные клизмы. Для тонизирующих клизм применяют такие питательные травы, как солодка, ашваганда, шатавари, или масла, например кунжутное. Для

очищающих клизм хорошо использовать травы, разгоняющие Вату: аир, имбирь, фенхель, а также каменную соль.

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

Терапия для снижения Питты

Факторы, выводящие из равновесия Питту, обычно имеют раджастичную природу, природу страсти. Ценности нашего общества в основном сугубо материальны: деньги, удовольствие, слава, власть. Наше социальное поведение – это в основном действия, возбуждение, развлечения, поиск, частая смена объектов внимания. Мы должны задуматься над духовным смыслом своей повседневной жизни. Надо, чтобы здоровая и гармоничная жизнь нашего тела стала основой для развития сознания. Если мы не можем или не хотим изменить характер нашей деятельности, следует по крайней мере знать и использовать как можно больше методов, которые могли бы компенсировать ее побочные эффекты.

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

Диета

Рекомендуется сбалансированная укрепляющая и облегчающая диета с преобладанием сладкого, горького и вяжущего вкусов и достаточным количеством сырых продуктов и соков. Модное сейчас сыроедение, которое я не совсем приемлю, хорошо для ярких Питт в летнее время, при наличии знакомого огородника.

Пища должна быть прохладной, тяжелой и сухой, без вкусовых крайностей и чрезмерного количества острых специй. Воду следует пить прохладной. Кофе и алкоголя лучше избегать, Питта гораздо быстрее всех остальных дош «подсаживается» на стимуляторы.

Травы

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

Выделения. Горькие послабляющие травы: алоэ, жостер, ревень и сенна; обычно достаточно мягких послабляющих средств, таких как молоко, ги, фенхель или роза, либо послабляющих трав, увеличивающих объем кишечного содержимого, например блошной травы. «Чистола» для Питт иногда достаточно и одной капсулы на ночь.

Энергия. Успокаивающие и охлаждающие тоники: шатавари, бала, амалаки, шафран (сафлор), сок алоэ, солодка, гудучи; полезны также корень окопника, солодки, левзеи, одуванчика, лопуха и др.

Ум. Охлаждающие и успокаивающие травы: пустырник, брами, брингарадж, сандал, роза, шлемник, пассифлора, мята, хризантема.

Масла и массаж

Для массажа следует использовать охлаждающие масла: например кокосовое, подсолнечное или ги. Полезны также лекарственные масла из брами или брингараджа. Их можно наносить на макушку головы, лоб и на область сердца. Специальными средствами для снижения Питты являются ароматические вещества, полученные из таких растений, как сандал,

лаванда, ветиверия, хна, роза, лотос, жасмин, гардения, жимолость, ирис, фенхель, мята, хризантема, мелисса, ним, тысячелистник.

Цвета и драгоценные камни

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

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

Йога

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

Медитация

Нужно освободиться от гнева, враждебности, склонности к спорам и от излишнего критицизма.

Образ жизни

Следует избегать длительного пребывания на солнце, на жаре и возле нагревательных приборов. Благоприятно воздействие легкого прохладного ветра, прохладной воды, лунного света, садов, цветов и озер. Поэтому предпочтительнее отдых в горах, а не на жарком июльском пляже. Воспитывайте в себе манеру говорить приятное для других, быть снисходительным и умиротворенным.

Очистительные практики

Панчакарма. Рекомендуется очищение с использованием препаратов алоэ и трифалы («Чистол»).

Терапия для снижения Капхи

Главная причина выхода доши Капха из равновесия является такая жизнь, в которой главенствующими принципами у человека являются: «Я, Мне, Мое, Хочу, Дай». Все материальное, включая деньги, недвижимость, машины, золото, антиквариат, власть, славу, секс, то есть все, что лишено духовных ценностей и божественной искры, вгоняет людей типа Капха в землю по колени и даже глубже. Жадность, эгоизм и зависть, которые испытывают люди типа Капха, сигнализируют о том, что их главная доша вышла из равновесия. Хроническая тоска и сонливость, животно-растительное состояние и занудство, помноженное на непоколебимое упрямство, нежелание принимать решения ни по одному вопросу – все это ярко свидетельствует о дисбалансе Капхи в организме. Они никогда не должны проводить дни в лени и праздности, с пультом от телевизора в руках и единственной мыслью, что бы такое съесть.

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

Диета

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

Травы

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

Энергия. Острые или горькие тоники: чеснок, корица, шафран (сафлор), имбирь, корень девясила, мумие, гуггул, мирра, сок алоэ, калинджи, а также кордицепс и шиитаке.

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

Масла и массаж

Полезен сухой и энергичный массаж, а также массаж с горчичным маслом. Хорошо также втирать спиртовые настойки или теплые травяные масла: камфорное, эвкалиптовое, коричное, гаультериевое, красного перца.

Из ароматических веществ и благовоний рекомендуются стимулирующие и очищающие – эвкалипт, розмарин, имбирь, шалфей, базилик, камфора, гвоздика, корица, кедр, ладан, можжевельник, кипарис и мирра.

Цвета и драгоценные камни

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

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

Йога

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

Медитация

Природе Капхи обычно соответствует йога любви и преданности (бхакти-йога) или йога служения (карма-йога). Хороши динамические медитации (бег, плавание). Для очищения ума нужно освободиться от жадности, желаний, излишних привязанностей и сентиментальности.

Образ жизни

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

Очистительные практики

Панчакарма с уменьшенным объемом масляных процедур, тюбажи с магнезией, сильные слабительные, дозированное голодание. Для поддержания здоровья можно систематически принимать в небольших количествах уменьшающие слизь средства: мирт, шалфей, девясил, имбирь и другие.

Формы применения растений

Надрав тое траву, велено перебрать начисто и высушить на ветре или в избе на легком духу, чтобы та трава от жару не зарумянела, и тое траву зашить в холстины и положить в лубяные коробки, зашить в рогожки накрепко, чтобы из тое травы дух не вышел.

Инструкция по сбору трав на Руси, 1650 г.



О том, что пора просыпаться, известил бодрый соседский петух. Наскоро умывшись и собравшись, я вышел в утреннюю рассветную прохладу. Оседлал свой «Аваланджж» и устремился в степь. Деревенские собаки еще спали или просто привыкли к велосипедам – основным сельским средствам передвижения, так что я крутил педали в полной тишине. Выехал на проселочную дорогу, потом свернул на тропинку и поехал по степи. Долго ли, коротко, но я увидел то, за чем я в такую рань вылез из постели: высокие и местами нагловысокие колючие заросли татарника. Татарник – крутой товарищ, растет где вздумается. А кто на него такого колючего покусится, кроме насекомых? На нем их целый рассадник. И едят букашки-таракашки его нещадно, видно, больно он им полезен, для их букашечьего организма. И резать его в целебных целях надо тогда, когда появились дырочки на листиках. То есть набрался он силы достаточно, и его начали кушать насекомые. Татарник я использую во всех противоопухолевых настоях, так как он является НЕТОКСИЧНЫМ мягким иммуномодулятором и хорошо очищает кровь. Не следует путать настои и настойки. Настои – это настой трав на кипятке, настойки – на спирте или водке. И есть еще отвары: это когда растения, чаще их корни или кору, какое-то время варят на огне.

Из татарника, донника и еще нескольких трав я варю масло, которое используется в аппликациях для рассасывания опухолей различного генеза. Для того чтобы масло лучше проникало под кожу, одно из базисных масел в этом рецепте – кунжутное. Оно лучше всех масел проникает через кожу.

Суровые колючие стебли татарника венчают несколько неподходящие ему кокетливые темно-розовые цветочки. Ими-то я целый полотняный мешок и наполнил. Работал в рукавичке, так как уж больно колюч этот товарищ…

На обратном пути я заехал на узкий перешеек между морем и соленым лиманом. Там росли не менее колючий синеголовник и несколько космического вида розово-соленое растение солерос. Синеголовник также идет в противоопухолевые сборы, воздействует на мочевыводящие пути, понижает давление. Солерос хорош при запорах, особенно при ватовских. Его можно класть в настой или просто пить в порошке, то есть в измельченном виде. Но это только если ты уверен(а) в чистоте этого места. Собрав каждое растение в отдельный полотняный мешок, я утрамбовал их в рюкзак. Потом поплескался в море и двинул домой. Травы я разложил на сушку в теплом, проветриваемом, сухом, тенистом месте. Мне его выделила хозяйка мини-отеля, где мы обычно останавливаемся… Меня ждали блинчики на завтрак и целый беззаботный день отдыха на пустынном пляже…

Итак, мы с тобой разобрали пять видов применения целебных растений: настой, отвар, настойка, масло и порошок, или чурна на хинди. В форме чурны применяют распространенные в Индии растения (шатавари, исабгол) и масалы (смеси) специй. В классической Аюрведе не используют спиртовых настоек, а используют дракши или вина для настоя растений. Но в связи с тем, что вино эстрагирует далеко не все полезные вещества, я предпочитаю использовать водно-спиртовые экстракты. Идут они в очень малых дозах, по капелькам, но зато спирт очень хорошо эстрагирует не растворяющиеся в воде алкалоиды. При нежелании принимать спиртсодержащий препарат можно накапать его в горячую воду или чай, тогда алкоголь элиминируется.

Отдельно хочу сказать про лекарственные масла (тайлы), которые готовятся преимущественно на основе кунжутного масла и обычно применяются наружно. Использование тайл составляет уникальную особенность Аюрведы. Ни в одной другой системе траволечения нет такого разнообразия травяных препаратов на основе жирных масел. Они используются для компрессов и очень обильно при массаже. Про наружное промасливание я писал во второй книге цикла. Избыток масла смывают после массажа под душем или убирают убтаном (кашица из овсяной муки с водой).

А вот несколько ценных практических советов.

Если сомневаешься в чистоте специй, то подержи их пару минут, перемешивая, на раскаленной сковородке до появления сильного запаха.

Настойки на водке или спирте настаивай две недели в темном месте, перемешивая каждый день. После этого следует процедить через марлю и отжать растительное сырье.

Масла на травах настаивай трое суток, потом вари три часа на водяной бане, потом опять настаивай трое суток. После этого также следует процедить через марлю и отжать растительное сырье.

Не держи травы в целлофане. Храни их или в закупоренных стеклянных бутылках, или в бумажных мешках, или в картонных коробках.

При хранении растений, которые любят насекомые, например корень дягиля, омелу, семя льна, клади сразу пучок лаванды для профилактики заведения оных.

Если в сбор входят и корни, и травы, то метода применения такая.

Корни при необходимости отбить молотком в тканевом пакете. Все измельчить, смешать, пересыпать в стеклянную посуду. Корни отдельно, траву отдельно.

Применение: 1 чайную ложку корней с горкой залить тремя стаканами (600 мл) кипятка, прокипятить 5 минут, добавить в отвар столовую ложку с горкой травяного сбора, настоять 30 мин, выпить за три приема через час после еды. Курс приема – 2 месяца. При хорошей переносимости чая через неделю дозировка корней и травы увеличивается вдвое: столовая ложка корней и 2 столовые ложки травы на 1 л кипятка.

В жару храните дневную порцию в холодильнике.

Если совсем лениво варить корни, то можно разбить их до состояния порошка и просто смешать с травами. Пить как обычный настой, просто заваривая кипятком. Но помни, что при этом часть целебных веществ из корней не «отдается» в настой.

> Лечение хронических заболеваний – длительный процесс. Для Ват особо хороши масляные формы, которые не совсем подходят Капхам, Питтам не следует назначать дракши и спиртовые настойки, лучше отвары и настои, так что чередуй виды применения растений и используй все их формы в зависимости от ведущей доши, сезона и стадии болезни.

Растения и их таланты

Но и для вас найдутся здесь цветы.
Вот майоран, вот мята и лаванда,
Вот ноготки, что спать ложатся с солнцем
И с солнцем пробуждаются в слезах,
И это все – цветы средины лета…

У. Шекспир. «Зимняя сказка»

Я бреду по пустыне. Очень жарко, и хочется пить. О том, что в этом безбрежном океане барханов есть еще кто-то живой, напоминают лишь следы пустынных ящериц. Обычно это след от хвоста ящерицы, а по бокам потешные отпечатки лапок. Иногда на песке встречаются следы в виде размытых волн, которые оставили проползшие здесь змеи.

Уже теряя надежду, за очередной верхушкой бархана я вдруг (о, чудо!!) вижу зеленый оазис. В сочных зеленых кустарниках наблюдается что-то похожее на вход. Подойдя ближе, я вижу, что это старая каменная арка, увитая плющом. Я вхожу в нее и замираю в восторге от открывающейся мне красоты зеленого мира деревьев и трав, от умопо мрачительных запахов, от свежести озер, по берегам которых растут яркие, фантастической окраски цветы…

...Книги обычно пишут, будто ты все знаешь и понимаешь в том вопросе, о котором пишут. Но эта книга не такая. Мир целебных растений безбрежен. До сих пор известны лечебные свойства лишь малой их части. Давай вместе попытаемся раскрыть свойства растительного мира пока только этого прекрасного оазиса. В твоих силах пойти дальше и познать другие растения, их суть и волшебство. А пока давай войдем в эти зеленые ворота и углубимся в живительную зелень, узнаем, от какой болезни какая травка помогает, рассмотрим их основные свойства и определим индивидуальный талант каждого растения, так называемую «прабхаву». Давай-давай, заходи! Тебе здесь понравится ☺.

Мы рассмотрим с тобой главные свойства 199 растений. Это будут как индийские растения, так и растения наших широт. Более подробно о свойствах 77 растений и прабхаве этого авангарда растительного войска читай в первой книге цикла «Философия и травы». Помимо прабхавы я даю тебе образ растения для лучшего его запоминания ☺, который прописан сразу после названия растения.

Аир. Красноречивый мачо. Стимулирующее, омолаживающее, отхаркивающее, укрепляющее нервы, противоспазматическое, рвотное действие. Прабхава (ПБ) – придает красноречие и повышает мужскую силу.

Аджван, или сельдерея семена. Военный мотиватор. Способствует повышению целеустремленности и активизирует восходящие потоки психической энергии. Сильный стимулятор пищеварительной, дыхательной и нервной систем. Страдающие от высокой Ваты плохим аппетитом, кишечными газами и закупоркой придаточных пазух могут принимать от 1 до 3 г порошка из семян три раза в день до еды. ПБ – улучшает функцию почек и укрепляет нервную систему.

Адонис, или горицвет весенний. Печаль Афродиты. Показания: функциональные неврозы сердца, инфекционные заболевания, влекущие за собой ослабление сердечной деятельности, почечные заболевания с симптомами недостаточности сердечно-сосудистой системы, нервно-психические заболевания. Осторожно: ядовит! ПБ – кардиотоник плюс мочегонные свойства.

Акация. Воительница Робиния. Обладает гипоацидным, желчегонным, жаропонижающим, отхаркивающим, мочегонным, спазмолитическим, гипотензивным и легким слабительным действием. Показания: гиперацидный гастрит, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, воспалительные заболевания женской половой сферы, бесплодие, циститы, почечнокаменная и мочекаменная болезни, тромбофлебит, радикулит, остеохондроз, простуда. В больших дозах ядовита. ПБ – гиперацидный гастрит плюс гипертония.

Аконит. Борец джунгарский. Мощная стимуляция противоопухолевого иммунитета. Среди растений самый яркий борец за жизнь человека против рака. Аконитом руководит планета Сатурн – планета, не похожая ни на одну другую. Именно Сатурн сообщает борцу горький вкус, который, если вспомнить «Чжуд-ши», обладает оригинальным динамическим действием на организм человека. В отличие от болиголова практически не гепатотоксичен при разумном применении. Аконит является одним из основных средств альтернативной онкологии. Его эффективность проверена многовековым применением, подтверждена исследованиями и не вызывает сомнений. Высокая **антиметастатическая** активность в сочетании с отсутствием побочных эффектов при правильном дозировании препарата, многоплановость патогенетического и симптоматического действия – обезболивающий, антидепрессивный, дезинтоксикационный и многие другие эффекты – ставят препараты аконита на один уровень с современными средствами классической химиотерапии. ПБ – борец в комплексном лечении рака и постоперационных состояний.

Алоэ. Красавица Кумари. Горький тоник, улучшающий обмен веществ; иммуностимулирующее, омолаживающее, месячногонное, слабительное, заживляющее действие. ПБ – понижая огненную Питту, является лучшим тоником для нее.

Алтей. Мягкий маршал. Питательный тоник; омолаживающее, смягчающее, отхаркивающее, смягчающее кожу, мочегонное, заживляющее, послабляющее действие. ПБ – целебная слизь для легких и почек.

Амалаки. Сиделка. Питательный тоник; омолаживающее, послабляющее, охлаждающее, желудочное, легкое вяжущее, ангиопротекторное действие. ПБ – санскритские названия амлы – «сиделка», оно говорит о той заботе, с которой амалаки питает тело и исцеляет ум.

Амарант. Бордовый красавчик. Дает мощный регенерирующий и омолаживающий эффект, укрепляет мочевыводящую, иммунную систему, силен в лечении лучевой болезни, очищении организма от амы. Он способствует повышению уровня гемоглобина и существенному увеличению количества эритроцитов в крови. Используется масло, трава и семя. ПБ – антиоксидант, восполнение полезными веществами, лечение энуреза.

Ами зубная. Хромоновый зонтик. Содержит хромон келлин, является спазмолитиком. Ами эффективна при лечении астмы и сердечно-сосудистой патологии. Систематический прием препаратов келлина больными, страдающими частыми приступами стенокардии, способствует значительному смягчению этих приступов, в некоторых случаях отмечалось их полное прекращение. ПБ – кардиотоник плюс спазмолитик для легких и мочевыводящих путей.

Анис. Бог ветра Зефир. Анис хорош как отхаркивающее и спазмолитическое средство при болезнях легких. А также при мигренях, диспепсических явлениях, метеоризме, спастическом колите, болезненных менструациях, нервной рвоте, раздражительности. ПБ – сухой, теплый, нежный ветер, убирающий лишнюю жидкость из организма.

Арджуна. Смельчак. Сердечный тоник, стимулятор кровообращения, вяжущее, улучшающее обмен веществ, кровоостанавливающее действие. ПБ – придает смелость и укрепляет сердце.

Арника. Медсестра на поле боя. Является хорошим желчегонным, противовоспалительным и кровоостанавливающим средством (в особенности при маточных кровотечениях). ПБ – первая помощь при травмах, сопровождающихся кровотечениями.

Асафетида. Подружка нашего чеснока по кличке «Антипук»: уменьшает газообразование, понижает Вату. Оказывает стимулирующее, ветрогонное, противоспазматическое, обезболивающее, противоглистное, антисептическое действие. ПБ – улучшение пищеварения при лидирующей Вате.

Ашваганда, подружка нашей синюхи голубой. Королева сна. Афродитик, оказывает тонизирующее, омолаживающее, седативное, вяжущее действие, укрепляет нервы. ПБ – успокаивает и питает ткани мозга.

Багульник. Чарующий болотник. Учащает сердцебиение, подавляет кашель и его симптомы, расширяет коронарные сосуды, обладает мочегонным и противосудорожным действием. Поэтому эффективен при бронхитах, бронхиальной астме, гипертонии, а также коклюше. Является галлюциногеном, поэтому аккуратно с дозировкой. ПБ – легочный спазмолитик.

Бадан. Монгол-чай. Используют в качестве заменителя толокнянки. Особенно ценится растение за его антимикробные, вяжущие, кровоостанавливающие и ранозаживляющие свойства. Эффективно используется при лечении ОРЗ, заболеваний легких, желудочно-кишечного тракта. Применяется при лечении дерматозов. ПБ – лечение ОРЗ, гастритов и энтероколитов.

Базилик. Божественная защита. Потогонное, жаропонижающее, укрепляющее нервы, противоспазматическое, антибактериальное, антисептическое действие. ПБ – раскрывает сердце и ум, наделяет энергией любви и преданности.

Барбарис. Мудрый полководец Берберин, главный помощник печени. Улучшает обмен веществ, оказывает противолихорадочное, противоглистное, бактерицидное, противоамебное и послабляющее действие. ПБ – укрепляет печень, уменьшая Питту без возбуждения Ваты.

Бакучи, или псоралея костянковая. Боец Антипсор. Действие: фотосенсибилизирующее (что применяется при псориазе), улучшающее обмен веществ, мочегонное, потогонное, противопаразитарное; тонизирует и омолаживает кожу, восстанавливает ее блеск, улучшает цвет лица; улучшает рост ногтей и волос. Чрезвычайно хороша для грубой, потрескавшейся и чешуйчатой кожи, ослабленных и ломких ногтей, что характерно для повышенной Ваты и часто наблюдается у пожилых людей. ПБ – масло Бакучи, втираемое в обесцвеченные участки при лейкодерме, способствует их излечению и восстановлению цвета кожи.

Бала. Дающая силу. Действие: тонизирующее, омолаживающее, афродитик, смягчающее, мочегонное, стимулирующее, укрепляющее нервы, обезболивающее, заживляющее. Тоник и расаяна для всех видов расстройств типа Ваты. Питает нервную ткань при парезе и параличе, успокаивает боль при артрите, омолаживает, питает и стимулирует сердце. При длительной лихорадке ее можно принимать с имбирем или черным перцем. ПБ – дает силу и уменьшает воспаление нервной ткани.

Барвинок малый. Боец Винкамин. В растении содержатся алкалоиды, которые препятствуют делению клеток. В фармакологии эти вещества искусственно синтезируют и получают эффективные противоопухолевые препараты. Ядовит, поэтому необходимо использовать аккуратно, в настойке. ПБ – спазмолитик и иммуносупрессант.

Береза. Лекарство былинных богатырей. Согласно русским преданиям, былинные богатыри пили отвар почек для восстановления сил после сражений и длительных походов. А современная медицина рекомендует использовать препараты березы для лечения ангин, стоматитов, пародонтозов. Кроме этого, березовые почки оказывают отхаркивающее, моче-

гонное, противогрибковое, противовоспалительное и потогонное действие. Лечит сердечные (но не почечные!) отеки. ПБ – антисептик плюс витаминное воздействие.

Билва. Подношение Шиве. Действие: вяжущее, желудочное, улучшающее пищеварение. Используется при хронически слабом пищеварении и нарушении всасывания питательных веществ в кишечнике. Билва усиливает пищеварительный огонь, стимулирует работу тонкого кишечника, укрепляет сердце и успокаивает глаза. ПБ – для тех, кто страдает от хронического поноса и имеет плохой аппетит.

Бессмертник. Древний, заторможенный, но могучий воин. Хорош при гастритах, колитах, используется как печеночное средство для регуляции желчеобразования и желчевыделения при гепатитах. ПБ – увеличивает время пребывания пищи в желудке, иногда это хорошо, иногда – плохо.

Бибхитаки. Устрашающая богиня. Обладает антисептическими, вяжущими, противовоспалительными, омолаживающими, антиоксидантными, тонизирующими, отхаркивающими, слабительными, глистогонными, анальгетическими, противогрибковыми свойствами. ПБ – устрашающая богиня, убивающая болезни.

Босвелия. Боец Саллаки. Смола, близкая по действию к гуггулу и мирре. Очищает кровь и ослабляет боли при артрите. Способствует заживлению мягких тканей при их повреждениях. Охлаждающее действие Саллаки успокаивает Питту и весьма благоприятно при воспаленных и распухших суставах. ПБ – подагрические артриты.

Боярышник. Теплый друг сердечный. Хорош при любой аритмии: как с повышенной, так и с пониженной частотой сердечных сокращений. Но с повышенной частотой работает лучше. Хороший эффект оказывает боярышник при атеросклерозе. ПБ – согреет и «накормит» ватовское сердце зимой, успокоит расшатанные нервы.

Брами. Миротворец. Прохладное и спокойное растение, снижает Питту при сердечно-сосудистых заболеваниях Питта-типа. Тоник для мозга. Обладает седативным, противоспазматическим, улучшающим обмен веществ, мочегонным, вяжущим действием. ПБ – в переводе с санскрита звучит как «познание Высшей реальности». Это растение-миротворец, которое может успокоить горячие головы воинов, ибо лучше плохой мир, чем хорошая война.

Брингарадж. Кешараджа, «правитель волос». По своим свойствам он во многих отношениях схож с брами. Он сочетает свойства горького тоника (как у одуванчика, который он может заменять) и омолаживающего. ПБ – масло для роста волос.

Брусника. Дар доброй ласточки. Применяют в качестве мочегонного, дезинфицирующего и желчегонного средства. В листьях брусники содержатся дубильные соединения, благодаря которым препараты на основе листьев брусники оказывают противовоспалительное и бактерицидное действие на организм. Большое содержание витаминов С и B_2, окиси марганца, калия и органических кислот способствует устранению воспалительных процессов и, как правило, надолго избавляет от цистита. ПБ – применять при циститах с яркой Ватой, когда нельзя применять толокнянку.

Бузина черная. Скандинавская богиня Фрейя – богиня плодородия, любви и красоты. Слабительное, мочегонное, потогонное, антиоксидантное действие, мягкий уроантисептик. ПБ – очищает и питает: мягкий дренаж (мочевыводящих путей, кишечника, кожи) плюс противомикробное воздействие, а также питание красного ростка крови.

Валериана. Теплое спокойствие. Укрепляющее нервы, противоспазматическое, седативное, ветрогонное действие. В Аюрведе используется близкая подружка валерианы – джатамамси. Способствует уравновешиванию всех трех дош. Имеет те же седативные свойства, что и валериана, но при этом является непревзойденным растением для прояснения сознания и укрепления ума. ПБ – лечение нервных расстройств, имеющих природу Ваты.

Василек. Боец Центаурин. В цветках василька содержится горький гликозид центаурин, красящее вещество цианин и другие соединения. Обладает желчегонными, мочегонными и охлаждающими свойствами. В старинных травниках отмечается, что цветами василька лечат «болящие глаза». ПБ – желчегонный эффект, улучшение зрения.

Виданга. Волшебный пендель паразитам. Противоглистное, ветрогонное, послабляющее, отхаркивающее действие. ПБ – глистные инвазии плюс ожирение.

Галега, или козлятник. Козел-сладкоежка. Снижает сахар крови при диабете. Является проэстрогеновым растением, содержащим генистеин и дайдзеин, которые неодинаково действуют на подгруппы рецепторов к эстрадиолу. Можно получить хороший лечебный эффект при опухолях молочной железы и в то же самое время создать угрозу прогрессированию гиперпластических процессов в эндометрии. ПБ – снижает сахар крови при диабете.

Гармала. Боец Гармалин. Понижает давление, улучшает дыхание, расслабляет мускулатуру кишечника, матки, сердца и расширяет периферические сосуды. Помимо этого обладает противовоспалительным, болеутоляющим, месячногонным, мочегонным, потогонным, противоглистным действием. Показания к применению: восстанавливает двигательные функции пострадавших частей тела после инсультов; при начальных стадиях гипертонической болезни, болезни Паркинсона, миастении, эпилепсии, депрессии, ишиасе. Одно из народных названий – «могильник». Ядовит, использовать аккуратно. ПБ – окуривание помещений в очагах инфекции.

Гарциния камбоджийская. Стройная азиатская красавица. Замедляет образование жира, подавляет аппетит, уменьшает образование холестерина в печени и мобилизует жир из жировых отложений. ПБ – мягко и без побочных эффектов снижает вес.

Гвоздика. Буденновец в красных пролетарских шароварах. Обладает обезболивающим, спазмолитическим, антимикробным, потогонным, мочегонным действием. ПБ – красный террор для всех врагов организма, но может и своих, попавшихся под горячую руку, «порубить».

Гибискус. Цветок Ганеши. Улучшающее обмен веществ, кровоостанавливающее, охлаждающее, месячногонное, смягчающее, противоспазматическое действие. ПБ – применяется при нарушениях, вызванных жаром, застоем или сжатием, в частности при заболеваниях почек и репродуктивной системы.

Гинкго билоба. Китайский мудрец. Гинкгогликозиды повышают эластичность стенок кровеносных сосудов головного мозга и способствуют расширению сосудов. ПБ – улучшает функции мозга и особенно хорош для этих целей совместно с брами.

Горечавка. Горькая прохлада. Действие противолихорадочное, улучшающее обмен веществ, антибактериальное, противоглистное, послабляющее. ПБ – горький тоник, разрушающий аму при лихорадке и воспалениях. Однако при отсутствии лихорадки, воспаления, высокой Питты использовать горечавку не следует.

Гранат. Вкусная аптека. Действие: вяжущее, тонизирующее, улучшающее обмен веществ, кровоостанавливающее, противоглистное, охлаждающее, желудочное. Корку плода лучше использовать в качестве вяжущего и противовоспалительного средства при поносах. У свежего сока более сильное тонизирующее действие, особенно в отношении крови и Питты при анемии. ПБ – вяжущий тоник.

Гокшура, или якорцы стелющиеся. Он же трибулюс террестис. Пистолет ТТ для пальбы по почечным врагам-болезням. Средство при большинстве заболеваний мочевыводящих путей, поскольку способствует мочеиспусканию и отхождению камней, охлаждает и успокаивает слизистые оболочки мочевого тракта. Останавливает кровотечение, усиливает функцию почек, одновременно подпитывая и укрепляя их. Кроме того, гокшура благотворно

действует и на репродуктивную систему, снижает холестерин. ПБ – омолаживающий тоник для почек.

Горец многоцветковый. Голова старца цвета воронова крыла. Антиоксидантное, тонизирующее, омолаживающее, адаптогенное, вяжущее, укрепляющее нервы действие. Используется для замедления процесса старения вместе с брами, причем горец более эффективен для восстановления тканей, а брами – для оживления ума. ПБ – омолаживающее средство для Питты и Ваты.

Горец птичий, или спорыш. Дренаж одной системы и закрытие другой. Способствует выведению уратов (камней мочевыводящих путей уратного происхождения), обладает противомикробными, противовоспалительными, кровоостанавливающими и вяжущими свойствами. ПБ – необходимый дренаж одной системы (моче– и желчевыводящие пути) и закрытие ненужного дренажа (кровотечений).

Готу Кола. Боец Щитолистник. Действие: укрепля ющее нервы, омолаживающее, улучшающее обмен веществ, жаропонижающее, мочегонное. Близкая родственница брами и часто используется в качестве ее заменителя. В сравнении с брами она более эффективна как мочегонное, но менее сильна как укрепляющее нервы. Готу кола повышает интеллект, улучшает память, увеличивает продолжительность жизни, замедляет старение и дает силы в старости. ПБ – заменитель брами.

Гуггул. Суперсмола. Как и мирра, она обладает сильными очищающими и восстанавливающими свойствами. Целая группа лекарств, называемых гуггулы, состоит в основном из этой смолы с небольшими добавками других трав, используемых для управления ее лечебным действием. Активизирует процесс восстановления тканей, особенно нервной, уменьшает в них содержание амы, способствует рассасыванию опухолей. ПБ – лучшее лекарство при артритах.

Гудучи, или тиноспора сердцелистная. Подобная Амрите. Омолаживает при питтовских состояниях и восстанавливает после тяжелых инфекционных болезней. Ее горячая природа разрушает аму, но не возбуждает Питту, то есть уничтожает токсины без повышения температуры. ПБ – является замечательным тоником для иммунной системы и рекомендуется при всех иммунодефицитных состояниях.

Гурмар, или джимнема сильвестре. Сладостоп. Временно выключает чувствительность вкусовых сосочков языка к сладкому вкусу и снижает нервную возбудимость. Он помогает управлять аппетитом и уменьшает нездоровую тягу к сладкому. Действует успокаивающе на печень и поджелудочную железу. ПБ – средство для желающих уменьшить зависимость от сладкого.

Девясил. Многогранный воин. Хорош для снижения избытка Капхи и укрепления легочной ткани. Это одно из лучших отхаркивающих и ослабляющих кашель средств. Девясил оказывает успокаивающее действие на пищеварительную систему (если нет высокой Питты), ум и женские репродуктивные органы. Хорошо пить чай с девясилом на смене сезонов для профилактики ОРЗ. ПБ – один из лучших омолаживающих тоников для легких.

Дихоризандра, или золотой ус. Венерин волос. Мощный биогенный стимулятор широкого спектра действия. И при этом почти у всех растет на подоконнике. ПБ – домашний женьшень, только более мягкого иньского воздействия на организм.

Донник. Медовый адмирал. Медонос, растворяющий все жидкие среды организма, улучшает реологические свойства крови и имеет обезболивающий эффект, разжижает мокроту. ПБ – разжижая кровь, направляет корабли полезных веществ к местам атак.

Дудник, или дягиль. Боец Тан квей. Все разновидности обладают потогонными и противоревматическими свойствами. Некоторые, кроме того, оказывают тонизирующее действие на кровь и женскую репродуктивную систему. Китайская разновидность дудника –

Тан квей (Angelica sinensis) и индийская разновидность – чорака (Angelica glauca) обладают сильными тонизирующими свойствами, которые у европейского дудника представлены в меньшей степени. Показания: аменорея, дисменорея, спазмы при менструациях, предменструальный синдром, анемия, артрит, простуды. ПБ – женское растение при Вата-состояниях.

Дурнишник. Полковой шут. Применяется как при гипо-, так и при гипертиреозе с одинаково хорошим эффектом. Источник биойода и ксантострумарина для лечения доброкачественных и злокачественных новообразований щитовидной железы. ПБ – колючая заЩИТа ЩИТовидной железы.

Душица. Воин Ориганум. Является мочегонным средством, применяют при бронхолегочных заболеваниях, нарушении пищеварения и плохой перистальтике кишечника. Оказывает успокаивающее действие при эпилепсии, судорогах и при задержке менструаций. ПБ – при ПМС с гипоменореей.

Жасмин. Любовь и сострадание. Оказывает сильное охлаждающее и успокаивающее действие. Цветы охлаждают кровь, способствуя остановке кровотечения, и одновременно оказывают антибактериальное, противовирусное и противоопухолевое действие. Укрепляют лимфатическую систему, помогают при различных видах рака, в том числе при раке груди. Являются превосходным средством при лихорадках, а в виде лекарственного масла помогают при солнечном ударе. ПБ – при сильных лихорадках, сопровождающих инфекционные болезни.

Женьшень. Волшебный пендель. Одно из лучших тонизирующих и омолаживающих растений. Он способствует росту, оживляет тело и ум. Действие его особенно эффективно при вызванной расстройством Ваты тканевой недостаточности в старости. Аккуратно при гипертонии и высокой Питте. ПБ – мощный яньский, питтовский тоник.

Живокость, или сокирики. Секир-башка для боли. Алкалоиды обладают кураре-подобным действием. В медицине препараты живокости применяются при заболеваниях центральной нервной системы, повышенном тонусе поперечно-полосатых мышц, при рассеянном склерозе. Настой травы живокости применяется в народной медицине как противовоспалительное средство при воспалении легких, при заболеваниях печени, желудочно-кишечного тракта, почек. ПБ – уменьшение мышечных и суставных болей.

Жостер. Боец с запорами Антрахинон. Можно просто разжевать 7–9 ягодок. ПБ – мягкое слабительное.

Зантоксилум. Воин Тумбуру. Действие: стимулирующее, ветрогонное, улучшающее обмен веществ, антисептическое, противоглистное, обезболивающее. Показания: слабость пищеварения, боль в животе, вызываемая холодом, хроническая простуда, люмбаго, хронический артрит, кожные болезни, гельминтозы, дрожжевые инфекции. ПБ – разрушитель амы в желудочно-кишечном тракте.

Зверобой. Веселый снайпер. Широко используют при подавленном настроении, хроническом гастрите, ревматизме, ишиасе, подагре, туберкулезе легких, кровотечениях и белях у женщин, геморрое, заболеваниях печени, мастопатии, различного рода воспалительных процессах. Масляный экстракт цветов идеален при любом насморке! ПБ – метко и весело «отстреливает» врагов после «бомбовой атаки» красного перца, «красного террора» гвоздики и «наездов ОМОНА» черного перца.

Земляника. Гном-кормилец. Листья земляники обладают обезболивающим, ранозаживляющим действием, а также улучшают обмен веществ, способствуют выведению солей из организма, являются источником витаминов, микро– и макроэлементов. ПБ – пища для селезенки.

Золотая печать. Американский союзник. Растительный антибиотик недлительного применения. Разрушает дрожжевые грибки и бактерии в желудочно-кишечном тракте, очищает микрофлору. Ее сильное детоксицирующее действие распространяется также на всю систему кровообращения. Она успокаивает и регулирует функцию печени и селезенки, углеводный и жировой метаболизм, удаляя аму. Очищает слизистые оболочки и хороша при всех катаральных явлениях. Показания: гепатит, диабет, ожирение, язвы, лихорадка при инфекциях, экзема, гнойные выделения. ПБ – смертельно припечатывает всех микробов.

Золототысячник. Целебная горечь Лангерганса (очень горькая травка ☺). Улучшает аппетит, поможет при изжоге, отрыжке, метеоризме, запорах, гастрите, язвенной болезни желудка, колите, является хорошим желчегонным средством. ПБ – стимулирует рост клеток островков Лангерганса, которые синтезируют инсулин в поджелудочной железе.

Зюзник. Тот, кто укрепляет чердак. Это растение, воздействуя на «верхний этаж» эндокринной системы – гипофиз, – инактивирует ТТГ (тиреотропный гормон) и тем самым понижает гормональный синтез в щитовидной железе. ПБ – средство номер один при тиреотоксикозе.

Ива. Легкая конница с крепкими и гибкими суставами. Кора ивы содержит природные салицилаты, блокирующие синтез гормоноподобных веществ – простагландинов, что обусловливает ее выраженный противовоспалительный и обезболивающий эффект. В отличие от синтетических природные салицилаты практически не раздражают слизистую оболочку желудочно-кишечного тракта. ПБ – мощнейшее противовоспалительное и обезболивающее средство для суставов.

Имбирь. Универсальное оружие. Оказывает стимулирующее, потогонное, отхаркивающее, ветрогонное, противорвотное, болеутоляющее воздействие на организм. Обладает острым вкусом, причем сухой имбирь горячее и суше, чем свежий. Поэтому сухой имбирь лучше применять для снижения Капхи и разжигания Агни, свежий же наиболее подходит при нарушениях Ваты. ПБ – идеальная специя для зимних холодов и простуд.

Инжир. Дерево Озарения. В буддизме – дерево бодхи, символ озарения, поскольку под таким деревом в 528 г. до н. э. Будда достиг глубочайшего познания сущности жизни. Листья инжира обладают слабительным, мочегонным, отхаркивающим, противовоспалительным, дезинфицирующим действием. Содержат протеолитический фермент фицин, что позволяет использовать препараты инжира вместо ферментов животного происхождения типа фестал, панкреатин и пр. ПБ – дерево Озарения. А в шутейно-прикладном смысле листья этого легендарного дерева – «зеленая фига фесталу», так как он является безопасной заменой ферментам животного происхождения.

Календула. Маскировка. Цветы календулы обладают желчегонным, выраженными антисептическими и противовоспалительными свойствами. Незаменима при угревой сыпи в спиртовой настойке, входит в состав чая, разжижающего желчь, и буквально «открывает» печеночные протоки. ПБ – делает кожу красивой, убирая всякие высыпания и «маскируя» все дефекты кожи.

Калинджи. Разведка боем. Действие очень многогранно: желчегонное, мочегонное, антибактериальное, противогрибковое, иммуностимулирующее, успокаивающее, антидепрессантное, отхаркивающее, потогонное, месячногонное, молокогонное, ветрогонное. Современные исследования доказали, что при приеме черного тмина в несколько раз увеличивается содержание Т-лимфоцитов. А именно эти клетки белой крови отвечают за защитные силы организма. ПБ – разведывает слабые места организма и бьет в этих местах врага.

Камфора. Отвлекающий воин. Увеличивает Прану, раскрывает чувства и дает ясность уму. В то время как в западной фитотерапии камфора используется только наружно в виде масла, в Аюрведе она применяется в малых дозах для приема внутрь в виде настойки или

кристаллического порошка при легочных и нервных болезнях. Для приема внутрь следует использовать только природную камфору, а не имеющуюся в широкой продаже синтетическую. ПБ – с кунжутным маслом хорошо использовать при суставных болях.

Караген. Мягкий воин. Водоросль хороша при высокой Вате, а также при гормональной недостаточности, особенно щитовидной железы. Увеличивая объем основных жидкостей организма и обогащая их минеральными веществами, этот питательный тоник является восстанавливающим средством для раса-дхату (плазма крови). ПБ – восстановление после длительных легочных болезней, сухость кожи, астенизация.

Кардамон. Саттвичный стимулятор. Является одним из лучших стимуляторов пищеварительной системы. Он пробуждает селезенку и поджелудочную железу, стимулирует самана-вайю, мягко разжигает агни, устраняет Капху из желудка и легких. Стимулирует ум и сердце, дает ощущение ясности и радости. Добавленный в молоко, кардамон нейтрализует его слизеобразующие свойства. ПБ – с фенхелем безопасно работает при неврогенных расстройствах пищеварения.

Каштан. Водопроводчик, специалист по канализации. Цветы каштана конского содержат эсцин, который обладает выраженным венотропным действием. Биологическое действие эсцина выражается в повышении эластичности и тонуса патологически расширенных вен, улучшении питания тканей соответствующих областей при недостаточном кровоснабжении и отеках. ПБ – исходя из того, что венозная кровь уносит «отходы» из тканей, «укрепление» канализационных труб венозного древа – дело водопроводчика каштана.

Кипрей. Боец Иван-чай. Противовоспалительный и успокаивающий эффект, обладает потогонным действием, снимает головную боль и помогает при гиперплазии простаты и некоторых женских заболеваниях. ПБ – ЖКТ плюс репродуктивная сфера.

Клевер. Очиститель сосудов. Клевер очищает сосуды, применяется при артритах, циститах, бронхитах, астме. Можно давать его детям и людям преклонного возраста при упадке сил, когда необходимо очистить кровь, но пациент еще слаб. При раке предстательной железы клевер эффективен, как правило, в сочетании с другими противоопухолевыми средствами. Не следует применять его при всех эстрогензависимых формах рака у женщин. ПБ – источник фитоэстрогенов с кровоочистительными свойствами.

Клещевина. Боец Касторка. Касторовое масло густое и сладкое, с горячей энергией и имеет резкий запах. Применяемое наружно, оно оказывает болеутоляющее действие и восстанавливает нервную ткань. При приеме внутрь – основное средство при холодных и сухих состояниях, включая запоры и артриты. Это масло используется при лечении эпилепсии, паралича, невралгии, ишиаса, доброкачественных опухолей и образовании рубцов. ПБ – в аппликациях уменьшает опухоли и кисты молочных желез, миомы.

Кордицепс. Ниндзя. Этот гриб – ключ к звенящему здоровью и лучезарному благополучию. Он помогает бороться с любой болезнью: от насморка до раковой опухоли, от аллергии до атеросклероза, от сахарного диабета до анемии. Но самое главное – кордицепс поможет предупредить болезнь, ведь он в буквальном смысле производит «ремонт» клетки! Показан при сердечно-сосудистых и обменных заболеваниях, бронхитах, пиелонефритах, циститах, простатитах, инфекциях мочеполовой системы, вирусных инфекциях, бесплодии, гепатите, при новообразованиях, проведении химио– и радиотерапии. ПБ – маленький такой, невзрачный, но мощный дядька Ниндзя.

Кориандр. Боец Дханьяка. Домашнее средство при многих нарушениях Питты, особенно при расстройствах пищеварительного тракта или мочевыделительной системы. Свежий сок растения хорошо принимать внутрь по одной чайной ложке три раза в день при аллергиях и кожных высыпаниях. ПБ – незаменим при комплексе «цистит плюс аллергия».

Корица. Пояс Афродиты. Как и имбирь, корица является почти универсальным лекарством, но, в отличие от имбиря, меньше возбуждает Питту. Это специя саттвичной природы

и очень благоприятна для Ваты. Показания к применению: простуды, заложенность и застой в придаточных пазухах, бронхит, диспепсия. ПБ – уменьшает слизеобразование молочных продуктов.

Коровяк. Целебный скипетр. Оказывает отхаркивающее, мочегонное, потогонное, смягчающее, противовоспалительное действие при болезнях легких. ПБ – болезни легких на фоне проблем с печенью и желудочно-кишечным трактом в целом.

Крапива. Плотина. В весенней крапиве так много витаминов (A, C, K, B-группа) и всевозможных микроэлементов (медь, железо, кальций), что одно лишь это растение способно значительно восполнить суточную потребность человеческого организма в них. В летней же крапиве преобладают кровоостанавливающие свойства. Нельзя часто употреблять крапиву в пищу людям, у которых варикозное расширение вен, так как это растение сгущает кровь – ее свертываемость значительно повышается. Зато данное свойство этой жгучей травки широко применяется при необходимости остановить кровотечение, особенно это касается женских кровотечений. ПБ – прямая связь с «реками, каналами и ручейками» кровеносной системы: как питание крови, так и кровоостанавливающее действие.

Кумин, или зира. Подобен кориандру. Смягчает острую, горячую пищу (помидоры, красный перец и т. п.), улучшает пищеварение и всасывание пищи, является хорошим средством при поносе и дизентерии. Кориандр, кумин и фенхель обладают схожими свойствами. Эти три травы часто сочетают при расстройствах пищеварения и мочеиспускания, особенно вызванных высокой Питтой, а также в различных составах для лучшего усвоения других трав. ПБ – с кефиром нормализует агни, не поднимая кислотности желудочного сока.

Купена. Соломонова печать. Подобно корню окопника, обладает смягчающими и питательными свойствами и может использоваться соответствующим образом. Она незаменима в качестве омолаживающего средства и афродитика. Принимаемая внутрь помогает заживлять переломы костей. Действует тонизирующе на Питту и Вату, а также на шукрадхату (репродуктивную ткань). ПБ – лечение бесплодия.

Капикаччу, или мукуна жгучая. Веселый боб. Действие: тонизирующее, омолаживающее, афродитик, вяжущее. Показания: общий упадок сил, импотенция, бесплодие, бели, сперматорея, астма, неврастения, болезнь Паркинсона. Бобы капикаччу являются одним из наилучших тонизирующих средств и афродитиков как для мужской, так и для женской репродуктивной системы. ПБ – активатор шукры.

Катука. Победительница лихорадки Пикрорриза. Горький тоник, жаропонижающее, улучшающее обмен веществ, послабляющее, антибиотическое действие. Противодействует лихорадкам, инфекциям и любым бактериальным воспалениям. Помогает очистить кровь. Является хорошим тоником для печени, селезенки, тонкого кишечника. ПБ – контроль органов Питты, но повышает выработку соляной кислоты.

Кирказон. Боец Аристолох. Растительный антибиотик широкого спектра. Действие: противомикробное, противогрибковое, спазмолитическое, месячногонное, мочегонное и желчегонное. Применение: для снижения кровяного давления, при циститах, гастритах и диарее, родовспоможение (у некоторых народов кирказон так и называли – «дающий рождение»), при венерических болезнях, ангине, подагре, повышенной возбудимости, для лечения кожных заболеваний и воспалительных заболеваний суставов. Ядовит, назначать внутрь крайне осторожно, чреват нефропатиями. ПБ – применять в ваннах и орошениях для лечения экземы, микозов кожи и псориаза.

Кунжут. Восстанавливающий массаж после боя. Применяют в виде семян и масла кунжута (Дхара). Действие: источник биодоступного кальция, питательный тоник, очищение, омоложение, послабление; смягчает кожу. Показан при хроническом бронхите, ватовских запорах, остеопорозе, выпадении волос и зубов, дисменорее, истощении, в период выздо-

ровления после болезней, для массажа любых целей и локализации. ПБ – лучшего масла для массажа просто не существует!

Кукурузные рыльца. Боец Холегон. Обладают желчегонным, кровоостанавливающим, мочегонным свойством. Применяют при почечнокаменной, желчнокаменной болезни, воспалении мочевого пузыря, отеках, вызванных сердечными заболеваниями. Назначают их при холециститах и гепатитах. ПБ – желче– и мочегонное действие определяет необходимость применения во всех начальных, очищающих сборах.

Куркума. Богиня процветания Лакшми. Считается, что куркума дарует процветание, так как наделяет энергией богини процветания Лакшми. Действие: стимулирующее, ветрогонное, улучшающее обмен веществ, заживляющее, антибактериальное, противоопухолевое. Способствует усилению эластичности связок, поэтому ее хорошо применять тем, кто занимается йогой. Куркума нормализует пищеварение, способствует развитию дружественной флоры кишечника. Применяется при гепатите, несварении желудка, кашле, аменорее, фарингите, кожных заболеваниях, диабете, артрите, анемии (стимулирует кроветворение), регулирует обмен веществ, корректируя как избыточность, так и недостаточность метаболических процессов. Способствует усвоению белков и улучшает эластичность кожи. Из-за высокого содержания йода эффективна при сниженной функции щитовидной железы. ПБ – натуральный антибиотик для ослабленных и хронических больных, так как, в отличие от синтетических антибиотиков, куркума нормализует кишечную флору и улучшает пищеварение.

Кутадж, или курчи. Южный закрепитель. Главное аюрведическое средство для борьбы с двумя формами дизентерии – амебной и бактериальной. Об этом средстве неплохо бы помнить всем путешествующим по Индии и другим южным странам так называемого третьего мира, где из-за низкого уровня санитарии никто не может быть застрахован от дизентерии. ПБ – быстро нормализует флору кишечника.

Лабазник, или таволга вязолистная. Убийца воспалений. Содержит витамин С, метилсалицилат, а также гликозид спиреин, ванилин, фитонциды, что и определяет его применение для широчайшего спектра болезней. ПБ – яркое противовоспалительное, а также обезболивающее, мочегонное, противосудорожное, вяжущее, ранозаживляющее, жаропонижающее действие.

Лавр. Благородный воин Лаурус. Действие: стимулирующее, отхаркивающее, антисептическое, обезболивающее, ветрогонное. Показания: ОРЗ, инфекционные заболевания, артриты, мышечные боли, невралгии, почечнокаменная болезнь, сухость кожи головы. ПБ – обязательно кладите лавр в пищу при сахарном диабете и диспепсии.

Ламинария. Морской подарок Вата-доше. Обладающая соленым вкусом, массой полезных веществ (полисахариды, микроэлементы) и высоким содержанием йода, хороша при всех ватовских состояниях, особенно при болезнях щитовидной железы с ее гипофункцией. ПБ – источник йода, сорбент для утилизации через кишечник гормонов и токсинов.

Лапчатка белая. Подружка зюзника. Понижает выработку гормонов щитовидной железой. В результате проведенных в НИИ неорганической химии СО РАН (г. Новосибирск) исследований травы лапчатки белой установлено, что она является концентратором микроэлементов и содержит также элементарный йод и анион йодистой кислоты. ПБ – работает только при тиреотоксикозе с повышенной функцией поглощения йода!

Лапчатка прямостоячая. Боец Калган. Обладает бактерицидным, кровоостанавливающим, вяжущим, отхаркивающим, противовоспалительным действием. Применение: гастрит, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, энтероколит, холецистит, диарея, гепатит, цирроз печени. ПБ – язвенная болезнь и гастрит на фоне поноса.

Левзея. Богатырь. Повышает сопротивляемость организма к неблагоприятным воздействиям и работоспособность утомленных скелетных мышц, улучшает потенцию. Левзея

обладает сахароснижающими свойствами в связи с увеличением использования глюкозы работающими тканями, улучшает кровообращение, нормализует активность вегетососудистых реакций. ПБ – набор силы и выносливости без побочных эффектов.

Лещина. Венозный ковбой. Кора и соцветия лещины в сборах оказывают успокаивающее действие, уменьшают гиперплазию предстательной железы, умеренно снижают кровяное давление. Однако наиболее значимым является вяжущее, сосудосуживающее и противовоспалительное действие коры лещины, что позволяет использовать ее препараты при варикозе вен нижних конечностей и тромбофлебите. Лещина как бы стягивает раздувшиеся варикозные мешочки вен. А что касаемо орешков и соцветий лещины, то они очень хороши для повышения мужской силы. ПБ – «подтягивает», как ковбой своим лассо, интиму венозных сосудов.

Лен. Целебный кисель перед боем. Это хороший тоник для Ваты, толстой кишки и легких. Содержит полиненасыщенные жирные кислоты, кальций и белок. Применяется как отхаркивающее средство в сочетании с медом, а в сочетании с солодкой приобретает уже тонизирующее действие для легких. Лен снижает холестерин. Показания к применению: атеросклероз, астма, хронический бронхит, запоры, понос, период выздоровления. ПБ – защитная и питательная слизь.

Липа. Боевая подруга Тилия. Оказывает бактерицидное, отхаркивающее, потогонное, мочегонное, жаропонижающее, обезболивающее действие. Улучшает реологию крови. ПБ – при всех болезнях дыхательных путей.

Лодхра. Кровостоп. Вяжущее, кровоостанавливающее, улучшающее обмен веществ, мочегонное действие. Подобно манжиште, эффективно останавливает кровотечения и является одним из основных вяжущих средств, регулирующих менструации. ПБ – способствует укреплению плода и предупреждает выкидыш.

Ломонос. Боец Клематис. Растительный антибиотик широкого спектра действия, обладающий жаропонижающим, мочегонным, противогерпетическим и иммуномодулирующим воздействием. Применяется при циститах, уретритах, хронической гонорее, дрожжевом вагините, ОРЗ, при глоссите, гингивите, пародонтозе и других воспалительных процессах слизистой оболочки рта и кожи. А также при гипертонической болезни, мигрени, сердечных отеках. Ядовит. ПБ – препарат выбора для лечения хронических циститов.

Лопух. Геркулес, очищающий Авгиевы конюшни. Способствует растворению и выведению солей и камней, повышает диурез, содействует очищению крови, обладает ранозаживляющими и потогонными свойствами. Отвар корня лопуха применяется при подагре, артритах, кожных заболеваниях, при воспалительных процессах слизистой оболочки верхних дыхательных путей и желудочно-кишечного тракта. Улучшает функции поджелудочной железы, желчного пузыря, печени, почек. ПБ – прохладный мощный дренаж всего организма. Громадные конюшни Авгия, царя Элиды, которые не убирались тридцать лет, Геркулес очистил в один день, направив через них воды бурной реки Алфей.

Льнянка. Маленький лев Пеганин. Обладает противовоспалительным, потогонным, общеукрепляющим, отхаркивающим, желчегонным, мочегонным, легким слабительным, болеутоляющим, противоглистным действием. ПБ – геморрой, грибок кожи, энурез и аскаридоз: все эти неприятности быстрее пройдут, если в комплексном лечении будет присутствовать льнянка.

Люцерна. Воительница Альфальфа. Содержит хлорофилл, кальций, магний, фосфор и калий, а также почти все известные витамины. Устраняя аму, действует осушающе и тем самым может возбудить Вату и усилить истощение. Лицам Вата-конституции лучше принимать люцерну от случая к случаю либо уравновешивать ее, добавляя питательные тоники. ПБ – питает и очищает кровь.

Малина. Красная, а Питту понижает. Вяжущее, улучшающее обмен веществ, тонизирующее, кровоостанавливающее, противорвотное действие. Безопасное, мягкое вяжущее средство для лечения горла, поносов (хороша для детей), тошноты, изжоги и язв. При менструальных кровотечениях хорошо сочетать ее с лепестками розы и гибискуса. ПБ – снижает Питту в толстом кишечнике и женских половых органах.

Манжишта. Подружка нашей марены красильной. Улучшающее обмен веществ, кровоостанавливающее, месячногонное, вяжущее, мочегонное, рассасывающее камни, противоопухолевое действие. ПБ – женская травка, которая охлаждает и очищает кровь, останавливает кровотечения.

Маргоза, или ним. Правильный киллер по кличке Горький. Пользуется огромной популярностью в странах Юго-Восточной Азии как средство для очищения крови и кожи. Ним омолаживает кожу, устраняет воспалительные, обменные и аллергические заболевания. Препятствует накоплению токсинов в тканях организма, очищает кровь, снижает уровень избыточного холестерина и глюкозы, иммунных комплексов и свободных радикалов. Используется как жаропонижающее и кровоостанавливающее средство. Благодаря присутствию природных антибиотиков убивает болезнетворных микробов и активен в отношении целого ряда простейших. ПБ – горькая горечь для убийства микробов, очищения крови и кожи.

Марена красильная. Камнерез. Заменяет манжишту. Содержит антраценовые производные, основным компонентом которых является рубиэритриновая кислота. Растворяет и выводит из организма конкременты фосфатной, оксалатной, уратной и холестериновой природы, оказывает вяжущее, желчегонное, противовоспалительное, спазмолитическое, диуретическое воздействие. Применяется при моче– и желчнокаменной болезни, заболеваниях желудочно-кишечного тракта, при подагре и артритах обменной природы. Главный компонент настойки «Фитодренаж». ПБ – «дробит» все камни, а особенно оксалаты, самые твердые и трудно поддающиеся растворению.

Мать-и-мачеха. Воительница Фарфара. Рекомендуется в качестве отхаркивающего, дезинфицирующего и противовоспалительного средства почти при всех заболеваниях верхних дыхательных путей. Также настой мать-и-мачехи применяют при заболеваниях желудочно-кишечного тракта как средство, обладающее вяжущими свойствами. ПБ – «кашлегон».

Мелисса. Мята + лимон в одном флаконе. Действие: потогонное, ветрогонное, укрепляющее нервы, спазмолитическое, седативное, жаропонижающее. Казалось бы, мята и мелисса играют одинаковую роль: ароматизируют, укрепляют, тонизируют. Однако мелисса обладает таким ярко выраженным лимонным запахом, как ни одно растение, кроме, конечно, самого лимона, и также обогащает пищу витаминами. ПБ – мята с запахом лимона.

Мирра. Подружка гуггула. Как и гуггул, омолаживающе действует на Вату и Капху, но более глубокое действие оказывает на кровь и женскую половую сферу при гипоменорее. Гуггул же сильнее воздействует на нервную систему. Улучшающее обмен веществ, месячногонное, вяжущее, отхаркивающее, противоспазматическое, омолаживающее, обезболивающее, антисептическое действие. ПБ – детоксикация при хронических состояниях.

Мирика. Подношение черной богине Дурге. Действие: потогонное, отхаркивающее, вяжущее, рвотное, противоспазматическое, улучшающее обмен веществ. Хорошо использовать в качестве основного потогонного средства при простудах и гриппе, особенно в сочетании с имбирем и корицей. Будучи эффективной при болях в горле и рыхлых деснах, мирика может использоваться в виде полосканий. ПБ – рассеивает холод, устраняет слизь, очищает лимфу, подавляя высокую Капху.

Мирт. Безопасный антибиотик. Проявляет противоаллергические и антибиотические свойства, но в отличие от антибиотиков безвреден и не провоцирует дисбактериоз. По этой

причине его активно применяют при профилактике и лечении многих заболеваний: герпес, пиелонефрит, воспалительные гинекологические заболевания, простатит, цистит, ОРЗ, болезни легких и желудочно-кишечного тракта, тонзиллит, гайморит. На юге Франции на основе мирта делают лечебное вино, которое помогает, по словам французов, сохранять молодость. ПБ – кишки лечит и душу веселит.

Можжевельник обыкновенный. Улучшитель ауры. Славяне окуривали помещения, когда были подозрения, что нечисть проникла из Нави в Явь. Мочегонное, потогонное, стимулирующее, ветрогонное, обезболивающее, дезинфицирующее, бактерицидное, хондропротекторное действие. Рассеивает излишек Ваты и улучшает пищеварение. Чтобы нейтрализовать раздражающие свойства ягод можжевельника для Питты, их часто назначают с легкими мочегонными средствами, такими как алтей или гокшура. ПБ – мочегонное для Ваты.

Монарда. Убийца черной плесени. Действие: противогрибковое, антимикробное, противовоспалительное, иммуностимулирующее, тонизирующее, гипотензивное. Применение: для полоскания зубов и горла при ангине, при расстройствах кишечника, вызванных грибковой инфекцией и дисбактериозом, при молочнице, плохом сне, стрессах, тахикардии, бронхитах. ПБ – мощный антисептик и убийца болезнетворных грибов, включая черную плесень.

Мордовник шароголовый. Колючий электрик. Действие: стимулирует ЦНС, тонизирует сердечную деятельность, активизирует периферическую нервную систему, повышает тонус сосудов. Показания: последствия инсульта, рассеянный склероз, атеросклероз, пороки сердца, атрофия зрительного нерва, парезы, паралич. ПБ – улучшает проводимость импульсов по нервному волокну.

Моринда лимоннолистная, или нони. Эликсир молодости. Уникальное действие моринды обусловлено 150 фитонутриентами, которые содержатся только в этом растении. Проявляет сильную антиоксидантную активность, благодаря чему способна воздействовать на процессы старения организма, омолаживая его. Обладает способностью предупреждать развитие злокачественных новообразований, способствует понижению и нормализации кровяного давления, восстанавливает сон, эффективна при лечении диабета, неврозов, депрессии, при синдроме хронической усталости, аллергии; улучшает пищеварение, помогает бросить курить. Применяется в виде сока и в виде сухого экстракта, входит в «МСМ Плюс». ПБ – принял эликсиру после боя и как новый, снова готов на подвиг свой трудовой ☺.

Морковь дикая. Подмастерье каменотеса. Аналог аджвана. Семена моркови дикой входят в состав урологического препарата «Уролесан», который широко применяется в традиционной медицине для лечения мочекаменной болезни. В народной медицине все растение моркови дикой отваривают и пьют при гепатите, холецистите, желтухе. Дикая морковь способствует выведению фосфатов, установлено противовоспалительное, мочегонное, спазмолитическое, бактерицидное действие ее семян. ПБ – помогает главному камнетесу марене красильной справиться с мочекаменной болезнью.

Мускатный орех. Спокойный вечерок. Действие: вяжущее, ветрогонное, седативное, укрепляющее нервы, афродитик, стимулирующее. Одна из лучших специй, улучшающая усвоение пищи в тонком кишечнике. Для этой цели он хорош в сочетании с такими специями, как кардамон и имбирь. Принимаемый в простокваше, улучшает усвоение пищи и прекращает понос. Мускатный орех помогает уменьшить высокий уровень Ваты в толстом кишечнике и в нервной системе. ПБ – энурез, сопровождающийся метеоризмом и неврастенией.

Мусали белая. Подружка Шатавари. Действие: питательный тоник, смягчающее, мочегонное, молокогонное. Эффективна в качестве укрепляющего средства для мужской и женской репродуктивной системы. ПБ – способствует нормальному протеканию беременности и улучшению грудного вскармливания.

Муста. Анти-ПМС. Стимулирующее, ветрогонное, вяжущее, улучшающее обмен веществ, месячногонное, противоспазматическое, противоглистное действие. Индийская разновидность широко распространенного земляного миндаля, произрастающего во влажной местности. Это одно из важнейших растений для лечения женских болезней, поскольку облегчает менструальные боли, устраняет предменструальный застой крови и накопление жидкости. ПБ – при ПМС и гипоменорее, сопровождающейся диареей.

Мята. Прохладная нежность русских красавиц. Типичная русская красавица – это, конечно, Капха-доша. Склонная к полноте, с большими добрыми глазами, гладкой матовой кожей. Она хороша не яркой южной красотой, она более нежна и прохладна. Прохладная мята усиливает секрецию пищеварительных желез, улучшает аппетит, повышает желчеотделение, оказывает спазмолитическое действие, снижая тонус гладкой мускулатуры кишечника, желче– и мочевыводящих путей, оказывает мягкое охлаждающее потогонное действие. Показания к применению: простуды, боли в горле, ухе, расстройства пищеварения, нервное возбуждение, питтовская головная боль, дисменорея. ПБ – глоток прохладной нежности для улучшения пищеварения.

Овес. Викинг. Жаропонижающее, мочегонное и ветрогонное действие. Полезен для толстого кишечника, усиливает перистальтику, удаляет из организма токсические вещества, улучшает функции печени, нормализует жировой обмен и способствует похудению, оказывает противовоспалительное действие, эффективен при ревматическом воспалении суставов. С тыквенными семечками хорош при сниженной потенции. Настойка травы овса незаменима при борьбе со всякого рода зависимостями (алкоголь, курение и пр.). Овес в народе называется «селезеночник». Необходим при любой слабости меридиана селезенка – поджелудочная железа (RP) и со всеми болезнями, связанными с этим: панкреатит, сахарный диабет, болезни селезенки. ПБ – «селезеночник», пища для селезенки и поджелудочной железы.

Одуванчик. Десант в горячие точки. Важнейшим свойством одуванчика с точки зрения Аюрведы является его способность очищать организм от амы. Он улучшает обмен веществ, функции печени, оказывает мочегонное действие, растворяет камни, послабляет, является горьким тоником. Особо полезен одуванчик при состояниях высокой Питты. ПБ – лечебный десант во все горячие точки организма (места воспалительных процессов), и особенно в область печени.

Окопник. Для роста новых тканей. Действие: питательный тоник, смягчающее, отхаркивающее, смягчающее кожу, заживляющее, вяжущее, кровоостанавливающее. Для отхаркивающего воздействия окопник следует сочетать с такими острыми специями, как гвоздика, имбирь и кардамон, поскольку сам по себе он может вызвать застойные явления. Это одно из самых сильных средств, способствующих росту новой ткани – истинный тоник. ПБ – расаяна для легких, плазмы и костей.

Орех грецкий. Боец Юглофлавин. Оказывает противовоспалительное, успокаивающее, вяжущее, противопаразитарное, антисептическое и фунгицидное действие. Применение: при доброкачественных и злокачественных новообразованиях, длительных поносах, сахарном диабете, неспецифическом язвенном колите внутрь, наружно – при витилиго и гипергидрозе. ПБ – паразиты, понос, гипотиреоз.

Осина. Вампир против вампиров. Мочегонное, антимикробное, противопаразитарное. Повышает Вату. Под осиной долго сидеть нельзя, так как является реципиентом энергии. ПБ – мощный уроантисептик, но применять недолгим курсом, так как при длительном применении истощает организм.

Очиток большой. Тыловой госпиталь. Применяют в качестве биостимулятора. Показания те же, что и для экстракта алоэ. Усиливает обменные процессы в тканях и их регенерацию, оказывает общетонизирующее и противовоспалительное действие. Применяют его при вялотекущих и плохо заживающих ранах, после тяжелых травм и большой потери крови,

а также при хроническом воспалении пазух носа. ПБ – средство для длительно не заживающих ран.

Пастушья сумка. Золушка флоры. Активно используется в гинекологической практике для остановки маточных кровотечений, а также при разного рода травмах. Помимо этого сумочник обладает кровоочистительным свойством и применяется для лечения цистита, пиелонефрита, мочекаменной болезни, а также для вывода из организма токсинов. ПБ – применять при кровотечениях, подагре и гастрите.

Пассифлора. В Храме тишины. Транквилизирующие свойства пассифлоры известны с 1867 года. Часто пассифлора входит в состав комплексных формул вместе с валерианой, боярышником и другими лекарственными растениями – друзьями нашей нервной системы. Используется при неврастенических состояниях, нарушении сердечной деятельности под действием эмоциональных перегрузок, при слабо выраженных приступах судорог и астмы, возникающих в связи с нервным напряжением, а также в качестве вспомогательного средства при спазмах кишечника и коронарных сосудов. ПБ – внутренняя тишина после «боя трудового дня».

Первоцвет. Первый ключ к здоровью. Цветет первым, соцветия похожи на связку золотых ключиков. Оказывает отхаркивающее действие, усиливает секреторную активность слизистой оболочки верхних дыхательных путей, помогает при экземе, предменструальном синдроме, улучшает работу сердечно-сосудистой системы. Хорошее средство от мигрени и артритов. Когда я настаивал первоцвет на массандровском портвейне, то наш народ, не привыкший к дракшам (лекарственным винам), как-то быстро выпивал всю баночку ☺. ПБ – самый первый источник аскорбиновой кислоты весной, применять при простуде, болезнях сердца и мигренях.

Переступень. Заменитель мандрагоры. Кровоостанавливающее, противоревматическое и болеутоляющее средство. Внутрь препараты из переступня употребляют при скудной менструации, различных кровотечениях, при запорах, ревматизме, подагре, неврастении. Авиценна рекомендовал пить отвар корня с уксусом в течение 30 дней при опухолях селезенки, параличе. Передозировка чревата нефритом, так что осторожно. ПБ – месячногонное, болеутоляющее и слабительное действие.

Перец красный. Атомная бомба. Это очень ценное аюрведическое средство, являющееся сильным стимулятором пищеварительной системы и системы кровообращения. Увеличивает пищеварительный огонь – Агни, хорошо разгоняет внутренний и внешний холод. Но следует помнить, что красный перец может усиливать воспаление в организме, поэтому применять его следует с осторожностью. Ибо может «взорвать и чужих, и своих». При длительном применении и передозировке красного перца его разрушающее действие может быть подобно взрыву атомной бомбы. Показания к применению: несварение, наличие амы, плохое усвоение пищи, вздутие живота, глисты, закупорки пазух, застарелая простуда, плохая циркуляция крови. ПБ – самый горячий боец, если его не остановить, то идет вразнос и бомбовым ударом убивает все живое.

Перец черный. ОМОН. На санскрите черный перец носит название марич – имя Солнца. Это название растению дано за то, что оно содержит много солнечной энергии. Черный перец сжигает аму и очищает пищеварительный тракт, прекрасно стимулируя пищеварение за счет сильного разжигания огня пищеварения. С медом является сильным отхаркивающим и очищающим от слизи средством, прекрасно высушивает выделения. Однако черный перец имеет раджасическую природу, поэтому при неумеренном применении может вызывать раздражение. ПБ – ОМОН: залетает в бандитское логово и избирательно фиксирует врагов мордой в пол. Особо отличившихся уничтожает.

Петрушка. Петруха, помощник Сухова. Действие: мочегонное, растворяющее камни, месячногонное, послабляющее, ветрогонное, противоспазматическое. Для укрепления почек и матки можно ежедневно принимать свежий сок петрушки (2 чайные ложки). Ее действие подобно действию ягод можжевельника, но более мягкое. ПБ – слегка согревающий диуретик, при простуде и слабости, когда большинство других мочегонных средств противопоказано.

Пижма. Дар Ганимеду. Повышает аппетит и улучшает пищеварение, тонизирует гладкую мускулатуру желудочно-кишечного тракта и матки, оказывает мягкое слабительное действие. ПБ – глистогонное действие.

Пион, или марьин корень. Пеан – ученик Эскулапа. Эфирные масла, бензойная кислота, алкалоиды корней оказывают успокаивающее действие. ПБ – сочетаемое воздействие: неврастения, истерия, вегетососудистая дистония.

Пиппали. Убойный отдел. Как и черный перец, является сильным стимулятором для пищеварительной и дыхательной систем. Но действует мягче, оказывая согревающее действие, устраняя холод, застой и аму, восстанавливая ослабленный организм, особенно при болезнях легких. Входит в классический состав «Трикату». ПБ – брутален по отношению к болезням, но не так, как ОМОН – черный перец.

Подмаренник цепкий, или обыкновенный. Целебная липучка. Действие: желчегонное, жаропонижающее, кровоостанавливающее, мочегонное, противовоспалительное, противоопухолевое. Показания: болезни сердца и печени, женские болезни, цистит, отеки, артрит, неврастения, эпилепсия. ПБ – женские новообразования, сопровождающиеся отеками и воспалением мочевыводящих путей.

Подорожник. Следы к истине. Способен избавить от заболеваний желудочно-кишечного тракта, применяется при бронхитах, циститах, кожных болезнях. ПБ – при болезнях ЖКТ, также ранозаживляющее, отхаркивающее действие. Семена блошного подорожника оказывают мягкий слабительный эффект («Исабгол»).

Подсолнечник. Цветок Солнца. Благодаря содержанию алкалоидов растворяет камни, образованные в кислой среде (оксалатные и уратные), те же камни, что сформировались в щелочной среде (карбонатные и фосфатные), не способен растворить. ПБ – отвар корней применяется при желчнокаменной болезни и мочекаменной болезни.

Пульсатилла. Воительница сон-трава. Входит в сбор для аппликаций на глаза при глаукоме (очанка, василек, сон-трава). В гомеопатической дозировке в настойке – для нервических блондинок, страдающих запорами. ПБ – снижает гормон пролактин.

Пунарнава, или боэргавия. Возрождающая богиня. Тоник для крови, улучшающее обмен веществ, мочегонное, омолаживающее действие. Хорошо помогает при отечности, когда слабые почки не справляются с выведением воды. В качестве тонизирующего и омолаживающего средства для почек часто используется вместе с гокшурой. ПБ – укрепляет почки и обновляет кровь.

Пустырник. Медитация в прохладе после боя. Седативное воздействие, нормализует артериальное давление, снижает уровень глюкозы в крови, улучшает обмен веществ, повышает иммунитет, улучшает пищеварение и останавливает кровотечение, охлаждает горячую Питту. ПБ – успокаивает прохладой, снижая Питту.

Пырей. Сосун-трава. «Сосун» из-за того, что все пыреи – мощнейшие конкуренты в борьбе растений за пропитание и главное – за влагу. Все высосет из почвы себе на потребу, себе на благо, соседям на горе. Это свойство и используется в народной медицине. Пырей, обладая мочегонными, слегка послабляющими и восстанавливающими обмен веществ свойствами, буквально высасывает болезни из организма. ПБ – высасывает из организма болезни, очищая кровь.

Расторопша. Ремонт оборонного завода. Главной составляющей расторопши пятнистой является редкое биологически активное вещество – силимарин (в препарате «Защищенная печень», содержащего экстракт расторопши, этого силимарина до 80 %!). Благодаря этому ее применяют для очищения печени, крови и всего организма от токсинов, радиации, после прохождения курса химио– или лучевой терапии. Широко применяется при хронических интоксикациях (алкоголь и пр.), токсикозах беременных, СПИДе, сахарном диабете, ожирении, при снижении зрения, сердечно-сосудистых заболеваниях. ПБ – источник силимарина для очищения печени и улучшения ее синтетических функций.

Ревень. Ветер Борей. Действует сильнее, чем семя льна или состав «Трифала», но мягче, чем сенна. Обладает вяжущим последействием, что способствует поддержанию тонуса толстой кишки. Это хорошее средство при всех видах запоров, а также и при поносе, вызванном жаром или влажным жаром. ПБ – безопасное слабительное.

Редька. Черный Марс. Улучшает аппетит, желчегонные, мочегонные, отхаркивающие, антимикробные свойства. ПБ – с медом прекрасное отхаркивающее средство при кашле.

Ремания. Замена шатавари. Является тонизирующим и омолаживающим растением для почек и печени, широко используемым в китайской медицине. С точки зрения Аюрведы ремания имеет природу Капхи и лечит нарушения Питты, например анемию. Отвар ремании служит хорошим заменителем шатавари для тонизирования и омолаживания матки. ПБ – болезни почек и печени, слабость репродуктивной сферы.

Репешок. Отряд амазонок. Снимает воспаление, особенно в острой фазе процесса; имеет мочегонное и легкое желчегонное свойства; хорошо останавливает кровь, особенно при женских кровотечениях. Используют при заболеваниях печени и суставов, камнях желчного пузыря и почечнокаменной болезни, полипозе ЖКТ, воспалении голосовых связок. ПБ – женский печеночник, так как помимо улучшения функций печени востребован при маточных кровотечениях.

Роза. Тайная любовь. Цветы обладают желчегонным действием и особенно хороши для снижения Питты. Они ослабляют жар и застой крови, успокаивают поверхностное воспаление. Свежие лепестки розы можно вымочить в меде или сварить в нерафинированном сахаре и использовать при запоре, скудной менструации, болях в горле или язвах во рту. ПБ – дисменорея, застой желчи, головокружения.

Розмарин. Теплая память о Крыме. Действие: противовоспалительное, обезболивающее, антибиотическое, спазмолитик. Исследования, проведенные на базе Никитского ботанического сада, показали, что розмарин – активный борец с опоясывающим герпесом. ПБ – розмариновая настойка – прекрасное средство для борьбы с герпесом и суставными болями.

Ромашка. Парламентер. Уравновешивает эмоции, ослабляет головные боли, вызванные нарушением пищеварения, имеет саттвичную природу. Может применяться как отдельно, так и с другими травами. В этом случае она выступает в качестве гармонизирующей добавки, смягчающей действие травяного сбора. Показания к применению: головные боли, несварение, пищеварительные и неврогенные расстройства у детей, колики, воспаления глаз, желтуха, дисменорея, аменорея. Успокаивает Питту и Капху, в больших количествах может возбуждать Вату. ПБ – парламентер, ведущий переговоры трав и врагов-болезней.

Рута. Свежая вонь, сухой аромат: в свежем виде дурно пахнет, в сухом – приятно ☺. Спазмолитик и ангиопротектор. ПБ – укрепление капилляров.

Рябина черноплодная. Кормилица Арония. Действие: улучшение функций печени и щитовидной железы, нормализация артериального давления и понижение уровня холестерина в крови. Плоды назначают при различных нарушениях свертывания крови, кровотечениях, ревматизме, атеросклерозе, сахарном диабете и аллергических заболеваниях. ПБ – кладезь витаминов и йода.

Сабаля пальма. Друг мужчины. Аденома (доброкачественная гиперплазия) предстательной железы является одним из наиболее распространенных урологических заболеваний мужчин зрелого возраста. Пальмы сабаля экстракт содержит фитостеролы – вещества, замедляющие рост клеток предстательной железы. Под его действием уменьшаются дизурические явления: увеличивается объемная скорость мочеиспускания, устраняются «ночные походы» к унитазу, уменьшается объем остаточной мочи. ПБ – уменьшает объем предстательной железы при ее аденоме, улучшает мочеиспускание.

Сандал. Боец Тридоша. Охлаждает и успокаивает тело и ум, воздействуя на пищеварительную, дыхательную, нервную систему и на систему кровообращения. Он ослаб ляет лихорадку, жажду, ощущение жжения и прекращает потоотделение. Несколько капель сандалового масла, нанесенных на область третьего глаза, уменьшат жар и жажду, помогут при лихорадке или в случае перегрева на солнце. ПБ – жаропонижающее, противовоспалительное, успокаивающее действие.

Сассапариль. Боец Двипаутра. Очищает мочеполовой тракт, устраняя инфекции и воспаления. Очищая кровь, он усиливает агни и рассеивает скопления Ваты в кишечнике. Его очищающее действие распространяется на нервную систему и помогает освободить ум от негативных эмоций. Потогонное и кровоочистительное действие сассапариля благотворно сказывается при артритах и кожных болезнях. ПБ – кожные болезни, артрит, нервные болезни.

Сенна. Боец Раджаврикша – «царь деревьев». Является сильным слабительным средством, которое следует принимать с осторожностью, в правильной дозировке. Она раздражает слизистую оболочку кишечника, может вызвать боли или тошноту. Это можно исправить, добавив такие желудочные травы, как имбирь или фенхель из расчета $^1/_4$ от ее количества. ПБ – сильное слабительное для краткого применения.

Сирень. Нимфа Сиринга, изгоняющая зло своим волшебным голосом. Противовоспалительное, обезболивающее действие. ПБ – обезболивание при суставных проблемах.

Смородина черная. Веревка для пленных. Польза черной смородины объясняется ее богатым химическим составом. Так, в 100 г ягод содержится 181 мг аскорбиновой кислоты, 9 мкг бета-каротина, достаточно большое количество витаминов Е, B_1, B_2, B_5, B_6 и РР. Много в черной смородине калия – 322 мг, а также в ней содержится кальций, магний, натрий, фосфор. Витаминные, мочегонные и вяжущие свойства смородины применяются при простудах, кровотечениях, гастритах, болезнях почек, отеках, диабете, онкопатологии и пр. Спиртовая настойка почек черной смородины – прекрасный калийсберегающий диуретик. ПБ – вяжет врагов и кормит друзей.

Солодка. Боец Яшти Мадху, «медовый прут». Является эффективным отхаркивающим средством, стимулирует надпочечники. В больших дозах оказывает рвотное действие, очищающее легкие и желудок от Капхи. Это и мягкое послабляющее средство, успокаивающее слизистые оболочки, уменьшающее мышечные спазмы и воспаление. Прохладная сладость солодки питает мозг, вызывая чувство удовлетворения и гармонии. ПБ – отхаркивающее плюс гормоноподобное действие.

Сосна. Зоркий индеец по имени ОПА. Укрепляет иммунитет, обладает противовоспалительными и бактерицидными свойствами. Из коры сосны делают экстракт, который имеет высокое содержание ОПА (олигомерного проантицианидина). ОПА известен как сильнодействующий нетоксичный и неканцерогенный антиоксидант. Способность ОПА укреплять капилляры и снижать капиллярный осмос эффективна для пациентов, страдающих ретинопатией (дегенерацией сетчатки), вызванной диабетом, атеросклерозом и старением. ПБ – укрепление сосудов сетчатки глаза.

Софора японская. Крепкие трубы крупного калибра. Оказывает ангиопротекторное, противовоспалительное и антимикробное воздействие. Софора применяется для профилактики внутренних кровотечений различного происхождения, в частности в тканях мозга, сердца, сетчатки глаз; при стенокардии, гипертонии, сахарном диабете, склеротическом перерождении стенок кровеносных сосудов, при болезнях почек и печени, геморрагическом диатезе, гастритах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. ПБ – самый богатый источник рутина, укрепляющего сосуды всего тела и ткани поджелудочной железы.

Стальник. Боец Волчуг. Способствует снижению давления, ускоряет свертываемость крови, увеличивает амплитуду сердечных сокращений, уменьшает проницаемость и ломкость капилляров. ПБ – при гипертонической болезни в начальных стадиях.

Сумах. Растительный рубин. Содержит танины и органические кислоты. Рубиновый цвет обусловлен антоцианиновыми пигментами. Используется как антиоксидант, снимает воспаление, помогает при лечении болезней желудочно-кишечного тракта, диабета, ожогов. ПБ – красная кислота.

Сушеница топяная. Ослабление лишнего напора. Оказывает гипотензивное и спазмолитическое действие, замедляет ритм сердечных сокращений. Содержит биодоступный хром, поэтому принимается при сахарном диабете. ПБ – «снижение напора в трубах» артериального дерева, снижение кислотности и питание ткани поджелудочной железы.

Тмин. Нетоксичная но-шпа. Добавление в пищу тмина успокаивает процессы брожения в пищеварительном тракте, увеличивает выделение желудочного сока, избавляет от колик и метеоризма. Обладает противобактериальными, мочегонными, ветрогонными, антисептическими и противовоспалительными свойствами. Добавление специи в пищу освежает дыхание и уменьшает избыток слюны. ПБ – спазмолитик, улучшает пищеварение, противосудорожное действие.

Толокнянка. Лучник нижнего этажа. Используют как антисептическое, вяжущее, дезинфицирующее и мочегонное средство, широко применяют при пиелитах, циститах, уретритах. ПБ – метко бьет микробов мочевыводящих путей.

Топинамбур. Солнечный корень. В состав топинамбура входят пектины, сахара, минеральные соли (кремния, калия, железа и цинка), белки, аминокислоты и, разумеется, множество витаминов. В топинамбуре также содержится инулин, вещество столь необходимое тем, кто страдает сахарным диабетом. ПБ – лучший источник инулина.

Тысячелистник. Боец на все случаи жизни при состояниях Питты. Действие: спазмолитик, потогонное, вяжущее, кровоостанавливающее, заживляющее. Показания: простуды, гастрит, энтерит, меноррагия, носовые кровотечения, язвенная болезнь, кровохарканье. В качестве потогонного средства хорошо сочетать с мятой, в качестве вяжущего и укрепляющего нервы – с шалфеем, а как желудочное средство – с родственной ему ромашкой. ПБ – питтовские болезни желудочно-кишечного тракта плюс кровоостанавливающие свойства.

Фенхель. Сладкий пожарник. Повышает секрецию пищеварительных желез, не повышая кислотности, оказывает желчегонное, спазмолитическое и диуретическое действие, а также регулирует моторную деятельность кишечника, оказывает легкий антибактериальный эффект. Также плоды Фенхеля действуют успокаивающе на центральную нервную систему и улучшают зрение. В комплексе с кориандром и тмином снимает боль при мочеиспускании, нормализует функции мочевого пузыря, оказывает охлаждающее действие на организм при аллергии, прекрасный тоник для слабого желудка у детей и пожилых людей. ПБ – сладкий пожарник, когда разгорелся Агни.

Фиалка душистая. Капельное орошение. Помимо многих целебных свойств укрепляет кровеносные сосуды мелкого калибра, что используется при ослаблении памяти, голо-

вокружениях, шуме в ушах, головных болях. Фиалка – основной компонент в настойке «Капилляр». ПБ – улучшение питания тканей и доставка целебных средств «до цели» за счет нормализации капиллярного русла.

Филлантус, или бхумиамалаки. Защитник печени – воин Филлант. Действие: улучшающее обмен веществ, желчегонное, заживляющее, противовоспалительное, мочегонное. Благодаря высокому содержанию филлантина и гипоффилантина является одной из наилучших аюрведических трав для печени. Это одно из немногих растений в равной степени эффективных для лечения как острого, так и хронического гепатита, в частности гепатита В в хронической стадии. Также применяется в комплексном лечении псориаза, нейродермита, атеросклероза, диабета. ПБ – помощь при гепатите В.

Фукус. Боевая субмарина. Источник органического йода, недостаток которого приводит к нежелательным гормональным изменениям, вызывая заболевания щитовидной и молочной желез. В определенном проценте наблюдений применение микродоз йода ведет к выраженному улучшению у больных мастопатией. Находясь в легкоусвояемой форме, органический йод не дает осложнений, которые могут наблюдаться при применении неорганического йода. Снижает уровень холестерина, укрепляет стенки сосудов и является активным природным «сжигателем» жира. Обладает антибактериальной и противовирусной активностью. ПБ – защита из морских глубин для щитовидной железы и всего организма.

Харитаки. Благородный разбойник. В переводе с санскрита харитаки означает «растение, крадущее болезни». В аюрведических канонах говорится, что харитаки может избавить от ста недугов. Приводит в равновесие Вата-дошу (обладает адаптогенным и седативным действием), обладает антиоксидантными свойствами и улучшает функции печени. Входит в состав рецептуры «Трифала». ПБ – благородный вор болезней, ведет партизанскую войну в тылу врага.

Хвощ. Кремниевый нож для мирных целей. Обладает мочегонным, кровоостанавливающим действием, содержит кремниевую кислоту. Выделенный из растения 5-глюкозидлютеолин проявляет антимикробные и противовоспалительные свойства. Кремниевая кислота играет важную роль в процессах метаболизма соединительной ткани (суставных хрящей и пр.), стенок кровеносных сосудов и слизистых оболочек, в частности слизистых оболочек мочевыводящих путей. Показания к применению: отеки, заболевания мочевого пузыря и мочевыводящих путей, слабость мочевыводящих сфинктеров, атеросклероз, плеврит, туберкулез. ПБ – биокремний.

Хмель. Мама-природа поет колыбельную. Обладает успокаивающим действием. Кроме того, хмель применяют как мочегонное, противосудорожное, болеутоляющее и антибактериальное средство. Хмель является источником фитоэстрогенов, но, несмотря на то, что эти фитоэстрогены аналогичны эстрогенам человеческого организма, при приеме экстракта хмеля не наблюдается изменение общего гормонального фона. ПБ – очень иньское, женское растение, успокаивающее возмущенный разум развоевавшихся взрослых детей.

Хризантема. Боец Севанти, «служение». Действие: потогонное, противолихорадочное, улучшающее обмен веществ, спазмолитик. Охлаждающий в летнюю жару чай с хризантемой особенно полезен для людей Питта-конституции. Хризантема придает блеск глазам, улучшает зрение и является важным компонентом многих прописей для лечения глазных болезней. Благотворно действует на функцию печени, вызывает менструации, снимает менструальные спазмы и головные боли, способствует лактации. ПБ – охлаждение пылающего эго Питты.

Худия. Отряд поджарых бойцов-бушменов. Этот кактус родом из пустыни Калахари. Тысячелетиями местные племена бушменов в Африке использовали худию, чтобы снизить аппетит и подавить чувство голода во время длительных охотничьих походов. В результате

приема препаратов худии уменьшается чувство «вечернего голода» и голода, возникающего между основными приемами пищи. ПБ – снижение чувства голода, особенно вечернего.

Цикорий. Русский солдат неприхотлив. Цикорий неприхотлив и очень упорен – он может жить там, где редко выживают другие растения. Его не пугают засуха и знойные ветры – корни цикория уходят в землю чуть ли не на полтора метра и все-таки добираются до воды. Это полезный заменитель кофе для диабетиков и гипертоников: благодаря присутствию в нем инулина повышает усвоение глюкозы и регулирует не только углеводный, но и жировой обмен, а также улучшает процессы пристеночного пищеварения, препятствуя гниению пищи в кишечнике. ПБ – пища для поджелудочной железы.

Череда. Крепкий тыл. Обладает противовоспалительными, кровоочистительными и противоаллергическими свойствами, поэтому настои травы череды используют при различных кожных заболеваниях и аллергии. ПБ – мягко стимулирует надпочечники.

Чернобыльник, или полынь обыкновенная. Горькая правда степного кочевника. Является средством номер один при гипоацидных и анацидных гастритах. Обладает успокаивающим, противосудорожным, жаропонижающим, ранозаживляющим, желчегонным и общеукрепляющим действием, стимулирует работу пищеварительных органов, повышает аппетит. Полынь препятствует действию гистамина, повышающему проницаемость капилляров. Показана при женском и мужском бесплодии. Я люблю давать полынь при ватовском и капховском умственном переутомлении, Веды говорят, что она «открывает и очищает каналы нервной системы». ПБ – горькое степное тепло, дающее энергию для переваривания пищи при низкой кислотности.

Чеснок. Капли крови демона Раху. Оказывает омолаживающее и очищающее воздействие, особенно на Ватадошу. Показан при хронических и периодических (Вата) лихорадках, увеличивает количество семени, разжижает кровь, тонизирует сердечную мышцу за счет содержания в нем аллицина. Но чеснок также затуманивает сознание человека, его употребляющего, так как в нем есть и демонические качества, унаследованные от Раху. Поэтому природа чеснока тамасична, ввиду чего у него находится много противников среди людей, заботящихся о своем духовном росте. Показания к применению: простуды, астма, сердечные заболевания, гипертония, повышение холестерина, атеросклероз, сердцебиение, паразитарные поражения, ревматизм, отеки, импотенция, истерия. ПБ – полезный, но одновременно и вредный двуликий Раху.

Чистотел. Чисто целебный яд. Обладает спазмолитическим, желчегонным, бактерицидным, гипотензивным и противоопухолевым воздействием на организм. Наибольшей лечебной активностью обладает алкалоид хелидонин, дает выраженный болеутоляющий, спазмолитический и успокаивающий эффект. Я рекомендую использовать чистотел в виде сброженного сока, настоя в сборах (как минимум $^1/_5$ часть сбора) и в составе масляных капель в нос для лечения хронических синуситов, гайморитов, аденоидов. К чистотелу надо относиться уважительно, особенно при приеме внутрь. Пить его надо под контролем врача, по методу «горки», с медленным нарастанием до 47 капель. ПБ – очищение печени и всего организма, особенно когда весной и осенью «скачет» давление.

Читрак, или свинчатка. Свинцовая пуля врагу-болезни. Используется для увеличения пищеварительного огня и активизации работы печени, селезенки и тонкого кишечника. Зачастую он срабатывает даже тогда, когда оказываются неэффективными красный перец и асафетида. ПБ – потеря аппетита, расстройства пищеварения, кожные болезни.

Шалфей лекарственный. Воин Сальвия. Действие: антисептическое, отхаркивающее, укрепляющее нервы, вяжущее, улучшающее обмен веществ, мочегонное, ветрогонное,

спазмолитик. Уменьшает чрезмерную секрецию в организме: прекращает потоотделение, особенно при ночных потах, иссушает излишнюю слизь в носу и легких, уменьшает избыточное слюноотделение, подавляет лактацию, хорош для полоскания при ангинах. ПБ – незаменим при гипергидрозах и для омоложения яичников, так как оказывает и эстрогенный, и прогестагенный эффект.

Шамбала, или пажитник. Великан. Обладает анаболическим, седативным, обволакивающим и возбуждающим аппетит действием. Назначают пажитник при значительной потере массы тела, при повышенном холестерине, сахарном диабете, после тяжелых операций (особенно на органах желудочно-кишечного тракта), при туберкулезе, кашле, травмах. ПБ – добрый великан, защитник калек и слабых.

Шатавари. Жена, ждущая воина дома. Нормализует действие ряда гормонов, особенно женских – эстрадиола и эстрона. Ускоряет перевод эстрадиола в 2-гидрокси эстрон, который относится к менее активным метаболитам. Используется в комплексном лечении бесплодия, хронических заболеваний женской половой сферы, а также при беременности, язвенной болезни желудка, по вышенной кислотности и ослаблении иммунитета. Нормализует Вата-и Питта-доши. ПБ – лучший женский тоник, буквальный перевод с санскрита – «имеющая сотню мужей».

Шафран. Вечный двигатель. Сильное, но дорогостоящее средство, обновляющее кровь и систему кровообращения, а также женскую половую сферу и в целом улучшающее обмен веществ. Это одно из лучших растений, снижающих Питту, регулирующих функции селезенки и печени. Шафран считается мощнейшим стимулятором и афродитиком, прежде всего для женщин. Не будучи тоником сам по себе, он тем не менее даже в небольших количествах значительно усиливает тонизирующее действие других трав. Его природа саттвична и наделяет энергией любви, преданности и сострадания (бхакти). Сафлор, который иногда по ошибке называют шафраном (зафраном у нас на рынке), может использоваться в качестве его заменителя, причем он значительно дешевле. Его используют в обычных дозах. ПБ – питает ткани и «сдвигает застои» в организме.

Шлемник. Шлемоносец по имени Байкалин. Считается эффективным гипотензивным, антигистаминным и успокаивающим растением. Природа шлемника саттвична, он способствует прояснению сознания. Противовоспалительное и жаропонижающее действия позволяют использовать его при простудах, для устранения головной боли. ПБ – начальные стадии гипертонической болезни, сопровождающиеся бронхиальной астмой.

Шанкхапушпи. Памятка на полях. Цветет такой красивый вьюнок на полях. Является одной из лучших укрепляющих нервы аюрведических трав наряду с такими, как брами, аир и джатамамси. Облегчает боли при невралгии, особенно если их причиной являются простуда или астения. Улучшает память, восприятие, способность к концентрации, омолаживает ум. Стимулирует мозговое кровообращение, улучшает высшую нервную деятельность, чем оживляет интеллект и творческую активность. ПБ – крепкие нервы.

Шиитаке. Защитный зонтик на все случаи жизни. Шиитаке привлек внимание ученых высокой концентрацией сложных полисахаридов, имеющих противоопухолевую, иммуномодулирующую и интерфероногенную активность. И сейчас это активно используется для борьбы с новообразованиями любых органов. ПБ – грибной женьшень без побочных эффектов (женьшень и давление может повышать, и кровотечение вызвать).

Шиповник. Автомат ППШ (порошок плодов шиповника). Служит также для снятия воспаления при ОРЗ, является хорошим мочегонным и желчегонным средством, улучшает функцию желудочно-кишечного тракта. Содержащийся в шиповнике витамин С положительно влияет на большинство окислительно-восстановительных реакций организма, снижает холестерин. Порошок плодов шиповника надо настаивать, а не делать отвар, так во

втором случае уничтожается витамин С. ПБ – желчегонное действие плюс источник витамина С.

Эхинацея. Боец «Фагоцитарный ответ». Препараты из растения обладают противомикробным, противовирусным и противогрибковым действием, стимулируют иммунитет, ускоряют процесс заживления ран, эффективны против бородавок. Как иммуномодулятор, эхинацея используется также при психическом и физическом переутомлении, после антибиотикотерапии, цитостатической и лучевой терапии. Использовать в темное время года. ПБ – иммуностимулирующее и противовирусное действие.

Ямс, или диоскорея. Молодильный корешок. Питательный тоник, афродитик, омолаживающее, мочегонное, противоспазматическое, обезболивающее, прогестагенное. ПБ – снижение холестерина на фоне гармонизации возрастных гормональных бурь.

Ясень китайский. Вонючий помощник. Эффективен в комплексном лечении при любой патологии, связанной с недостаточностью функций надпочечников. Он издревле применяется китайской традиционной медициной для лечения бронхиальной астмы, вирусных инфекций, ангины, женских болезней, сперматореи, диареи, дизентерии, гельминтозов, геморроя, злокачественных новообразований, гонореи, малярии, преждевременной эякуляции. ПБ – поддержка надпочечников при хронических инфекциях верхнего этажа и бесплодии.

Ятрышник. Боец Салеп. Слизистый отвар клубней оказывает обволакивающее действие при воспалительных заболеваниях желудка и кишечника. Также используют при нервном истощении, слабости после тяжелой болезни, хроническом простатите и половом бессилии. ПБ – целебная слизь при гастритах и улучшение мужской потенции.

Ячмень семя. Осеннее питье. Ячменная вода готовится следующим образом: 1 столовую ложку необрушенных цельных зерен ячменя залить 500–700 мл кипятка, настоять ночь под крышкой. Использовать настой как обычное питье в течение дня безотносительно еды. ПБ – мягкий диуретик.

Ах, хороши бойцы-голубчики! Вглядись в их мужественные и красивые лица, познай их суть. Это они с виду зеленые, цветастые и пушистые. А внутри это воины, спасители людей. Выучи их свойства. «Скоро война, а мы трав не знаем», – шутила одна выдающаяся травница в конце девяностых. К сожалению, мы даже и не предполагали, что это может оказаться не шуткой и на территории Украины могут вестись военные действия, а как раз таки эти знания могут пригодиться в военно-полевых условиях, когда не хватает медикаментов…

> Итак, мы познакомились с 199 бойцами зеленого войска. «Что за странное число?» – спросишь ты. А вовсе не странное, так 200-го бойца я хочу выделить отдельно. Он не относится к миру растений. Это – мумиё.

Мумиё. Боец Шиладжит. С санскрита шиладжит переводится как «победивший камень» (природное мумиё представляет собой похожее на смолу вещество, встречающееся в расщелинах скал). Свойства шиладжита: тонизирующее, мочегонное, улучшающее обмен веществ, афродитическое. Шиладжит достаточно широко применяется в Аюрведе не только как самостоятельный препарат, но и как компонент более сложных лекарственных средств. Нет практически ни одного заболевания, которое бы не лечилось шиладжитом в смеси с определенными травами.

Шиладжит применяется при:
- переломах, ушибах, вывихах и прочих травмах;
- кожных заболеваниях;

• отложении солей и артритах;
• аллергических заболеваниях (в том числе при астме);
• импотенции;
• сахарном диабете;
• как общеукрепляющий препарат при всех хронически протекающих заболеваниях;
• как противоопухолевое средство.

Удивительное действие препарата «Систалка», который убирает леченые-перелеченые до этого циститы, я объясняю наличием в нем шиладжита, который имеет яркую тропность к органам мочевыводящей системы. ИБ – иммуномодулятор и почечный тоник.

Итак, Дорогой Друг, дерзай! Изучай это прекрасное зеленое войско! Эта глава была задумана как средство, позволяющее использовать лечебный потенциал Аюрведы на основе не только растений южных широт, но и доступных у нас их аналогов, произрастающих в более северных широтах. Также здесь рассмотрены и оригинальные представители растительного царства Крыма, Украины и России, не имеющих аналогов в Индии. Есть хорошая китайская пословица по этому поводу: «Лекарство, что стоит тысячу монет, растет у самого плетня» ☺.

Часть 2. Фитотерапия отдельных болезней

...Было на свете царство счастья и здоровья, и люди там жили в гармонии с Матерью-Землей и друг с другом. Там процветали искусства; свободное время люди посвящали учебе, играм и творчеству, все играли на музыкальных инструментах и пели, с радостью совершенствовали свои умения и таланты. Каждый взрослый занимался делом, служащим благу всего общества, и это также доставляло ему радость.

К детям в этом царстве все относились с уважением и любовью. Когда они подрастали, их начинали учить, раскрывая перед ними тайны окружающего мира. И люди понимали, что во всем на свете заключен мудрый урок и щедрый дар. У каждого растения и животного было свое место в циклах природы; каждое событие открывало возможности для роста. За детьми внимательно наблюдали и поощряли их развивать те способности и навыки, к которым они проявляли природную склонность и интерес. И так как вос питывали их в любви и уважении, то и друг к другу они относились с добротой: старшие дети заботились о своих младших товарищах. Учеба шла рука об руку с игрой.

В этом царстве берегли леса. Лекарственные растения и хворост на растопку собирали аккуратно, стараясь не потревожить обитателей лесной чащи. Стражи леса тщательно отбирали для вырубки старые и больные деревья, благодаря чему не нарушалось экологическое равновесие. А при сборе растений внимательно следили за тем, чтобы ни один вид не оказался под угрозой уничтожения.

Работа на полях и в огородах доставляла земледельцам огромное удовольствие. Каждая семья бережливо собирала отходы, которые затем перевозили на поля для удобрения почвы. После сбора урожая на полях оставалась солома, а во время разливов рек поля покрывались водой, и поэтому нужды в прополке не возникало, а почва была тучной и плодородной. На рынках фрукты и овощи выменивали на необходимые товары и услуги.

Искусные мастера и художники тоже приносили свои изделия на рынок. На улицах и в домах люди радовали друг друга музыкой и песнями, играми и танцами. Поощрялись всевозможные виды спорта – плавание и бег, гимнастика, стрельба из лука, спортивные игры. Жители царства были сильными, смелыми и счастливыми.

И были среди них целители – праведники, сведущие в медицине и химии, – которые готовили лекарства и благовония, духи, масла и вина. Они собирали и умело обрабатывали травы, коренья и цветы, древесную кору и смолы. Благодаря своей проницательности, мудрости и праведности – и конечно же целительной силе растений – они легко побеждали болезни.

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.