

МЕДИЦИНА  ЗДОРОВЬЕ

Л.В. Антонова

Очищение *организма*



**Близость к природе —
залог долголетия!**

Елена Анатольевна Бойко
Очищение организма
Серия «Массаж и фитнес»

Издательский текст
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=168716
Очищение организма: Вече, MultiMedia-Publishing; М.; 2008
ISBN 978-5-9533-2797-8

Аннотация

Человеческий организм работает как самовосстанавливающая система, однако он не всегда в состоянии справиться со всеми вредными веществами, поступающими из окружающей среды. Именно с целью помочь ему в этом специалистами и были разработаны методики очищения различных систем органов, приведенные в данной книге.

Полное очищение
Очищение по принципам Аюрведы
Ароматерапия
Диетотерапия
Очищение голоданием
Очищение лекарственными растениями

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	4
ПОЛНОЕ ОЧИЩЕНИЕ ОРГАНИЗМА	6
Стадии накопления токсинов в организме	7
Методы полного очищения организма, применяемые в лечебных учреждениях	8
Некоторые новейшие методы выведения токсинов и шлаков	10
Способы очищения кишечника	17
Очистительные клизмы	20
Очищение печени	23
АЮРВЕДА И ОЧИЩЕНИЕ ОРГАНИЗМА	24
Философия Аюрведы	25
Аюрведа о возникновении болезней	32
Очищение организма согласно принципам Аюрведы	35
Конец ознакомительного фрагмента.	42

Людмила Антонова

Очищение организма

ВВЕДЕНИЕ

Ни для кого не секрет, что самой главной ценностью в жизни человека является здоровье. В настоящее время все больше людей задумывается о том, как сохранить его и дожить до глубокой старости, при этом как можно реже обращаясь к врачам.

Интерес к различным методикам очищения организма начал появляться во второй половине XX в., когда человечество столкнулось с глобальной проблемой загрязнения окружающей среды и собственного организма. Иногда специальные приемы очищения воспринимаются как противоестественные и вредные, ведь в прежние времена люди не испытывали необходимости ни в чем подобном.

Однако следует заметить, что раньше и окружающая среда не была столь загрязнена, и продукты питания выращивались без применения химических удобрений и ядохимикатов, а одежда и предметы быта изготавливались из натуральных материалов. Кроме того, большинство людей соблюдало посты, которые и выполняли роль очищающих программ.

Историческая справка

Древнеиндийские и древнекитайские врачи считали, что в первую очередь необходимо очищать печень. Ведь именно в ней происходит кроветворение, этот орган участвует в обмене веществ и обезвреживает ядовитые для организма вещества.

Человеческий организм работает, как самовосстанавливающаяся система, однако он не всегда в состоянии справиться со всеми вредными веществами, поступающими из окружающей среды. Именно с целью помочь ему в этом специалистами и были разработаны различные методики очищения различных систем органов. По мнению ряда специалистов, развитие большинства болезней связано именно с тем, что организм пытается освободиться от накопившихся шлаков и токсинов.

Для очищения организма важно не только проводить специальные мероприятия, но и соответствующим образом изменить свой образ жизни. Необходимо правильно питаться, больше времени проводить на свежем воздухе, а также обратить внимание на свои эмоции. Гнев, зависть, постоянное недовольство, как и вредные вещества, медленно, но безостановочно разрушают организм человека, для которого типичны подобные чувства.

После курса очищения организма исчезают головные боли, апатия, раздражительность, боли в суставах и позвоночнике, улучшается состояние кожи, исчезают симптомы стенокардии, гипертонии и многих других болезней.

Знаете ли вы, что...

Ухудшение работы печени приводит к застою желчи в желчном пузыре, а в дальнейшем происходит камнеобразование. Официальная медицина практикует хирургический метод удаления камней, однако причина их образования остается незатронутой, поэтому пациенты через некоторое время нуждаются в повторной операции.

В настоящее время существует большое количество проверенных методик очищения организма, многие из которых заимствованы из древних учений разных народов. Однако,

перед тем как выбрать для себя какую-либо программу и приступить к ее выполнению, необходимо проконсультироваться с врачом. Кроме того, существуют специальные медицинские центры, в которых очищение организма проводится под наблюдением специалистов.

ПОЛНОЕ ОЧИЩЕНИЕ ОРГАНИЗМА

Многие врачи придерживаются мнения, что перед лечением большинства заболеваний необходимо провести очищение организма, в ходе которого происходит восстановление естественных функций органов и их систем, а в ряде случаев – даже устранение многих симптомов различных заболеваний.

Полное очищение организма включает в себя очищение следующих органов и систем:

- желудочно-кишечного тракта;
- печени и желчного пузыря;
- мочевыделительной системы;
- дыхательной системы;
- лимфы и крови;
- кровеносных сосудов.

Словарь

Очищение организма рассматривается двумя отраслями официальной медицины – диетологией и нутрициологией. Нутрициология – это наука о питании живых организмов, в том числе и человека. Одной из основных задач этой науки является обоснование принципов рационального питания.

Диетология является более узкоспециализированной наукой, задачей которой является разработка рационального питания для людей здоровых, а также страдающих различными заболеваниями.

Иногда очищение организма неправильно понимают как своеобразную панацею от всех болезней, однако следует сознавать, что очищение – это только начало выздоровления. Дальнейшее состояние организма будет зависеть от самого человека, от того, насколько он придерживается основных правил здорового образа жизни, внимательно ли относится к своему здоровью и душевному состоянию.

Многие заболевания связаны с накоплением большого количества токсинов, которое постоянно растет. В организме функцию очищения выполняет печень. При нарушении работы этого органа, а также процессов пищеварения в тканях, системах органов и жидких средах организма (крови и лимфе) накапливается много токсичных веществ, которые отрицательно влияют на работу всех органов, снижая иммунитет.

Для устранения симптомов развивающихся заболеваний, а также для их предотвращения прежде всего необходимо открыть выделительные пути: очистить кишечник, печень, почки, кожу, легкие и закрытые капилляры.

Стадии накопления токсинов в организме

Накопление токсинов в организме можно условно разделить на несколько стадий.

На стадии выделения все токсины и шлаки выводятся из организма в процессе обмена веществ.

На стадии реакции наблюдается патологическое повышение выделения токсинов и шлаков из организма. Внешне это может проявляться такими симптомами, как повышение температуры тела, насморк, кашель, пот, понос, истечение гноя, боли и воспалительные процессы.

Словарь

Рациональное питание – это правильно организованное, обоснованное индивидуальными потребностями снабжение организма качественной пищей, с которой поступают все необходимые питательные вещества. Правильное питание является основой сохранения здоровья, высокой работоспособности, максимальной продолжительности жизни, развития адаптации к стрессам и другим негативным воздействиям внешней среды.

Стадия накопления и перераспределения большого количества токсинов и шлаков может вызывать ожирение I степени или, наоборот, истощение I степени. Для этой стадии характерно образование липом, фибром, атером, полипов, геморроя и т. д.

Следует отметить, что все три стадии характеризуются тем, что организм еще в состоянии справляться с негативными последствиями накопления токсинов. Однако даже симптомов второй стадии достаточно, чтобы задуматься о необходимости очищения организма. Если оно не осуществляется, токсины начинают проникать в клетки и разрушать их. При дальнейшем накоплении токсинов и шлаков происходит разрушение важных внутриклеточных структур (таких, как ферменты и гены), что способствует проявлению наследственных заболеваний, к которым имеется предрасположенность.

Три вышеописанные стадии специалисты определяют как тканевую зашлакованность, а последующие – как клеточную.

Для стадии насыщения характерны такие явления, как вегетососудистая дистония, мигрень, ранний климакс, нарушение обмена веществ, остеохондроз позвоночника, синдром усталости и др. Нередко эту стадию называют «молчащей», или «немой».

Знаете ли вы, что...

Лечебное питание, которое осуществляется в рамках специально разработанных диет, является одним из методов лечения многих заболеваний.

На стадии дегенерации и разрушения тканей результаты лабораторных исследований показывают наличие серьезных отклонений в состоянии здоровья. На этой стадии наблюдаются вторичные нарушения – такие, как атрофический ринит, парез, атрофия зрительного нерва, цирроз и др.

На стадии озлокачествления возникают онкологические заболевания.

Методы полного очищения организма, применяемые в лечебных учреждениях

В ряде специализированных клиник осуществляется полное очищение всех систем органов от токсинов и шлаков. Программы включают специальные диеты, массаж, гирудотерапию, клизмы с растворами лекарственных препаратов, тюбаж печени и желчевыводящих путей, а также новейшие методики очищения крови.

Знаете ли вы, что...

Представители многих нетрадиционных направлений медицины, например, натуропатии, полагают, что отложение шлаков в органах и тканях является единственной причиной всех заболеваний. Так, основатель сокотерапии Норман Уокер выдвинул гипотезу, что причиной простудных заболеваний является не вирусная инфекция, а попытка организма очиститься от токсинов.

Применяемые диеты, как правило, направлены на расщепление жировой ткани, избыток которой наблюдается у большинства пациентов. Основу диет составляют блюда из овощей и фруктов, которые сами по себе являются великолепным очищающим средством, удовлетворяют все потребности организма в необходимых веществах, дают чувство насыщения, помогают поддерживать хорошее настроение и сочетаются с любыми лекарственными препаратами.

В настоящее время в некоторых клиниках используется метод висцеральной хиропрактики, основанный на древних приемах массажа внутренних органов через переднюю брюшную стенку. Этот метод был восстановлен, научно обоснован и запатентован профессором А. Т. Огуловым.

Знаете ли вы, что...

Метод висцеральной хиропрактики основан на принципах энергетического массажа, который издавна практикуется в Тибете, где причиной болезни считают нарушение циркуляции энергии в организме.

Воздействие на органы брюшной полости по этому методу позволяет устранить спазмы и боли, застой лимфы и венозной крови, а также восстановить нормальное положение органов. Применение метода висцеральной хиропрактики способствует улучшению моторики желудочно-кишечного тракта, его выделительной функции, восстановлению функций органов и всего организма в целом.

Согласно новейшим исследованиям, в области тонкого кишечника находится третий мозг, который содержит около 100 млн нейронов. В свете этих представлений становится понятно, почему при стрессовых ситуациях в области живота нередко возникают болевые ощущения. Регулярное негативное воздействие на третий мозг, таким образом, может стать причиной развития заболеваний желудочно-кишечного тракта и всего организма в целом.

Одним из древнейших методов лечения многих заболеваний, а также очищения крови является гирудотерапия (лечение пиявками). Применение этого метода позволяет:

- восстановить нормальный обмен веществ благодаря поступлению в организм биологически активных веществ, выделяемых слюнными железами пиявки;
- улучшить микроциркуляцию крови путем ее разжижения, повысить насыщаемость тканей кислородом на 30 %, ускорить обмен тканевой жидкости в 10 раз;
- укрепить иммунитет;
- восстановить биоэнергетическое поле человека.

Рекомендации специалиста

Благодаря наличию в слюне пиявки особых биологически активных веществ применение гирудотерапии дает положительный лечебный эффект при лечении нервных и психических заболеваний различного характера.

Применение метода гирудотерапии способствует запуску естественных для организма механизмов самоочищения и саморегуляции внутренних систем.

Распространенным методом очищения организма являются специальные очищающие клизмы, для которых в клиниках применяется энергизированная вода с добавлением препаратов, восстанавливающих естественную микрофлору кишечника.

Клизма с обычной водой может способствовать повышению давления, а иногда провоцирует рвотный рефлекс. Применение энергизированной воды не создает подобных сложностей, вода легко проникает в кишечник пациента, не вызывая спазмов и других неприятных ощущений.

Знаете ли вы, что...

Для получения энергизированной («живой» и «мертвой») воды применяются специальные приборы. Многие физико-химические показатели энергизированной воды совпадают с аналогичными показателями поверхности слизистой оболочки кишечника, поэтому использование такой воды помогает избежать раздражения, которое может наступить в ходе проведения клизм.

В очищающие клизмы добавляют специальные препараты, предназначенные для лечения и профилактики дисбактериоза, среди которых можно назвать «Витафлор». Этот препарат относится к новому поколению подобных продуктов. Его применение способствует восстановлению микрофлоры кишечника и других полостей человеческого тела. Быстро восстанавливая бифидо- и лактофлору, препарат подавляет развитие патогенной флоры, способствует улучшению перистальтики кишечника, иммунных и пищеварительных процессов и уменьшению аллергических реакций.

Для очищения печени и желчевыводящих путей разработан метод очищения, который получил название «тюбаж».

Внимание!

Полное очищение организма имеет противопоказания:

- камни диаметром более 2 см в желчном пузыре;
- острые инфекционные заболевания;
- острые заболевания желудочно-кишечного тракта, а также обострения хронических заболеваний;
- беременность и менструации;
- гемофилия и анемия.

Некоторые новейшие методы выведения токсинов и шлаков

Развитие цивилизации привело к тому, что человечество стремительно загрязняет окружающую среду. Применение бытовой химии, различных химических удобрений и средств защиты растений, выбросы промышленных предприятий, лекарственные препараты, используемые для лечения различных болезней, – вот далеко не полный список источников поступления в организм человека токсических веществ. Воздух, вода, продукты питания, многие предметы, используемые в быту, ежедневно воздействуют на человека присутствующими в них вредными веществами. В результате организм перестает справляться с повышенным поступлением токсинов, что приводит к нарушению функций различных систем органов, ухудшению нормального обмена веществ, снижению иммунитета и развитию различных заболеваний. В первую очередь страдают те органы, одной из функций которых является выведение из организма токсинов и конечных продуктов обмена веществ – почки, печень, кожа и желудочно-кишечный тракт. Поэтому для полного выздоровления необходимо провести очищение организма.

Словарь

Костно-энергетический массаж – это метод лечения, способствующий выведению из организма солей, токсинов и шлаков. Метод основан на представлениях о влиянии энергии рук на солевые отложения в области позвоночника и других костей. Регулярное воздействие этой энергии способствует изменению состояния солей, которые начинают притягивать к себе воду, становятся рыхлыми и пористыми, а затем всасываются в кровеносные сосуды и в дальнейшем выводятся из организма.

Как уже говорилось, в настоящее время существуют эффективные методы очищения всех систем органов. Однако следует иметь в виду, что для этих процедур имеются и противопоказания, поэтому необходимо заранее пройти полное обследование организма и проконсультироваться с врачом.

Очищение организма может быть осуществлено различными способами, которые можно объединить в две большие группы. К первой относятся косметические способы очищения, то есть воздействие на организм извне. При этом причины заболеваний нередко остаются незатронутыми. Другая группа объединяет способы, применение которых обеспечивает комплексное воздействие на весь организм, в том числе и на причины развития болезней. Самыми простыми из подобных способов являются клизмы и рвотные средства, которые применялись с давних пор. Эффективность этих способов обычно не очень высока, тем не менее они могут нанести организму существенный вред.

Гидроколонотерапия

Гидроколонотерапия – это метод глубокого очищения кишечника, который способствует выведению токсинов и шлаков, что положительно влияет на перистальтику.

Знаете ли вы, что...

В настоящее время существуют высокоэффективные методы очистки крови – гемодиализ, гемосорбция, плазмофорез. Однако эти методы предполагают использование специального оборудования, что не может не сказываться на стоимости этих процедур. Кроме того, у этих

методов имеется один общий недостаток. Дело в том, что новые порции токсинов продолжают поступать из кишечника. Это снижает эффективность процедур, направленных на очищение крови. По этой причине очищение организма необходимо начинать с кишечника. Однако это довольно сложная задача. Рвотные и слабительные препараты в данном случае малоэффективны, а клизмы и гидроколонотерапия очищают только толстую кишку, не затрагивая тонкий кишечник.

Для применения метода гидроколонотерапии существуют как показания, так и противопоказания. Показаниями являются:

- запор;
- диарея;
- дискинезия толстой кишки;
- наличие паразитов;
- геморрой слабой и умеренной степени выраженности;
- простатит и аденома предстательной железы;
- вагинит и эрозия шейки матки;
- СПИД;
- дерматит;
- аутоинтоксикация (ее проявлениями могут быть головная боль, немотивированная слабость, снижение работоспособности, неприятный запах от тела);
- нарушение функций иммунной системы (частые респираторные заболевания, дерматит неясной этиологии);
- подготовка к диагностическому обследованию толстой кишки (эндоскопическая колоноскопия, рентгеноконтрастные исследования);
- удаление из толстой кишки рентгеноконтрастных веществ;
- подготовка к оперативному вмешательству;
- детоксикация после алкогольной и наркотической интоксикации, отравления химическими веществами, заражение радионуклидами;
- применение наркоза в послеоперационный период.

Противопоказаниями к применению гидроколонотерапии являются:

- аневризма аорты и крупных кровеносных сосудов;
- анемия тяжелой степени;
- беременность (более 4 мес);
- выраженный геморрой;
- гипертоническая болезнь;
- кишечное кровотечение;
- перфорация кишечника;
- послеоперационный период после хирургического вмешательства на органах брюшной полости;
- рак толстой или прямой кишки;
- трещины или свищи прямой кишки;
- сердечная недостаточность;
- цирроз печени.

Знаете ли вы, что...

В процессе очищения кишечника методом гидроколонотерапии применяются энтеросорбенты и бифидобактерии, которые способствуют восстановлению естественной микрофлоры кишечника и улучшению обменных процессов в организме.

Плазмофорез

Плазмофорез – это удаление части плазмы (жидкой части крови), вместе с которой из организма выводится значительное количество токсинов, способствующих развитию заболеваний и их осложнений. Вместо удаляемой плазмы вводится соответствующий объем специальных плазмозамещающих растворов. После удаления плазмы клетки крови возвращаются в организм пациента. Таким образом, после этой процедуры происходит существенное снижение концентрации токсинов. Однако для достижения полного очищения крови обычно требуется не менее 3–4 сеансов плазмофореза.

Словарь

Липолиполиз – метод очищения организма, основанный на расщеплении подкожной жировой клетчатки. Применение этого метода помогает легко и безболезненно устранить внешние проявления целлюлита, а также способствует улучшению лимфотока и обменных процессов, выведению из организма токсинов. Этот метод основан на применении щадящего электрического импульса с регулируемой программой. После нескольких сеансов неровности, являющиеся следствием развития целлюлита, значительно сглаживаются.

Кровь на 50–55 % состоит из воды, в которой растворены вещества, проникающие в нее из кишечника и клеток организма. В этом растворе движутся клетки крови: эритроциты, лейкоциты, тромбоциты. Одной из главных функций крови является транспортировка различных веществ из одного органа в другой. В плазме в растворенном виде содержатся жиры, белки, углеводы, гормоны и витамины, необходимые для жизнедеятельности всех органов, а также и многие вредные (патологические) вещества, среди которых можно назвать нерасщепленные продукты распада белков, аминокислот, циркулирующие иммунные комплексы, органические кислоты, фрагменты разрушающихся клеточных стенок. Именно на удаление ненужных организму шлаков и направлен плазмофорез.

Научно доказано, что...

Присутствие большого количества продуктов распада отрицательно сказывается на здоровье организма, так как вредные вещества прикрепляются к эритроцитам, тем самым способствуя повышению вязкости крови. После проведения плазмофореза вязкость крови снижается, что благотворно влияет на состояние всех систем организма, кровоснабжение которых улучшается.

Как же осуществляется очищение крови при плазмофорезе? Для этого используются специальные фильтры. Жидкая часть крови – плазма – пропускается через поры специальной трековой мембраны. В результате отделяются клетки крови, которые возвращаются в организм. Новая плазма вырабатывается в организме человека в течение 1 сут. Это также влияет на организм благотворно, потому что в процессе выработки плазмы активизируется иммунная система.

Гемосорбция

Метод гемосорбции основан на способности активированного угля выводить из крови многие вредные вещества, поступившие из внешней среды или образовавшиеся в результате обменных процессов. Современный активированный уголь является искусственно получен-

ным синтетическим химически чистым веществом, которое, благодаря особой структуре, хорошо совместимо с кровью.

Знаете ли вы, что...

Трековая мембрана, используемая для проведения процедуры плазмофореза, разработана учеными Объединенного института ядерных исследований (г. Дубна) и Института кристалло-графии (г. Москва) под руководством академика Г. Н. Флёрова.

Метод гемосорбции основан на наличии заряда молекул вредных веществ или свободных радикалов в их структуре, которые при контакте с сорбентом (активированным углем) адсорбируются к нему. Это происходит при пропускании крови через колонки с сорбентом.

Для естественных метаболитов, вырабатывающихся в организме в ходе обменных процессов, взаимодействие с активными сорбентами не представляет угрозы, так как эти вещества имеют замкнутую молекулярную структуру, являясь энергетически и биологически инертными. Поэтому они минуют сорбент и остаются в составе крови.

Энтеросорбция

Методы плазмофореза и гемосорбции требуют извлечения определенного объема крови из организма. Однако существуют методы очищения крови, для которых в этом нет необходимости.

Метод энтеросорбции основан на процессах фильтрации и реабсорбции жидкости из сосудистого русла в просвет кишечника его ворсинками. Вещества, растворенные в крови, вступают в контакт с энтеросорбентом, заранее принятым внутрь, осаждаются на нем и вместе с ним выводятся из организма.

Словарь

Метаболиты – это промежуточные продукты обмена веществ в живых клетках, принимающие участие в биохимических и физиологических процессах в организме.

Одним из преимуществ метода энтеросорбции является то, что процедуру можно осуществлять даже в домашних условиях, однако его эффективность значительно ниже, чем при гемосорбции.

Следует отметить, что не все вещества, подлежащие выведению из организма, можно удалить с помощью сорбционных методов очищения. Некоторые токсичные вещества выводятся только в процессе плазмофореза.

Научно доказано, что...

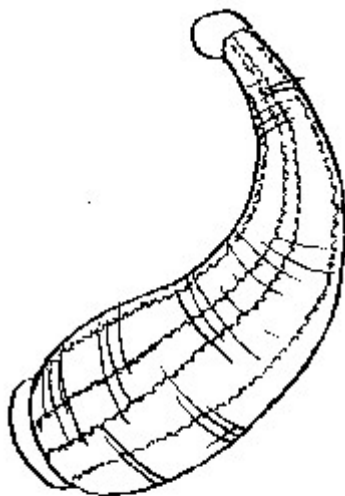
Кишечные ворсинки способны пропускать все вещества, молекулярная масса которых ниже массы альбумина. Большинство токсинов имеет соответствующую массу молекул, благодаря чему метод энтеросорбции очень эффективен для устранения эндотоксикоза.

Очищение крови с помощью гирудотерапии

Гирудотерапия – лечение с помощью пиявок – издавна применяется в медицине. Этот метод практиковался в Древнем Риме и Древней Греции.

В России гирудотерапия была очень популярна в XVIII–XIX вв., когда почти каждый врач носил с собой емкость с пиявками. Кроме врачей, кровопусканием нередко занимались

и парикмахеры. Следует отметить, что гирудотерапия долгое время считалась очень эффективным способом лечения многих болезней, поэтому применялась достаточно часто.



Пиявка

Словарь

Пиявки относятся к классу кольчатых червей, длина тела которых составляет от 0,5 до 20 см. Впереди и сзади у них имеются присоски. Известно около 400 видов пиявок, обитающих в пресной и морской воде. Большинство из них является кровососами. Их слюнные железы вырабатывают фермент гирудин, замедляющий свертывание крови.

Лечебное действие пиявок основано на том, что оно активизирует иммунную систему организма, благодаря чему ускоряется процесс образования новых клеток крови. Благодаря обновлению крови происходит излечение от многих болезней. Кровопотеря при укусе пиявки способствует понижению артериального давления.

Как правило, за один сеанс используют не более 4–6 пиявок. Интересно отметить, что специалисты восточной медицины ставят пиявок на те же биологически активные точки, на которые оказывается воздействие при иглоукалывании. Установить пиявку довольно просто, эту процедуру вполне можно проводить и самостоятельно, однако сначала необходимо проконсультироваться с врачом.

Применять в лечебных целях можно только специальных пиявок, которые выращивают на пиявочных фабриках. Обычные пиявки, которые обитают во многих водоемах, для лечебных целей не только не подходят, но и способны нанести вред организму. Приобрести медицинских пиявок можно в аптеке. Их помещают в стеклянную банку с чистой водой, где они живут без пищи около полугода. В воду для пиявок рекомендуется добавить небольшое количество сахарного сиропа.

Научно доказано, что...

Во время укуса слюнные железы пиявки выделяют вещество, препятствующее свертыванию крови – гирудин. Одна пиявка может высосать не более 20–30 мл крови.

Процедура лечения очень проста. Следует тщательно протереть участок кожи, на который планируется посадить пиявку. Для этого используют кипяченую воду. Нельзя использовать одеколон или другие составы с резким запахом. Протирать кожу следует достаточно интенсивно – она должна слегка покраснеть. Пиявку заранее отсаживают в небольшой пузырек или пробирку. Посуда для нее должна быть чистой и без запаха. Когда все подготовлено, пиявку берут пинцетом и сажают на нужное место. Однако нельзя самостоятельно устанавливать пиявок на слизистые оболочки и половые органы – правильно сделать это может только специалист. При отсутствии необходимых навыков это может оказаться опасной процедурой.

Знаете ли вы, что...

Здоровая пиявка ведет себя достаточно активно. Если ее ничто не тревожит, она плавает, но если пиявку пытаются поймать, она ускользает. Интересно, что в ясную погоду пиявки обычно выползают на стенки емкости, в которой живут, а в плохую всегда остаются под водой.

После отпадения пиявки рану необходимо накрыть стерильной марлевой салфеткой и наложить повязку. Если в течение 1 сут продолжается небольшое кровотечение, не стоит беспокоиться. В норме за это время из раны может вытечь до 10–15 мл крови.

Внимание!

Следует помнить, что во избежание заражения болезнями, передающимися с кровью, нельзя использовать одну и ту же пиявку для лечения разных пациентов.

Противопоказания и показания к гирудотерапии

Гирудотерапия имеет ряд противопоказаний, основными из которых являются заболевания крови. Особенно опасно применение пиявок при пониженной свертываемости крови, так как это грозит значительным кровотечением.

Противопоказания к гирудотерапии:

- гемофилия;
- геморрагические диатезы;
- тяжелая степень анемии.

Показания к гирудотерапии:

- аденома простаты;
- аденомиоз;
- альгодисменорея;
- аменорея;
- артроз;
- атеросклероз;
- бесплодие;
- бессонница;
- болезнь Вегенера;
- варикозное расширение вен;
- вегетативные расстройства;
- внутричерепная гипертензия;
- воспалительные процессы органов малого таза (эндо и перипараметрит, сальпингоофорит);
- гайморит;

- геморрой;
- гепатоз;
- гипертоническая болезнь;
- грыжа межпозвоночного диска;
- диатез;
- дискинезия желчевыводящих путей;
- дисфункция яичников;
- дисциркуляторная и венозная токсическая энцефалопатия;
- желчнокаменная болезнь;
- заболевания периферических артерий;
- запор;
- ишемическая болезнь сердца;
- кардиосклероз;
- киста щитовидной железы;
- киста яичников;
- климакс;
- колит;
- мигрень;
- миома матки (кроме субмукозной локализации узла);
- мочекаменная болезнь;
- невралгия;
- неврит;
- невроз;
- нейродермит;
- нейроциркуляторная дистония;
- ожирение;
- остеохондроз;
- панкреатит;
- периартериит;
- подагра;
- полинейропатия;
- посттравматические поражения костей и суставов;
- простатит;
- псориаз;
- радикулит;
- ревматизм;
- ревматоидный артрит;
- сахарный диабет;
- склеродермия;
- спаечные процессы;
- тромбофлебит;
- угревая сыпь;
- фронтит;
- фурункулез;
- холецистит;
- экзема;
- эндометриоз;
- эпилепсия;
- этмоидит.

Способы очищения кишечника

Один из известных способов очищения кишечника – промывание раствором поваренной соли. Он перенят у индийских йогов. В настоящее время на его основе разработаны и достаточно широко распространены аналогичные методы, при которых для промывания применяются специальные лекарственные растворы. Однако необходимо отметить, что из-за существенных различий в химическом составе используемых растворов и внутренней среды кишечника при проведении очищающих процедур нередко возникают нарушения состава плазмы крови. Происходит вымывание из крови минеральных веществ, отсутствующих в составе применяемых для очищения растворов. В результате может резко снизиться содержание в крови таких макроэлементов, как калий и кальций, что наносит вред здоровью, а в отдельных случаях даже представляет опасность для жизни. Одновременно очищающие растворы разрушающе воздействуют на микрофлору кишечника.

Словарь

Кишечный лаваж (от фр. du lavage) – метод очищения организма от токсинов с помощью промывания желудочно-кишечного тракта.

Специалистами НИИ скорой помощи им. Н. В. Склифосовского разработан раствор, предназначенный для очищения кишечника. Составляющими этого препарата являются соли калия, натрия, кальция, магния, углерода, фосфора, серы и хлора, а также некоторые микроэлементы и витамины. Всего в состав этого раствора в оптимальных пропорциях входит 34 вещества, наиболее соответствующих параметрам внутренней среды тонкого кишечника. Благодаря уникальному составу препарата состав плазмы крови при промывании кишечника не только поддерживается на изначальном уровне, но даже может корректироваться до нормального в случае имеющихся нарушений.

Промывание кишечника при отсутствии противопоказаний к данной процедуре является одним из эффективных методов восстановления здоровья.

Рекомендации специалиста

Процедура кишечного лаважа амбулаторно осуществляется в специализированных клиниках.

В настоящее время популярность медикаментозной терапии резко снизилась. Все более широкое распространение получают методики лечения, основанные на естественных природных механизмах. Благодаря работе ученых появились специальные приборы, предназначенные для очищения кишечника, обеспечивающие безопасность и высокую эффективность лечебных процедур. Таковы, например, приборы для проведения процедуры гидроколонотерапии, позволяющие промыть толстую кишку. При этом собственная микрофлора кишечника не страдает и не вымывается.

Своевременное очищение от шлаков необходимо, так как скапливающиеся в организме вредные вещества нередко становятся причиной различных заболеваний. Вялость, быстрая утомляемость, резкое снижение работоспособности, сонливость днем и бессонница ночью, частые головные боли – все эти симптомы, как и многие другие, являются первым сигналом, что организм страдает от зашлакованности. Большое количество токсинов становится причиной ухудшения работы всех органов.

Научно доказано, что...

Применение таких препаратов, как «Бифидум-бактерин» или «Лактобактерин», способствующих поддержанию нормальной микрофлоры

организма, повышает эффективность очищающих процедур. Одновременно эти препараты помогают вылечиться от дисбактериоза.

Следует отметить, что диеты, направленные на снижение веса, должны в идеале проводиться по-сле предварительного очищения организма от шлаков и токсинов. В этом случае эффективность любых диет увеличивается на 70–80 %. Наиболее доступными способами очищения организма являются очистительные клизмы и лечебное голодание, однако при наличии возможности можно пройти курс очищающих процедур в специализированных лечебных учреждениях.

Методика очищения кишечника с помощью специального раствора

Способ очищения кишечника, предполагающий использование лекарственного раствора, очень прост. Пациенту необходимо несколько раз принять по 150–200 мл раствора с интервалами 5–10 мин.

Знаете ли вы, что...

В ходе проведения кишечного лаважа происходит полное очищение кишечника, при котором из организма выводятся токсины различного происхождения, аллергены, застойная желчь и условно-патогенные микроорганизмы.

Наполнение кишечника раствором происходит через 0,5–1,5 ч, после чего кишечник опорожняется естественным путем. При этом, как правило, не наблюдается каких-либо неприятных ощущений. Процедура очищения проводится до тех пор, пока не будет выходить чистая вода. Подобная очищающая процедура обычно длится около 24 ч.

Чтобы очистить организм, достаточно провести 2 процедуры с интервалом в 2–3 дня. По назначению врача процедура очищения повторяется большее количество раз. Курс очищающих процедур проводится при наличии ряда заболеваний и прекращается при появлении существенных улучшений в состоянии здоровья пациента или при полном выздоровлении.

Внимание!

Очищение кишечника и крови способствует уменьшению функциональной нагрузки на иммунную систему, печень, почки, легкие и кожу.

Курс кишечного лаважа, в зависимости от состояния пациента, может состоять из 4–20 процедур. В этом случае интервал между ними составляет от 2 до 8 дней.

Время от времени рекомендуется проводить повторные курсы промывания кишечника, которые способствуют регенерации клеток слизистой, устранению ее повышенной проницаемости для бактерий, токсинов и аллергенов. С профилактической целью достаточно осуществлять по 2 процедуры 3–4 раза в год.

Следует иметь в виду, что кишечный лаваж, несмотря на простоту методики, необходимо проводить под наблюдением врача. В зависимости от состояния здоровья и индивидуальных особенностей специалист дает пациенту рекомендации относительно правильного питания и образа жизни.

После курса кишечного лаважа пациенты нередко чувствуют себя бодрее и энергичнее. У тех, кто страдал регулярными запорами, восстанавливается нормальный стул. При дискинезии желчевыводящих путей наблюдается улучшение процесса желчеотделения. У многих женщин происходит восстановление нарушенного менструального цикла, а также существенно смягчаются неприятные проявления предменструального синдрома.

Иногда положительный результат от проведения процедуры кишечного лаважа проявляется очень быстро. Внешними признаками происходящих в организме благотворных изменений могут служить улучшение цвета лица и тургора кожи, появление здорового румянца, блеск в глазах, восстановление овала лица.

Научно доказано, что...

Кишечник является органом, вырабатывающим ряд гормонов, необходимых для нормальной жизнедеятельности организма. Процедуры очищения кишечника способствуют восстановлению всех его функций, благодаря чему происходит улучшение гормонального фона.

Противопоказания для промывания кишечника

Существует ряд противопоказаний для проведения кишечного лаважа, поэтому необходима предварительная консультация с врачом.

Кишечные промывания нельзя осуществлять при:

- острых заболеваний, сопровождающихся повышением температуры тела и лихорадочным состоянием;
- острой недостаточности кровообращения;
- острым инфаркте миокарда;
- проведении курса базовой лекарственной терапии (антибиотики, гормоны, химиотерапия);
- острой диарее;
- язвенных колитах;
- геморрое в фазе обострения;
- инфильтратах в брюшной полости;
- опухолях прямой кишки в стадии распада;
- абсолютной недостаточности сфинктера;
- выпадении прямой кишки;
- психических заболеваниях.

Очищение кишечника перед очищением суставов

5 г измельченного лаврового листа поместить в эмалированную емкость, залить 300 мл кипящей воды и кипятить на слабом огне 5 мин, затем перелить отвар вместе с листьями в термос и настаивать 4 ч. Настоявшийся отвар процедить и принимать маленькими глотками в течение 12 ч. Эту процедуру повторять в течение 3 дней. Одновременно с приемом отвара лаврового листа рекомендуется ежеднев-

но принимать контрастные водные процедуры и воздушные ванны. Затем необходимо сделать перерыв на 1 нед, после чего вновь повторить 3-дневную процедуру. Водные процедуры прерывать не следует. При запорах необходимо делать клизмы одновременно с приемом отвара лаврового листа и в период перерыва. В первый год суставы необходимо регулярно очищать 1 раз в 3 мес, а затем 1 раз в год после очищения кишечника и печени.

Также кишечный лаваж противопоказан после операции на прямой кишке, приведшей к ее деформации, и во время менструаций (особенно первые 2 дня).

Очищительные клизмы

Клизма – это очищающая процедура, при которой в толстый кишечник с помощью специальных приспособлений вводятся различные жидкости. Как лечебный метод клизмы применяются очень давно.

Наиболее широко клизмы применялись в XVI–XVIII вв. Пациентам нередко ставили до 10 клизм подряд.

Различные направления нетрадиционной медицины нередко пропагандируют очистительные клизмы, однако накопленный опыт свидетельствует о том, что эта процедура, являясь вмешательством во внутреннюю среду толстого кишечника, отнюдь не безобидна.

Чрезмерное увлечение клизмами может нанести организму существенный вред и даже стать причиной серьезных заболеваний.

Поэтому перед тем, как применить на практике какую-либо методику очищения, следует обязательно проконсультироваться со специалистом. Далеко не все существующие методики очищения детально проработаны, кроме того, каждый организм индивидуален, и то, что подходит одному человеку, для другого может оказаться бесполезным или даже вредным.

Историческая справка

Промывательные клизмы подробно описываются в древнеиндийских медицинских трактатах, а также упоминаются в древнеегипетских манускриптах. Гиппократ, один из самых выдающихся врачей древности, тоже не обошел своим вниманием этот метод лечения. Древнегреческий врач разработал метод очищения организма от вредных веществ клизмами.

Необходимо знать, что основными функциями толстого кишечника являются усвоение питательных веществ и формирование каловых масс с последующим их выведением. Пищеварительные процессы в толстой кишке осуществляются посредством всасывания питательных веществ при непосредственном участии микрофлоры кишечника, которая способствует успешному усвоению углеводов и белков. Благодаря деятельности кишечной микрофлоры обеспечивается до 10 % суточной потребности организма в энергии.

Функционирование толстой кишки – очень сложный процесс. Грубо вмешиваясь в механизмы его регуляции в молодом возрасте, вероятнее всего, вы столкнетесь с серьезными проблемами в последствии. Угнетение микрофлоры при использовании очистительных клизм и антибиотиков широкого спектра действия приводит к нарушению работы толстой кишки и дефициту необходимых веществ.

Знаете ли вы, что...

В слепую кишку из тонкого кишечника ежедневно поступает 1000–1500 мл жидкости, 90 % которой всасывается ворсинками кишечника. С калом в сутки выделяется не более 100–150 мл воды.

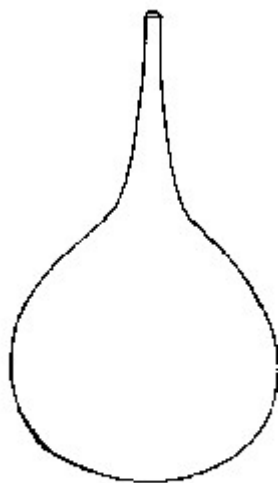
Виды клизм

В зависимости от цели, которая преследуется при использовании клизм, они могут быть диагностическими или лечебными.

Диагностические клизмы позволяют определить некоторые заболевания. Например, они используются для распознавания кишечной непроходимости. Также с диагностической целью применяют контрастную клизму, при которой в толстый кишечник вводится раствор

рентгеноконтрастного препарата. Это делается перед рентгенологическим исследованием толстого кишечника – ирригоскопией.

В лечебных целях используют очистительные, сифонные и лекарственные клизмы.



Клизма

Очистительные клизмы применяют при длительных запорах, отравлениях, чтобы ускорить процесс выведения из организма токсичных веществ, перед операциями и родами, рентгенологическим исследованием пищеварительного тракта и эндоскопическим исследованием толстой кишки, а также перед лекарственными клизмами. Эти клизмы оказывают разжижающее действие на каловые массы и способствуют их скорейшему выведению из толстого кишечника.

Разработана техника введения очистительных клизм. Первым и вторым пальцами левой руки необходимо раздвинуть ягодицы пациента, а правой рукой осторожно ввести в прямую кишку предварительно смазанный вазелином наконечник. Его вводят вращательными движениями на глубину 10–12 см. Первые 3–4 см наконечник следует вводить по направлению к пупку пациента, а затем необходимо повернуть его соответственно просвету прямой кишки и вводить параллельно копчику. При возникновении болей в толстом кишечнике напор воды нужно уменьшить. После введения жидкости необходимо, чтобы пациент воздержался от дефекации 5–10 мин.

При особенно упорных запорах применяют масляные клизмы, которые способствуют расслаблению стенки кишечника и усилению перистальтики. Для этих клизм можно использовать любое растительное масло, которое подогревают до температуры 37–38 °С, а затем вводят в прямую кишку с помощью резинового грушевидного баллончика или шприца Жане. Для процедуры достаточно 100–200 мл масла. Масляные клизмы рекомендуется ставить вечером. Необходимо, чтобы после процедуры пациент спокойно лежал около 0,5 ч. Опорожнение кишечника обычно происходит через 10–12 ч после очищения масляной клизмой.

При атонических запорах иногда применяют солевые, или гипертонические, клизмы. В этом случае в прямую кишку вводят 50–100 мл 10 %-ного раствора хлорида натрия или 20–30 %-ного раствора сульфата магния. После этого пациент должен воздерживаться от дефекации в течение 20–30 мин.

Научно доказано, что...

Гипертонические клизмы способствуют выведению в просвет прямой кишки избыточной жидкости из тканей организма, поэтому их иногда используют при отеках (например, мозговых оболочек).

Противопоказания для очистительной клизмы:

острое воспалительное и эрозивно-язвенное поражение слизистой оболочки толстой кишки;

некоторые острые хирургические заболевания органов брюшной полости (острый аппендицит, острый перитонит);

желудочно-кишечное кровотечение;

распадающиеся опухоли толстой кишки;

первые дни после хирургической операции на органах брюшной полости;

тяжелая сердечная недостаточность.

Очищение печени

Процедура очищения печени называется «тюбаж». Ее проводят утром. Сначала необходимо выпить натощак 0,5–1 стакан теплой воды или отвара желчегонных трав, а через 30 мин принять одно из приведенных ниже средств.

Можно растворить 1 столовую ложку меда в 0,5 стакана очень теплой воды и выпить маленькими глотками. Другим очищающим средством может стать 1 стакан подогретого виноградного или сладкого яблочного сока. Для очищения печени можно также смешать 3 столовые ложки сока черной редьки с 1 чайной ложкой подсолнечного или оливкового масла. Нередко для этого используют и любое другое растительное масло в количестве 2–5 столовых ложек. Однако не следует применять эти средства для очищения организма детей без предварительной консультации с врачом, в особенности растительное масло.

Любое из описанных средств необходимо запить 1 стаканом теплого сладкого чая или отвара желчегонных трав. Затем нужно лечь на левый бок, а на правый на область печени положить теплую грелку и укрыться одеялом. Лежать нужно 1,5–2 ч, затем встать и сделать несколько глубоких вдохов и приседаний. После этого можно позавтракать.

Курс очищения печени составляет 10–15 процедур. Тюбаж рекомендуется проводить 1–2 раза в неделю. Нормально, если после процедуры стул станет умеренно жидким или в правом подреберье возникнет несильная боль в результате интенсивных сокращений желчного пузыря. Однако при возникновении боли все же лучше проконсультироваться с врачом. В некоторых случаях специалисты рекомендуют перед процедурой тюбажа принимать спазмолитики.

Рекомендации специалиста

Перед очищением печени необходимо провести процедуры по очищению толстого кишечника.

Внимание!

При подозрении на желчнокаменную болезнь, а тем более при ее наличии необходимо проконсультироваться с врачом, прежде чем проводить мероприятия по очищению печени. Дело в том, что происходящее при этом усиление оттока желчи может стать причиной смещения камней, а это, в свою очередь, вызовет сильнейшие боли.

АЮРВЕДА И ОЧИЩЕНИЕ ОРГАНИЗМА

Представление о болезнях как о следствии загрязнения организма вредными веществами сформировалось очень давно. Древние врачи разработали немало способов очищения. Одним из наиболее ценных источников подобных знаний является Аюрведа – древнеиндийский медико-философский трактат, название которого приблизительно можно перевести как «чистое знание о жизни». Согласно аюрведическим представлениям, гармония и счастье, о которых мечтают люди, являются не абстрактными категориями, а вполне реальными целями, достичь которые может практически любой человек. В текстах Аюрведы содержатся не только общие философские рассуждения, но и конкретные рекомендации, касающиеся достижения этих целей. В Аюрведе собрано значительное количество советов по оздоровлению и очищению организма.

Знаете ли вы, что...

Согласно Аюрведе, в мире есть все необходимое для человеческого счастья. Стрдание – лишь иллюзия, которая возникает из-за неправильного восприятия реальности. Когда человек забывает о своей целостности и взаимосвязи с мирозданием, сознание сосредотачивается не на самом счастье, а на способах его достижения. Так появляется страдание.

Философия Аюрведы

Медицинские принципы Аюрведы основываются на утверждении индийских мыслителей, согласно которому человек должен жить в гармонии с природой. Принято считать, что аюрведическая философия сформировалась примерно в VII–VI вв. до н. э.

Ученые пришли к выводу, что в древности Аюрведа насчитывала несколько тысяч трактатов. Однако до наших дней дошло гораздо меньше письменных источников. Основными из них в настоящее время считаются Самхитас – собрание сочинений врачей-аюрведистов Караки и Сушруты – и трактат Вагбхаты «Сердце восьмичленной медитации».

Историческая справка

Существует легенда о том, что основы аюрведических знаний заложил сам бог Брахма, который передал их просветленным – риши.

Аюрведа включает в себя трактаты по патологии, фармакологии, анатомии, физиологии, педиатрии, акушерству, терапии, биохимии, эндокринологии и многим другим разделам медицины.

В текстах Аюрведы можно найти множество своеобразных эзотерических методов, весьма эффективных в тех случаях, когда официальная медицина бессильна помочь.

Согласно аюрведическим представлениям, здоровье человека полностью зависит от него самого, от его усилий и желания быть здоровым. Положительные изменения в жизни человека тесно связаны с изменением сознания, которое необходимо взять под контроль, что позволит избежать болезней и преждевременного одряхления. По Аюрведе, состояние тела человека сильно зависит от состояния его сознания. Освобождение от болезни происходит в том случае, если человеку удастся достичь гармонии в своем сознании.

Среди оздоровительных и очищающих методов, разработанных в Аюрведе, можно назвать такие, как урино-, клизмо-, арома-, металло- и цветотерапия. Кроме того, существуют методики очищения и оздоровления с помощью различных минералов.

Отличие аюрведических методов очищения и лечения от принятых в официальной медицине состоит в том, что их воздействие направлено на весь человеческий организм, а не только на симптомы конкретного заболевания. Аюрведа стремится восстановить внутреннюю гармонию в организме, очистить его и дать ему возможность почувствовать себя в единстве со Вселенной. Ведь жизнедеятельность человеческого организма следует тем же законам, что и все мироздание, являясь его уменьшенной моделью.

Знаете ли вы, что...

В начале 1980-х гг. Аюрведа пережила второе рождение благодаря деятельности Махариши Махеш Йоги, поэтому современная система, разработанная на основе древнеиндийских представлений, носит название Махариши Аюрведа.

Все мироздание, а следовательно, и человеческий организм, пронизывает энергия, которая имеет три составляющие, называемые гунами. Высшей считается гуна Саттва, свойствами которой являются равновесие, чистота и благодать. Влияние Саттвы в человеческом организме распространяется на ум и способность органов чувств реагировать на внешние воздействия, а также некоторые виды деятельности человека – такие, как речь, движение, размножение и очищение организма от отходов жизнедеятельности. Саттва – это субъективный мир, способный воспринимать материю и управлять ею.

Словарь

Триада Саттва—Раджас—Тамас является основой мироздания. Саттва проявляется в создании органического вещества, Раджас – в появлении 5 основных элементов, а Тамас – в формировании неорганического вещества. Нарушение естественного баланса этих гун служит толчком к эволюции Вселенной.

Гуна Раджас соотносится с движением и страстью. В мироздании ей соответствуют первоэлементы Эфир, Воздух, Огонь, Вода и Земля, из которых образуется вся материя физического мира.

Гуна Тамас связана с инерцией, невежеством.

В мироздании выражением этой гуны выступает объективный мир, состоящий из 5 первоэлементов и звука, прикосновения, зрения, вкуса и запаха, воспринимаемых с помощью органов чувств.

Именно Саттва способствует духовному просветлению человека, его очищению и исцелению от болезней, обретению гармонии и счастья. Человек, находящийся под преобладающим влиянием гуны Раджас, оказывается во власти желаний и вожделений, в результате чего сильно привязан к действиям и их результату. Следствием сильного влияния гуны Тамас являются безумие, лень и сон. Каждому человеку, как и Вселенной, присущи все три гуны, однако обычно преобладает одна из них, которая и определяет психические качества личности. Гармоничный баланс гун определяет психическое здоровье человека, а его нарушение приводит к умственным и психическим расстройствам и заболеваниям.

Знаете ли вы, что...

Аюрведа учит, что жизнь является результатом взаимодействия Атмы (высшей души), Манаса (ума), Индрий (чувств) и Шарир (тела). Составляющие их 5 элементов определяют индивидуальную конституцию человека, которую называют Праkritи. Она также зависит от баланса жизненных сил: 3 физических энергий – Ваты, Питты и Капхи – и 3 умственных энергий – Саттвы, Раджаса и Тамаса.

Пять первоэлементов

Представление о первоэлементах, согласно которому вся Вселенная состоит из 5 махабух (Эфира – Акаши, воздуха – Вайю, Огня – Агни, Воды – Джалы и Земли – Притхиви), является основой всех диагностических и лечебных методик Аюрведы.

Первоэлементы возникают из энергии космического сознания и присутствуют во Вселенной, в том числе и в человеке. Смешение первоэлементов является причиной существования самых разнообразных форм материи. Каждый первоэлемент обладает собственными признаками.

В человеческом организме Эфир соответствует пространству внутри тела (рту, ноздрям, животу и т. д.). Воздух проявляется в движении мышц, биении сердца, дыхании, функционировании стенок желудка и кишечного тракта, а также в деятельности нервных клеток, мыслительных процессах и других формах движения.

Проявление Огня – обменные процессы, протекающие в организме, система пищеварения, серое вещество клеток мозга и сетчатка глаза. Огонь влияет также на иммунную систему и деятельность различных ферментов.

Проявление Воды – секреция желудочного сока и деятельность слюнных желез, а также слизистые оболочки, плазма и протоплазма. Земля соотносится с костями, мышцами, сухожилиями, кожей и волосами.

Так как в человеке присутствуют все 5 первоэлементов, на него влияют изменения, происходящие в окружающей среде. Одновременно и человек посредством не только действий, но также слов, мыслей и эмоций тем или иным образом влияет на окружающую среду.

Знаете ли вы, что...

Эфир, Воздух, Огонь, Вода и Земля соотносятся со слухом, осязанием, зрением, вкусом и обонянием. По аюрведическим представлениям, язык тесно связан с функциями гениталий, которые воспринимаются как язык низшего порядка. Тот, кто научился контролировать высший язык, умеет управлять и своим сексуальным поведением.

Сочетание первоэлементов – Доши

Взаимодействие первоэлементов в человеческом организме проявляется как три Доши, принципа, или формы энергии. Дело в том, что сущность Дош относительна и связана с определенным набором качеств, тогда как абсолютное, совершенное бытие не имеет проявлений и признаков.

Сочетание Эфира и Воздуха образует «телесный воздух» (ветер), который составляет основу энергии Вата. Огонь и Вода образуют «телесный огонь» (желчь), который реализуется как энергия Питта, а Земля и Вода образуют «телесную воду» (слизь), с которой связана энергия Капха.

Изначально заданное соотношение Дош влияет на телосложение, умственные задатки, черты характера, вкусы и продолжительность жизни человека, однако он сам также может влиять на их соотношение, занимаясь этим целенаправленно. При прекращении этой работы комбинация Дош возвращается к исходной, то есть сформированной в момент зачатия.

Знаете ли вы, что...

Соотношение Дош у каждого человека связано с их комбинациями, проявленными в телах его родителей, а также со знаком зодиака и положением планет в момент зачатия.

Вата связана с движением. В организме человека она влияет на эмоции, мысли, движение тела и его частей, жидкостей, пищи, воздуха, а также на их взаимодействие. Аюрведа связывает Вату с нижней частью тела (от пупка до ступней). Если все Доши находятся в равновесии, Вата положительно влияет на эмоциональное состояние человека, способствует правильному дыханию и функционированию тканей, а также выведению из организма токсинов и отходов жизнедеятельности.

При нарушении естественного баланса Дош может произойти увеличение присутствия Ваты в организме человека, что отрицательно сказывается на состоянии его здоровья. Признаками увеличения Ваты являются:

- прозрачная и сильно пенящаяся моча;
- сухость во рту;
- кашель с мокротой;
- запор;
- боли в суставах и пояснице;
- колющие боли в затылке и груди;
- сухость кожи;
- похудение;
- прерывистое дыхание;
- головокружение;

- шум в ушах;
- бессонница.

Питта связана с преобразованиями. В организме человека она проявляется через пищеварение и обменные процессы. Областью влияния этой Доши является средняя часть туловища (от диафрагмы до пупка). В норме Питта положительно влияет на зрение и улучшает процесс пищеварения. Гармоничное телосложение, ровное настроение и хорошая кожа также являются выражением этой Доши.

Признаками увеличения Питты являются:

- красно-желтая моча;
- кислый привкус во рту;
- желтовато-белый налет на языке;
- кашель с желтой мокротой;
- постоянная жажда;
- осеннее обострение желчных расстройств;
- головная боль;
- повышение температуры тела;
- ухудшение зрения;
- повышенная потливость;
- бессонница.

Знаете ли вы, что...

Помимо того что Доши имеют в человеческом теле определенные области расположения (дома), каждая из них контролирует некоторые органы и ткани. Вата находится в костной ткани, прямой кишке, толстом кишечнике, ушах, ногах, почках и мочевом пузыре. Питта преобладает в красных кровяных тельцах, в лимфатической жидкости, в тонком кишечнике, желудке и двенадцатиперстной кишке, а Капха – в груди, голове, шее, суставах, желудке.

Капха связана с построением материальных структур тела от молекул и клеток до органов и всего тела в целом. Областью этой Доши является верхняя часть тела (от макушки до диафрагмы). Нормальная Капха дает человеку гармоничное тело-сложение, способствует поддержанию нормального веса и здоровой потенции, а также развитию мышц и хорошей выдержке.

Признаками увеличения Капхи являются:

- белая моча;
- пресный привкус во рту;
- белый налет на языке и деснах;
- кашель с белой мокротой;
- насморк;
- угнетенное душевное состояние;
- отечность век;
- нарушение аппетита и пищеварения;
- гнойничковые высыпания на коже;
- боли в пояснице;
- заболевания суставов;
- воспаление почек;
- ухудшение памяти;
- сонливость и слабость.

Каждая Доша движется по организму в определенном направлении. Вата движется вверх, Питта распределяется в разные стороны, а Капха – вниз. Иногда с возрастом происходит их накопление в каких-либо тканях и органах, что может стать причиной заболеваний. Следует помнить, что различные виды выделений также соотносятся с той или иной Дошей: Вата – с фекалиями, Питта – с потом, а Капха – с мочой.

Знаете ли вы, что...

У детей преобладает Капха, так как их организму присуще интенсивное физическое развитие.

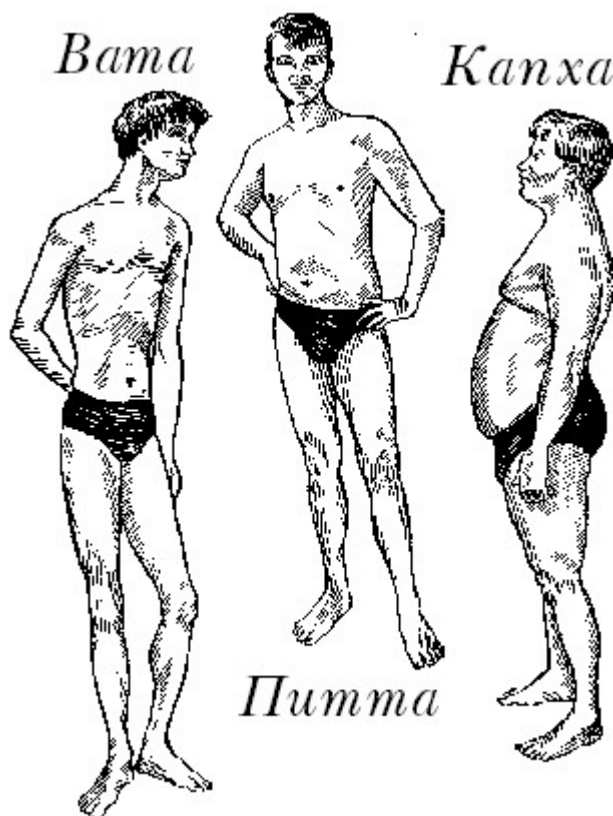
У взрослых преобладает Питта, так как в зрелом возрасте все процессы в организме обычно стабилизируются. В старости, когда организм начинает разрушаться, начинает преобладать Вата.

Конституциональные особенности, связанные с преобладанием Ваты, Питты и Капхи

Словарь

На санскрите конституция человека называется Пракрити, что переводится как «природа», «первоначально сотворенное».

Конституция человека зависит от того, какая из Дош преобладает в его организме. Она генетически обусловлена и остается неизменной в течение жизни, однако длительное воздействие факторов внешней среды и внутренние процессы, протекающие в организме, вносят в нее ряд изменений.



Характерными особенностями людей с конституцией Вата являются незначительное физическое развитие, плоская грудь, смуглая кожа и хорошо просматриваемый рисунок вен и сухожилий, а также нередко темные родинки на теле.

Люди с конституцией Вата либо очень высокого роста, либо, напротив, низкорослые. У них изящное и хрупкое телосложение, мускулатура развита слабо. Волосы нередко выющиеся, глаза маленькие, иногда впалые, ресницы тонкие, ногти ломкие. Обычно физиологические процессы в их организме протекают быстро, однако нередко возникают расстройства пищеварения и аппетита, запоры и бессонница. Из пищи люди с этой конституцией отдают предпочтение сладкому, кислому и соленому, а также горячим напиткам.

Среди людей Вата довольно много творческих личностей. Они активны, беспокойны, подвижны, быстро вникают в суть дела, однако быстро забывают то, что усвоили, и легко утомляются. Они неуравновешенны, часто сомневаются в себе и своих силах и подвержены различным страхам. Люди с конституцией Вата могут быстро заработать значительную сумму денег и так же быстро израсходовать ее.

У людей с конституцией Питта обычно изящное телосложение, но грудная клетка у них шире, чем у людей Вата. Мускулатура у людей Питта также более развита. Обычно они среднего роста, на теле у них нередко бывает много родинок синеватого или коричнево-красного цвета, а также веснушек.

У людей Питта нежная шелковистая кожа, которая может иметь желтоватый, красноватый или медный оттенок. Волосы у них тонкие, чаще всего рыжие или каштановые. Нередко люди Питта рано седеют или лысеют. Глаза могут быть серыми, зелеными или желтовато-карими. Для людей Питта характерен тонкий, чуть заостренный нос.

Знаете ли вы, что...

В Аюрведе приводится 7 типов конституции людей (3 типа с преобладанием одной из Дош, 3 типа с преобладанием двух Дош и 1 тип с равновесием трех Дош), а также множество промежуточных вариантов.

Как правило, у людей с этой конституцией пищеварительные и обменные процессы протекают нормально. Они редко жалуются на отсутствие аппетита и не страдают бессонницей. Даже у здоровых людей с конституцией Питта температура тела нередко слегка повышена. Они плохо реагируют на яркий солнечный свет, жару и не переносят тяжелой физической работы.

Люди с конституцией Питта часто обладают значительным интеллектом и ораторскими способностями, честлюбивы и любят находиться в центре всеобщего внимания, однако неуравновешенны и нередко склонны к зависти. Им свойственно чрезвычайно высоко ставить богатство и демонстрировать свое материальное благополучие.

Конституция Капха выражается в крепком телосложении, которому нередко сопутствует склонность к ожирению. У людей Капха хорошо развиты мышцы, а грудная клетка обычно широкая.

Кожа у людей с этой конституцией чаще всего относится к жирному типу, волосы густые и волнистые, чаще всего темные. Глаза могут быть голубыми, карими или черными.

Из пищи люди Капха предпочитают продукты с острым или горьковатым вкусом. Физиологические процессы в их организме проходят медленно. Люди Капха обладают умеренным аппетитом. Они крайне редко страдают бессонницей. Обычно у людей Капха довольно крепкий сон, кроме того, им требуется для полноценного сна довольно продолжительное время.

Люди Капха обычно обладают ровным и спокойным характером, который позволяет им философски воспринимать негативные события. В сфере материального достатка эти

люди нередко достигают значительного успеха, в чем не последнюю роль играет их умение правильно распорядиться своим имуществом.

Однако иногда стремление к материальному благополучию у них трансформируется в алчность и жадность.

У людей Питта нередко наблюдаются заболевания желчного пузыря и печени, язва желудка, гастрит, особенно с повышенной кислотностью, различные воспалительные процессы и кожные болезни.

Для людей Вата характерны такие болезни, как артрит, ишиас, различные невралгии и заболевания толстого кишечника.

Научно доказано, что...

Индивидуальная конституция человека определяет его предрасположенность к некоторым заболеваниям. Так, люди Капха склонны к хроническому тонзиллиту, воспалению носовых пазух, бронхиту и закупорке легких.

Основные комбинации Дош

Нередко в конституции человека преобладает не одна Доша, а две или даже три. Различных сочетаний Дош существует множество, однако основными являются сочетания Вата-Питта, Вата-Капха, Питта-Капха и Вата-Питта-Капха.

Люди с конституцией Вата-Питта обычно имеют нормальное телосложение. Рост у них чаще всего средний. Эти люди быстро воспринимают идеи, однако нередко почти так же скоро утрачивают к ним интерес, предпочитая жить заботами сегодняшнего дня, а не отдаленными перспективами.

Основными целями людей с конституцией Вата-Капха являются власть и приобретение материальных благ. Они обладают сильной волей, быстро приспосабливаются к изменениям, не отказываясь от своих целей, и умеют держать под контролем многих людей, вовлеченных в сферу их интересов. Большинство руководителей относится именно к типу Вата-Капха.

В людях с конституцией Питта-Капха можно найти практически все положительные и отрицательные качества двух описанных выше типов. Чаще всего это люди высокого роста, с гармоничным телосложением и высокой работоспособностью.

Конституция Вата-Питта-Капха характеризуется гармоничным балансом всех трех Дош, что положительно сказывается на психическом и физическом здоровье личности. Обычно люди этого типа имеют крепкое здоровье и уравновешенный темперамент.

Знаете ли вы, что...

Согласно философии Аюрведы, человеческой природе свойственны 4 устремления – религиозное, к финансовому преуспеванию, воспроизведению рода и свободе.

Аюрведа о возникновении болезней

Аюрведа делит все болезни на 2 группы. Одни заболевания возникают вследствие негативного мышления и неправильного поведения в прошлом, а другие развиваются из-за невежества, присущего человеку в данное время.

Организму человека изначально присуще стремление находиться в гармонии с внешней средой, однако происходящие в ней и в самом организме изменения могут стать причиной нарушения естественного равновесия, что может привести к развитию заболеваний. Таким образом, выздоровление – это возвращение к естественной гармонии с окружающей средой.

Аюрведа утверждает, что болезнь возникает тогда, когда человек утрачивает ощущение единства со своим я. Человек проводит незримую, но четкую границу между собой и другими людьми, собой и окружающей средой, а также между своим телом, ощущениями и мыслями. Однако различия, служащие критерием для подобного разграничения, согласно Аюрведе, на самом деле не имеют реальной основы, так как все сущее в мире находится в единстве.

Знаете ли вы, что...

Древнеиндийские мудрецы называли человеческое тело Амрит Калаш, то есть «сосуд бессмертия», так как были уверены, что в нем заложено все, что необходимо для здоровья, долголетия и счастья человека. Человеческое тело – сложная система, способная самоочищаться и частично обновляться.

Следует отметить, что для сохранения гармонии и здоровья человек должен не придавать слишком большое значение внешним событиям, а прислушиваться к своему внутреннему голосу.

Причиной болезней и старения являются мысли и чувства, которые тесно связаны с протекающими в организме физико-химическими процессами. Память о негативных образах сохраняется на клеточном уровне, а в дальнейшем происходит воспроизводство клеток, несущих отрицательную информацию. Именно поэтому Аюрведа придает огромное значение контролю над своими мыслями и ощущениями.

Непременным условием лечения от любых заболеваний является очищение от токсинов, которые приводят к развитию болезни и накапливаются в организме в результате нарушения естественного баланса Дош. Если приступить к лечению, не проведя предварительного очищения организма, можно получить временный положительный результат, однако причины болезни никуда не исчезнут, а токсины могут проникнуть в ткани и органы еще глубже и в дальнейшем лишь ухудшить состояние здоровья человека.

Согласно Аюрведе, здоровье человека представляет собой равновесие жизненной силы (Агни), баланс трех Дош, нормальный уровень образования отходов жизнедеятельности (Малас) и их выведение из организма, а также гармонию тела, ума и сознания. Нарушение этого равновесия является толчком к развитию заболеваний. Если же все упомянутые составляющие находятся в устойчивом равновесии, иммунная система успешно противостоит даже инфекционным болезням.

Внимание!

Сильный страх и депрессия связаны с нарушением Ваты, гнев, ненависть и ревность являются признаками нарушения Питты, а зависть и гордыня указывают на нарушение Капхи.

Нередко нарушение равновесия Дош, приводящее к развитию болезни, связано с сильными негативными переживаниями – такими, как страх, гнев или зависть.

Стадии возникновения и развития болезней

На первой стадии наблюдается постоянно действующее раздражение, которое способствует увеличению какой-либо из Дош и ее накоплению в тканях и органах.

На второй стадии преобладание одной из Дош нарастает и их равновесие нарушается.

На третьей стадии избыточная Доша распространяется по всему организму, а первоначальное нарушение, возникшее в каких-либо органах, постепенно

усугубляется. На четвертой стадии избыточная Доша накапливается в других тканях и органах, также начинают проявляться симптомы заболеваний, вызванных первоначальным нарушением.

На пятой стадии заболевание переходит в острую форму, а на шестой стадии могут проявиться различные осложнения, вызванные заболеванием. Болезнь может либо пройти, либо принять хроническую форму.

В результате понижается иммунитет и человек становится уязвимым для заболеваний. Нарушение естественного баланса Дош может возникнуть и непосредственно на физическом уровне, что затем проявляется на уровне психическом.

Внимание!

Аюрведа предлагает 2 способа очищения от токсинов – их устранение и нейтрализацию, причем очищение осуществляется как на физическом, так и на эмоциональном уровне.

Токсины

Дисбаланс Дош отрицательно влияет на Агни (жизненную силу), что приводит к нарушению обменных процессов. Пища, поступающая в организм, не усваивается соответствующим образом. Непереваренные компоненты (в Аюрведе – Ама) скапливаются в толстом кишечнике. В дальнейшем токсины разносятся по всему организму, засоряя капилляры и кровеносные сосуды, а также наиболее ослабленные органы.

Развитие заболеваний может быть связано с нарушением функции выведения отходов жизнедеятельности. Например, длительное расстройство работы кишечника может стать причиной болезней.

В норме кишечник должен регулярно опорожняться утром после сна, чему способствуют трех фактора: присутствие в пище балластных веществ, маслянистость еды и теплые напитки.

Не менее важно для организма и выведение избыточной жидкости. С мочой из организма удаляются соли и азотистые отходы. Цвет мочи напрямую зависит от состояния здоровья человека.

Задержка мочеиспускания приводит к тому, что в тканях накапливается избыточная жидкость, отрицательно влияющая на состояние здоровья.

Нарушение функции потоотделения может спровоцировать развитие различных кожных заболеваний. Механизм потоотделения и работа мочевыделительной системы взаимосвязаны: в жаркую погоду потоотделение усиливается, а выделение мочи сокращается, а при низкой температуре окружающей среды все происходит наоборот.

Нарушение естественного соотношения выделения пота и мочи может стать причиной таких заболеваний, как диабет, псориаз, дерматит и водянка.

Внимание!

Причиной образования токсинов могут стать негативные эмоции. Например, подавленный гнев отрицательно воздействует на микрофлору желчного пузыря и тонкого кишечника, провоцируя воспалительные процессы в желудке и кишечнике, а подавленная тревога приводит к нарушению микрофлоры толстого кишечника, что становится причиной метеоризма. Учитывая влияние эмоций на организм, необходимо иметь в виду, что следует не подавлять их, а давать им возможность рассеяться таким образом, чтобы они не наносили вреда.

Внимание!

При высокой температуре тела моча приобретает темно-желтый оттенок, а при гепатите – коричневый.

Очищение организма согласно принципам Аюрведы

Научно доказано, что...

Очищению организма способствуют занятия по системе хатха-йоги, массаж, воздействие на биологически активные точки, освобождение от негативных эмоций, арома– и цветотерапия и многие другие аюрведические практики.

Целью очищающих методик является восстановление естественного баланса Дош и освобождение организма от накопившихся токсинов. В Аюрведе разработано множество приемов, способствующих ее достижению. Одной из наиболее эффективных методик очищения признана система панча-карма. Очищающие процедуры, входящие в эту систему, проводятся в течение 1–3 нед. Далее проводятся мероприятия, направленные на очищение кишечника, в процессе которых из организма удаляется избыток Дош и восстанавливается их нормальное соотношение.

Эмоциональное очищение

Большинство людей привыкло подавлять негативные эмоции – такие, как гнев, страх и беспокойство. Однако именно это нередко становится причиной нарушения равновесия Дош, образования токсинов и развития болезней. Следует не подавлять эмоции, а целенаправленно освобождаться от них.

Аюрведа предлагает взаимодействовать со своими эмоциями методами наблюдения и освобождения. Оказавшись под влиянием какой-либо сильной эмоции, сначала необходимо осознать ее, понаблюдать за ней как бы со стороны, а затем освободиться от нее.

Внимание!

Подавление страха, связанного с Ватой, может стать причиной нарушения работы мочевыделительной системы, подавление гнева приводит к накоплению токсинов в тканях печени, а подавление зависти, жадности и гордости может привести к нарушению работы сердечно-сосудистой системы и селезенки.

Духовное очищение

Способом духовного очищения, а также проникновения в глубины собственного сознания с целью самосовершенствования является трансцендентальная медитация, которая помогает снять напряжение и достичь гармонии. Медитация способствует не только духовному очищению, но и обновлению организма, так как тело и душа тесно взаимосвязаны.

В широком смысле медитация представляет собой умственное действие, направленное на достижение состояния особого сосредоточения и отстраненности от окружающих объектов. Это состояние сопровождается расслаблением тела и ощущением покоя и внутреннего умиротворения.

Знаете ли вы, что...

Трансцендентальная медитация очень популярна во всем мире: в настоящее время ее основам обучаются более 3 млн человек в 140 государствах.

Трансцендентальная медитация позволяет существенно улучшить состояние здоровья. Ее высокая эффективность показала себя в лечении:

- гипертонии;
- головных болей;
- депрессии и повышенной тревожности;
- иммунных нарушений;
- различных нарушений, связанных с избыточным или недостаточным весом.

Научно доказано, что...

Регулярная медитация замедляет старение организма, так как способствует регенерации новых клеток.

Для проведения медитации необходимо принять удобную позу, обычно сидя, и постараться сосредоточиться на медленном произнесении мантры – специального сочетания звуков, помогающего отстраниться от окружающего мира и освободиться от потока мыслей и образов, постоянно занимающих сознание человека. Благодаря сосредоточению на мантре сознание человека поднимается на более высокий уровень, становится свободным и ясным, способным постигать истинную сущность вещей, а не только их внешние проявления.

Слово «трансцендентальная» означает «выходящая за пределы», то есть во время медитации сознание человека выходит за привычные границы и оказывается в атмосфере покоя, гармонии и умиротворения.

Словарь

Мантры – это изначальные слова или слоги на санскрите, главным из которых является звук «ом». По легенде, именно он дал начало мирозданию. Правильное произнесение звука «ом» в течение 20 мин способствует полному расслаблению тела.

Мантра читается после произнесения звука «ом». Нередко при чтении мантр используют мала – специальные четки из сандалового дерева, состоящие из 109 бусинок. Медитирующий держит их в правой руке и после очередного прочтения мантры отсчитывает большим и средним пальцами по одной бусине, начиная с большой, которая называется «меру». Дойдя до большой бусины, необходимо развернуть четки и отсчитывать бусины в обратном направлении. Однако чтение мантр с четками обычно практикуется начинающими для упрощения процесса сосредоточения. Для тех, кто длительное время занимается медитацией, четки перестают быть необходимостью.

Внимание!

Лучшим временем для проведения медитации являются утренние и вечерние часы. Продолжительность медитации не очень велика – 15–20 мин.

Очищение тела

Как уже упоминалось, одной из важнейших аюрведических методик очищения организма от токсинов является система панча-карма, которая за достаточно короткий период времени позволяет существенно улучшить состояние здоровья, что происходит благодаря восстановлению баланса Дош и гармонии с окружающим миром.

Очищение по системе панча-карма позволяет избавиться от ряда хронических заболеваний суставов, сердечно-сосудистой системы и желудочно-кишечного тракта, инфекционных заболеваний верхних дыхательных путей и придаточных пазух носа, восстановить нормальный обмен веществ, избавиться от бессонницы, головных болей, навязчивых состояний, преодолеть последствия стрессов и перенапряжения.

Одной из основных очищающих процедур является промасливание с применением различных масел растительного и животного происхождения.

Для промасливания можно использовать:

- топленое масло;
- молоко с высоким содержанием жира;
- сметану;
- кунжутное масло;
- подсолнечное масло;
- оливковое масло.

Внимание!

Основным очищающим мероприятиям должен предшествовать подготовительный этап, направленный на предупреждение возникновения осложнений и побочных эффектов.

Внутреннее промасливание

Внутреннее промасливание подразумевает либо прием необходимого количества чистого масла (чистое промасливание), либо соблюдение специальной диеты, так как не все люди в состоянии принимать одно масло.

Кроме того, при слабой пищеварительной активности делать это нецелесообразно. Поэтому прием масла может сопровождаться или даже быть полностью заменен употреблением молочных каш, сметаны, жирного творога и молока, а также других продуктов со значительным содержанием жира.

Рекомендации специалиста

Процедуру промасливания следует начинать топленым маслом, а заканчивать кунжутным.

Вполне допустимо употреблять в течение суток для внутреннего промасливания немного йогурта, молока или жидкой молочной каши с маслом. Продолжительность внутреннего промасливания определяется индивидуально и зависит от конституции и работы кишечника.

При склонности к расстройству кишечника рекомендуется проводить промасливание в течение 1–3 дней, при запорах – около 7 дней, а при нормальной работе кишечника – 3–5 дней.

Максимальная доза масла для внутреннего промасливания равна количеству масла, которое желудок переваривает за 24 ч, средняя доза – за 12 ч, а минимальная – за 6 ч.

Показания к промасливанию:

- алкоголизм;
- анемия;
- депрессия;
- дисбаланс Ваты;
- конституция Вата;
- наркомания;
- нервные заболевания;
- подготовка к проведению очищения по системе панча-карма;
- половая слабость.

Рекомендации специалиста

Людям с конституцией Вата можно применять максимальное промасливание, при конституции Питта рекомендуется проводить среднее промасливание, а для людей Капха рекомендуется осуществлять минимальное промасливание.

Рассчитывая необходимое для процедуры количество масла, следует учитывать время года. Весной и летом требуется меньшее количество масла, чем в осенне-зимний период.

Предварительно следует провести тестирование, для чего нужно принять 20–25 мл масла и определить время, необходимое для его переваривания. На основе полученных данных определяется количество масла, которое потребуется для осуществления промасливания.

Однако далеко не всегда можно проводить процедуру промасливания. Противопоказаниями к внутреннему промасливанию являются:

- беременность;
- водянка;
- доброкачественные и злокачественные опухоли;
- заболевания желудочно-кишечного тракта;
- ожирение;
- острые отравления.

Рекомендации специалиста

Следует иметь в виду, что в зависимости от конституции организма и имеющихся заболеваний, а также от способа применения в разных случаях используют разные виды масла. При нарушении баланса Питты оптимальным является применение чистого топленого масла, при дисбалансе Ваты рекомендуется использовать топленое масло, смешанное с солью, а при дисбалансе Капхи – топленое масло, смешанное с трикату или ячменным пеплом.

Промасливание чистым топленым маслом применяется для восстановления нормальной работы системы пищеварения и для укрепления памяти, а топленое масло, смешанное с солью, эффективно при гайморите, запоре и нарушении баланса Капхи.

Знаете ли вы, что...

Аюрведа утверждает, что регулярное промасливание способствует укреплению здоровья и повышению иммунитета, разглаживанию морщин, укреплению памяти, благотворно влияет на процесс пищеварения, а также омолаживает организм и способствует долголетию.

Рекомендации специалиста

В течение 3–4 дней перед началом промасливания следует принимать хорошо перевариваемую легкую маслянистую пищу, не вызывающую запоров и расстройства работы кишечника.

При болезнях, связанных с нарушением равновесия Ваты или Питты, масло рекомендуется принимать вечером, а при заболеваниях, спровоцированных нарушением баланса Капхи, – утром или днем. Если целью процедуры является восстановление нормального баланса Дош или подготовка к очищению по системе панча-карма, масло необходимо принимать на голодный желудок вместо обычной пищи. Если промасливание осуществляется для нормализации работы кишечника, масло нужно пить через несколько часов после еды.

Дозу масла, выпиваемую в один прием, следует ежедневно увеличивать. Таким образом, к завершению курса доза масла, выпиваемого в один прием, может возрасти в 6 раз.

Внимание!

Аюрведа не рекомендует проводить промасливание в дни солнечных и лунных затмений, в ненастную погоду, а также во время больших религиозных праздников.

В период промасливания организма рекомендуется принимать только жидкую маслянистую горячую пищу. Холодные и острые блюда следует исключить. Кроме того, продукты, не совместимые с маслом, часто вызывают отравление организма. Пить рекомендуется только горячую кипяченую воду, отказавшись от других напитков.

Правильно проведенная процедура промасливания способствует устранению метеоризма, улучшению работы пищеварительной системы и нормализации стула. После ее окончания должно появиться отвращение к жирной пище и ощущение легкости во всем теле.

Необходимо иметь в виду, что при неправильном проведении промасливания могут наблюдаться различные побочные эффекты и болезненные симптомы. Прием большой дозы масла может вызвать пожелтение кожных покровов и склер, тяжесть в теле, головокружение, головную боль, боли или тяжесть в правом подреберье, тошноту, рвоту, сильную жажду, одышку, увеличение печени и селезенки, а также потерю сознания.

Если доза масла, напротив, была необоснованно уменьшена, возможны метеоризм, запор и быстрая утомляемость.

Через 3 дня после окончания промасливания рекомендуется принять слабительное, а через 2 дня после этого сделать очистительную клизму.

Рекомендации специалиста

Для получения дополнительного эффекта (слабительного или мочегонного) промасливание организма можно осуществлять с добавлением касторового, тыквенного, огуречного или дынного масла, а также масла кротона слабительного.

Рекомендации специалиста

Если на фоне приема масла наблюдается расстройство работы кишечника, каждую дозу масла нужно смешивать с небольшим количеством лимонного сока.

Для закрепления достигнутого результата некоторое время нужно следовать ряду правил:

- вставать на рассвете и ложиться спать не позже 21.00;
- ежедневно принимать теплый душ утром и вечером;
- следить за регулярным опорожнением кишечника и мочевого пузыря;
- ежедневно гулять на свежем воздухе не менее 2 ч;
- по возможности устранить физические и эмоциональные нагрузки;
- избегать переохлаждения, перегрева и сквозняков;
- стараться не посещать шумных и многолюдных мероприятий;
- отказаться от курения и приема алкогольных напитков;
- избегать сексуальных контактов;
- сохранять такой же режим питания, как и в период курса промасливания;
- ежедневно перед сном выпивать стакан горячего обезжиренного молока с добавлением шафрана, куркумы, корицы или имбиря.

Внимание!

Если средства, применяемые для процедуры промасливания, были подобраны неправильно, возможно развитие спазмов кишечника, геморроя и

изжоги. Кроме того, могут наблюдаться такие симптомы, как тошнота, рвота, кожный зуд и крапивница.

Наружное промасливание

Наружное промасливание должно проводиться специалистами по аюрведическому массажу

и осуществляется в течение одного или нескольких сеансов. Для этой процедуры применяют топленое и чистое кунжутное масло, а также смеси масел.

Существуют различные виды аюрведического массажа, при котором воздействие может оказываться как на все тело, так и на область головы. Каждому виду массажа соответствуют определенные показания и определенный вид применяемых для промасливания средств.

Так, массаж Абхиянга применяется при нарушении баланса Дош и распространяется на все тело. Для его проведения требуется участие двух специалистов. Применяются мягкие масла.

При нарушении обмена веществ и постоянной общей слабости применяется массаж Вишеш, который также осуществляется по всей поверхности тела и характеризуется достаточно сильными давящими движениями.

При нарушении обменных процессов, связанном с повышенным содержанием в организме токсинов, применяется массаж Удвартхана всей поверхности тела, как и Абхиянга, осуществляемый двумя специалистами. Для этого вида массажа чаще всего применяются масла злаковых растений.

Массаж Пинда Сведы применяется при парезах и параличах различных групп мышц. Как и предыдущие виды массажа, он осуществляется по всей поверхности тела, однако для этого требуется участие четырех специалистов. Для процедуры рекомендуется применять растительное масло, которое смешивают с отваром риса и других злаков.

При заболеваниях кожи, связанных с нарушением обмена веществ, применяется массаж Пицци Чили, который осуществляется двумя специалистами. Областью массажного воздействия является все тело. Для этого вида массажа рекомендуется использовать масла различных лекарственных трав.

При истощении организма и вегетативных нарушениях, связанных со стрессами и нервными перегрузками, применяют массаж Широухара. Воздействие осуществляется на область лба. Используются масла с добавлением эссенций ароматических трав.

Массаж Широухасты показан при инсультах, тяжелых неврологических и психических заболеваниях. Областью массажного воздействия является голова. Масла применяются те же, что и в предыдущем случае.

При заболеваниях уха, горла и носа, при мигрени, нетравматических растяжениях мышц плечевого пояса, затылка и спины применяется массаж Назия. Областью воздействия является голова, а масла используются те же, что и в предыдущих случаях.

Внимание!

Промасливание является подготовительным этапом, после завершения которого можно приступать к основному очищению организма. Для этого проводятся процедуры виречан и басты, которые входят в систему панчакарма, но в некоторых случаях применяются и как самостоятельные лечебные методы.

Очищающая процедура виречан

Основой очищающего воздействия виречан является применение мягких слабительных средств. Показаниями к применению виречан являются воспаление желчного пузыря, нарушения функции кишечника, кожные заболевания (угревая сыпь и дерматит) и некоторые болезни печени.

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.