

16+

# AYURVEDA

YOGA

№3 МАРТ-МАЙ 2017

ТЕМА НОМЕРА:

# ВЕСЕННИЙ

## *детокс*

**ЗАПАХИ  
СЧАСТЬЯ**

ЙОГА ДЛЯ  
ПИЩЕВАРЕНИЯ

ЦЕЛЕБНЫЕ КИЖИ

**ВЕГЕТАРИАНСКИЕ  
РЕЦЕПТЫ**

УХОД ЗА КОЖЕЙ  
ПОСЛЕ 50 ЛЕТ

**РЕТРИТЫ**

АСТРОЛОГИЯ  
ДЖОИТИШ

**ВАСТУ-ШАСТУ**



## МНЕНИЕ

**6** ДОКТОР  
УННИКРИШНАН  
ТХАЧАРАККАЛ  
*В чем скрыта истина?*

**7** ЛИЛИЯ  
МОНАСЫПОВА  
*Не занимайтесь  
самолечением*

## ТЕМА НОМЕРА

**8** ВЕСЕННИЙ ДЕТОКС  
*Сезонный режим*

**10** ВИТАМИН D  
*Заветный элемент*

**12** ПОЛОЖИТЕЛЬНАЯ  
РЕАКЦИЯ  
*Аллергия весной*

## СУТЬ ВЕЩЕЙ

**16** КОМПЛЕМЕНТАРНАЯ  
МЕДИЦИНА  
*Европейский подход*

**20** ТЕХНОЛОГИИ  
ПРИРОДЫ  
*Интервью  
с доктором Моранди*

**22** ПОЙМАТЬ НА ЛЕТУ  
*Как предотвратить  
болезни*

**24** АНЕМИЯ,  
*Или зачем нужно железо*

**26** СИЛА ТРЕХ ПЛОДОВ  
*Что такое Трифала*

## ТОНКИЕ МАТЕРИИ

**30** МИР ВНУТРИ НАС  
*Профессор  
К.В. Дилипкумар  
о счастье*

**32** ИСКУССТВО  
ТВОРИТЬ СУДЬБУ  
*Эмпауэрмент  
в нашей жизни*

**34** ЗАПАХИ СЧАСТЬЯ  
*Ароматерапия –  
древняя целительная  
практика*

**36** ЙОГА ДЛЯ  
ПИЩЕВАРЕНИЯ

**40** ДВОЙНОЙ ЭФФЕКТ  
*Теория «пяти тел»*

## ПОЛЕЗНАЯ ПИЩА

**42** С ЧИСТОГО ЛИСТА  
*Весенняя диета*

**44** ЗОЛОТАЯ КУРКУМА  
*Авторская колонка  
Бориса Рагозина*

**46** ГРУЗИЯ НАВСЕГДА  
*Вегетарианские  
рецепты от  
шеф-повара*

**50** ВКУСНЫЕ СИНОНИМЫ  
*Чем заменить  
экзотические продукты*

**52** СПЕЦИИ: СЕКРЕТЫ  
УПОТРЕБЛЕНИЯ

**54** КИСЛЫЙ ИЛИ  
СЛАДКИЙ  
*Аюрведическая  
концепция Шад Рас*

**56** ЕДИМ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ  
*Базовые принципы  
питания*

## КРАСОТА

**58** ЦЕЛЕБНЫЕ КИЖИ  
*Аюрведическая  
процедура*

**60** НОВАЯ ГЕРОИНЯ ГРЕЗ  
*Интервью с актрисой  
Болливуда*

**62** КРАСИВЫЙ ВОЗРАСТ  
*Уход за кожей  
после 50 лет*

**64** РАЙСКАЯ ПТИЦА  
*Фэшн история*

## ПОЛНОТА ЖИЗНИ

**72** ПРИРОДНЫЕ ЦИКЛЫ  
*Режим дня*

**74** «УЙДИ, ПРОШУ,  
БЕССОННИЦА»

**76** ВРЕМЯ ЭКЗАМЕНОВ  
*Советы по воспитанию*

**78** САНАТАНИ РОМБОЛА  
*«Йога и танцы дают  
мне энергию»*

**80** ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ  
*Китайская медицина*

**83** ЙОГА КАК ОБРАЗ  
ЖИЗНИ

**84** СТЕКЛО ИЛИ  
БРИЛЛИАНТ?  
*Все, что нужно знать  
о ретритах*

**88** 5 ПРИРОДНЫХ  
ТЕРМАЛЬНЫХ СПА  
*для здоровья и отдыха*

**94** ЗВЕЗДЫ ГОВОРЯТ  
*Индийская астрология  
Джойтиш*

**96** ВАСТУ-ШАСТУ  
*Благополучие в доме*

**98** ГЛОССАРИЙ

Журнал «Ayurveda&Yoga»  
№3 март-май 2017  
16+

Учредитель и издатель:  
ООО «РИК Медиа»  
Москва, 117198,  
ул. Миклухо-Маклая, 6.

Редакция:  
450022, г. Уфа,  
ул. Бакалинская, д. 64,  
4 этаж, офис 24.

Телефон:  
+7 (499) 398 02 92.

Свидетельство  
о регистрации СМИ:  
ПИН№ФС77-65336  
от 12.04.2016.

Отпечатано:  
UNIPRINT AS, Jarvevana tee 9F,  
Tallinn, 11314, Estonia.  
Заказ № ТД-1029.

Тираж: 25 000.  
Дата выхода: 09.03.2017.  
Цена свободная.

Директор  
МАРИЯ ГАВРИЛОВА  
m.gavrilova@ricspace.com

Главный редактор  
ГАЛИЯ ТЕНИШЕВА  
tenisheva@ricspace.com

Выпускающий редактор  
ЛИЛИЯ РАЯНОВА  
lila@ricspace.com

Коммерческий директор  
ЮЛИЯ РАДЕВИЧ  
radevich@ricspace.com

Директор по развитию  
НАТАЛЬЯ ФЕДОТОВА  
n.fedotova@ricspace.com

Директор  
интернет-проектов  
ЭЛИНА БАЙКОВА  
baykova@ricspace.com

Рекламная служба  
ЛЕЙСАН САТАЕВА  
advert@ricspace.com

Литературный редактор  
СВЕТЛАНА МОНХЕМИУС

Корректор  
НАТАЛЬЯ КЛИМОВА

Перевод:  
СВЕТЛАНА МОНХЕМИУС,  
ВАЛЕРИЯ ВОЛКОВА,  
НИКА ШАРОВА

Дизайн и верстка:  
ООО «АПРИОРИ»

Иллюстрации  
АННА ШАБУРОВА

За содержание рекламных текстов редакция ответственности не несет. Перепечатка и любое использование материалов возможны только с письменного разрешения учредителя. Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов. Возможны противопоказания, проконсультируйтесь со специалистом.

# В чем скрыта истина?



УННИКРИШНАН ТХАЧАРАККАЛ,  
ВРАЧ АЮРВЕДЫ (B.A.M.S.),  
ГЛАВНЫЙ ВРАЧ ПЕРВОЙ  
АЮРВЕДИЧЕСКОЙ КЛИНИКИ,  
МОСКВА

То огромное количество мифов, которое и по сей день окружает аюрведу, ее происхождение и методы, с одной стороны, говорит об интересе к древней медицинской системе. С другой стороны – мешает тем, кто хочет познакомиться с ней поближе.

Легенда, что Создатель вспомнил об аюрведе, когда людей начали побеждать болезни и страхи – красивый, но все же вымысел. Возможно, ссылаясь на древних богов, проще принять факт, что рецептам и методикам аюрведы много лет. Но колоссальный пласт знаний, который и сегодня остается актуальным, не был создан мгновенно, не был послан. Это уникальная, проверенная тысячами лет система, которой пользовались очень давно и, я надеюсь, еще долго будут.

Стоит сказать отдельно о мифах, связанных с оздоровлением. Например, считается, что чаванпраш подходит всем, что это волшебное средство можно употреблять и пожилым людям, и детям. Но в этом случае, как и с любым другим препаратом, перед употреблением нужно консультироваться с врачом, спросить, нужен ли он именно вам. Чаванпраш обладает огромным количеством полезных свойств, но он – не панацея от всех болезней.

**Расаяна** – способ почувствовать себя лучше, ощутить прилив энергии, как в молодости. Но то, что при прохождении этой процедуры человек омолаживается за счет обновления всех тканей – опасный миф. Вовсе не значит, что после процедур расаяны у вас выпадут старые волосы и вырастут новые. Есть вариант, когда врач рекомендует прием лекарств, после курса которых ощущается прилив сил. Никаких чудес не происходит – это тысячелетиями «отшлифованный» способ оздоровления.

Еще одно заблуждение: «все приверженцы аюрведы – вегетарианцы». Да, питаться, ограничивая употребление некоторых продуктов – полезно, но это не обязательное условие жизни по принципам аюрведы. Знака равенства между вегетарианством и аюрведой ставить не нужно! Сертифицированные врачи, как правило, лояльны и умеют улучшать состояние пациентов вне зависимости от пищевых привычек последних.

«Аюрведические препараты целиком базируются на травах». Это не так, мы действительно, очень часто обращаемся к растительным продуктам, но вовсе не избегаем препаратов с другой основой.

Заявления, что принципы аюрведы не согласуются с современной наукой и что препараты не испытаны, я хочу прокомментировать так: опыт накоплен огромный, и это нельзя игнорировать. Когда появилась аюрведа, современной науки не было в помине, но уже тогда древние врачи многое знали о человеческом теле и разуме. Так же и с лекарствами – они проверены тысячелетиями, этого недостаточно?

Да, препараты аюрведы, за редким исключением, не действуют моментально. И это можно объяснить: один из принципов древней медицинской системы в том, что организм лечит себя сам. Ему нужно помочь, но не мешать – и он сам справится с любым недугом, ведь задуман он как нечто сильное и прекрасное. Здоровье – это баланс, и процесс его восстановления не может быть стремительным. Нужно не справиться с симптомами, а победить причину, найти и удалить, и аюрведические препараты нацелены именно на это. И ими обязательно нужно пользоваться с умом, избегая самолечения!

# Не занимайтесь самолечением

**В** последние годы вырос интерес к здоровому образу жизни, традиционным методам лечения и особенно к препаратам натурального происхождения. При этом тактика потребителей растительно-минеральных пилюль и снадобий ничем не отличается от поведения пациентов, принимающих рецептурные фармацевтические препараты под влиянием рекламы, по совету родственников и знакомых.

Но если вред самостоятельного приема синтетических препаратов осознается большинством, то настоятельный совет врачей не заниматься самолечением люди, выбирающие натуральные лекарственные средства, к себе не относят.

Между тем, важно советоваться с врачом перед употреблением любого препарата, что справедливо и для средств аюрведической медицины.

Самолечение с помощью натуральных препаратов аюрведы в России – явление достаточно частое. Это вызвано целым рядом причин.

Начнем с того, что растет интерес к традиционным методам лечения хронических заболеваний, с которыми не справляется современная медицина. При этом бытует мнение об абсолютной безопасности натуральных и фитопрепаратов. В интернете очень легко найти информацию о некоторых аюрведических средствах с подробным описанием их терапевтического эффекта, что дает соблазн определять план лечения самостоятельно.

Набирает обороты тенденция со стороны радетелей здорового образа жизни навязывать родным и близким (с благими, разумеется, намерениями) прием натуральных препаратов или, что еще опаснее, замену синтетических лекарств натуральными, без консультации со специалистами.

Растет число сетевых компаний, производителей БАДов, активно предлагающих «панацею» от всех заболеваний в капсуле, таблетке или баночке с джемом.

Однако любителям самолечения настоятельно рекомендую учесть, что специалисты в области аюрведической медицины, равно как и врачи западной медицины, обучаются 5,5 лет, прежде чем получить доступ к практике. Следовательно, назначение аюрведических препаратов требует специфических медицинских знаний.

Для лечения хронических заболеваний необходим комплексный подход, помимо приема препаратов нужны физические упражнения, соблюдение определенного режима питания. Такой подход может обеспечить только врач аюрведической медицины, тогда как в результате самостоятельности может быть потеряно драгоценное время, финансы, здоровье.

Лечение всегда индивидуально. Только специалист способен назначить подходящие именно вам лекарства с учетом врожденной конституции (*Пракрити*), сегодняшних жалоб и состояния здоровья (*Викриту*), времени года и региона проживания. Только специалист может определить действенную именно для вас комбинацию препаратов.



**ЛИЛИЯ МОНАСЫПОВА,**  
ВРАЧ-ПСИХИАТР, К.М.Н.,  
РУКОВОДИТЕЛЬ МЕДИЦИНСКОГО  
НАПРАВЛЕНИЯ АЮРВЕДИЧЕСКОЙ  
РОССИЙСКО-ИНДИЙСКОЙ  
АССОЦИАЦИИ, МОСКВА



АСЕМ АДЫЛБАЕВА,  
ВРАЧ АЮРВЕДЫ (В.А.М.С.),  
ПРЕПОДАВАТЕЛЬ  
КАФЕДРЫ АЮРВЕДЫ  
ИНСТИТУТА ВОСТОЧНОЙ  
МЕДИЦИНЫ РУДН,  
МОСКВА

# Весенний ДЕТОКС

ПОД ВОЗДЕЙСТВИЕМ ТЕПЛА ВЕСЕННЕГО  
СОЛНЦА КАПХА НАЧИНАЕТ УВЕЛИЧИВАТЬСЯ,  
ПИЩЕВАРИТЕЛЬНЫЙ ОГОНЬ (АГНИ)  
ПОНИЖАЕТСЯ, И СКОПИВШИЕСЯ ЗА ЗИМУ  
ТОКСИНЫ ПРОВОЦИРУЮТ РАЗВИТИЕ  
МНОГИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ. ПОЭТОМУ В ЭТОТ  
ПЕРИОД ВАЖНО ПРОВЕСТИ ДЕТОКСИКАЦИЮ  
ОРГАНИЗМА.

**В**есной нужно контролировать **Капху**: употреблять постную и легко перевариваемую пищу, делать физические упражнения, сухой массаж и не забывать об умеренных прогулках. В весенний период детоксицирующая диета полезна практически всем.

В аюрведе непереваренные пищевые остатки или шлаки называют **Ама**. Пока эти скопления не будут устранены, организм не сможет должным образом усваивать пищу и травы, к тому же **Ама** вызывает большинство болезней, включая аллергию, артрит и рак. Основные симптомы наличия токсинов в организме – это налет на языке, неприятный запах изо рта и от всего тела, плохое пищеварение, ощущение общей тяжести.

## ДИЕТА

Увеличивают **Аму** сладкий, соленый и кислый вкусы, вяжущий сушит, но удерживает ее в организме из-за своего стягивающего действия, горький вкус – уменьшает, а острый разрушает.

Во время очищения для повышения **Агни** применяют травы, обладающие огненной природой и стимулирующие переваривание пищи. Для этого используются в основном горячие специи: красный и черный перец, сухой имбирь, пиппали, асафетида и горчица. А для **Питта** конституции и людей с воспалительными заболеваниями ЖКТ рекомендуют теплые специи: кардамон, кумин, кориандр, базилик и фенхель. В аюрведической рецептуре есть смесь **Трикаату**, ее можно приготовить и в домашних условиях, она состоит из равного количества красного и черного перца и сухого имбиря, принимают ее 2–3 раза в день по 0,5–1 г с медом.

Весной следует избегать тяжело перевариваемую, холодную, жирную, кислую и сладкую пищу, а также сон в дневное время.

## ЛЕЧЕБНОЕ ГОЛОДАНИЕ

Это эффективный вид детоксицирующей терапии, но для нее человек должен быть достаточно силен. Голодание хорошо практиковать перед применением очистительной диеты: для людей **Вата** конституции 3–5 дней, для **Питта** конституции 5–7 дней и для **Капха** конституции 1–2 недели.

Можно проводить голодание на овощных соках, фруктовые не желательны, так как сладкий вкус может увеличить **Аму**. Разрешается применять лимонный сок в сочетании с имбирным.

Лечебный отказ от пищи иногда сочетают с приемом трав, усиливающих пищеварительный огонь. Можно использовать острые травы, состав **Трикаату**, чай из специй: имбиря, корицы, кардамона, фенхеля и горькие травы, например, сок алоэ. После восстановления аппетита голодание следует прекращать, поскольку длительное воздержание от пищи может подавить **Агни**.

## ПРИМЕНЕНИЕ СЛАБИТЕЛЬНЫХ

Этот способ можно сочетать с лечебным голоданием или диетой, которая борется с **Амой**. Применение слабительных особенно эффективно для удаления из

толстой кишки скоплений непереваренной пищи, которая вызывает тяжесть в животе, различного вида боли, вздутие, запоры или диарею. Также данный способ полезен при пищевых отравлениях или токсических состояниях пищеварительной системы. Слабительные не применяются при хронической диарее и истощении, даже если присутствуют признаки **Амы**.

Для очищения кишечника также используются клизмы, они очень эффективны для толстого кишечника. При тщательном рассмотрении и сравнении воздействия слабительных и клизм, было доказано, что первые очищают тонкий и толстый кишечник, а клизмы только толстый кишечник. Поэтому для полного устранения **Амы** из организма прием слабительных полезен в первый, третий и седьмой день голодания. Не следует забывать, что очистительные процедуры могут подавить пищеварительный огонь (**Агни**), поэтому после них рекомендуется принимать травы, улучшающие переваривание.

Что можно применить для устранения токсинов и при этом улучшить пищеварение?

**Трипхала** – один из лучших лекарственных препаратов, созданных в Индии. Среди слабительных растительного происхождения это самое безопасное средство, к тому же общеукрепляющее. В отличие от аналогов он питает, укрепляет глубоко расположенные ткани и не имеет побочных эффектов. **Трипхала** принимают перед сном, обычная доза составляет 3–10 г или по 2 таблетки после каждого приема пищи.

Сок алоэ при длительном применении эффективно очищает все ткани и желудочно-кишечный тракт, к тому же он не ослабляет пищеварительный огонь. Принимать его нужно по 2–3 чайные ложки два или три раза в день, можно вместе со специями – имбирем, черным перцем или куркумой.

Весной можно употреблять такие напитки, как настойки, отвары, сок сахарного тростника, виноградный сок, кипяченую воду с имбирем аптечным, птерокарпусом мешковидным или сытью круглой, воду с медом.

При детоксицирующей терапии высвобождающиеся в ходе лечения токсины могут вызывать головные боли, общее недомогание, появление гусиной кожи, озноб и т.д. Методы устранения **Амы** подходят любой конституции и обычно проводятся наряду с процедурами, направленными на уравнивание дош.

В заключение после проведения детоксикации и подавления повышенной **Капхи**, хорошо принять ванну, смазать тело пастой из камфоры, сандала, агара и шафрана.

В результате аюрведического очищения выводятся токсины из организма, увеличивается энергия и жизненная сила, поддерживается здоровый вес человека, расслабляется нервная система и успокаивается ум, восстанавливается индивидуальное состояние баланса в организме, сохраняется здоровье. Сезонное применение методов предварительной детоксикации не менее эффективно, чем методы более глубокого очищения (**Панчакарма**).

# Витамины

## ЗАВЕТНЫЙ ЭЛЕМЕНТ



ПРАДИП КУМАР ДУА,  
ВРАЧ АЮРВЕДЫ (B.A.M.S.),  
НАУЧНЫЙ СОТРУДНИК  
ОТДЕЛА КОНТРОЛЯ  
ЛЕКАРСТВЕННЫХ СРЕДСТВ,  
МИНИСТЕРСТВО AYUSH,  
ИНДИЯ

СМЕНЫ СЕЗОНОВ СИЛЬНО ВЛИЯЮТ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА, ОСОБЕННО В ТЕХ СЛУЧАЯХ, КОГДА ЕСТЬ ПРЕДРАСПОЛОЖЕННОСТЬ К КАКИМ-ТО ОБОСТРЕНИЯМ. В РОССИИ ХОЛОДНЫЙ КЛИМАТ, И ДОЛГОЖДАННАЯ ВЕСНА ЧАСТО ПРИНОСИТ С СОБОЙ ПРОБЛЕМЫ, СВЯЗАННЫЕ С ПИЩЕВАРЕНИЕМ И КОСТНОЙ СИСТЕМОЙ. НО АЮРВЕДА И ЗДЕСЬ МОЖЕТ ПОМОЧЬ ПЕРЕЖИТЬ ПЕРИОД ПОГОДНЫХ ИЗМЕНЕНИЙ БЕЗ ПОТЕРЬ.

**В**асанта Руту, или весенний сезон – время цветения и возрождение жизни природы, а у человека ослабевают силы, приходит в дисбаланс *Капха* доша и понижается *Агни*. Эти изменения происходят из-за повышения активности солнца и прихода тепла. Люди, склонные к простудам, синуситам, депрессии сразу чувствуют в себе изменения. По мере того как деревья начинают цвести и пыльца выбрасывается в атмосферу, тяжелое испытание начинается для аллергиков. Таким сезонным ненастьям подвержены не только люди, но все живые существа. Исследование, проведенное на животных, выявило влияние фотопериода на иммунную функцию и синтез гормонов, это значит, что в смену времен года звери чаще заражаются инфекционными заболеваниями из-за снижения иммунитета.

Трудно найти другую страну, где бы так ждали и ценили весну, как в России. Состояние большей территории можно описать одним словом «слякоть», кстати, слово не имеет английского эквивалента, но лучше всего оно может быть переведено фразой «когда дороги перестают существовать», и ходьба превращается в упражнение на ловкость перепрыгивания луж. В России весна приходит медленно, Антон Павлович Чехов однажды сравнил этот сезон с восстановлением после тяжелой болезни. И кроме проблем бездорожья люди сталкиваются с серьезными трудностями со здоровьем, например, одна из основных – это дефицит витамина D и его последствия.

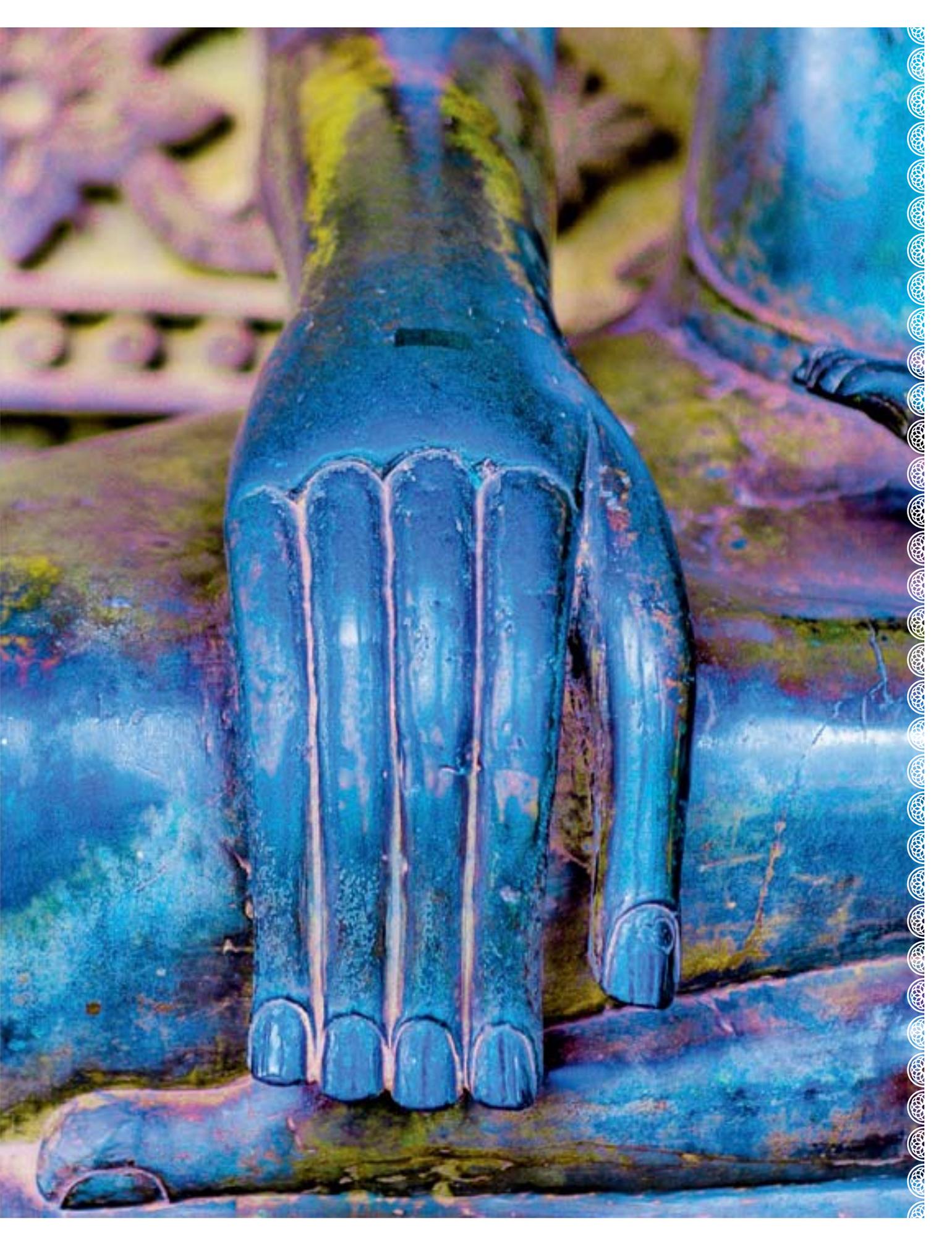
Витамин D представляет из себя два стероидных прогормона различного происхождения, а именно: эргокальциферол (D2), который получают из раститель-

ных стеролов с пищей, и холекальциферол (D3), который синтезируется в коже под воздействием ультрафиолетового излучения. Оба прогормона превращаются в 25-гидроксивитамина-D (25ОН D) в печени.

Дефицит витамина D препятствует всасываемости в кишечнике кальция и фосфора, а также переработке этих минералов в почках. Из-за дефицита витамина D происходят изменения в костной ткани, которые клинически проявляются в виде рахита у детей и остеомалиции и остеопороза у взрослых. В настоящее время высокоширотные регионы считаются зоной риска дефицита витамина D.

Остеопороз быстро становится проблемой общественного здравоохранения в массовых масштабах. Это системное заболевание скелета характеризуется низкой костной массой и микроархитектурным разрушением костной ткани, с последующим увеличением ломкости костей и подверженности переломам. Позвоночник, бедра и запястья – частые места костных переломов от остеопороза. Заболевание наиболее распространено среди женщин после менопаузы.

Чтобы уберечь себя от остеопороза, нужно есть продукты, богатые кальцием: семена кунжута, молоко, бананы, груши, яблоки. Не забывать о физических нагрузках – больше ходить, плавать, заниматься йогой. Если есть избыточный вес, его снижение должно быть постепенным. Полезными будут аюрведические процедуры: массаж суставов с лечебными маслами и различного вида *сведаны*. Также врач аюрведы подберет специальные натуральные препараты для укрепления костей.





**ДОМАШНИЕ АЮРВЕДИЧЕСКИЕ  
СРЕДСТВА ОТ АЛЛЕРГИИ:**

ИМБИРНЫЙ, БАЗИЛИКОВЫЙ ИЛИ МЯТНЫЙ ЧАЙ ПЕЙТЕ ТЕПлыми В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ.

ПРОКИПАТИТЕ В ТЕЧЕНИЕ 5 МИНУТ ЧАЙНУЮ ЛОЖКУ КУРКУМЫ С НЕБОЛЬШИМ КОЛИЧЕСТВОМ СОЛИ, ОХЛАДИТЕ И ПРИНИМАЙТЕ ПОНЕМНОГУ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ.

ОТОЖМИТЕ СОК СВЕЖЕЙ КИНЗЫ И УПОТРЕБЛЯЙТЕ ПО 1 ЧАЙНОЙ ЛОЖКЕ 3 РАЗА В ДЕНЬ ДО ЕДЫ.

ЦЕЛЬНЫЕ ГВОЗДИКА И ИМБИРЬ – ОТЛИЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ БЫСТРОГО СНЯТИЯ СИМПТОМОВ АЛЛЕРГИИ.

ТЕПЛЫЕ ВАННЫ И ПАРОВЫЕ ИНГАЛЯЦИИ СМЯГЧАЮТ СИМПТОМЫ АЛЛЕРГИИ И ПОМОГАЮТ ОЧИЩЕНИЮ.

# ПОЛОЖИТЕЛЬНАЯ РЕАКЦИЯ

ПО ДАННЫМ ВСЕМИРНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ЗА ПОСЛЕДНИЕ 10 ЛЕТ ЧИСЛО АЛЛЕРГИКОВ В РОССИИ УВЕЛИЧИЛОСЬ НА 20%. И ПО ПРОГНОЗАМ УЧЕНЫХ ЭТА ЦИФРА БУДЕТ РАСТИ, ПОТОМУ ЧТО БОЛЬШИНСТВО ФАКТОРОВ, ВЫЗЫВАЮЩИХ АЛЛЕРГИЧЕСКИЕ РЕАКЦИИ, СВЯЗАНО С НАШИМ ОБРАЗОМ ЖИЗНИ, РАБОТОЙ И БЫТОМ. ЧТО ДЕЛАТЬ?



АЛЕНА ТУКТАРОВА,  
НУТРИЦИОЛОГ, СПЕЦИАЛИСТ  
ПО ПРОГРАММЕ  
«АЮРВЕДИЧЕСКАЯ МЕДИЦИНА»  
ИНСТИТУТА ВОСТОЧНОЙ  
МЕДИЦИНЫ РУДН,  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

Согласно аюрведическим текстам к развитию аллергических реакций приводят замедленное пищеварение и метаболизм, неправильные сочетания продуктов, увеличение и распространение *Канха доши*, чрезмерное накопление слизи и токсинов (*Ама*), прием некоторых медицинских препаратов. Но почему чаще всего это происходит именно весной?

Период поздней зимы и ранней весны – время, подрывающее силы организма. К этому времени начинает существенно сказываться нехватка солнечного света, и если в ноябре-декабре простудные заболевания чаще всего свидетельствуют о неподготовленности человека к холодному сезону, то в период поздней зимы подверженность заболеваниям обусловлена истощенными запасами организма. Неспроста многие диетологи и нутрициологи советуют добавлять в рацион дополнительные витамины и минералы в начале весны, в природе в это время их остается очень мало. В этот период метаболизм и пищеварение замедляются естественным образом, и если не поддерживать их активность, то и оставшиеся питательные вещества будут плохо усваиваться. Могут накапливаться токсины, что в свою очередь способствует появлению аллергии.

Аюрведа выделяет 6 сезонов года, и в каждом из них определенные доши особенно подвержены дисбалансу. Поздняя зима – время увеличивающейся *Канха доши* и нестабильной *Вата доши*. С января по март Капха начинает накапливаться, а с марта имеет тенденцию распространяться по организму. К болезням, вызванным увеличением и распространением *Канха доши*, относится и сезонная аллергия. *Канха* по своим качествам тяжелая, холодная и медленная. Поэтому в данный период особенно рекомендуется все, что хорошо согревает, улучшает перистальтику кишечника и ускоряет метаболизм. Например, активные физические

упражнения, баня, сауна или хамам. Хорошо делать согревающие дыхательные практики, такие как *уджайи* и *бхастрика пранаямы* и массажи с разогревающими маслами. В эту пору очень важен полноценный сон, можно вставать немного позже обычного, но пересыпать тоже не стоит – долгий сон, так же как и дневной, ведет к увеличению токсинов.

Время ранней весны очень хорошо подходит для очищения организма от накопившейся слизи. В арсенале аюрведической медицины довольно много процедур, но проводить их лучше после консультации и под присмотром специалистов.

Питание в данный период предпочтительно теплое, легкое, с большим количеством согревающих специй, таких как лавровый лист, горчица, корица, гвоздика, куркума, кардамон. Очень хорош имбирь, как сырой, так и в сухом виде. На пользу пойдут теплые овощные супы, каши из различных круп, хорошие нерафинированные масла.

В качестве дополнительных источников витаминов и минералов рекомендуется добавлять в рацион *амлу* или *амалаки* – плоды эмблики лекарственной, в которых много витамина С, ростки ячменя, овса, пшеницы, люцерны. Традиционно хорош *Чаванпраш*, а также привычные и любимые в наших регионах мед и варенье.

Воздержаться стоит от рафинированных углеводов, коммерческих сладостей и десертов, бананов, кисломолочных и ферментированных продуктов, слишком холодной или слишком горячей пищи.

*Вата* в этот момент так же находится в нестабильном состоянии, поэтому важно сохранять равновесие нервной системы и избегать подавленного настроения. Окружите себя теплом близких и друзей, любимыми ароматами, смотрите добрые веселые фильмы, чаще гуляйте.