



**САН
ЛАЙТ**

БОЛЬШАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ АЮРВЕДЫ



**1000
ЦЕЛИТЕЛЬНЫХ СОВЕТОВ**

Народная книга здоровья

Сан Лайт

**Большая энциклопедия
Аюрведы. 1000
целительных советов**

«АСТ»

2015

УДК 615.8
ББК 53.584

Лайт С.

Большая энциклопедия Аюрведы. 1000 целительных советов / С. Лайт — «АСТ», 2015 — (Народная книга здоровья)

ISBN 978-5-17-096115-3

Аюрведа – знание о человеке и его здоровье, которому более 5000 лет! Базовые процедуры Аюрведы (диагностика по дыханию и пульсу, лечебные диеты, ванны и обливания) прочно вошли в медицинскую практику всех стран. Но Аюрведа хранит еще множество рекомендаций и наставлений, которые еще станут частью медицины будущего. У вас в руках книга, написанная человеком, много лет изучавшим законы этого учения у великих учителей Индии и живущим по ее принципам. Это наиболее полный курс для тех, кто хочет познакомиться с Аюрведой. Вы узнаете, как облегчить состояние при различных заболеваниях, очистить ум, наполнить тело энергией, поймете, какая пища будет полезна именно вам, как обрести гармонию. Большое количество рецептов помогут найти дорогу не только к здоровью и активному долголетию, но и к успеху.

УДК 615.8
ББК 53.584

ISBN 978-5-17-096115-3

© Лайт С., 2015
© АСТ, 2015

Содержание

Предисловие	7
Часть 1	9
Глава 1	9
Праkritи – человеческая конституция	9
Три доши	10
Вернуться к изначальной гармонии	12
Аюрведический тест для определения типа конституции тела	13
Как определить тип своего тела	19
Глава 2	20
Шесть стадий заболевания	20
Шлаки, Ама	22
Как избавиться от шлаков	23
Классификация болезней в Аюрведе	24
Лечение заболеваний	25
Аллергия	25
Анемия	26
Артрит	27
Астма	28
Бессонница	28
Болезни печени	30
Высокое давление крови	31
Гепатит	31
Головная боль	32
Заболевания почек	34
Заболевания сердца	35
Кашель	35
Паразиты в теле	36
Повышение холестерина	37
Простуда	38
Рак	39
Сексуальные проблемы	40
Конец ознакомительного фрагмента.	41

Сан Лайт

Большая энциклопедия Аюрведы.

1000 целительных советов

© Сан Лайт, 2015

© ООО «Издательство АСТ», 2016

* * *

Книга в помощь на каждый день!

Очень много ценных рекомендаций, рецептов, практической философии. Без сомнения, книга достойна того, чтобы постоянно, каждый день использовать рекомендации из нее.

Екатерина, Тверь

Никакой воды, только практика!

Главное внимание в книге уделено практике. Все объясняется предельно кратко и понятно. Философия только самая необходимая. Много рецептов. Очень полезное издание.

Николай, Кострома

Одна из лучших книг по Аюрведе!

Отлично для тех, кто решил разобраться, что такое Аюрведа. Аналогов данной книги по информации не нашла.

Елизавета, Владивосток

Самая полная энциклопедия!

Если вы хотите получить представление о том, что такое Аюрведа, – эта книга для вас. Освещены все важнейшие аспекты. Очень много полезных советов и рецептов. То есть можно сразу начать применять знания в жизни.

Зинаида, Саратов

Одна книга заменит десять!

Если вы хотите разобраться, что такое Аюрведа, и начать ее практиковать, не надо покупать много книг. Эта одна вполне заменит толстые тома. Очень много информации, все аспекты освещены – и здоровье телесное, и питание, и гармонизация сознания, и энергетика. Я давно

интересуюсь этой темой и много книг уже прочел, но пользуюсь только этой.
Кстати, и разбирающийся в Аюрведе здесь найдет много полезного.
Константин, Москва

Предисловие

Аюрведа разработала продуманную систему управления здоровьем на различных стадиях жизни: принципы поддержания здоровья и терапевтических мер, связанных с физическим, эмоциональным, умственным, социальным, а также духовным развитием.

Не может быть психического здоровья без здоровья физического, и наоборот. В Аюрведе болезни, которые могут быть определены как ментальные – мысли или чувства, – столь же важны, как и заболевания физического тела.

При исцелении необходимо восстанавливать естественный баланс ума и тела. Гармонизация жизни – главный профилактический и терапевтический принцип Аюрведы.

Аюрведа применима к каждому живому существу, это настоящая наука жизни. Ведическая философия наделяет жизнью гораздо большее количество вещей, чем обычно считают на Западе: например, такие сущности, как воздух, ветер, огонь, земля, планеты, звезды, в соответствии с индийской доктриной, обладают сознанием, подобно живым существам.

Основная предпосылка Аюрведы – Вселенная является частью единого Абсолюта. Все, что существует в обширной внешней Вселенной (макрокосме), также проявляется во внутреннем космосе человеческого тела (микрокосме).

Здоровое человеческое тело, состоящее из сотен миллионов клеток, находится в гармонии – как и бесконечная самовосстанавливающаяся Вселенная. В «Атхарваведе» сказано: «Человек – воплощение Вселенной. В пределах человека существует такое же разнообразие, как и во внешнем мире. Точно так же внешний мир столь же разнообразен, как люди».

Другими словами, все люди – живой микрокосм Вселенной, а Вселенная – живой макрокосм людей.

Аюрведа рассматривает каждого человека как уникала, с уникальной конституцией ума и уникальным набором обстоятельств жизни, все из которых должны рассматриваться как средства исцеления – духовного и физического. Это представление находится в полном согласии с современной холистической наукой, которая рассматривает людей как неотъемлемую часть Вселенной с уникальным набором ДНК.

Теоретическая сторона Аюрведы говорит о жизни в гармонии с природой и естественными законами и ритмами.

Ее практическая сторона – специально подобранные принципы здоровой жизни, разумно регулируемая диета и распорядок дня, методы для снятия напряжения, упражнения, позволяющие взять под контроль свою жизнь и обрести отличное здоровье.

Основная цель аюрведической науки – обретение состояния совершенного здоровья для отдельного человека, общества и окружающей среды.

Природа наделена разумом. Законы разума управляют ростом всех живых существ и регулируют все: от крошечного мира атомов до огромного мира галактик.

Человеческий организм – часть природы. Он может быть совершенно здоровым, используя врожденные механизмы самоисцеления.

Здоровье – наше естественное состояние. Каждый день наш организм подвергается нападению миллионов бактерий, вирусов, аллергенов, канцерогенных веществ, и все же наша иммунная система обладает возможностями, чтобы справиться со всеми вредоносными воздействиями и поддерживать здоровье.

Однако стресс, ненормальный образ жизни, неправильное питание, усталость ослабляют иммунную систему, и в теле развивается болезнь.

Каждую секунду тело приспособляется к бесчисленным, постоянно изменяющимся параметрам окружающей среды, поддерживая гомеостатический баланс.

Независимо от характера воздействия, направленного на разрушение этого баланса, организм знает, что именно требуется для поддержания самого себя в состоянии работоспособности.

Самость, Я, называемое в Аюрведе внутренним измерением человеческой природы, – центральный пункт нашего существа.

Это истинный внутренний центр всех жизней. Мысль, чувства, речь, действие и отношения – все это происходит именно здесь, в глубинах индивидуальности.

Часть 1 Аюрведа для тела

Глава 1 Конституция человека

Пракрити – человеческая конституция

Согласно Аюрведе, конституция человека закладывается при зачатии. Эта конституция называется *пракрити*. Сам термин *пракрити* в переводе с санскрита означает «натура», «природа», «основа», «творческий потенциал». Основная конституция человека определяет его матрицу бытия и продолжительность жизни. На протяжении всей жизни поддерживается именно то соотношение *дош*, которое было во время зачатия. Это изначальная матрица человека. Разные люди могут иметь различную комбинацию *дош* и обладать разной конституцией, или *пракрити*. Этим объясняются тонкие различия между людьми: почему каждый человек уникален и почему два человека по-разному реагируют на одинаковые раздражители. Ваша *пракрити* уникальна, как отпечатки пальцев и ДНК. Таким образом, чтобы понимать человека, необходимо определить его *пракрити*.

В идеале, конституция человека на протяжении жизни должна оставаться неизменной. К сожалению, дело обстоит не совсем так. Человек подвергается постоянному взаимодействию с окружающей средой, которое затрагивает его матрицу в любое время дня и ночи. Тело постоянно стремится поддерживать динамическое равновесие с окружающей средой. Текущее состояние организма называется *викрити*. Хотя *викрити* отражает способность приспосабливаться к условиям жизни и всегда изменяется, она должна соответствовать *пракрити*, или врожденной конституции. Если текущая пропорция *дош* отличается от конституционной пропорции, это признак энергетического несоответствия, которое, в свою очередь, ведет к болезням. Чем дальше *викрити* от *пракрити*, тем сильнее болезнь. *Викрити* человека можно улучшать с помощью питания, лекарств, упражнений и медитации.

Концепция *пракрити* и *викрити* может быть иллюстрирована температурой тела. У здорового человека средняя температура тела – примерно 36,6 градуса. Хотя разные люди могут иметь разную температуру тела, ее девиации у здоровых людей происходят в пределах нормы. Зимой температура тела может слегка понижаться, но очень незначительно. Точно так же бег трусцой в жаркий день может временно повысить температуру тела, но тоже незначительно. При усталости или простуде температура тела повышается уже существенно. Это признак того, что температура выходит за пределы нормы. Для возвращения ее в привычные границы существуют различные лекарства. Но такое возвращение происходит насильственно; методы посвященческой медицины позволяют добиться тех же результатов естественно, не разрушая тело химикатами и не подвергая его воздействию ядов. Температура тела в данный момент может рассматриваться как *викрити*, и различие между *пракрити* (нормальной температурой) и *викрити* (температурой в данный момент) определяет необходимость медицинского вмешательства.

Три доши

Практически во всех древних традициях утверждается, что мир состоит из пяти элементов – земли, воды, огня, воздуха, эфира, которые соответствуют пяти состояниям материи – твердое, жидкое и т. д. В аюрведической медицине считается, что пять элементов объединяются и формируют три *доши*, которые представляют три принципа функционирования тела человека и нейроэндокринной системы. В Чарака-самхите говорится: «Человек состоит из шести сущностей – земли, воды, огня, воздуха, эфира и сознания. Земля – это облик человека, вода – его влага, огонь – его тепло, воздух – прана, эфир – его аура, а его внутренняя сущность – любовь». Слово *доша* фонетически близко к слову *душа*, и древние славяне говорили о трех видах душ в организме человека – душа с природой воды, душа с природой огня и с природой воздуха. Согласно Аюрведе, *вата-доша* состоит из элементов воздуха и эфира, *питта-доша* – из элементов огня и воды, а *капха-доша* – из элементов воды и земли.

Во время нашего зачатия три *доши* объединяются и формируют наш неповторимый тип организма и личность, ее сильные и слабые стороны – иными словами, нашу внутреннюю природу (известную как *пракрити*). Эта триада соответствует эктоморфно-мезоморфно-эндоморфной системе физиологической классификации (соматипам), разработанной американским психологом Уильямом Шелдоном, и экстравертно-центровертно-интровертной системе психотипологии, предложенной швейцарским психотерапевтом Карлом Густавом Юнгом.

Согласно учению Аюрведы, сохранять внутренний энергетический баланс мы можем путем поддержания определенного режима питания, физических упражнений, умственной деятельности и медитации, которая соответствует изначальной *пракрити*.

Принятые нами решения могут способствовать сохранению внутреннего равновесия, но могут и внести дисгармонию или стать причиной заболевания. Каждый из нас, в зависимости от различных типов конституции, по-разному реагирует на одни и те же стимулы – будь то мороженое, кусок пиццы, симфонический концерт, диета по Брэггу, спор с начальником или открытка от любимого человека. Например, если при рождении мы получили конституцию, которая в основном находится под влиянием *ваты*, мы автоматически предрасположены к тревоге, и потому будем совсем иначе реагировать на кофеин в чашке кофе по сравнению с более спокойным типом *капха*.

Прежде чем продолжить, давайте разберемся, какая *доша* (или какие две *доши*) доминирует в вашей конституции. Людей, находящихся под влиянием только одной *доши*, очень немного, и у большинства есть основная *доша*, а также вторая, менее сильная. Полностью сбалансированная конституция, где все три *доши* находятся в полном равновесии, – совсем большая редкость.

Согласно аюрведической медицине, существуют десять основных типов тела:

Вата. Наделенные стройным, жилистым, костлявым телосложением и чувствительным характером, люди с конституцией тела *вата* крайне чувствительны к своему окружению – они нетерпимы к громким и резким звукам, физическому дискомфорту и сквознякам. Радостные, творческие, интуитивные, легкие на подъем, разговорчивые и склонные к переменам, такие люди, похожие на птиц колибри, могут удивлять окружающих своей непредсказуемостью. Под давлением они тревожатся, возбуждаются или испытывают страх.

Питта. Умные, прямые, сосредоточенные люди с конституцией *питта* иногда удивляют окружающих своей настойчивостью, работоспособностью и выносливостью. Уверенные в себе и альтруистичные по природе, обладающие методичным и решительным разумом, люди *питта* любят преодолевать препятствия и целеустремленно подходят к реше-

нию любых проблем. Они отличаются средним телосложением и теплой кровью, не выносят жару. В условиях стресса они злятся, становятся критичными или резкими.

Капха. Этот тип конституции характеризуется крепким, солидным телосложением и спокойными, тихими и приятными манерами. По природе добрые и сострадательные, такие люди реагируют на давление извне, зарываясь головой в песок – они становятся упрямыми и молчаливыми. Их движения медленны, ровны и изящны, как у лебедя. Большинство людей скажут о человеке с конституцией *капха*, что он «расслабленный» или «ленивый».

Вата-питта. Подобно людям с чистым типом конституции *вата*, люди *вата-питта* обычно худы, разговорчивы, легки на подъем, хотя они более сосредоточенны и предприимчивы и не такие нервные. Поскольку тепло *питты* стимулирует кровообращение, они более терпимы к холоду.

Питта-вата. Этот тип конституции обладает более сильным, средним телосложением, как у конституции *питта*, быстрыми движениями и выносливостью. Таких людей можно назвать настойчивыми и самоуверенными. Они любят сталкиваться с трудностями и решать проблемы. Однако в неуравновешенном состоянии и при стрессах они пугаются и злятся, а также становятся напряженными, неуверенными и сердитыми.

Питта-капха. Такие люди обычно обладают крупным телом, свойственным типу *капха*, они сильны, сосредоточенны и обладают манерами типа *питта*. Люди типа *питта-капха* от природы энергичные и живые (*питта*), а также выносливые и спортивные (*капха*). Обычно они обладают критическим настроением и склонностью к гневу, свойственным *питте*, а не спокойствием и безмятежностью *капхи*.

Капха-питта. У таких людей сильная мускулатура, но чуть больше жира, чем у людей типа *питта-капха*, что делает их внешне более округлыми. Уровень энергии у них стабильный, они склонны быть более расслабленными, ленивыми и не такими активными, как люди *питта-капха*.

Вата-капха. Наделенные худым, жилистым телосложением типа *вата* и спокойным, расслабленным характером *капхи*, люди этого типа обычно отличаются ровным темпераментом, но в условиях стресса склонны к тревоге и беспокойству. При необходимости они умеют действовать быстро и эффективно, но имеют и склонность откладывать дела на потом. И *вата*, и *капха* – холодные *доши*, поэтому у таких людей часто наблюдается медленная и нерегулярная работа органов пищеварения. Кроме того, они плохо переносят холодную погоду.

Капха-вата. Этот тип конституции отличается более медленными движениями, чем *вата-капха* и, обычно, более крепким телосложением. Такие люди спокойнее и расслабленнее, чем люди с конституцией *вата-капха*, обладают большей выносливостью и склонностью к занятиям спортом. Они также страдают от проблем с пищеварением и от холодной погоды.

Вата-питта-капха. Если ваш тип конституции оказался редким случаем равновесия между всеми тремя *дошами*, это и хорошо, и плохо одновременно. Пока вам удастся сохранять баланс, вы будете отличаться хорошим здоровьем, иммунитетом и долголетием. Однако если внутреннее равновесие нарушается, вернуть три *доши* в состояние баланса иногда под силу только волшебнику.

Мы не в состоянии изменить пропорции *дош*, с которыми родились, но для того, чтобы стать цельной личностью, нам следует усвоить уроки каждой из *дош* и воплотить их в жизнь. Не думайте, что одна *доша* лучше другой – они просто разные. *Вата* характеризуется спонтанностью, чувственностью, воображением, творчеством и интуицией; *питта* дает нам разум, уверенность, дисциплину и напор; тогда как от *капхи* мы получаем способность быть верными, симпатию, любовь, способность прощать, храбрость и спокойствие.

Вернуться к изначальной гармонии

Восстановить баланс *дош* в своем организме не означает изменить пропорции *ват*, *пит* и *кап*, с которыми мы родились. Напротив, мы должны постараться вернуть их состояние к гармоничному изначальному положению. Полному, округлому человеку типа *кап* практически невозможно превратиться в худощавого, жилистого человека *ва*. Люди с конституцией *пит* (среднего телосложения), *кап* (полные) и *ва* (худые и стройные) в глазах природы одинаково красивы; будем надеяться, что когда-нибудь и нам удастся увидеть красоту в любом человеке и с радостью принимать различия между людьми разных типов. Как сказал однажды Аристотель: «Совершенный человек – это все люди мира, вместе взятые». Каждый из нас, со своей неповторимой конституцией и взглядами, может очень много сделать для улучшения всего мира.

Итак, базовые типы наших тел неизменны, но *доши* при этом находятся в постоянном движении. Когда мы смотрим комедийный фильм, слушаем вальс Штрауса, наблюдаем за облаками в небе, катаемся на водных лыжах или жуем бутерброд – наш внутренний баланс *дош* изменяется соответственно. Даже если у нас практически чистая конституция *кап*, которая характеризуется спокойным характером, мы все равно можем испытывать гнев или страх (реакция, свойственная *пите* или *вате*), в зависимости оттого, какая *доша* выходит из равновесия. Любое желание, любая мысль, любой раздражитель проявляют наше внутреннее состояние *дош*. Аюрведическая медицина достигла совершенства в способности распознавать эти мимолетные нарушения баланса, которые впоследствии могут обернуться серьезными расстройствами или заболеваниями, если на них вовремя не обратить внимание. В соответствии с Аюрведой, изменить внутренний баланс *дош* могут различные продукты, лекарственные травы, физические упражнения, медитация, управление своим дыханием и другая деятельность.

Избыток *кап* вызывает дисбалансы, связанные с тяжестью, вялостью, депрессией, завистью, жадностью, закупорками, избытком слизи (например, бронхиты, синуситы и воспаление легких), диабетом, высоким уровнем холестерина и отеками.

Избыток *пит* проявляется в виде гнева, раздражительности, возмущения, самокритики, высокой температуры, воспаления, приливов, изжоги, сильного голода и жажды, язвы желудка или двенадцатиперстной кишки, раздражения или воспаления кожи и аллергии.

Избыток *ва* может привести к беспокойствам, тревоге, боли, судорогам, ощущению холода, спазмам, повышенному артериальному давлению, запорам, газам, сухости кожи, пониженной выносливости и другим расстройствам нервной системы.

Принципы уравнивания *ват*. *Ва доша* считается «царем» среди *дош* в том смысле, что когда она восстанавливает свой баланс, *пит* и *кап* также, следом за ней, тянутся к состоянию равновесия. Ключом к успеху является упорядоченность в еде, отдыхе, физических нагрузках и медитации. *Ва доша* выходит из равновесия вследствие чрезмерной стимуляции, умственного напряжения, истощения по причине нехватки сна. Избегайте алкогольных напитков, кофе, чая и табака. *Ва* по своей природе холодна, поэтому людям с преобладанием *ват* следует регулярно питаться теплой и хорошо сбалансированной пищей; пейте много теплых напитков; держите тело в тепле; утром, до похода в душ, полезен массаж с кунжутным маслом; побольше отдыхайте и избегайте слушать громкую музыку, смотреть фильмы со сценами насилия и много времени проводить перед экраном телевизора.

Принципы уравнивания *пит*. Люди с преобладанием *пит* склонны к тому, чтобы до предела заставлять себя работать, поэтому ключ к успеху в возвращении

равновесия этой *доши* – умеренность. Людям с преобладанием *питты* следует выделить регулярное время на отдых и медитацию. Прохладный воздух остужает *питту* – пусть температура в вашей спальне не превышает 19 °С. Пейте побольше прохладных (безо льда) напитков. Люди под влиянием *питты* любят природу – долгие, безмятежные прогулки в одиночестве по берегу моря или в горах могут сотворить чудо: успокоить ум и вернуть уравновешенность. Аппетит у людей *питты* обычно как у волка – старайтесь постепенно уменьшать размеры своих порций, пока не дойдете приблизительно до двух горстей пищи за один раз. Алкогольные напитки только еще больше разжигают огонь *питты*, поэтому их следует избегать, как и кофеина и табака.

Принципы уравнивания *капхи*. Поскольку *капха доша* по своей природе тяжелая и вялая, ключ к успеху в восстановлении баланса этой *доши* – стимуляция. Необходимо ежедневно делать зарядку, чтобы уменьшить застой и предотвратить образование в организме токсинов. Людям с конституцией *капха* свойственно эффективное накопление энергии и быстрое накопление веса. Людям, находящимся под влиянием этой *доши*, следует максимально разгрузить свой рацион от сладкого – рафинированный сахар, пирожные и торты, мороженое, белый хлеб приносят в их организм хаос и разрушение. *Капха доша* обладает холодными свойствами, поэтому лучше избегать холодных и сырых погодных условий, а также холодной пищи и напитков. Между приемами пищи можно пить горячий имбирный чай, который согреет организм и поможет работе пищеварения.

Аюрведический тест для определения типа конституции тела

С точки зрения Аюрведы, первый шаг к диагностике и лечению любого связанного со здоровьем состояния заключается в определении индивидуального конституционного типа. Этот тип определяется соотношениями *дош* и *гун* в организме. Показатель *доша/гуна* отражает тип энергии, свойственный человеку. Знание аюрведического конституционного типа позволит лучше понимать структуру организма и физиологию, а также быстро реагировать на посылаемые организмом сигналы.

Приведенная далее анкета разделена на три части. Отвечая на первые 20 вопросов, относящиеся к *доше вата*, внимательно прочитайте каждое утверждение и поставьте цифру от 1 до 6, ориентируясь на то, что вам больше подходит.

0 – мне не подходит

3 – иногда мне подходит

6 – чаще всего мне подходит (почти все время)

В конце запишите сумму полученных очков. Например, если вы выбрали для ответа на первый вопрос цифру 6, для ответа на второй вопрос – цифру 3, а для ответа на третий вопрос – цифру 2, то сумма будет: $6 + 3 + 2 = 11$. Суммируйте полученные очки – и вы получите ваше *вата*-число. Потом ответьте на 20 вопросов относительно *питты*, а затем – относительно *капхи*.

Когда вы закончите, у вас останется три числа. Тип вашего тела определяется путем сравнения этих чисел.

Для определения объективного физического образа ваш выбор будет очевиден. Для определения поведенческой картины и ментального образа, что является более субъективными характеристиками, вы должны отвечать в соответствии с тем, как вы ощущаете и как вы поступаете в своей жизни чаще всего или, по крайней мере, как вели себя за последние несколько лет.

Часть 1: БАТА				
		не подхо- дит	ино- гда подхо- дит	чаще всего подхо- дит
1	Я действую быстро и решительно	0 1 2 3 4 5 6		
2	Мне не удастся сразу хорошо запоми- нать предметы, для этого мне требует- ся время	0 1 2 3 4 5 6		

3	Мне свойственно испытывать энтузиазм и оживление	0123456
4	Я отличаюсь стройностью и не набираю вес быстро	0123456
5	Мне всегда удавалось очень быстро запоминать новое (предметы, людей, информацию)	0123456
6	При ходьбе моя походка легкая и быстрая	0123456
7	Я с трудом принимаю решения	0123456
8	Газообразование и запоры – мои проблемы	0123456
9	У меня холодные руки и ноги	0123456
10	Я часто беспокоюсь и сержусь	0123456
11	Я хуже, чем большинство людей, переношу холодную погоду	0123456
12	Я говорю быстро, и мои друзья упрекают меня в болтливости	0123456
13	Мое настроение быстро меняется, мне свойственна повышенная эмоциональность	0123456
14	Я часто испытываю трудности с засыпанием; у меня редко наблюдается глубокий сон	0123456
15	Моя кожа очень сухая, особенно зимой	0123456
16	Мой ум весьма подвижен, подчас неугомонен, у меня богатое воображение	0123456
17	Я быстро и активно двигаюсь; моя энергия поступает рывками	0123456

18	Я легко возбуждаюсь	0123456		
19	У меня непостоянный режим сна и приема пищи	0123456		
20	Я быстро обучаюсь, но быстро забываю материал	0123456		
Часть 2: ПИТТА				
		не подхо- дит	ино- гда подхо- дит	чаще всего подхо- дит
1	Я считаю себя очень рациональным человеком	0123456		
2	В своих поступках я стараюсь быть абсолютно точным, мои действия четкие и упорядоченные	0123456		
3	У меня сильный ум, и мне свойственны властные манеры	0123456		
4	Я чувствую дискомфорт или легко устаю при жаркой погоде – чаще, чем другие люди	0123456		
5	Я легко дышу	0123456		
6	Я быстро раздражаюсь и злюсь, хотя и не всегда это показываю	0123456		
7	Я чувствую дискомфорт, если пропускаю прием пищи или прием пищи задерживается	0123456		
8	Приведенные ниже высказывания (одно или более) описывают мои волосы: – ранняя седина или облысение – тонкие, хрупкие, прямые – светлые, рыжие, песочного цвета	0123456		

9	У меня хороший аппетит; если я хочу есть, я могу съесть достаточно много	0123456		
10	Многие люди приписывают мне упрямство	0123456		
11	Мои испражнения происходят регулярно. Мне более свойственно испытывать расслабление желудка, чем запор	0123456		
12	Я легко теряю терпение	0123456		
13	Я вникаю в детали	0123456		
14	Я весьма легко сержусь, но так же быстро успокаиваюсь	0123456		
15	Я очень люблю холодную пищу и холодные напитки	0123456		
16	Я предпочту, чтобы в помещении было слишком жарко, чем слишком холодно	0123456		
17	Я не переношу очень горячую и приправленную пищу	0123456		
18	Я не отличаюсь терпимостью	0123456		
19	Мне нравится принимать решения, и когда я хочу чего-либо добиться, то предпринимаю для этого все усилия	0123456		
20	Мне свойственно критически относиться к себе и к другим людям	0123456		
Часть 3: КАПХА				
		не подхо- дит	ино- гда подхо- дит	чаще всего подхо- дит
1	Мне свойственно делать все не спеша и неторопливо	0123456		

2	Я быстрее, чем другие люди, набираю вес, и медленнее его сбрасываю	0123456
3	Я обладаю мирным и спокойным характером – меня трудно разозлить	0123456
4	Я могу легко, без ощущения неудобств, пропускать время приема пищи	0123456
5	Я испытываю предрасположенность к образованию излишней слизи, флегмы; несварению желудка, астме или свищам	0123456
6	Для того чтобы чувствовать себя нормально на следующий день, мне нужно спать как минимум восемь часов	0123456
7	У меня очень глубокий сон	0123456
8	По характеру я человек спокойный, меня нелегко вывести из себя	0123456
9	Я обучаюсь не так быстро, как другие люди, зато у меня крепкая память	0123456
10	Мне свойственно толстеть – я легко накапливаю жир	0123456
11	Прохладная и сырая погода раздражает меня	0123456
12	Мои волосы толстые, темные и волнистые	0123456
13	У меня гладкая, мягкая, иногда бледная кожа	0123456
14	У меня крупное, плотное строение тела	0123456
15	Мне подходят следующие характеристики: спокойный, добросердечный, отзывчивый и прощающий	0123456

16	Я медленно усваиваю пищу, поэтому после еды я ощущаю тяжесть	0123456
17	Я ощущаю в себе жизненные силы и физическую выносливость, испытываю постоянный приток энергии	0123456
18	У меня обычно медленная, размеренная походка	0123456
19	Обладаю склонностью к пересыпанию; валяюсь в кровати, проснувшись; обычно утромдвигаюсь медленно	0123456
20	Ем медленно; в своих поступках не спешу и отличаюсь методичностью	0123456

Как определить тип своего тела

Теперь, сложив полученные числа, вы можете определить тип своего тела. Хотя существует всего три *доши*, помните о том, что Аюрведа определяет с их помощью десять комбинаций, из которых вытекают десять различных типов тела. Если у вас число, получившееся после какой-либо одной таблицы, намного превышает остальные два числа, то ваша конституция, вероятно, определяется именно этой *дошей*.

Люди с конституцией одной доши. *Вата, питта или капха.* Вам свойственна конституция одной *доши*, если у вас число, получившееся после какой-либо одной таблицы, в два раза или несколько менее превышает остальные два числа (например, *вата* – 90, *питта* – 45, *капха* – 35); однако здесь допустим и меньший разброс. У таких людей черты *ваты*, *питты* или *капхи* заметны особенно ярко. Следующая *доша*, стоящая «на втором месте» по набранным очкам, показывает ваши природные черты, но ее характеристики будут проявляться уже не столь отчетливо. Если никакая отдельно взятая *доша* отчетливо не доминирует, то ваша конституция относится к типу двух *дош*.

Люди с конституцией двух дош. *Вата-питта или питта-вата; Питта-капха или капха-питта; Вата-капха или капха-вата.* Если вы относитесь к одному из приведенных выше типов, у вас ярко выражены черты сразу двух *дош*. Та, которая «набрала» больше очков, будет в вашем теле преобладать, но учитывать следует сразу обе *доши*. К таким типам относится большинство людей. Типичный пример такого распределения: *вата* – 80, *питта* – 90, *капха* – 20. Если ваш результат схож с этим, то вы относитесь к *питта-вата*-типу. Если все три числа примерно равны друг другу, то ваша конституция относится к типу трех *дош*.

Люди с конституцией трех дош. *Вата-питта-капха* Данный тип считается самым редким. Проверьте свои ответы еще раз или попросите ответить на анкету за вас одного из своих друзей. Вам следует также ознакомиться с описаниями *ваты*, *питты* и *капхи*, приведенными в данной главе, чтобы определить, какая или какие две *доши* оказывают на вас большее воздействие.

Глава 2

Победить болезнь

Шесть стадий заболевания

Согласно Аюрведе, болезнь – это конечный результат длительного процесса, который можно обнаружить и скорректировать на любой стадии. Современная медицина распознает только две стадии болезни. Первая из них – это та, на которой болезнь уже можно обнаружить. Вторая стадия – осложнения, то есть когда болезнь нарушает работу тканей и органов тела и становится практически необратимой.

Аюрведой выделяются шесть стадий развития болезни, среди которых стадия видимого заболевания и стадия осложнений занимают два последних места. Еще задолго до того, как появятся первые внешние симптомы, аюрведический врач может распознать и удалить болезнь. Этот процесс тщательно изучен и его стадии детально описаны. Основными действующими факторами в развитии болезни являются токсины (*ама*) и подвижность *дош*.

Процесс заболевания начинается с нарушения равновесия *дош*. Сезонные и временные нарушения равновесия – обычное дело, и они вполне естественны. Проблемы возникают в том случае, если вовремя не исправить возбужденное состояние. При нормальном течении событий *доши* претерпевают трехстадийный цикл изменений: от накопления к возбуждению и затем к успокоению. Например, *питта* начинает нарастать и накапливаться в конце весны. Она возбуждается в жаркие летние месяцы и естественным образом успокаивается с наступлением прохладной осенней погоды.

Если увеличенная *доша* не успокаивается естественным образом в результате смены времен года, то она претерпевает дальнейшие изменения и результатом этого может стать болезнь.

В аюрведических канонах описываются шесть этапов развития болезни.

Накопление. Первая стадия называется стадией накопления. В это время токсины и шлаки (*ама*), которые возникли в результате нарушенного пищеварения, собираются в желудочно-кишечном тракте.

Это состояние ассоциируется со слабым пищеварительным огнем (*агни*) и с избытком одной из *дош*. *Ама*, обусловленная избытком *капхи*, накапливается в желудке. *Ама*, обусловленная дисбалансом *питты*, накапливается в тонком кишечнике. *Ама*, обусловленная дисфункцией *ваты*, накапливается в толстом кишечнике. Присутствие *амы* нарушает деятельность *дош* и проявляется незначительной, но все же вполне различимой симптоматикой. Тем не менее, человек почти никогда не реагирует на эти симптомы, так как они самостоятельно проходят через несколько часов.

Это самая ранняя стадия, на которой можно устранить любое зарождающееся нарушение здоровья. Уже на этой стадии опытный аюрведический врач способен почувствовать дисбаланс в вашем пульсе, и, быть может, вы и сами сумеете его обнаружить.

Переизбыток *ваты* может проявляться в виде запора, вздутия живота или газов в толстой кишке. Нарастание *питты* ощущается как жар в пупочной области, и его можно заметить по слегка желтоватому оттенку белков глаз или темно-желтому цвету мочи. Это сопровождается сильным голодом и тягой к сладкому. О переизбытке *капхи* свидетельствует чувство тяжести, апатия и потеря аппетита.

На этой стадии человек еще вполне здоров, и при увеличении *доши* клеточный разум создает отвращение к причинному фактору и стремление к противоположным качествам, которые могут восстановить равновесие. Например, если вы три дня подряд ели пирожные

и в теле увеличилась *капха*, мысль о том, чтобы съесть еще чего-нибудь, вряд ли будет вас привлекать – скорее, ваше тело будет стремиться к горячей и острой пище, которая будет противодействовать *капхе* и «сожжет» ее. Следует прислушиваться к мудрости тела и не увеличивать дисбаланс.

Возбуждение. Как только нам станет лучше, мысли об изменении питания и образа жизни обычно оставляют нас. Мы продолжаем игнорировать предупреждающие сигналы организма и накапливаем *аму*. В конце концов, количество переходит в качество, *ама* становится активной в местах своего накопления (пищеварительном тракте), и начинается третья стадия болезни.

Накапливающаяся *доша* продолжает нарастать в соответствующей области организма. *Капха* пытается подняться в легкие, *питта* – в желудок и желчный пузырь, а *вата* – проникнуть в боковые отделы живота.

Болезнь на этой стадии можно почувствовать. Избыток *питты* на второй стадии может вызвать изжогу, повышение кислотности в желудке и даже тошноту. Избыток *ваты* может вызывать боль в боках или пояснице и одышку.

Распространение. Переполнившая место своего образования, желудочно-кишечный тракт, *ама* переносится *дошами* в ткани, поступая в кровоток и общую систему циркуляции тела вместе с питательными веществами в процессе метаболизма. *Ама* начинает распространяться из места своего накопления. Теперь процесс заболевания уже достиг такого этапа, когда одного лишь устранения причинного фактора будет недостаточно. Необходима очистительная программа – *панчакарма*, или аналогичные очистительные мероприятия, для того чтобы вернуть *доши* в соответствующие им места и вывести *аму* из организма.

Отложение. Возбужденная *доша* проникает в органы, ткани или системы, которые оказались ослабленными из-за прошлой травмы, генетической предрасположенности, эмоциональных стрессов, подавленных эмоций или других факторов. *Ама* собирается в ослабленных из-за плохого иммунитета тканях и клетках, нарушая работу клеточного разума. Там она вызывает функциональные структурные нарушения. На этой стадии происходит дебют дегенеративных заболеваний и возникает угроза серьезных инфекций. Какие именно ткани и органы тела станут мишенью для *амы*, обусловлено целым рядом факторов. Это наследственность, влияние прошлого образа жизни и питания, стресса, химических загрязнений и радиации, травм. Таким образом, «семена» болезни дают первые всходы. Если это состояние не прервать на данном этапе, то оно разовьется в проявленное заболевание.

Проявление. На этой стадии «семена» болезни «прорастают» и появляются первые видимые симптомы, которые используются западной медициной для классификации и диагноза, и человеку становится ясно, что он заболел. Заболевание подавляет способность организма поддерживать свои защитные и прочие функции. Но поскольку в современной медицине нет точного и полного понимания причин заболевания, лечение часто направлено на избавление от симптомов, а не от причин. Даже в том случае, если удастся временно облегчить симптомы, болезнь, как правило, возвращается или находит другой способ проявления.

Изменения в тканях, ведущие к структурным нарушениям. На пятой стадии можно поставить общий диагноз, на шестой – дифференциальный диагноз. На этой стадии детально проявлены все группы симптомов, и поэтому не возникает никаких сомнений в природе заболевания. Для этой стадии характерно серьезное нарушение функций клеток и сильное повреждение энергетических каналов. Болезненные эффекты могут усиливаться в результате побочного действия лекарств. На этой стадии многие болезни не поддаются полному излечению. Например, когда возбужденная *питта* проникает в стенку желудка на пятой стадии, это может проявляться в виде язвенной болезни, а на шестой – в виде прободения язвы и кровотечения, и возможно, даже в виде опухоли. Функция нарушается уже

на пятой стадии, а на шестой болезнь поражает структуру ткани, равно как и окружающие ткани и системы.

Шлаки, Ама

Ама формируется из недопереваренной и неусвоенной пищи и ядовитых частиц, которые забивают каналы в теле. Некоторые из этих каналов имеют физическую природу и включают в себя кишечник, лимфатическую систему, артерии и вены, капилляры и генитально-уринальный тракт. Другие каналы имеют нефизическую природу; они называются *нади*, по ним течет жизненная энергия человека. Первые признаки появления *амы* – налет на языке или чувство постоянной усталости.

Как только *доши* выходят из равновесия, увеличивается нагрузка на огонь пищеварения (*джатхар-агни*). Ослабленный *джатхар-агни* обладает сниженной способностью преобразовывать пищу в питательные вещества. Вследствие этого формируется *ама*, и ткани тела не получают достаточного питания. Биологический огонь тела, который управляет превращением материи в энергию, подразделяют на тринадцать основных типов. Центральный огонь, именуемый *джатхар-агни*, управляет пищеварением и усвоением пищи. Другие виды *агни* осуществляют местные процессы переваривания и питания (в клетках, тканях и органах). Когда *агни* устойчивый и здоровый, организм переваривает, всасывает и усваивает все, что съедается, и затем удаляет отходы. Но когда *доши* возбуждены из-за плохого питания, нездорового образа жизни или отрицательных эмоций, они воздействуют на *агни*, который становится неуравновешенным. Когда *агни* расстраивается или ослабевает, пища не переваривается должным образом.

Спектр болезней, вызываемых *амой*, – от диареи, дизентерии и жара до хронических заболеваний, таких как ревматический артрит, колиты, нарушения работы мочеполовой системы, диабет, анемия и цирроз печени. Болезнь, которой подвергнется человек в результате скопления *амы*, зависит от его генетической предрасположенности, общего состояния организма и индивидуальной конституции.

Ама является первопричиной большинства простудных состояний, лихорадки и гриппов, а также хронических заболеваний, характерных для слабой аутоиммунной системы – они охватывают диапазон от аллергий и сенной лихорадки до астмы, артрита и раковых заболеваний.

Ама не дает телу никакого питания, но так как она сама происходит из неусвоенной пищи, то обладает большой внутренней энергией. Наличие *амы* ведет к образованию антител. *Ама* вступает с антителами во взаимодействие, в результате чего образуется крайне отрицательный комплекс, разрушающий организм. Этот комплекс в виде осадка остается в тканях. Ткани воспаляются, армия белых кровяных телец активизируется. Вырабатываются защитные вещества химической природы, направленные против бактерий, но *ама* – не бактерия! В результате эти вещества начинают сами разрушать ткани, вызывая боли, приводя к образованию язв и поражению клеток.

Во всех ситуациях, где имеются подобные признаки *амы*, лечение в первую очередь должно быть направлено на ее устранение. Лечить две *доши* простым и непосредственным образом, если им сопутствует *ама*, невозможно. Например, проведение тонизирующей и омолаживающей терапии возможно только после того, как из организма удалена *ама*.

Для того чтобы предотвратить образование *амы*, следует придерживаться несложных правил. Избегайте переедания, позволяйте пище полностью усвоиться. В этой связи не рекомендуется заставлять есть ребенка, потому что якобы настало время завтракать, обедать или ужинать. Если ребенок не хочет есть, значит, ему этого в данный момент не требуется! Ребе-

нок никогда сам себя не уморит голодом. Дождитесь, когда он сам попросит есть – и тогда дайте ему полезную в энергетическом отношении пищу.

Другая рекомендация связана с постоянным потреблением в небольших количествах пищи, поддерживающей пищеварительный огонь (*агни*). Совершенно недопустимо питаться нерегулярно, обедаясь сегодня и постясь завтра. Холодных напитков и мороженого следует по возможности избегать, поскольку они тушат *агни*.

Агни и *ама* по своим характеристикам противоположны. *Ама* – холодная, мокрая, тяжелая, затуманенная, с дурным запахом и нечистая. Природа *агни* – горячая, сухая, легкая, прозрачная, благоухающая и чистая. Чтобы лечить *аму*, необходимо усилить *агни*.

Как избавиться от шлаков

Ама снижается травами, которые обладают горьким или острым, едким вкусом. Горький вкус, определяемый избытком первоэлементов воздуха и эфира, помогает отделить *аму*, которой присуще качество тяжести, из тканей и органов, в которых она находится. Этот вкус катализирует и тем самым ослабляет лихорадку, к которой приводит присутствие *амы* в тканях организма. Этот вкус стимулирует метаболические процессы, благодаря которым чужеродный материал подвергается распаду. И он помогает разрушить *аму*.

Острый, едкий вкус, определяемый наличием первоэлементов огня и воздуха, сжигает и искореняет *аму*. Он обладает теми же свойствами, что и *агни*, и, усиливая *агни*, переваривает *аму*. Обычно в начале используют горький вкус с тем, чтобы приостановить развитие *амы*, в последующем прибегают к острому, едкому вкусу для оживления метаболизма с тем, чтобы *ама* израсходовалась и не могла восстановиться. Горький вкус сам по себе может быть недостаточен для того, чтобы полностью разрушить *аму* или должным образом восстановить *агни*.

Ама усиливается веществами, которые имеют сладкий, соленый или кислый вкус. Сладкий вкус, подобно *аме*, является холодным, тяжелым и мокрым. Соленый вкус также тяжелый и мокрый. Соленый и кислый вкусы, посредством присущим им качеств жара и влажности, могут усилить лихорадку и токсический жар крови, который обычно сопутствует *аме*.

Терпкий (вяжущий) вкус оказывает смешанный эффект на *аму*. Его связывающий элемент в своем действии на ткани и отделяемое может способствовать удержанию *амы* в организме. В то же время он может использоваться для лечения мембран, поврежденных инфекционными состояниями, обусловленными *амой*. Поэтому этот вкус следует использовать как добавление к горькой и острой терапиям.

Поскольку главной характеристикой *амы* является тяжесть, то ее лечат, главным образом, травами и диетой, природой которых является легкость. Часто полезно рекомендовать голодание до тех пор, пока не очистится язык и не вернется аппетит. *Ама*, как первичный фактор заболевания, определяет ценность и широкое использование таких видов терапии, как голод, использование диет, лишенных слизевого компонента, и детоксификации, к которым прибегают при лечении многих различных заболеваний. Эти виды лечения могут оказаться полезными также в том случае, если конституция пациента не выяснена.

Дипак Чопра дает следующие рекомендации для удаления *амы* из организма. Этот метод весьма эффективный и полезный. Все, что вам предлагается делать – это как можно чаще пить горячую воду в течение дня, желательно через каждые полчаса. Применение только одного этого метода принесло огромную пользу многим людям, страдающим хронической усталостью, а также другим длительным расстройствам здоровья.

Иногда для улучшения пищеварения и устранения *амы* рекомендуется периодически воздерживаться от твердой пищи в течение всего дня и только пить воду. Это даст вашему

желудочно-кишечному тракту 24-часовой отдых. В этот промежуток времени из вашего организма выйдут шлаки, после чего пищеварительный огонь запылает вновь, еще сильнее, чем прежде. Вы можете употреблять все, но только при условии, что это жидкости. К их числу принадлежат: горячая вода, свежие фруктовые и овощные соки и бульоны или травяной чай. Особо полезен домашний кефир, который Аюрведа называет *ласси*. Его можно приготовить как сладким, так и соленым.

Классификация болезней в Аюрведе

Существует несколько классификаций болезней. Все болезни можно разделить на две категории – (1) телесные болезни и (2) ментальные болезни. Помимо этих двух групп болезни делятся на вызванные внутренними причинами и внешними причинами. Болезни также классифицируются на излечимые, трудноизлечимые и практически неизлечимые, по дисбалансу *дош*, по степени тяжести заболевания.

Наиболее популярной является классификация болезней, выдвинутая в древности Сушрутой. Болезни можно разделить на две первоначальные большие группы по способу лечения – на хирургические и медикаментозные, или те, которые лечатся с помощью очистительных процедур, чтения мантр и приема готовых лекарственных препаратов.

Болезнью называется состояние, когда что-либо наносит вред, боль или страдание телу, уму или душе. Эта боль имеет под собой три причины (1) созданные самим человеком (*адхй-атмика*), (2) внешние воздействия окружающей среды, природы, других существ (*адхибхатутика*), (3) наказание богов, или предначертанные Всевышним (*адхидайвика*). Эти три причины порождают семь типов болезней:

1. Генетические и кармические (*Ади-вала-правритта*)

Болезни кожи, диатезы, нейрогуморальные расстройства, диабет, рак, карликовость, гемофилия, болезнь Альцгеймера и астма, которые возникают чаще всего из-за генетических факторов или, как говорили целители древности, из-за дефектов в сперматозоиде отца или яйцеклетке матери.

Неусвоенная пища, неправильное поведение, пристрастие к одурманивающим веществам, деструктивные ментальные программы, стрессовые ситуации, – все это затрагивает репродуктивные элементы мужчины и женщины, что заканчивается дефектом плода. Кармические заболевания связаны с проявлением кармических реакций, приобретенных в предыдущих воплощениях и с кармой рода.

2. Приобретенные в лоне матери (*Джанма-вала-правритта*)

Болезни, вызванные в основном вредными привычками (прием алкоголя, наркотиков, курение), неправильным питанием матери во время беременности, т. е. возникшие из-за неправильного формирования зародыша в пренатальном периоде. Эти болезни также порождают: отсутствие желания иметь ребенка, греховные деяния, раздражение, гнев, занятие сексом во время беременности, страдания, нехватка положительных эмоций, стрессы и т. д.

Если питание и поведение матери ухудшает *вату*, плод может родиться уродливым: горбатым, слепым, карликовым; увеличение *питты* может вызвать алопецию и желтоватую пигментацию кожи; увеличение *капхи* может привести к альбинизму.

К этой категории болезней также относятся кровотечения у плода, врожденная глухота, немота, волчья пасть, заячья губа, а также врожденный кретинизм, неврастеничность, психопатии.

3. Конституционные (*Доша-вала-правритта*)

Случаются вследствие беспорядочного питания или поведения, вызванных неустойчивостью трех *дош* или трех *гун*. Конституционные нарушения бывают двух типов: телесные и психические.

4. Травматические (Самгхата-вала-правритта)

Любые внешние или внутренние травмы. Данная категория болезней делится на две группы. К первой относятся повреждения, вызванные людьми и животными, а ко второй – неодушевленными предметами (бытовые травмы, порезы и т. д.). Внешняя травма вызывается воздействием на организм острых, режущих и твердых предметов, укусами животных или ядовитых насекомых. Внутренние травмы – результат перенапряжения, стресса. К этой категории заболеваний относятся все травмы, включая ушибы, сдавливание, а также укусы животных, змей и насекомых.

5. Сезонные (Кала-вала-правритта)

Вызванные изменениями погодных условий. Иногда организм не может приспособиться к внезапным климатическим изменениям: резкое похолодание может привести к обморожению и ревматизму; резкое повышение температуры может вызвать тепловой или солнечный удар, лихорадку.

6. Природные, инфекционные и духовные (Дайва-вала-правритта)

Порождаются естественными бедствиями: молнией, землетрясением, потопом, а также воздействием невидимых злонамеренных сил природы или вселением того или иного духа в человека.

Порождаются через сексуальную и физическую близость, а также перенесением инфекции через пищу, вещи общего пользования: кровати, одежду, полотенца, косметику и т. д.

Порождаются ревностью, гордостью, завистью, унынием. Вызваны колдовством, ворожбой, сглазом или порчей, наведенной людьми, имеющими определенные мистические способности или знающими заговоры и обряды. Болезни этой категории могут носить и эпидемический характер.

7. Естественные и возрастные (Свабхава-вала-правритта)

Все люди подвержены голоду, сну, старости, смерти. Вызываются функциональными, органическими и естественными изменениями в организме.

Болезни (а точнее, состояние дискомфорта или дисбаланса) называются своевременными, если они приходят к человеку в положенное время (предобеденный голод). Несвоевременные – это те болезни, которые приходят в неположенное время (постоянная сонливость в течение дня, голод после обильной еды и т. д.) или при нездоровом образе жизни.

Лечение заболеваний

Аллергия

В аюрведической медицине аллергии подразделяются на три вида – *вата*, *питта* и *капха*. Аллергии типа *вата* обычно связаны с неприятными ощущениями в желудочно-кишечном тракте, с вздутием живота, газами, а иногда с кишечными коликами. Другие реакции, характерные для аллергии *вата* – это чихание, одышка, бессонница, головные боли или звон в ушах. Аллергии типа *питта* обычно проявляются в виде зудящей сыпи, крапивницы, экземы или аллергического дерматита. Большинство аллергий *капха* ощущаются весной и являются реакцией на пыльцу в воздухе, что приводит к насморку, сенной лихорадке, кашлю, простудам, инфекциям дыхательных путей и, в тяжелых случаях, к удушью.

Пищевая аллергия – это симптом, возникающий вследствие неспособности организма переваривать определенную пищу. Аллергические проявления, возникающие в носу, других органах дыхания, а также на коже, во многих случаях восходят к пищевой аллергии.

Вот несколько полезных советов от Аюрведы:

1) смазывать носовые пазухи *гхи* для защиты слизистых оболочек от аллергенов, передающихся по воздуху;

2) эффективным аюрведическим средством является *вибхути*, пепел, полученный многократным пережиганием коровьего навоза с лекарственными растениями и минералами;

3) для тех, кто страдает от аллергии *вата* или *капха*, рекомендуются техники, связанные с солнечной энергией, а для смягчения аллергии *питта* помогут упражнения, связанные с энергией Луны (например, лунное дыхание);

4) Техники *свара-йоги* помогут справиться с аллергиями, затрагивающими респираторную систему, которые характеризуются такими симптомами, как чихание, одышка и сенная лихорадка.

При аллергии типа *вата* помогают печеные яблоки. Возьмите пару яблок, удалите кожицу и сердцевину и запекайте, пока они не станут мягкими. Затем разомните их, добавьте щепотку кумина и чайную ложку *гхи* и ешьте это пюре один или два раза в день за час до или через час после еды.

От пищевой аллергии типа *вата* полезно пить чай, приготовленный из солодки (0,5 чайной ложки), меда (0,5 чайной ложки добавить, когда чай начнет остывать) и 0,5 чайной ложки *гхи*. Пейте понемногу через каждые полчаса или час в течение всего дня, пока симптомы не исчезнут.

Анемия

Анемии (малокровие) – уменьшение в крови общего количества гемоглобина, которое характеризуется снижением уровня гемоглобина в единице объема крови. С позиции Аюрведы анемия – это недостаточность крови по количеству или качеству ее, и относится к числу нарушений, связанных с *питтой*. Обычно анемия рассматривается в одном ряду с такими болезнями печени, как желтуха и гепатит. Как это обычно бывает при болезнях, вызываемых *питтой*, желчь проникает в кровь и разжижает ее. Анемия может быть вызвана и высоким уровнем *ваты* или *капхи*, в таких случаях лечение должно быть направлено на восстановление равновесия соответствующей *доши*.

У людей, имеющих *вата*-конституцию, анемия обычно является симптомом общей недостаточности питания тканей, а при *капха*-конституции анемия сопутствует ожирению, отечности и застойным явлениям.

Проявление анемии – общая слабость, бледный и поблекший цвет лица, небольшая лихорадка или ощущение жжения, нерегулярные выделения, желтоватая и скудная моча, нарушение пищеварения, головокружения и обмороки. У женщин отмечается бледность или скудость менструальных выделений либо вообще их отсутствие. На санскрите анемия называется «пандурога» – болезнь бледности.

Анемия может развиваться вследствие недостаточного или неправильного питания – злоупотребления алкоголем, острым, кислым и соленым (избыток этих вкусов возбуждает *питту* и плохо сказывается на состоянии крови). Анемия может быть следствием травм, беременности, обильных менструаций или сильных кровотечений; лихорадочных состояний, при которых жар повреждает кровь; заболеваний печени с нарушением способности ее к восстановлению крови, анемия может быть вызвана чрезмерной сексуальной активностью с истощением жизненной силы (*оджаса*), мастурбацией и сексуальными фантазиями.

Анемия *питта*-типа вызвана желчью, которая способствует разжижению крови. Характерные симптомы – ощущение жжения, лихорадочное состояние, повышенная чувствительность к свету, боль в области печени, жажда, головокружение. Кожа и ногти бледные, склеры глаз с желтоватым оттенком; выделения также приобретают желтый цвет.

Анемия *капха*-типа развивается из-за избытка слизи, препятствующего нормальному пищеварению и разжижающего кровь. Лицо, глаза, кожа и моча бледнеют, усиливаются образование слизи и слюноотделение, имеют место отеки, сонливость, быстрая утомляемость, апатия, сердцебиения, ощущение тяжести в конечностях, нередко – избыточный вес, кожа на ощупь кажется холодной, липкой и выглядит лоснящейся.

Для лечения анемии необходима питательная диета, содержащая продукты, травы и добавки, способствующие восстановлению крови. Полезны свекла, зеленые яблоки, кедровый орех, молоко и семена кунжута (черные). Хорошо восстанавливают кровь соки из граната и черного или красного винограда. Рекомендуются мед, финики, пальмовый сахар-сырец и черная патока.

Используются витамины А и Е. Очень эффективно молоко с гхи, приготовленное с добавлением порошка куркумы. У женщин предрасположенность к анемии обусловлена потерей крови при менструациях. Для них полезны диета и травы, укрепляющие кровь. Им рекомендуется пить дважды в день натошак напиток из 0,5 стакана свежего морковного и 0,5 свекольного соков с щепоткой молотого кумина, это является хорошим средством при анемии.

Принципы лечения одинаковы для всех трех *дош*. Различия касаются диеты и выбора специй.

Для *питты* хороши салаты из сырых овощей, зелень, шпинат, клубника, пророщенные зерна и такие распространенные зеленые травы, как крапива, лист одуванчика, лист малины. Хлорофилл улучшает кровь, очищает ее от желчи, особенно при состояниях *питты*. Полезны молоко и гхи.

При *вата*-конституции следует делать упор на питательные продукты, в частности, на молочные продукты, финики, гранаты, авокадо, инжир, грецкий орех и кунжутное масло. Сырой пищи, например сырых овощей, лучше избегать, поскольку они недостаточно питательны.

Индивидуумам, имеющим *капха*-тип, нужно в первую очередь улучшить пищеварение и избавиться от слизи. Для них рекомендуются диета и специи, стимулирующие кровообращение: красный перец, корица, шафран. Прекрасно помогают изюм и свежий виноградный сок с щепоткой кумина. Полезны блюда из водорослей, смородина и вишня.

При малокровии полезно носить красный коралл, гранат и рубин, которые улучшают кровь, особенно при конституции *ваты* и *капхи*. Для людей *питта*-типа хороши жемчуг и лунный камень.

Артрит

Артрит – одно из самых распространенных хронических дегенеративных заболеваний. Причиной артрита могут быть и травматические повреждения, инфекции, отложения солей, аутоиммунные нарушения, при которых организм как бы атакует сам себя. Возникновение артрита может быть обусловлено и внешними факторами. Особенно широко артрит распространен в районах, где ветрено, влажно и бывают штормы.

В Аюрведе артрит называется «амаватой», то есть он связан с нарушением *ваты*, сопровождается болями и ослаблением костной ткани – ткани, связанной с *ватой*. Артрит обусловлен также снижением уровня *агни* в организме и плохим пищеварением, приводящим к накоплению амы (токсинов). Нарушение функций толстого кишечника приводит к тому, что токсины попадают в суставы. Артрит можно разделить на типы или стадии в соответствии с тремя *дошами*.

Для лечения артрита прежде всего необходимо восстановить пищеварительный огонь и очиститься от накопившихся в организме токсинов. Полезны непродолжительное голо-

дание или горячие специи – красный перец, корица, сухой имбирь, калган. Следует избегать влажных, тяжелых, способствующих образованию *амы* продуктов и соблюдать регулярность в приеме пищи.

Прекрасно действуют комплекс очистительных процедур *панчакарма* и методы потогонной терапии, типа русской или турецкой бани, в которых пар насыщен ароматами специальных трав. Используют потогонные травы – эфедру, дудник, можжевельник, кедр, ниргунди, лавровый лист или лист эвкалипта. Также используют грыжник, корень лопуха, череду.

К ценным аюрведическим противоревматическим травам относятся: гуггул, куркума, муста, калган, ниргунди и прасарини. Наиболее специфическим средством, очищающим и укрепляющим костную ткань, улучшающим подвижность в суставах, является гуггул.

Одним из лучших средств для профилактики и лечения артритов является масляная терапия. При наружном применении лекарственные масла снимают скованность в суставах, удаляют токсины, питают ткани и уменьшают боль. В этом отношении особенно хороши специальные аюрведические масла на основе кунжутного.

Сандаловое масло, обладающее охлаждающими свойствами, помогает при артрите *питта*-типа.

При отсутствии этих масел применяют теплое кунжутное масло. Можно приготовить лекарственные масла самим, проварив соответствующие травы в кунжутном масле.

Астма

Аюрведическая медицина рассматривает астму главным образом как следствие нарушения баланса *капхи*, хотя она может относиться к любой из трех дош. Избыток *капхи* скапливается в желудке, а затем движется к верхним дыхательным путям, перекрывая путь потоку кислорода. Сильные астматические приступы могут представлять опасность для жизни, и лечить их должен врач-профессионал. В Аюрведе главным методом клинического лечения астмы является рвотная терапия. В более легких случаях достаточно диеты и трав.

Чтобы избежать приступов астмы, следует избегать веществ, вызывающих аллергическую реакцию (сомнительных продуктов, пыли, плесени, цветочной пыльцы, шерсти животных, химических веществ), а также молочных продуктов, в том числе сыра. Откажитесь от продуктов брожения и соленой пищи. В некоторых случаях не следует употреблять грибы, арахис, грецкие и другие орехи.

В качестве эффективного средства от хронической бронхиальной астмы Аюрведа рекомендует воткнуть в очищенный банан семь зубчиков гвоздики (пряности) и оставить на ночь, а на следующее утро съесть и банан, и гвоздику. Не ешьте больше ничего в течение часа, затем выпейте стакан горячей воды с 1 чайной ложкой свежего натурального меда.

Полезен также чай из равного количества солодки и имбиря.

Чтобы прочистить дыхательные пути и моментально снять приступ астмы, выпейте 0,25 стакана лукового сока с 1 чайной ложкой свежего меда и 1/8 чайной ложки молотого черного перца.

При аллергической разновидности астмы полезен порошок куркумы, который нагревают в сливочном масле с добавлением нерафинированного сахара и принимают по чайной ложке во время приступов.

Бессонница

Повторяющаяся бессонница обычно свидетельствует о нарушениях *ваты* и сопровождается нервозностью, тревожностью, оторванностью от реальности, двигательным беспокойством и чрезмерными размышлениями. Бессонница может быть вызвана стрессами, волнениями, долгими размышлениями, может быть связана с приемом наркотиков или сти-

муляторов, с длительными поездками, переутомлением на работе и с другими причинами, повышающими *ваты*.

Диета в этом случае должна быть направлена на снижение ваты с употреблением тяжелой, «приземляющей» пищи – молочных продуктов, цельных круп и корнеплодов. Исключаются кофе, чай и другие стимулирующие вещества, в том числе и такие травы, как женьшень. За час до сна полезно выпить теплого молока. Можно добавить в него чуть-чуть мускатного ореха (не больше 1/16 чайной ложки) или несколько орехов миндаля, молотых в кофемолке, а также шепотку кардамона.

В вечернее время следует избегать любых форм активности, в том числе чтения, прослушивания громкой музыки, просмотра остросюжетных фильмов. Должен быть установлен четкий распорядок дня с отходом ко сну около 23 часов и ранним, около 6 часов утра, пробуждением. Стопы, макушку головы или лоб смазывают теплым кунжутным маслом; можно смазать им все тело и принять теплый душ.

Из аюрведических трав для лечения бессонницы применяются брахми, мускатный орех, джатамамси, валериана и ашвагандха. Хороший состав можно приготовить, взяв по две части ашвагандхи и валерианы и по одной части мускатного ореха и солодки. При хронической бессоннице перед сном принимают по 3–6 г этого препарата с теплым молоком, с гхи или с водой.

Бессоннице *питта*-типа сопутствуют бурные эмоции, раздражительность, вспышки гнева, ревность, обида и ненависть. Вызвать ее могут ссора или стресс. Иногда ее сопровождают лихорадочные и инфекционные заболевания. Сновидения могут быть драматичными, со сценами насилия или бурных споров, что делает сон беспокойным и прерывистым, однако после пробуждений удастся легко заснуть вновь.

В числе причин бессонницы этого типа – не нашедшие выхода эмоции, упрямство, злоупотребление горячей или возбуждающей пищей, пребывание на солнце или на жаре и т. п. Спровоцировать или усугубить такую бессонницу может и повышение температуры тела.

Назначается снижающая *питту* диета с ограничением употребления специй, стимуляторов, продуктов с кислым вкусом и соли.

Из аюрведических трав используются брахми, брингарадж, джа-тамамси, алоэ и шатавари для гармонизации *ваты*. Стопы и макушку головы можно смазывать кунжутным маслом или маслом с растением брахми. Хорошо помогает сандаловое масло и паста.

Представители *капха*-конституции склонны спать слишком много и, если не нарушено равновесие других *дош*, обычно бессонницей не страдают. Бессонница у них может быть обусловлена застойными явлениями в организме. В таких случаях достаточно эффективны аир, зверобой, мускатный орех, валериана или просто горячие специи, например имбирь или черный перец.

Чашка чая из ромашки на ночь оказывает поистине благотворное действие, способствуя крепкому здоровому сну.

Массаж головы и стоп с теплым кунжутным маслом или маслом брахми непосредственно перед сном успокаивает *вата-дошу* и обеспечивает крепкий, здоровый сон. Горячая ванна или душ перед сном также успокаивает *вата-дошу* и способствует быстрому засыпанию.

Медитация на мантру Ом или Со-Хам перед сном тоже могут успокоить ум и снять стресс и тревогу, которые не дают расслабиться. Сядьте поудобнее и внимательно наблюдайте за своими вдохами и выдохами. Когда ум будет пытаться перепрыгнуть к другим мыслям, просто возвращайте его к созерцанию дыхания. Во время медленного вдоха произнесите в уме слово «Со»; при медленном выдохе произнесите в уме «Хам». Когда вы начнете

расслабляться, ложитесь в постель, не прекращая думать о своем дыхании, сосредоточившись на области третьего глаза между бровями и повторяя «Со-Хам».

Болезни печени

Большинство заболеваний печени представляют собой типичные состояния повышенной *питты*. Причиной таких расстройств *питты*, как повышенная кислотность и язвенная болезнь, может быть нарушение функций печени и желчного пузыря. *Питта* буквально означает «желчь». Избыточное выделение желчи, застой и закупорки в желчных протоках, как правило, свидетельствуют о высокой активности *питты*. В Аюрведе считается, что огонь находится именно в печени, и в этом месте может легко разгораться, что вызывает самые различные проявления воспаления. В печени располагаются «бхута агни» – тонко-энергетические ферменты, которые превращают частицы переваренной пищи в пять элементов, необходимых для построения тканей всех пяти органов чувств.

Печень является средоточием эмоций *питты* (огненных эмоций), в том числе таких их проявлений, как раздражение, гнев, ревность и честолюбие. С *питтой* связаны также смелость, уверенность, энтузиазм и целеустремленность. В свою очередь, неуравновешенность таких эмоций может расстраивать работу печени. Все это соотносится в основном с солнечным сплетением.

Многие травы, особенно горькие, способствуют нормализации оттока желчи, очищению крови, удалению токсинов из печени и тем самым уменьшают избыток *питты*. Некоторые из них широко применяются в западной фитотерапии: горечавка, барбарис, одуванчик. Хорошим средством для очищения и укрепления печени, предотвращающим застойные явления, в том числе в эмоциональной сфере, являются куркума и барбарис, взятые в равных частях. Если добавить брахми, то такой состав успокаивает как печень, так и ум, уменьшает тягу к сладкому, жирному и к алкоголю – ко всему тому, что отрицательно влияет на работу печени.

Прекрасным тонизирующим средством для печени является сок алоэ (по 2–3 чайные ложки два-три раза в день), оказывающий как очищающее, так и восстанавливающее действие.

Лимон способствует выделению желчи, и поэтому рекомендуется страдающим от желтухи.

Мягкие специи – такие как кориандр, фенхель, кумин, куркума, мята, муста, лимон и лайм, – усиливают работу печени при вялости и застойных явлениях в ней и улучшают аппетит. Их можно применять в виде приправы или чая (до или после еды).

Хорошо очищает печень хлорофилл, содержащийся в зелени различных трав, в том числе крапивы, одуванчика, мокрицы, окопника.

Для успокоения огненных эмоций, которые вызывают расстройства печени, используют травы с охлаждающими свойствами и успокаивающим действием на нервную систему – брахми, шлемник, пассифлору, сандал и брингадж.

Что касается диеты, то особенно эффективно очищает печень снижающая *питту* диета с преобладанием сырых овощей и соков из зеленых овощей. Следует избегать сахаров, жиров и масел, за исключением гхи, которое легче других масел усваивается печенью и способствует восстановлению активности ее ферментов. Наряду с этим гхи является хорошей *анупаной* для горьких трав.

Лечебный режим, направленный на очищение печени, как правило, полезен весной в составе общей детоксицирующей терапии. В это время года доступны многие из дикорастущих зеленых трав и зеленых овощей, которые могут уменьшать *питту*.

Высокое давление крови

Артериальное давление возрастает при повышении вязкости крови или увеличении скорости ее движения, а также из-за большего сопротивления кровотоку вследствие сужения просвета кровеносных сосудов. Физический и эмоциональный стресс, такие эмоции, как гнев и тревога, вызывают сокращение кровеносных сосудов с временным повышением артериального давления.

С аюрведической точки зрения различные случаи повышенного артериального давления можно подразделить на три основные категории: чаще отмечается гипертония, связанная с *ватой* и *питтой* и значительно реже – с *капхой*.

Вата может вызывать чрезмерное ментальное напряжение (беспокойство, гнев, раздражение). *Питта* может вызывать гормональные нарушения (в надпочечнике, щитовидной железе, половых гормонах). *Капха* может вызывать затор кровяных и мочеиспускательного каналов (*шрот*), а также проблемы с почками. При наличии газов, запоре, диарее *апана вайю* (нисходящий воздух) следует направлять вверх.

Вата ответственна за сужение кровеносных сосудов, что нередко наблюдается в пожилом возрасте. Где-то около 65 лет стенки сосудов утолщаются, их просвет сужается, в результате чего у многих людей развивается так называемая идиопатическая, или первичная, гипертония.

Под влиянием *питты* кровь в сосудах движется с большей силой, а избыток *капхи* увеличивает ее вязкость.

Вата-гипертония. Скачки артериального давления, хаотичный пульс, вызванные беспокойством, напряжением, чрезмерной работой, нервозностью, бессонницей.

Питта-гипертония. Налитые кровью глаза и лицо, сильные головные боли, светобоязнь, кровотечения из носа, гнев, раздраженность, жар.

Капха-гипертония. Повышенное артериальное давление, тучность, усталость, отеки.

Для укрепления сердца и нормализации пульса полезна трава арджуна.

Вата. Тоники, нормализующие работу мозга: брахми (готу кола), амалаки, ашвагандха, шанк пушпи, бхрингарадж. Рекомендуется диета, направленная на сокращение *ваты*. Для лечения нервов и ментальных расстройств назначается широдхара (капли горячего масла на голову, 7–14 сеансов).

Питта. Рекомендуются следующие травы: алоэ, чирайята, катука, ревень, шатавари, манджиштха, муста, бала, брахми (готу кола). Назначается диета, направленная на сокращение *питты*. Отказ от чеснока, лука, острых, соленых специй. Полезна широдхара.

Капха. Мирт, трикату (смесь из равных частей имбиря, черного перца и пиппали), арджуна, ягоды боярышника, диуретики: гокшура. Назначается диета, направленная на сокращение *капхи*. Полезна широдхара.

Длительное использование медикаментов, а также трав, воздействующих на артериальное давление (например, сарпагандха), но не балансирующих *доши*, приведет к побочным эффектам.

Гепатит

Гепатит – это в большинстве случаев инфекционное заболевание. Однако неправильное питание и другие повышающие *питту* факторы делают заражение вирусом гепатита более вероятным. Вирусный гепатит развивается быстро и наиболее опасен. Бактериальная форма не столь заразна и не так скоро проявляется, но может вызвать продолжительное истощение организма. Чаще в этих случаях заболевание бывает вызвано употреблением недоб-

рокачественной пищи и воды, низким уровнем санитарии. В тяжелых случаях отмечается желтуха с пожелтением кожи, глаз, мочи, стула и слизистых выделений.

К провоцирующим факторам относятся злоупотребление маслянистой, жирной пищей, мясом, особенно красным, и сладостями. Печень отвечает за обмен углеводов и жиров, а названные продукты могут быть тяжелы для нее. Вредны для печени курение, алкоголь, наркотики, в том числе марихуана и амфетамины. Повышают восприимчивость к гепатиту некоторые перенесенные ранее инфекционные заболевания, в частности герпес и моновулеоз, а также такие психические факторы, как гневливость, обидчивость, состояние депрессии, подавление эмоций.

При остром гепатите применяются сильнодействующие методы снижения *питты*. Из рациона исключаются все горячие, кислые, соленые и пряные продукты, жареная пища, мясо, рыба, сыр, масло, рафинированный сахар и другие очень сладкие продукты. В тяжелых случаях исключаются даже молоко и гхи. Для очищения крови можно употреблять в пищу сырые зеленые овощи и пророщенные зерна. Д-р Васанта Лад считает, что лучшая пища для печени – это маш. Для восстановления функций печени можно соблюдать монодиету из маша в течение 1–2 недель. Затем можно добавить рис басмати и готовить кичади с очищающими печень специями: куркумой, кориандром и др. Рекомендуется полный покой. Следует избегать значительных физических нагрузок, путешествий и сексуальной активности.

В Аюрведе для лечения гепатита используются катука, алоэ, барбарис, нишот, гудучи, брахми, брингардж и чиретта.

Важное значение в Аюрведе придается ему, обладающему выраженными антибиотическими свойствами и используемому при инфекционном гепатите. Рекомендуется ежедневно принимать по 30 г корней или листьев растения, желательно вместе с другими очищающими печень травами.

При хроническом гепатите рекомендуются также тоники: сок алоэ, экстракт гудучи, амалаки, шатавари. Как только печень будет в состоянии усваивать масла, можно использовать те из них, которые способствуют восстановлению функций печени – кунжутное, тыквенное, оливковое и авокадовое. При хроническом гепатите нередко наблюдается анемия с выраженной астенией. В таких случаях применяются аюрведические препараты железа или пищевые добавки, содержащие железо. При циррозе в Аюрведе используют траву брингардж. При вирусоносительстве, в том числе и бессимптомном, лучшим средством является бхуми-амалаки. Оно обладает уникальными свойствами. Последние клинические исследования, проводившиеся как в Индии, так и на Западе, показали, что даже в отдельно взятом виде эта трава эффективна при различных расстройствах печени. На сегодняшний день это единственное известное средство лечения гепатита В, способное остановить распространение этого заболевания. При амёбном гепатите необходима *панчакарма*.

Головная боль

В Аюрведе очень много говорится об этиологических факторах головных болей и об их многообразных проявлениях. Головная боль может быть вызвана целым рядом причин – нарушением пищеварения, запорами, простудой, гриппом, неправильной осанкой или мышечным напряжением. Кроме того, головные боли могут быть обусловлены отравлениями, дурными запахами, громкими звуками, заболеваниями ушей и глаз, бессонницей, пищевой аллергией, охлаждением, перенапряжением глаз, длительным пребыванием в неудобном положении, например при работе за компьютером. Наиболее тяжелая головная боль бывает при мигрени, которая часто обусловлена наследственными факторами.

При головных болях, связанных с застойными явлениями, с воспалением придаточных пазух или болях, возникающих на фоне простуды, при кашле или аллергии (как правило,

это боли *капха*- или *вата*-типа), используются отхаркивающие травы: аир, имбирь, мирт, дудник, копытень. Можно вдыхать через нос порошок из аира или смазывать носовые ходы изнутри гхи с аиром. Первый способ больше подходит для людей типа *капхи*, второй – для *ваты*. Помогает чай из тулси, базилика священного. К основанию носа и вискам можно прикладывать пасту из имбиря. Другие хорошие наружные средства – эфирные масла из камфоры, гаультерии или эвкалипта.

Показаны слабительные, поскольку в развитии нервных расстройств особую роль играет толстый кишечник.

Головная боль *вата*-типа обычно сильная, сопровождается тревогой, депрессией, ломотой в суставах и сухостью кожи. Вызванная возбужденной *ватой* головная боль, как правило, локализуется в затылочной области или же с левой стороны. Ее могут спровоцировать недосыпание, нервозность, нерегулярное питание, чрезмерные физические и психические нагрузки, беспокойство и стрессы, все это провоцирует распространение *ваты* за пределы толстой кишки в скелетную, мышечную или нервную системы и вызывает головные боли.

При головных болях *вата*-типа значительно поможет соблюдение диеты, успокаивающей *вату*, также помогают валериана, джатаманси, ромашка, аир и брахми. Весьма важен полноценный сон, поэтому возможно применение седативных трав. При напряженности шеи и плеч массируйте плечевые и шейные мышцы, втирая в кожу кунжутное масло, а потом примите горячий душ. Перед тем как лечь в постель, легонько вотрите немного кунжутного масла в кожу головы и в подошвы ног. Это один из эффективных способов регулировать *вату*. Полезны дыхательные упражнения, регулирующие *вату*, а также надо по возможности меньше разговаривать. Следует больше бывать на свежем воздухе, но надо избегать ветряной и холодной погоды.

Головная боль *питта*-типа нередко вызвана заболеваниями печени, употреблением большого количества пищи, раздражающей *питту*, или загрязнением крови и проявляется ощущением жжения, покраснением лица и глаз, светобоязнью, гневливостью, раздражительностью и носовыми кровотечениями. Эта головная боль локализуется в большей степени в макушечной или височной областях. Головная боль *питта*-типа начинается в висках и распространяется на центральную часть головы. Она характеризуется стреляющими, сверлящими, обжигающими или пронизывающими болезненными ощущениями. Боль усиливается от яркого света, на жарком солнце или при высокой температуре воздуха, при употреблении кислых фруктов, маринадов или очень острой пищи. Она может сопровождаться тошнотой, жжением в глазах, крайней раздражительностью. Зачастую головная боль *питта*-типа ощущается как бы за глазами и иногда сопровождается головокружением.

При головных болях *питта*-типа в качестве слабительного рекомендуется порошок алоэ или корень ревеня (по 2 столовые ложки геля/сока алоэ до трех раз в день).

Брахми можно использовать как отдельно, так и в сочетании с пассифлорой.

При болях *питта*-типа голову смазывают сандаловым маслом. Следует избегать солнца и жары, курения и пребывания в накуренных помещениях. Иногда головная боль *питта*-типа проходит, если съесть что-нибудь сладкое, например сладкий фрукт или немного мороженого. Полезны прогулки при лунном свете и ароматы цветов – розы, лотоса и т. п.

Головная боль *капха*-типа – более тупая, сопровождается ощущением подавленности, апатии, сонливости и усталости, иногда тошнотой, скоплением слизи, усиленным слюноотделением или даже рвотой. Такие боли, как правило, сосредоточены в области лба и носа. Обычно головная боль этого типа обусловлена застоем слизи в различных частях головы и может сопутствовать легочным заболеваниям. При головной боли *капха*-типа болезненные

ощущения, как правило, тупые, идущие из глубины. Они начинаются в верхней и передней области черепа, распространяются на лоб и иногда на пазухи носа.

Чтобы быстро снять головную боль *капха*-типа, накапайте 10 капель эвкалиптового масла в кипяток, накройтесь с головой полотенцем и вдыхайте пар. Это помогает избавиться от застоя в носоглотке и нередко полностью устраняет головную боль. Такое же действие оказывают и имбирные ингаляции. Прокипятите свежий имбирь или сухой имбирный порошок и подышите над этим отваром.

Иногда головную боль *капха*-типа удастся быстро снять с помощью промывания носа водой с морской солью или массажем с маслом, содержащим камфору. Полезны интенсивные физические упражнения.

Заболевания почек

Точно так же, как неправильное питание вредит желудку и желудочно-кишечному тракту, неправильный питьевой режим разрушает почки и мочевыводящие пути.

Как избыточное, так и недостаточное употребление воды, прием алкоголя, мочегонных и антибиотиков, чрезмерная сексуальная активность, подавление позывов к мочеиспусканию, а также чрезмерное потребление кальция и содержащих щавелевую кислоту продуктов ослабляют почки. Работу почек ухудшают также тяжелый физический труд, длительные путешествия, волнения, стрессы и страхи. Ослабление иммунитета, герпес, бактерии также могут стать причиной заболеваний. Почки ослабевают с возрастом и отличаются повышенной уязвимостью у чувствительных и легко травмируемых детей.

Когда почки не очищают кровь должным образом, токсины могут в большом количестве накапливаться в почках и мочевом тракте. Об этом свидетельствуют такие симптомы, как боли в нижней части спины и по ходу седалищного нерва, затрудненное или болезненное мочеиспускание, инфекции мочевыводящих путей, увеличение простаты, камни в почках.

Доктор Д. Фроули считает, что лучшим аюрведическим средством для тонизирования и укрепления почек является мумие. Оно улучшает работу почек и мочевого пузыря, повышает сексуальную энергию, укрепляет нервную систему, помогает при диабете, тормозит рост опухолей, оказывает антисептическое и камнерастворяющее действие. Мумие подходит для всех трех *дош* и является прекрасным омолаживающим средством (*расаяной*). При заболеваниях мочевыводящих путей оно оказывает как очищающее, так и восстанавливающее воздействие.

Для устранения жжения при мочеиспускании обычно применяются сандал (природный антисептик для мочевыводящих путей), кориандр, боэргавия, полевой хвощ, лимонная трава, фенхель, а также мумие. При болях в мочевыводящих путях рекомендуется брахми, сок алоэ, сок сельдерея.

При камнях в почках назначаются сильнодействующие мочегонные и камнерастворяющие травы: кукурузные рыльца, корень посконника пурпурового, аюрведические средства – бадан и мумие, густой отвар свеклы. Для вымывания камней следует пить много воды, сладких, вяжущих, но не кислых фруктовых соков, травяных чаев. Облегчают боли гутгул, мирра и брахми.

При заболеваниях почек рекомендуется арбузный сок. Помогает настой из листьев толокнянки, спорыша, солодки, Melissa, зверобоя.

При расстройствах почек и мочевыводящей системы следует пить напиток на основе пахты, каждый день, по меньшей мере, три раза в день: первый стакан утром, второй – днем, и третий – вместе с вечерним приемом пищи. Это способствует процессу выздоровления и лечит депрессию и пессимизм, часто вызываемые почечными расстройствами – включая и те, что были вызваны злоупотреблением алкоголя.

При почечных заболеваниях очень полезно есть редис. Это сильное мочегонное средство, стимулирующее мочевыделение и выводящее из тела токсины.

Из рациона следует исключить чай, кофе и другие стимуляторы; не следует пить также соки с большим содержанием сахара. Пейте как можно больше воды: это будет способствовать выведению из тела ядов.

Заболевания сердца

Сердце – уникальный орган, и он так нуждается в вашей любви и заботе. Поэтому по мере возможности избегайте введения в организм химических медицинских препаратов. Их составляющие, не усваиваемые организмом, оседают на артериальные стенки вблизи сердца, что может повлечь серьезные нарушения в его работе.

Избегайте беспокойства, печали, страха и сексуального возбуждения. Эти эмоциональные состояния ведут к нарушению химического баланса крови, что ослабляет сердце.

Говорите только правду. Лживая речь ускоряет сердцебиение и провоцирует страх. Подобным же образом следует избегать аморальных поступков и поступков, влекущих за собой чувство вины.

По возможности чаще ходите босиком по свежей зеленой траве. Это очень успокаивает нервы.

По возможности окружайте себя цветами. Цветы успокаивающе действуют на зрительный центр, а запах цветов оказывает положительное химическое воздействие на нервную систему и сердце. Как можно чаще посещайте сады.

Пейте воду из серебряной и золотой посуды. Ионы серебра и золота проникают в воду и укрепляют сердце.

Ограничьте употребление табака, кофе и чая. Обогащайте свой рацион железом и кальцием в их органической форме.

Всегда избегайте внезапных изменений температуры, не принимайте слишком горячих или слишком холодных водных процедур. Аккуратно пользуйтесь сауной.

Ежедневно утром и вечером благодарите сердце за его жертвенное служение.

Встреча восхода Солнца дает силу, питание и защиту сердцу. Тот, кто регулярно встречает восход Солнца, помогает своему сердцу преодолеть многие трудности.

Кашель

Страдающие от сильного кашля должны избегать употребления молока и молочных продуктов (способствующих образованию слизи) и цитрусовых (раздражающих горло), а также редиса; особенно при бронхите.

При сильном кашле, вызванном простудой, примите микстуру, составленную из одной столовой ложки свежесжатого лукового или имбирного сока.

Вот еще несколько способов лечения кашля.

При раздражении горла возьмите семена кардамона и подержите их во рту, медленно жуя и позволяя соку стекать в горло. Это уменьшает раздражение горла и предотвращает развитие кашля.

Приготовьте чай из корней лакрицы. Также положите в рот измельченный корень лакрицы и жуйте, глотая сок. Выплюньте мякоть, когда исчезнет весь вкус.

Как можно больше времени проводите, сидя у огня и повернувшись грудью к языкам пламени.

Не курите.

Не ешьте после заката. Кашель особенно усиливается после заката.

Во время сна грудь должна находиться на более высоком уровне, нежели ступни.

Положите в рот немного черной соли и позвольте ей медленно раствориться, глотая раствор. Черную соль можно купить в индийском магазине.

Пейте только теплую воду – избегайте любых холодных напитков.

Избегайте употребления алкогольных напитков.

Полезно жевать свежую цельную гвоздику, глотая образовавшийся сок: это раскрепощает нервы и успокаивает дыхание.

При непреходящем кашле возьмите кожуру граната, истолките ее в ступке, добавьте в пасту 20 граммов кусковой соли, скатайте маленькие шарики размером с горошину. Высушите их, и когда они станут сухими, сосите два шарика. Избегайте употребления кислой пищи, включая фрукты.

Паразиты в теле

Аюрведа рассматривает более 30 видов паразитов (*krimi*), которые в общем делятся на внешних и внутренних. Внешние паразиты возникают и размножаются в случае несоблюдения правил гигиены. У Чараки описаны такие паразиты, как вши, живущие на голове и живущие на теле, клещи, черви, микроорганизмы, живущие в ушах, в порах тела, под ногтями. Внешние паразиты передаются от человека к человеку через расчески, щетки, одежду, их яйца могут передаваться через выпавшие волосы. Они могут находиться в коврах, постельном белье, в плохо помытых продуктах. Эти паразиты вызывают сыпь, нарывы, зуд, инфекционные заболевания и даже психические болезни. Разносчиками паразитов являются животные, поэтому в ведической цивилизации запрещалось готовить пищу, если на кухне находится любое животное. А ту пищу, в которую попадал волос с головы повара, выбрасывали.

Внутренние паразиты (*абхьянтара*) происходят из избытка *дош* в результате потребления негодной пищи и неправильного образа жизни. Возбужденные *доши* проникают во все каналы и разносятся по телу, ухудшая состояние кожи, лимфы, крови и мускулов, подготавливая благоприятную для обитания паразитов почву. Главный разносчик паразитов – мясные и рыбные продукты. Паразиты могут возникать и от переедания сладким, молочным, йогуртами, зерновыми, зелеными овощами.

Паразиты свойственны людям с *вата*– и *канха*-конституциями и обычно связаны с *амой*, или непереваренной пищей. Длительное заражение организма вызывает тканевые нарушения и дальнейший дисбаланс *ваты*.

Рекомендуется дезинтоксикационная диета (направленная на сокращение *амы*), отказ от сладостей, мяса, молочных продуктов, жареной пищи, дрожжевых изделий. Показаны легкие вареные овощи.

Вата. Определенные травы возжигают пищеварительный огонь, который уничтожает паразитов: асафетида, красный перец, кайенский перец, муста. Показана *вата*-сокращающая диета; рекомендуется избегать жирной и сладкой пищи, применяют острые специи и касторовое масло. При недостаточном питании добавляют ашвагандху, балу или женьшень.

Питта. Горький вкус очищает организм и сокращает популяцию паразитов. Рекомендуемые травы: виданга, кутадж (против амёбной дизентерии), катука, тулси, орехи бетеля, муста, сок алоэ, читрак. В течение дня полезно есть тыквенные семечки и проводить очищение с помощью касторового масла. Диета, сокращающая *питту*, предполагает большое количество грубой пищи, овощных соков, зелени, без использования острых приправ.

Канха. Горький вкус очищает организм и сокращает популяцию паразитов. Рекомендуемые травы: виданга, кутадж, катука, тулси, орехи бетеля, чирайята, муста; *агни*-возжигющие растения – хинг, черный перец, пиппали, имбирь. В течение дня полезно есть тыквен-

ные семечки. Показана диета, уменьшающая *капху*, избегайте сахара, молочных продуктов. В качестве очистительного средства применяют корень ревеня.

У вас на кухне уже есть немало кулинарных специй, которые уничтожают кишечных паразитов. Исследования показали, что некоторые вещества, содержащиеся в имбире, более эффективны в борьбе с этими незваными гостями, чем пиперзин цитрат (лекарство, которое часто прописывают в подобных случаях). Другие опыты подтвердили, что различные виды глистов погибают от зверобоя и чабреца. Ромашка, девясил, горечавка и розмарин также уничтожают паразитов и смягчают раздражения кишечника.

Паразиты в ушной области ухудшают слух. Рекомендуются травы: виданга, кутадж, муста, гуггул; они смешиваются с теплым горчичным маслом и закапываются в ушные каналы. Рекомендуется также вызывать лечебную рвоту и полоскать горло гуггулом.

Типичными антипаразитными травами являются: айван, асафетида, шишки хмеля, корневище папоротника, кайеннский перец, гвоздика, чеснок, лавр американский, мята болотная, семена конопли, рута, тимьян, пижма, полынь и эвкалипт.

Повышение холестерина

С точки зрения Аюрведы, повышенный уровень холестерина относится к состоянию неуравновешенности *капхи*. Пациентам, страдающим от повышенного холестерина, следует придерживаться рациона, успокаивающего *капху*, исключив из него любую жареную пищу, жирные молочные продукты, рафинированные сладости и крахмалы, а также холодные продукты и напитки. Д-р Васант Лад рекомендует начинать день со стакана горячей воды, в который добавлена 1 чайная ложка сока лайма (или 10 капель яблочного уксуса) и 1 чайная ложка свежего натурального меда. Аюрведа полагает, что мед в естественном свежем состоянии является прекрасным средством для вывода излишков *капхи*. Однако мед никогда не следует нагревать, так как под воздействием тепла его свойства изменяются, и он становится ядовитым для организма человека.

Можно сочетать 1 чайную ложку свежего меда с 0,5 чайной ложки трикату (смесь из равных частей имбиря, черного перца и пиппали) и принимать эту смесь два-три раза в день, чтобы понизить холестерин и вывести из организма излишки *амы* (токсинов) и *капхи*.

Кроме того, для снижения уровня холестерина есть еще одно эффективное аюрведическое растительное средство, читрак-адхи-вати, которое можно принимать два раза в день, после обеда и ужина (по 1 таблетке – 200 мг).

Другая аюрведическая лекарственная смесь для снижения холестерина состоит из 3 частей кутки, 3 частей читрака и 1/4 части шиладжита (мумие). Смешайте 1/2 чайной ложки этих трав с 1 чайной ложкой свежего меда и принимайте с горячей водой два раза в день.

Дыхательные упражнения, цигун, хатха-йога, солнечные медитации также помогают снизить уровень *капхи*.

Холестерин содержится только в продуктах животного происхождения – мясе, рыбе, яйцах и молочных продуктах. Таким образом, если вы сместите акценты в своей диете в сторону вегетарианства, это будет неплохим способом снижения уровня холестерина. Вместо того чтобы забивать организм животным белком, лучше сделать продукты животного происхождения ограниченной частью рациона, основу которого могут составлять салаты, овощи и цельные зерновые. Продукты, содержащие много клетчатки, удерживают пищевой холестерин в кишечнике, так что он удаляется из организма вместо того, чтобы попасть в систему кровообращения.

Покупайте и используйте только нерафинированное растительное масло холодного отжима, которое остается жидким при комнатной температуре. Отлично подойдет оливковое масло, хотя в нем и недостает эссенциальных жирных кислот; поэтому обязательно допол-

няйте свою диету маслом льняных семян, примулы или семян черной смородины. Жирные кислоты омега-3 (которые содержатся в льняных семенах, морской рыбе, масле примулы, семян огуречника аптечного и черной смородины) способствуют выводу из организма излишков холестерина и жиров; кроме того, они понижают уровень свертывания крови и артериальное давление. Крайне важно исключить из своей диеты все гидрогенизированные жиры – в частности, маргарин и растительные жиры, которые при комнатной температуре остаются твердыми.

Кофе в больших количествах удваивает риск сердечных заболеваний, так как он повышает уровень холестерина в крови. «Медицинский журнал Новой Англии» опубликовал результаты исследования с участием 15 000 любителей кофе, которые показывают, что холестерин в крови повышается вместе с увеличением потребления кофе – существует прямая зависимость. Постепенно снижайте ежедневную дозу кофе, а еще лучше – постарайтесь заменить его на чашку чая из натуральной ромашки, мяты или обыкновенного зеленого чая.

Артишок, а также его близкий родственник расторопша, укрепляют функцию печени и снижают уровень холестерина в крови. Американские, швейцарские и японские исследователи в один голос утверждают, что в артишоках содержится вещество, снижающее холестерин. Расторопша (из того же семейства, что и артишок) цветет замечательными сиреневыми цветами, из семян которых делают превосходное целебное масло силимарин. Исследования показали, что силимарин защищает клетки печени от повреждения, стимулирует антитоксическую функцию печени, восстанавливает рецепторы гепатоцитов, блокирует синтез жиров (в том числе холестерина) на уровне печени.

Физические нагрузки и гимнастика – замечательное средство снижения уровня холестерина в крови. Простая получасовая прогулка, если делать ее хотя бы пять раз в неделю, может сотворить чудеса и снова вернуть уровень холестерина на свое законное место.

Простуда

Существует несколько средств, способных намного ускорить выздоровление от этого вредного заболевания.

Главным, что следует помнить в случае любой болезни, есть то, что при первом появлении симптомов недомогания нужно немедленно лечь и сменить дышащую ноздрю.

Если дыхание осуществляется в основном через левую ноздрю, лягте на левый бок и лежите до тех пор, пока не откроется правая; и наоборот. Эта процедура изменяет химический баланс тела и меняет преобладающее полушарие головного мозга. Если ноздри «не хотят» меняться, используйте небольшой ватный тампон. В любом случае, никогда не дышите через рот.

Начинайте день, выпивая микстуру, состоящую из меда и перца.

Вслед за черным перцем проглотите, не жуя, половину среднего зубчика чеснока и запейте стаканом теплой воды. Это добавит тепла организму.

Пейте чай, приготовленный из столовой ложки семян шамбалы, семи зерен черного перца и чайной ложки свежего молотого имбиря. Кипятите все в двух чашках воды до тех пор, пока состав не упарится до одной чашки. Можно добавить черный чай и сахар. Кипяченые ингредиенты можно использовать два или три раза. Применяйте средство ежедневно 3–4 раза.

При простуде, во время холодов и повышенной влажности, а также после полуночи не ешьте кислой пищи. Кислые продукты раздражают горло и способствуют усилению кашля. Не ешьте и не пейте холодного и пейте как можно больше теплой воды.

Дважды в день пейте микстуру из свежего имбирного сока и меда, взятых по половине чайной ложки каждый.

Старое изречение «накормите холод и оставьте голодным жар» остается верным. Жертва простуды страдает от потери энергии и нуждается в как можно большем количестве пищи для восстановления тепла в организме.

Напротив, жар есть излишнее тепло, поэтому больной должен мало есть и, главным образом, пить, чтобы промыть свой организм.

Для профилактики простудных заболеваний рекомендуются: экстракт нима, экстракт шиповника.

Рак

В Аюрведе рак рассматривается как болезнь, которая обычно связана со всеми тремя *дошами*, хотя и начинается с преобладания одной из них. Пищеварительный огонь и другие виды *агни* резко ослабляются, что приводит к накоплению в организме токсичных веществ. В сущности, рак представляет собой негативную жизненную энергию – нечто вроде обособившегося в теле психического паразита, – порождаемую, как правило, избытком *апаны* (нисходящего воздуха). Причины рака многообразны. В их числе – загрязнение окружающей среды, употребление в пищу продуктов, лишенных жизненной силы, малоподвижный образ жизни, а также отсутствие духовных устремлений. Основной причиной может быть подавление эмоций, неумение выражать возвышенные чувства, «эмоциональный голод», что приводит к доминированию негативных программ и нарушению равновесия *дош*. И поэтому для лечения рака, как правило, недостаточно только тех методов, которые воздействуют лишь на физическое тело.

Категорически противопоказаны при раке мясные и рыбные продукты, вообще любая пища с большим содержанием белка (раковые клетки содержат много белка) и связанная с насильственным прекращением животной формы жизни. Среди аюрведических врачей и западных исследователей существует мнение, что причина рака – злоупотребление белковой пищей, в частности мясом, то есть пищей, в которой сконцентрировано много деструктивной энергии, связанной с процессом умерщвления животных. В питании должны преобладать фрукты, овощи, бурый рис, пророщенная пшеница и ячмень, шиповник, крапива, сельдерей, одуванчик, пророщенные семена люцерны и подсолнечника. В соках из свежих фруктов и овощей и только что собранной зелени много *праны*, что способствует удалению из организма негативной энергии. Пейте сок сразу после приготовления, иначе животворящая энергия быстро рассеется. Консервированные соки в упаковках приносят только вред.

В аюрведической системе рак расценивается как нарушение взаимодействия души, духа и тела, как разрыв в ауре, открывающий доступ негативной астральной энергии. Поэтому так важны очищение помыслов и чувств с помощью медитаций, взращивания любви и мантр.

При раковых заболеваниях полезны драгоценные камни, поскольку они обладают способностью гармонизировать ауру. Лучшими противоопухолевыми свойствами обладает голубой сапфир, оправленный в золото, который предотвращает проникновение в тело негативных сил. Хорошо помогают при профилактике рака созидательные визуализации, созерцание янтра, ароматерапия и дыхательные упражнения.

Доктор Д. Фроули рекомендует следующие травы для лечения рака, которые можно разделить на несколько категорий.

Сильнодействующие растения, улучшающие обмен веществ и с кровоочистительными свойствами, разрушают токсины, нейтрализуют яды и уменьшают инфекции. К этой категории относятся следующие противораковые травы: клевер, одуванчик, буквица, черноголовка, восковое дерево, лопух, сассапарель и амла. Эти растения желательно использовать в

свежесобранном виде и сочетать с детоксицирующей диетой. Они помогают при раке кожи и лимфоузлов.

Сильнодействующие растения, которые стимулируют кровообращение, усиливают циркуляцию крови, устраняют застойные явления, уменьшают различные скопления в организме и способствуют заживлению тканей: куркума и родственное ей растение куркума цитварная, а также шафран, сафлор, мирра, манжишта и гуггул, и такие травы китайской медицины, как дан шен и ежеголовник. Эти фито-средства помогают при раке груди, матки, печени и поджелудочной железы; некоторые из них воздействуют на все три *доши*.

Тоники, укрепляющие иммунную систему. Это такие знаменитые растения китайской медицины, как женьшень, повилика европейская, астрагал, данг шен, лимонник, бузина травянистая, а также аюрведические травы ашвагандха, шатавари, гудучи, бала, мумие, атмагупта, черная и белая мусали.

Специальные отхаркивающие и удаляющие мокроту травы. В эту группу входят фукус, морские водоросли, караген, аюрведическая трава бхаллатак и растение китайской медицины рябчик. Они более эффективны при раке щитовидной железы, шеи и лимфоузлов, но помогают и при других видах рака.

В дополнение к вышеуказанным можно использовать травы с ярко выраженным горьким или острым вкусом, что способствует уменьшению количества жира и разрушению токсинов. Из горьких трав применяются бессмертник, листья будры, алоэ и катука, а из острых – красный и черный перец, аир и тысячелистник. У ослабленных пациентов применяют тонизирующие травы, укрепляющие иммунную систему и повышающие уровень энергии в организме.

Сексуальные проблемы

Изучение аюрведических трактатов указывает на две основные школы врачевания и восемь направлений Аюрведы. Одним из восьми направлений является *ваджикарана тантра*, в которую входит учение об афродизиаках. Термин *ваджа* означает «семя». *Ваджикарана* работает с сохранением нормальных функций семени и обеспечением радости и блаженства во время божественного слияния супругов. Это наука сохранения и восстановления репродуктивной силы. Она предназначена для работы с теми, у кого ухудшалось качество спермы, кто испытывает затруднения с передачей и получением сексуальной энергии.

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.