

Аюрведа – наука о здоровой жизни



Аюр – жизнь
Веда- знание

«Человек, стремящийся к долгой жизни, которая является средством для достижения дхармы (долга), артхи (процветания) и сукхи (радости), должен с величайшей верой обратиться к учению Аюрведы»

Аштанга-Хридая самхита

Содержание семинара

- **Основы аюрведы**

История - Дханвантари

Трактаты - Аштанга Хридая самхита

Основные положения аюрведы

причины болезней

4 цели аюрведы

5 оболочек души (панчакоша)

3 гуны

7 тканей (сапта дхату)

5 первоэлементов (махабхуты)

3 доши

- **Определение индивидуальной конституции**

по внешним признакам

по склонности к заболеваниям

по тестам

пульсовая диагностика

- **Аюрведа в повседневной жизни**

Питание

Режим дня

Ароматерапия

Очищение (шат крии, панчакарма, утренние ритуалы)

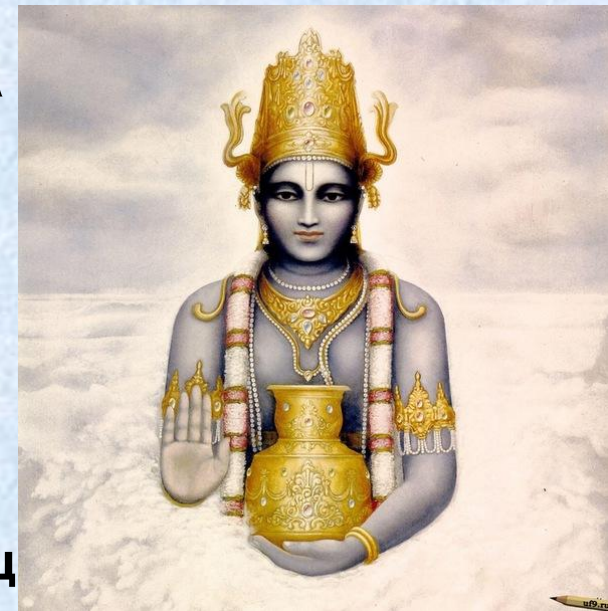
Йога-терапия, пранаяма, медитация

Самоосознание

- **Аюрведические процедуры в домашних условиях**

- **Аюрведические препараты в домашних условиях (профилактика и лечение)**

- **Источники информации**



Основы аюрведы



- Аюрведа — древнейшая из известных нам медицинских систем. Это система врачевания и профилактики, испытанная и проверенная тысячами врачей, которые на протяжении пяти тысяч лет с ее помощью избавляли от страданий миллионы людей.
- Цель аюрведы — достичь здоровья путем установления равновесия и гармонии, а не путем борьбы с болезнями. Профилактике в ней отводится более важная роль, чем терапии.
- С точки зрения аюрведы, для общего здоровья необходимы физиологическое равновесие, свобода выражения эмоций, гармония в мыслях, внимание к окружающей среде и духовное развитие
- **Болезнь — это сигнал о том, что назрела необходимость в переменах. Нужно избавиться от привычного нам представления о симптомах болезни как о досадных и бессмысленных помехах, — и тогда мы обретем силу. Выздоровление наступает тогда, когда мы перестаем возлагать вину за свои невзгоды на других людей или на внешние обстоятельства, и начинаем воспринимать эти невзгоды как испытания, открывающие перед нами новые пути. Болезнь можно превратить в благоприятную возможность для роста и развития. Таким образом, здоровье — это динамическое равновесие между цельной и неповторимой человеческой личностью и природой как совокупностью всех проявлений бытия.**

- **Человек, который подобающе питается и ведет себя, действует мудро и осознанно, не привязан к объектам чувств, щедрый, равный, правдивый, прощающий, почитающий старших – здоров.**

- **Все, кто пытается лечиться, не меняя своей жизни, обречены на неудачу. Конечно, на какое-то время от лекарств может стать лучше, но это будет всего лишь временным явлением, а затем вновь страдания. Пока человек не начнёт задумываться, как правильно жить, болезни неизбежны.**

О.Г. Торсунов



Структура Вед

Веды- общее знание о законах мироздания, о Природе Души и Абсолютной Истине, записаны, когда память стала слабеть (записано в Бадарик-ашраме в Гималаях)

- 1) **Шрути** (то, что постигается путем осмысленного слушания): 4 Веды (и в каждой Упаведы-прикладное знание)
 - Атхарва** (заклинания, Упа- Васту),
 - Яджур** (жертвоприношения, Упа- Дханур веда- политика),
 - Риг** (хвалы гимны)
 - Сама** (Упа-Гандхарва веда (мистицизм звука)

-Подразделы этих вед для 4 укладов жизни:

 - Брахмачарьи (ученики) изучают **Самхиты** (гимны),
 - Грихастхи (семейные люди) – **Брахманы**
 - Ванапрастхи (отошедшие от семейных дел) – **Араньяки**
 - Саньяси- **Упанишады** (сидеть у стоп учителя) – об Асолютной истине, природе души ...



- 2) **Смрити** (различные истории)- философские принципы на примере жизни: **Итихасы** (Махабхарата(Бхагавад-Гита) и Рамаяна), **Пураны** (*по гунам*)(древние описания жизни святых и царей, как они пришли к просв-ию ШБ) , **Веданги** (практические науки, как аюрведа)

- 3) **Ньяя** (логические писания) – описан атом, санкхья- отличие души от материи, Веданта сутра – афоризмы всех Вед (560 афоризмов)

Аюрведа – Упаведа

Веды(прикладное знание в Ведах)

- Упаведы – прикладные аспекты Вед в различных направлениях жизнедеятельности
 - Брихат- трайя – медицинский канон (вт.ч. Аштанга хридая-самхита)
 - Артха-шастра – о процветании и экономическом устройстве государства
 - Йога сутры Патанджали – о восьмиступенчатой мистической йоге
 - Вамана шастра – о летательных аппаратах
 - Васту шастра (прародительница Фэн-шуй) – о гармонии в пространстве
 - Гандхарва шастра – это искусство пения, танца, театра и так далее
 - Кама сутра – искусство чувственного наслаждения
 - Дханур веда – воинское искусство
 - Калпа – описание ритуалов
 - Вьякараны – грамматика санскрита
 - Нирукти – толковый словарь
 - Чханда – размеры ритмов, в которых можно петь Ведаы
 -

Дханвантари – основатель

Аюрведы

• **Дханвантари** — бог-лекарь — аватара Вишну, упомянутый в Бхагавата-пуране и других писаниях (*Брихад – трайя: «Аштанга-хридаям самхита», "Чарака-самхита», «Сушрута-самхита» и "Дханвантари-самхита"*). Он считается основоположником Аюрведы и связан с молитвами о здоровье.

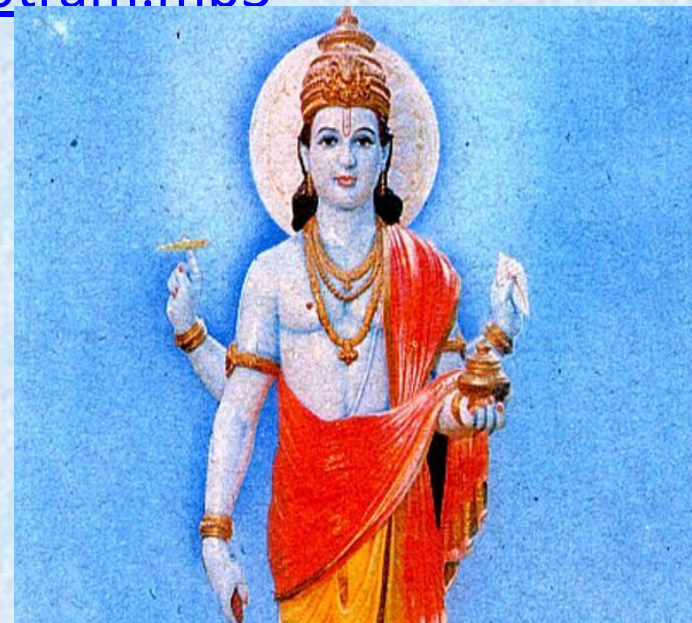
Бхагавата-пурана так говорит о рождении Дханвантари:

«Затем, о царь, когда сыновья Кашьяпы — демоны и полубоги — снова стали пахтать Молочный океан, их взору явился чудесный мужчина. Крепкий и сильный, с длинными руками, он отличался могучим телосложением. Шея Его, отмеченная тремя полосами, напоминала раковину. Его глаза были розоватыми, а тело — темным. Он был очень юн, Его украшали гирлянды, а все его тело было убрано драгоценностями. На нем были желтые одежды и серьги из ярко сиявшего жемчуга. Кончики Его волос были умащены маслом. Его широкие плечи и другие черты говорили о том, что Он силен и крепок, как лев. На Нем были браслеты, а в руке Он держал кувшин, до краев наполненный нектаром. Это был Дханвантари, частичное воплощение проявления Вишну. Он знал науку врачевания и в



Дханвантари стотра - мантра (молитва), которую врачи традиционно повторяют перед началом своей работы, во время сбора лекарственных растений и приготовления препаратов. [dhan_stotram.mp3](#)

АУМ ШАНКХАМ ЧАКРАМ ДЖАЛАУКАМ
ДАДХАД АМРИТА ГХАТАМ ЧАРУ
ДОРБИШ ЧАТУРБХИХ
СУКШМА СВАЧХАТИХРИДАЯМШУКА
ПАРИВИЛАСАН МАУЛИМ АМБХОДЖА
НЕТРАМ
КАЛАМ БХОДОДЖДЖВАЛАНГАМ
КАТИ ТАТА ВИЛАСАЧ ЧАРУ
ПИТАМБАРАДИАМ
ВАНДЕ ДХАНВАНТАРИМ ТАМ
НИКХИЛА ГАДА ВАНА ПРАУДХА
ДАВАГНИ ЛИЛАМ



- "Приветствие Дханвантари, который в своих четырех руках держит раковину, чакру, пиявку и сосуд с амритой; в чьем сердце сияет тончайший, чистый, благостный свет. Этот свет сияет и вокруг его головы, а также вокруг лотосных глаз; который одной своей игрой разрушает все болезни, подобно большому лесному пожару".

Другие мантры для связи с божественной энергией, поддержания собственного здоровья и помощи другим людям.

- **ОМ НАМО БХАГАВАТЕ
ДХАНВАНТАРАЙЕ СВАХА** ("Ом. Почтение божественному Дханвантари") помогает человеку увидеть тонкие причины болезней и найти эффективные средства для исцеления. Эта мантра рекомендуется тем, кто стремится достичь совершенства в своей врачебной практике.

Другие мантры для связи с божественной энергией, поддержания собственного здоровья и помощи другим людям.

- **ДХАНВАНТАРИ ГАЯТРИ МАНТРА**

увеличивает целительную силу лекарственных растений, ароматических масел, минералов и сборов целебных трав. Некоторые мастера Аюрведы утверждают, что если Дханвантари-гаятри мантру прочитать 21 раз даже над обыкновенной водой, такая вода станет нектаром, способным исцелить самые тяжелые недуги, а если ежедневно повторять эту мантру 108 раз, то можно обрести способность исцелять прикосновением, взглядом и словом. [dhan_gayatri.mp3](#)

ОМ ВАСУДЕВАЙА ВИДМАХЕ

ДЖАГАД-РАКШАЯ ДХИМАХИ

ТАННО ДХАНВАНТАРИ ПРАЧОДАЯТ

Другие мантры для связи с божественной энергией, поддержания собственного здоровья и помощи другим людям.

- **ДХАНВАНТАРИ МАЛА МАНТРА**

В древних канонах говорится, что если человек регулярно повторяет **ДХАНВАНТАРИ МАЛА МАНТРУ**

**ОМ НАМО ВАСУДЕВАЙА ДХАНВАТАРАЙЕ АМРИТА
КАЛАША ХАСТАЙА СЕВАМАЙА ВИНАШАНАЙА ТРАЙЛОКИА
НАТХАЙА**

ШРИ МАХА ВИШНАВЕ НАМАХ

то он получает энергетическую защиту от многих болезней.

Современные исследования показали, что эта мантра защищает от разрушающего действия токсинов и преждевременного старения, улучшает обмен веществ, очищает и омолаживает все ткани организма и препятствует образованию опухолей. Мантра способствует повышению стрессоустойчивости, выведению из организма тяжелых металлов, обладает иммуномодулирующим эффектом, нормализует липидный, белковый, углеводный и обменный процессы. Она рекомендуется как высокоэффективное очищающее, тонизирующее, укрепляющее нервы и омолаживающее средство.

- Во многих храмах Индии проходят служения, посвященные Дханвантари. Множество людей съезжаются в эти храмы в поисках физического и внутреннего здоровья, проводят там недели и месяцы и возвращаются в родные места исцеленными. Во время призывания божественной энергии Дханвантари в этих храмах часто звучит мантра:
АЧЬЮТАНАНТ ГОВИНД
ВИШНУ НАРАЙАНАМРАТ
РОГАХ МЕ НАШИА
АШЕШАНАШЬУ
ДХАНВАНТАРЕ ХАРЕ,
а также множество других мантр, прославляющих энергию Дханвантари.



- Фрагмент храмового служения

Трактаты по аюрведе

Брихат-трайя – медицинский канон из трех писаний

- 1) **Аштанга Хридая Самхита** (составленная Вагбхатой 6 в. н.э.) – древний текст по аюрведе - текст, посвященный здоровому образу жизни, профилактике и лечению заболеваний, очищению организма, сохранению молодости и отдалению старости. Ашта – восемь, Хридая – сердце. 8 направлений аюрведы
- 2) **Чарака самхита**
- 3) **Сушрута самхита**, более древние (5 в. до н.э.).

Аштанга хридая самхита («Восьмеричная тантра»)

- Известнейший канон тибетской медицины "Чжуд Ши" полностью основан на текстах Аштанга Хридая Самхиты.
- Авиценна при написании своего "Канона врачебной науки" пользовался арабским переводом "Аштанга Хридая Самхиты", называвшимся "Аштанкар".
- Множество занимающихся Аюрведой авторов, как в Индии, так и на Западе, при написании популярных книг в сущности пересказывают "Аштанга Хридайя самхиту", следуя ее канве.
- Биография Вабхаты (родился в семье докторов, излечение дочери правителя Синдха, город **Махаджанха** – столица царства Вагбхаты – центр изучения аюрведы, тысячи студентов со всего мира, город существовал 40 лет до вторжения саков, Вабхата закончил написание канона в Керале, основал 8 медицинских династий Аштавайды (8 разделов аюрведы), трактат до сих пор учат наизусть [Аштанга-хридая-самхита.doc](#)

Содержание Аштанга-Хридаям Самхиты

- **Сутрастхана (30 глав)** - основные положения Аюрведы: принципы поддержания здоровья, предупреждения болезней, свойства продуктов питания и лекарственных средств, физиология и патология человека, различные виды болезней и способы их лечения.
 - **Шарирастхана (6 глав)** эмбриология, анатомия, физиология, физиогномика, психическая и психологическая конституции, благоприятные и неблагоприятные сны и предзнаменования, признаки приближающейся смерти.
 - **Ниданастхана (16 глав)** описываются причины, предварительные симптомы, характерные особенности, патогенез и прогноз важнейших хронических заболеваний, входящих в **Кайя-чикитсу (профилактика и лечение внутренних болезней)**.
 - **Чикитсастхана (22 главы)** методы лечения наиболее значительных органических заболеваний, включая эффективные рецепты, диеты и уход за пациентом.
 - **Калпасиддхистхана (6 глав)** правила приготовления лекарств, назначение очистительных процедур, контроль над осложнениями, а также правила фармакопеи.
 - **Уттара-стхана** – (40 глав), описывающих направления аюрведы. Этот раздел поделен следующим образом:
 - 3 главы посвящены **бала чикитса (педиатрии)**,
 - 4 посвящены **граха чикитса (психиатрии и проблемам одержимости)- бхутавидья**
 - 17 - **урдхванга чикитса (заболеваниям органов головы)**,
 - 9 глав посвящены нетра чикитса (офтальмологии),
 - 2 - карна чикитса (болезням уха),
 - 2 - наса чикитса (болезням носа),
 - 2 - мукха чикитса (болезням ротовой полости, зубов и горла),
 - 2 - широрога (болезням головы).
- Шалья чикитса (хирургия)** состоит из 10 глав, **дамиштра (токсикология)** содержит 4 главы. **Джара чикитса (причины старения и методы омоложения - расаяны)** и **вриша чикитса (ваджикарана - коррекция сексуальных расстройств)** посвящено по одной главе.

Причины болезней и здоровья (Аштанга-Хридая самхита - Вагбхата Муни)

- 16. Когда союз, сочетание (йога) времени (кала), объектов чувств (артха) и деятельности (карма) является бедным, несовершенным (хина), недостойным, извращённым (мидхья) и ати (чрезмерным), это становится главной причиной болезни. Если же союз (йога) этих факторов является правильным, совершенным и безупречным (самьяк) - это главная причина здоровья.
- 17. Рога (болезнь) - это (результат) дисбаланса дош, а здоровье - это (результат) равновесия дош. Рога (болезнь) может быть двух типов: ниджа (органическая, возникающая в теле) и аганту (травматическая, возникающая от внешних причин).
- 18. Адхиштхана (источников, очагов местонахождений) их (болезней) также два: кайя (тело) и манас (ум). Раджас и тамас считаются дошами манаса (ума).

Первая глава Сутрастханы - Аюшкамия (желание жить)

здоровье = счастье

Корень болезни – корысть

- Прагья апарадха (джива апарадха – **преступление против души**).
- Кала паринама – **неправильное понимание времени** (прошлое, настоящее, будущее; в духовной реальности есть только Настоящее)
- **Неправильный контакт с объектами чувств**

«Человек, стремящийся к долгой жизни, которая является средством для достижения дхармы (долга), артхи (пользы) и сукхи (радости), должен с величайшей верой обратиться к учению Аюрведы.»

4 цели жизни (по Аюрведе)

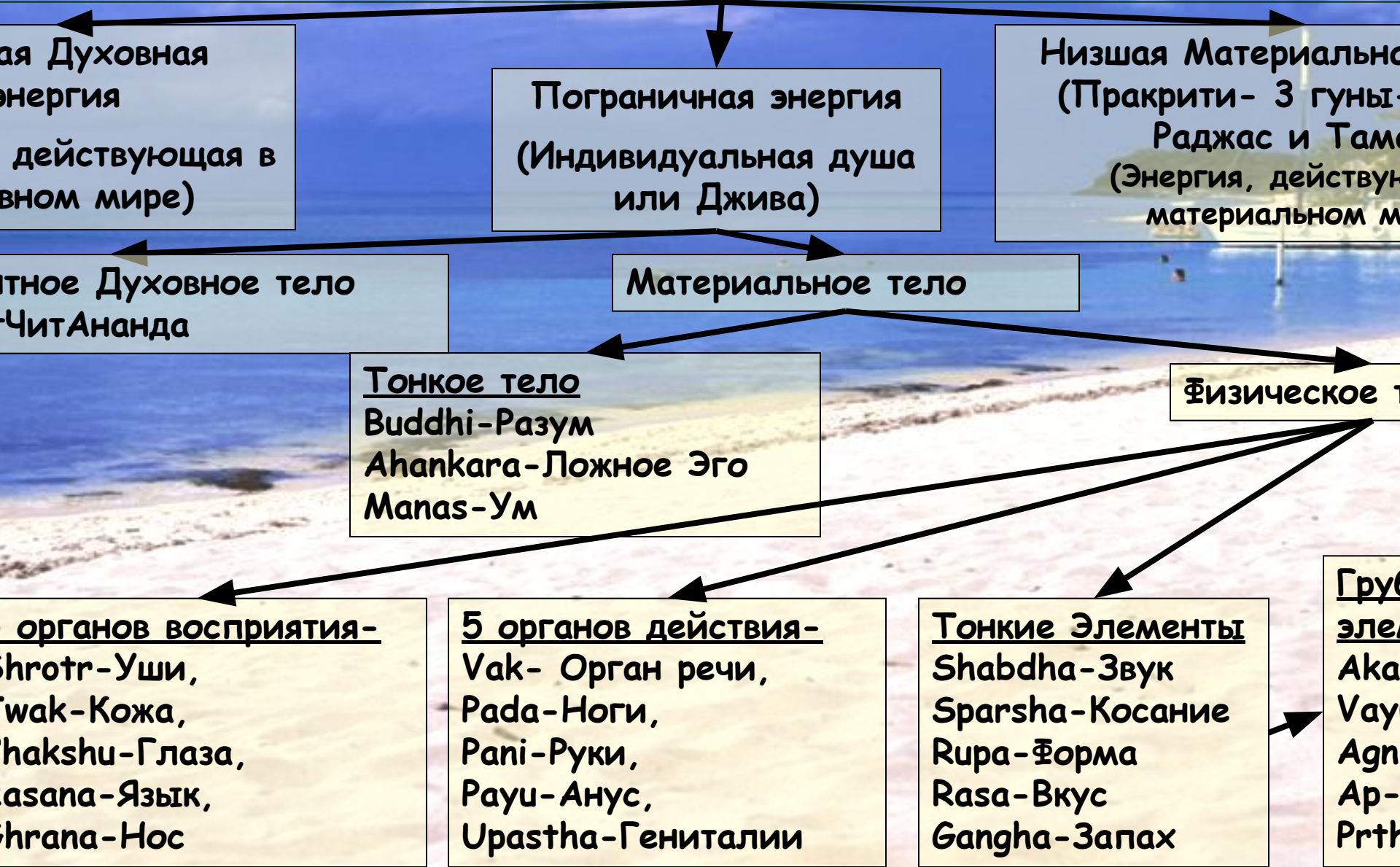
Четыре жизненные цели (по учению аюрведы):

1. Исполнение обязанностей перед обществом (**дхарма-долг**)
2. Накопление материальных благ в ходе исполнения обязанностей (**артха – процветание**)
3. Удовлетворение законных желаний с помощью накопленных материальных благ (**кама – удовлетворение**)
4. Осознание того, что жизнь есть нечто большее, чем наши обязанности перед обществом, материальные блага и удовлетворение желаний (**мокша – освобождение**)

СОФИЯ САНКХЬИ В СООТВЕТСТВИИ С БХАГАВАД-Г

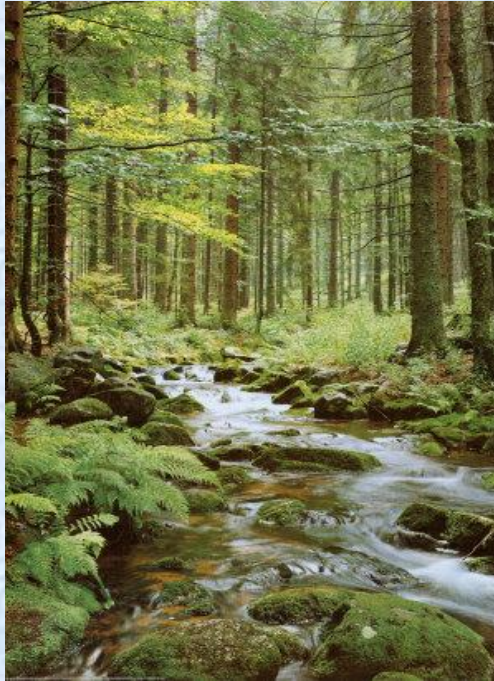
Абсолют - БОГ

Бесконечность: Сат (Вечность), Чит (Знание), Ананда (Блаженство)



Три гуны материальной природы

SATTVA **RAJAS** **TAMAS**



Три основных качества или гуны, придают окраску всей материи, деятельности или умственным функциям во Вселенной

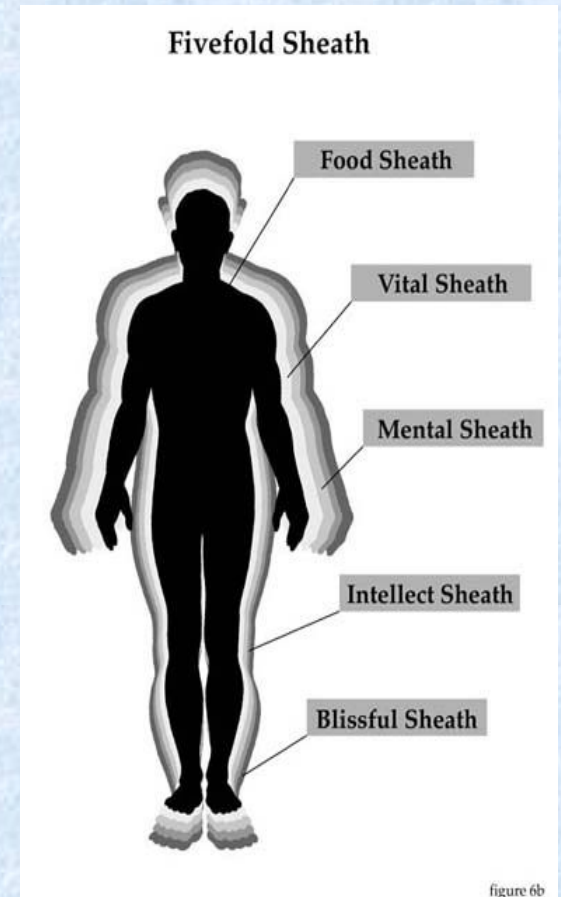
ГУНА	САТТВА	РАДЖАС	ТАМАС
Мировоззрение	Независимость	Страсть, зависимость от желаний	Неведение
Мотивация	Знания	Наслаждения	Без цели
Склад ума	Миролюбивость	Активность	Неразумность
Будущее	Высшие миры	Земля	Нижние миры
Пища	Вегетарианская	Животная и вегетарианская	Животная
Здоровье	Постоянное	Переменное	Деструкция
Поклонение	Бесстрастное	Мотивированное	Придуманное
Знания	Душа	Мое тело и другие	Мое тело
Действие	Самостоятельность	Мотивация	Вынужденное
Ценности	Основаны на истине, священных текстах	Эгоцентрированные ценности	Фальшивые ценности

Тест на определение индивидуальной психической конституции

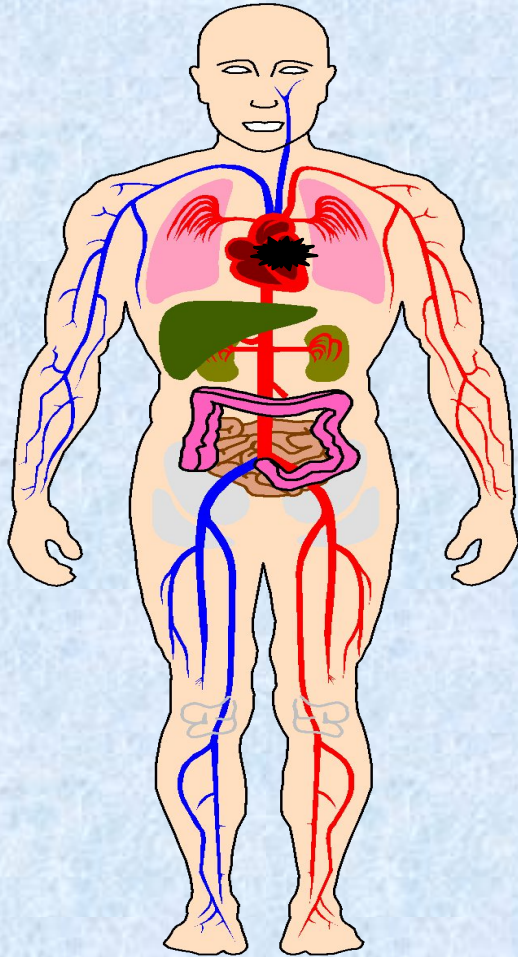
[2012-01 Тесты на доша конституцию и раздатка\Тест на психическую конституцию \(гуны\).xlsx](#)

Пять оболочек (панча коша)

- **Аннамайя Коша** – тело пищи или физическое тело
- **Пранамайя Коша** – жизненная оболочка или праническое тело
- **Маномайя Коша** – ментальное тело
- **Виджнянамайя Коша** – астральное или психическое, интуитивное тело
- **Анандамайя Коша** – Тело Блаженства, казуальное или трансцендентальное тело



Три тела и их питание



**Физическое
тело**

Грубые
материальные
первозлементы -
махабхуты

+



**Ум,
Разум,
Ложное эго**

Тонкие материальные
первозлементы: вкусы
для психики и гуны для
ума

+



Душа

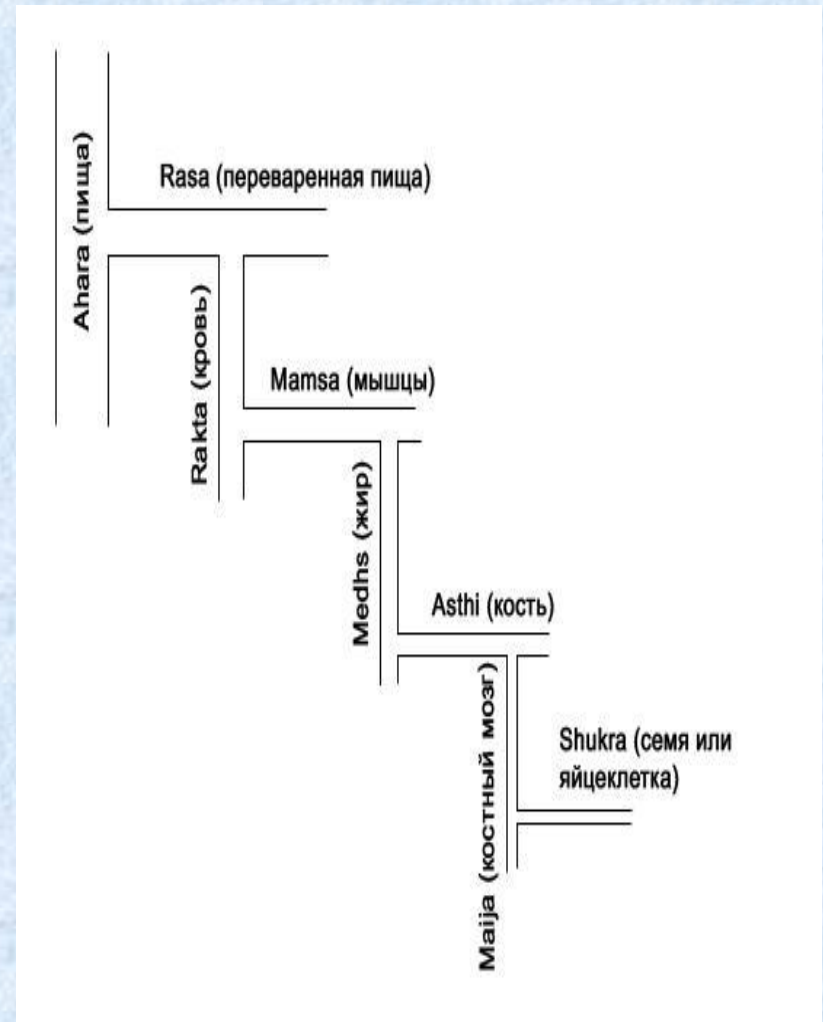
Я-сам

Духовная энергия:
приготовление с
любовью и освящение
пищи

Семь тканей (сапта дхату)

• физического тела

- **Раса** – жидкости (плазма, лимфа), отходы – слизь (защита слизистых)
- **Ракта** – кровь, отходы – желчь (выделяется печенью в 12-ти перстную кишку, помощь в пищеварении)
- **Мамса** – мышцы, кожа, сухожилия, отходы- ушная сера, пупочная корпия и т.п.
- **Меда**- жировая ткань, отходы- ПОТ
- **Астха** – кости, хрящи, зубы, отходы – волосы на теле, ногти
- **Маджа** – костный мозг, нервная ткань, отходы – слезы
- **Шукра** – семя. Нет отходов и образует оджас (тонкую психическую энергию) – для формирования ауры и укрепления иммунитета



Пять первоэлементов (маха бхуты)



Земля — устойчивость, неподвижность и твердость. Это кости, клетки и ткани — системы, по которым циркулируют кровь и кислород. Стабильная субстанция.



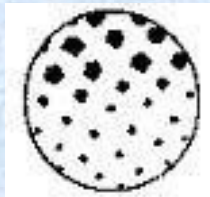
Вода - символизирует перемены. В нашем теле кровь, лимфа и другие жидкости.



Огонь — трансформация, переваривает пищу Огонь — причина нервной деятельности, включая и высшие ее формы - такие как чувства и мысли. Огонь — что форма без субстанции.



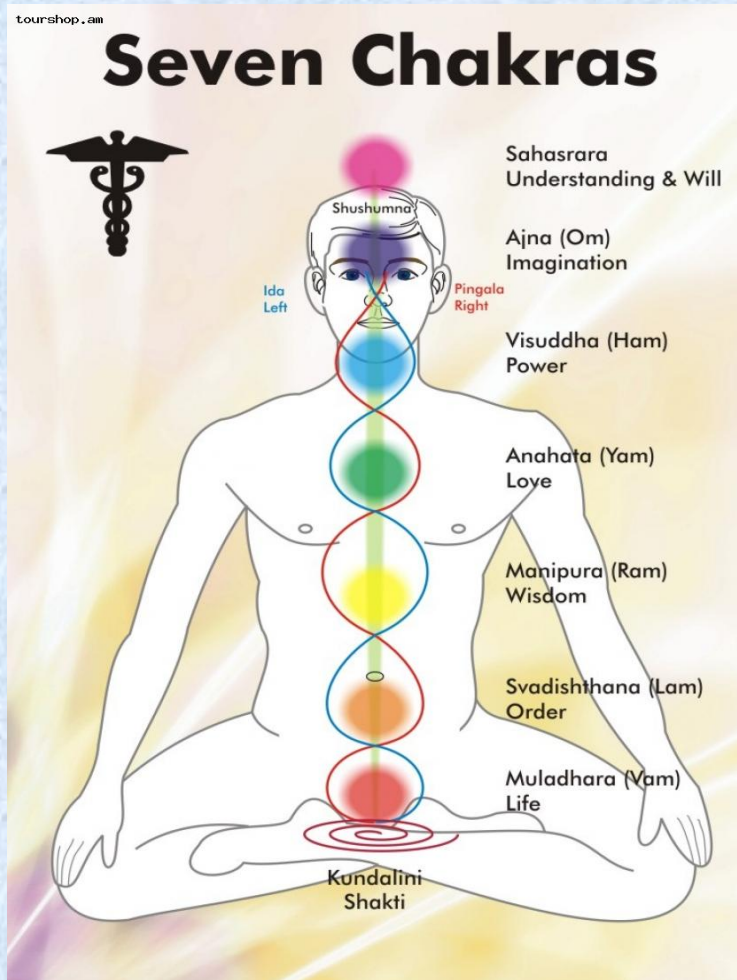
Воздух — это газообразная форма материи. Он подвижен и летуч. Реакции окисления, то есть переходы энергии из одной формы в другую. Без воздуха не может существовать огонь. Воздух — это бытие без формы.



Эфир — это пространство, в котором пребывает все сущее.

Ключ понимания Творения Вселенной в самом Человеке

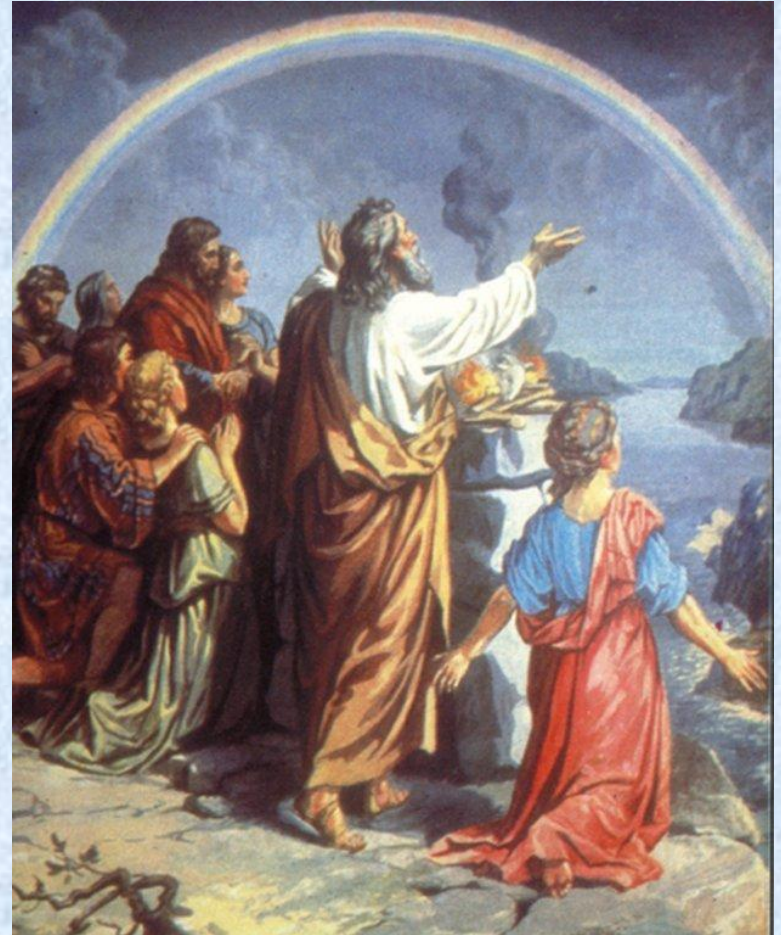
Познай Себя и Ты познаешь Мир



- Прана (энергия)+ эфир (акаша, материя, пространство) - движение (ветер) – трение (огонь) – сжижение (вода)- сгущение (земля)
- Соответствие чакр первоэлементам (махабхутам)
- Зачатие ребенка: мужчина (прана +) и женщина (эфир -) – ветер (соитие, движение) – огонь (оргазм, трение) – вода (эякуляция, сперма, сжижение) – земля (зачатие, зигота, загустение)

Творение Мира из Ветхого Завета

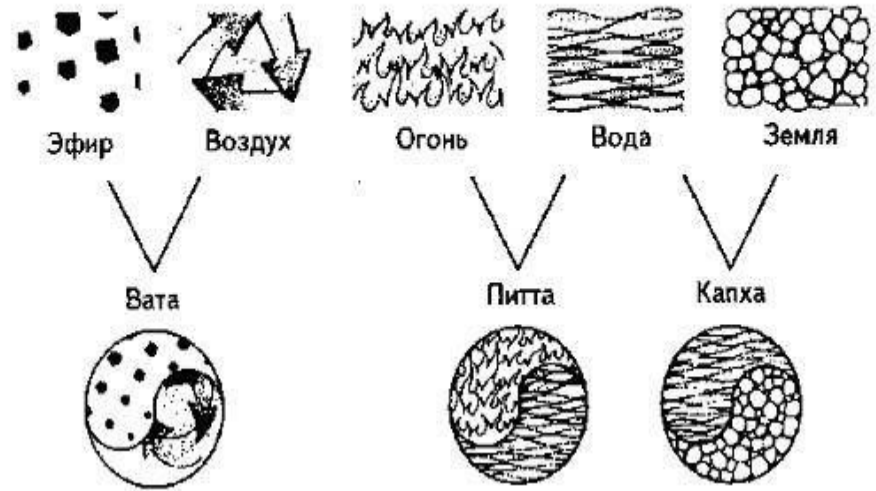
- 1 В начале сотворил Бог небо и землю (**прана (энергия, мужское) и эфир (пракрити, женское)**)
- 2 Земля же была безвидна и пуста, и тьма над бездною, и Дух Божий носился над водою (**движение - ветер**).
- 3 И сказал Бог: да будет свет. И стал свет. (**трение – огонь**)
- 4 И увидел Бог свет, что он хорош, и отделил Бог свет от тьмы.
- 5 И назвал Бог свет днем, а тьму ночью. И был вечер, и было утро: день один.
- 6 И сказал Бог: да будет твердь посреди воды, и да отделяет она воду от воды. [И стало так.] (**сжижение – вода, загустение – земля**)



Три доши



Попарные сочетания пяти элементов образуют три доши



Вата - холодность, легкость, непостоянство, подвижность, сухость, разреженность и шероховатость. Избыток ваты - нервное раздражение, повышенное артериальное давление, скопление газов в кишечнике, а также путаницу в мыслях и замешательство. Недостаток ваты ведет к гибели нервных клеток, запорам и застойным явлениям, а также порождает беспечность и неосмотрительность.

Питта - горячая, легкая, текучая, тонкая, резкая, дурно пахнущая, мягкая и прозрачная. Избыток питты может вызывать язвенную болезнь, гормональные расстройства, раздражение кожи (угревую сыпь) и бурные эмоции (гнев). Недостаток питты ведет к несварению, затрудняет мыслительные процессы и замедляет метаболизм

Капха - жирность, холодность, тяжесть, стабильность, плотность и гладкость. Избыток капхи ведет к скоплению слизи в носовых пазухах, в полости носа, в легких и толстой кишке, а в сфере психики порождает упрямство, зашоренность и неуступчивость. Недостаток капхи вызывает сухость в дыхательных путях, изжогу (в связи с недостатком слизи, защищающей стенки желудочно-кишечного тракта от разрушительного действия кислоты желудочного сока) и неспособность к сосредоточению.



Вата
(Воздух и пространство)

Лёгкая

Холодная

Сухая

Грубая

Тонкая

Подвижная

Прозрачная

Рассеивающаяся



Питта
(Огонь и вода)

Лёгкая

Горячая

Маслянистая

Острая

Жидкая

Кислая

Острая (едкая)

Колеблющаяся



Капха
(Вода и земля)

Тяжёлая

Холодная

Маслянистая

Медленная

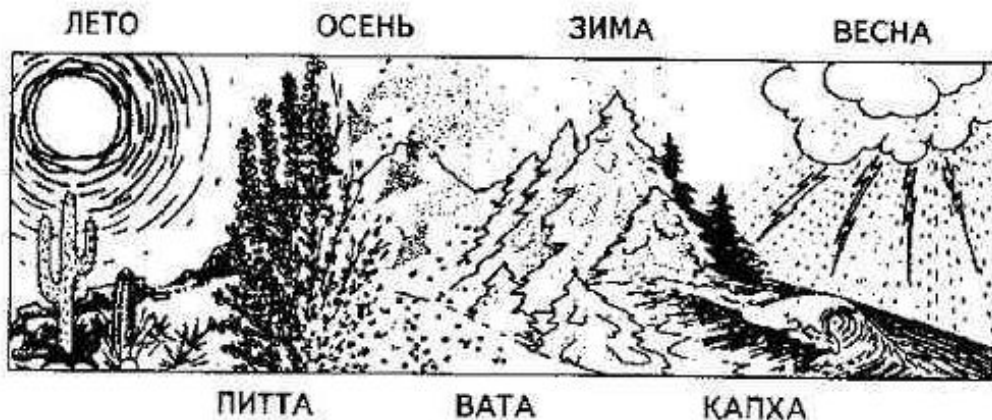
Слизистая

Плотная

Мягкая

Вяжущая

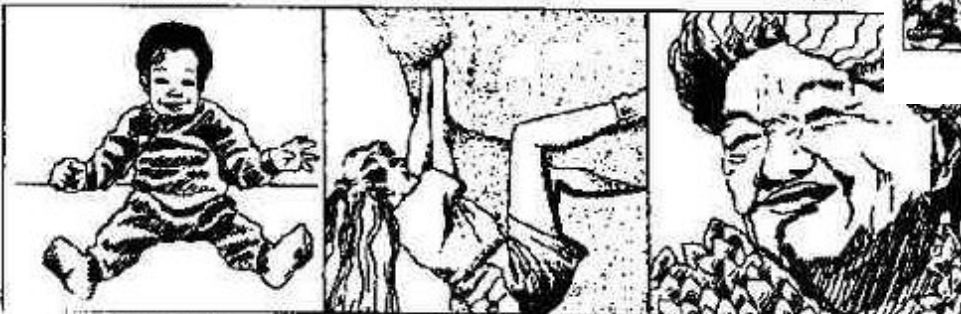
Доши- повсюду, цикличность в природе



КАПХА

ПИТТА

БАТА



ДЕТСТВО

ЮНОСТЬ И ЗРЕЛОСТЬ

СТАРОСТЬ

Время суток:

- Вата – 02:00-06:00 (подъем); 14:00-18:00 (спок. деят-ть)
- Капха 06:00-10:00; 18:00 – 22:00 (ко сну)
- Питта 10:00-14:00 (обед); 22:00 – 2:00 (метаболизм в тканях)

Рекомендации:

- Людям капха – пропустить завтрак (время капхи), ватам и питтам обязательно завтракать
- Природа: Ваты – генераторы идей, питты - трансформаторы в жизнь, капхи – поддержание
- Обучение : ваты – быстро запоминают и забывают, питты – лидеры, капхи – запоминают медленно, но качественно
- Браки: идеально вата- питта с капха-питтой.
- Здоровье: По аюрведе – капха лучшая, наиболее устойчивая к болезням

Процесс пищеварения:

- Начало – капха (желудок)
- Середина – питта (тонкий киш-к)

Локализация в теле:

- Вверх от сердца - капхи
- Между сердцем и пупком - питта
- Ниже пупка - вата

«Лучше плыть по волнам природы, чем бороться с ними» – Дипак Чопра

Определение своей конституции (доши)

- **Тесты, вопросники**

могу выслать, в интернете, на сайте Таттвы в блоге, в книгах по аюрведе

- **По внешним признакам**

вес, телосложение, кожа, волосы, темперамент, эмоции

- **По склонности к заболеваниям**

Вата – запоры, вздутие живота, радикулит, бессоница, страх, тревога, неуверенность

Пита-критицизм, перфекционизм, гнев, несварение желудка с повышенной кислотностью, изжога, понос, дизентерия, крапивница, сыпь, угри, болезни печени

Капха – простуда, застойные явления и аллергии, склонность к привязанности, алчности и накопительству.

Вата



Питта



Капха



Пульсовая диагностика



- У **ваты** пульс быстрый (80-100 ударов в минуту), неравномерный, нитевидный; напоминает **движение змеи или пиявки**.
- У **питты** пульс средний по частоте (65-80 ударов в минуту), прыгающий, хорошего наполнения, напряженный и равномерный; его **уподобляют прыжкам лягушки или воробья**.
- У **капхи** пульс ровный, медленный (50-65 ударов в минуту), вялый, «перекатывающийся», с широкой амплитудой пульсовой волны; его сравнивают с **движениями лебедя или павлина**, а иногда — с плавным течением реки.

Измеряем пульс

- **Когда измерять пульс?**

рано утром, когда вы хорошо отдохнули и чувствуете себя спокойно.

После еды, физической нагрузки, секса, массажа и горячей ванны пульс может приобретать качества питты. После сна или слишком плотной еды он может приобретать качества капхи. А когда вы о чем-то тревожитесь, нервничаете, испытываете напряжение, торопитесь или находитесь в быстро меняющейся ситуации, ваш пульс может приобрести характер ваты.

- **Где измерять пульс?**

Удобнее - радиальный пульс — на запястье ниже большого пальца.

Мужчинам на правой руке, а женщинам — на левой.

На лучевой стороне находится небольшой костный выступ, называемый шиловидным отростком. Слегка согнув запястье, положите указательный палец другой руки после шиловидного отростка. Средний и безымянный пальцы положите на лучевую артерию рядом с указательным, ближе к локтю (см. рис.).

Пульс, который прощупывается **под указательным пальцем**, характеризует уровень активности ваты в организме.

Пульс под средним пальцем дает представление о силе питты, а **под безымянным** — о силе капхи.



Признаки здоровья по аюрведе

- Хорошее пищеварение и аппетит
- Чувство голода в определенное время суток
- Хороший сон, быстрое засыпание
- Подъем ото сна и быстрое включение в жизнедеятельность
- Правильное дыхание
- Здоровое потоотделение
- Регулярное и во время дефекация и мочеиспускание
- Спокойствие в уме
- Здоровая, мягкая, эластичная кожа

Аюрведа в повседневной жизни Общие рекомендации по дошам

- Добавляем противоположные качества

Вата – холодная, сухая, подвижная

+ тепло, маслянистость, устойчивость

Питта – горячая, острая, маслянистая

+ охлаждаем, успокаиваем,

пресная еда

Капха – тяжелая, холодная,

медленная

+ подвижность,

умеренность в еде



Советы по правильному питанию (из Аюр-веды)

- **Одухотворите процесс приема пищи**

БГ делит пищу на три вида: пищу в гуне благости, в гуне страсти и в гуне невежества. **Пища в гуне благости** (молочные продукты, злаки, фрукты, овощи) увеличивает продолжительность жизни и очищает человека, она дает силу, здоровье, приносит счастье и удовлетворение. Эта пища сладкая, сочная, маслянистая и вкусная.

Слишком горькая, кислая, соленая, острая, сухая и горячая пища относится к **гуне страсти** и является причиной страданий. А «нечистая, гнилая и дурно пахнущая», такая как мясо, рыба, птица и т.п. относится к **гуне невежества**. Тот, кто питается такой пищей часто и мучительно болеет и накапливает плохую карму. Т.е. пища, мы едим, оказывает непосредственное влияние на нашу жизнь.

Задача пищи не только поддерживать жизнь и давать энергию, но и способствовать очищению ума и сознания – **Освящение пищи**.



- Ешьте всегда в одно и то же время (*УТРОМ-фрукты, каша; ПОЛДЕНЬ-зернобобовые, овощи; ВЕЧЕРОМ - тушеные овощи, горячее молоко*)
- Принимайте пищу в спокойной и приятной обстановке, тщательно пережевывайте пищу
- Питайтесь живой пищей, простой и естественной
- Включайте в рацион питания все 6 вкусов
- Учитывайте сочетаемость продуктов, (Не совместимо: свежие фрукты и овощи, молоко и фрукты)
- Делитесь пищей
- Следующий прием пищи, когда переварилась пища предыдущего приема (иначе ама)
- Соблюдайте чистоту (внутреннюю и внешнюю)
- Ешьте умеренно
- Не заливайте огонь пищеварения (Аштанга Хридая Самхита, гл. 5 «Наука о жидкостях» , п. 14 «**Человек, пьющий воду в середине, в конце и в начале еды соответственно сохранит нормальный вес, увеличит его или уменьшит**»)
- Бережливо расходуйте пищу
- Поститесь время от времени, очищайте тело (шат кармы, шанк-пракшалана и т.п.)
- Только тот, кто любит вас, может готовить для вас пищу



Вкус (раса) – ключ к пониманию Аюрведического питания

- Вкус (раса) – первое субъективное ощущение на языке
Сладкий, соленый, острый, кислый, горький, вяжущий.
Характеристики: легкий, тяжелый (для переваривания); влажный сухой
- Вирья – ощущение тепла или прохлады
Сладкий охлаждает благодаря тяжести, возбуждает капху, успокаивает питу и вату, но... мед согревает (прабхава). Лайм – кислый (должен согревать), но охлаждает.
- Випак – эффект после переваривания (влияние на мочу, кал, пот)
Сладкий, соленый – **сладкий** випак, кислый – **кислый** випак; острый, горький, вяжущий – **острый** випак
- Прабхава – особый эффект, не поддающийся объяснению.
2 ч.л. гхи в стакане молока – слабительное, 0,5 ч.л. – закрепляет
Все драгоценные камни, мантры, минералы исцеляют благодаря прабхаве

Аспекты шести вкусов

ВКУС	ЭЛЕМЕНТЫ	ХАРАКТЕРИСТИКИ	УРАВНОВЕШИВАЕТ	В ИЗБЫТКЕ УСИЛИВАЕТ
Сладкий	Земля, вода	Тяжелый, влажный, холодный	Вата и Питта	Капха
Кислый	Вода, огонь	Теплый, влажный, тяжелый	Вата	Питта и капха
Соленый	Земля, огонь	Тяжелый, влажный, теплый	Вата	Питта и капха
Горький	Воздух, эфир	Горячий, легкий, сухой	Капха и питта	Вата
Острый	Огонь, воздух	Холодный, легкий, сухой	Капха	Вата и питта
Вяжущий	Земля, воздух	Холодный, легкий, сухой	Питта и капха	Вата

Питание – вкусы для дош

Вкус	Вата	Питта	Капха	
• Сладкий		—	—	+
• Кислый		—	+	+
• Солёный		—	+	+
• Острый		+	+	—
• Горький		+	—	—
• <u>Вяжущий</u>	<u>+</u>	<u>—</u>	<u>—</u>	

+ усиливает и может привести к возбуждению

— уменьшает и успокаивает

Сладкий вкус – мадхура (земля, вода, вирья – холодный, тяжелая, влажная)

- затормаживает пищеварение, увеличивает тяжесть, влажность и вес тела, ама; **жадность** (санскр. «лобха»)
- но способствует росту тканей, увеличивает продолжительность жизни, питает органы чувств и ум, улучшает цвет лица, для голоса и общего тонуса, успокаивает, нейтрализует яды и токсины, избавляет от жажды, изжоги, питает нервные клетки; **щедрость**, л
- хорошо для Ваты, Питы.
Для Капхи- вялость, инерция, полнота, депрессия, диабет
- **Сладкие пряности:** миндаль, фенхель, кунжут, гвоздика, кардамон, анис.



Кислый вкус - амла (земля, огонь, вирья- горячий, тяжелая влажная)

- избыток разжигает **зависть** (санскр. «матсарья»), злость, пессимизм, накопление токсинов в крови;
- но стимулирует пищеварение, освежает эмоции и ум, будит, бодрит, придает силы, **благодар-сть, восхищение**
- хорошо для Ваты (немного кислого перед едой – лимон, кислая приправа с тамариндом), Для Питты- избыток огня (изжога, гастрит), для капхи уве. тяжесть и влажность
- **Кислые специи: амчур (порошок манго) и тамаринд**



Соленый вкус - лавана (огонь, вода, вирья- горячий, тяжелая, влажная)

- усиливает пищеварение, разжижает слизь, смягчает все органы тела, согревает, увлажняет, уравнивает ум, придает уверенность, **энтузиазм**
- но в избытке повышенная умственная активность, ощущение жжения и жажды, тяга к наслаждению чувств , **вожделение** (санскр. «кама»), стремление быть «правым» в любых обстоятельствах
- хорошо для Ваты (согревает и удерживает) и Кфпх (умеренность для Питты и Капхи)
- **Соленые продукты (соль, морские водоросли, консервные продукты содержат соль)**



Горький вкус-тикта (воздух, эфир, вирья- охлаждает, легкий, сухой)

- «пронизывающий холод», чувство легкого неудовлетворения собой, холодное чувство тщетности надежд, тоска; огрубение сосудов, бессилие (санскр.«моха» – **невежество** , горе)
- Прояснение ума, развитие способности к ясновидению, **знание**; очищает кишечный тракт и убивает паразитов, переваривание токсинов и вывод их из организма (трифала), противовоспалительное действие, очищает кровь, успокаивает боль после ожога (наружно)
- полезен для Капхи (согревает, высушивая влагу, уменьшает массу тела), Питы; Вате отказаться;
- **Пряности с горьким вкусом: шамбала, зерна горчицы, шафран, кориандр**



Острый вкус - кату (воздух, огонь, вирья- горячий, легкий, сухой)

- пробуждение к активному действию, **целеустремленность**, прочищает сосуды, улучшает циркуляцию крови, повышение жизнедеятельности и бодрости, проясняет ум, очищая от амы ткани головного мозга, лечит ожирение, вздутие живота
- но в избытке возбуждает чувство **гнева** (санскр. «кродха»), агрессивность и упрямство; чувство слабости и изнеможения, снижает мышечную силу, вызывает жажду
- хорошо для Капхи (согревает, высушивая влагу, уменьшает массу тела), умеренно Вате в сочетании со сладким, кислым соленым; Пите отказаться;
- **Острые продукты: перец чили, лук, чеснок;**
острые пряности: асафетида, черны
красный перец, кардамон,
корица, гвоздика, кумин,
имбирь, горчичные зерна



Вяжущий вкус - кашая (воздух, земля, вирья-охлаждает, легкий, сухой)

- развивает аскетичный, прямолинейный взгляд на жизнь, неприязнь к сентиментальности, склонность к реализму, **страх** (санскр.– «бхая») - **смирение**
- полезен при заболеваниях суставов, излечивает понос, заживляет раны на теле (наружно). Останавливает кровь, предотвращает воспаление, рекомендуется при обильном потоотделении
- уравнивает Питту, балансирует Капху, Вате не подходит
- Пряности с вяжущим вкусом: корица, горчичные зерна, куркума



Специи и пряности по дошам

БАТА		ПИТТА		КАПХА	
НЕТ	ДА	НЕТ	ДА	НЕТ	ДА
Тмин	<i>Хороши все приправы!</i> Аджван, Анис Апельсиновая кожица Асафетида Бадьян(звездчатый анис) Базилик, Ваниль Гаультерия, Гвоздика Горчичное семя Имбирь, Кардамон Кориандр(кинза) Корица, Куркума Красный перец* Лавровыйлист Майоран (душица) Маковое семя Мускатный орех Мята, Мята курчавая Мята перечная Орегано, Пажитник Паприка Перец гвоздичный Петрушка, Пиппали Розмарин, Соль Тимьян(чабрец) Тмин, Укроп Фенхель, Чабер Черный перец Чеснок, Шафран Эстрагон(тархун)	Аджван, Анис Асафетида Бадьян (звездчатый анис) Базилик (сухой) Гвоздика Горчичное семя Имбирь(сухой) Красный перец Лавровый лист Майоран (душица) Мускатный орех Мускатный цвет Орегано, Пажитник, Паприка Перец гвоздичный Пиппали, Соль Тимьян (чабрец) Чабер, Чеснок Шалфей	Апельсиновая кожица* Базилик (свежий) Ваниль* Гаультерия Имбирь (свежий) Кардамон* Кориандр Корица Кумин Куркума Листья маргозы* Мята Мята курчавая Мята перечная Петрушка* Тмин* Укроп, Фенхель Черный перец* Шафран Эстрагон (тархун)*	Соль	<i>Хороши все приправы!</i> Аджван, Апис Апельсиновая кожица Асафетида, Базилик Ваниль*, Гаультерия Гвоздика Горчичное семя Имбирь, Кардамон Кориандр, Корица Красный перец Кумин, Куркума Лавровый лист Листья маргозы Майоран (душица) Маковое семя Мускатный орех Мята, Мята курчавая Мята перечная Орегано Пажитник, Паприка Перец гвоздичный Петрушка, Пиппали Розмарин, Тимьян(чабрец) Тмин, Укроп Фенхель*, Чабер Черный перец Чеснок, Шафран Эстрагон(тархун)

Диетические рекомендации для
ОСНОВНЫХ ТИПОВ КОНСТИТУЦИИ

Итак, включаем в свой рацион:

- Пряности, специи в соответствии со своей конституцией
- Топленое масло гхи, молочные продукты
- Мед (не нагреваем больше 60 град)
- Фрукты, овощи в свежем виде
- Сельдерей, авокадо, фейхуа. свежую зелень!!!
- Зерно-бобовые, особенно маш
- Травяные чаи !!! Профилактика и лечение заболеваний, витамины и микроэлементы (шиповник, малина, смородина, ромашка, чабрец, шалфей, мята, крапива, клевер, хмель, черника ...)
- Убираем из рациона рафинированные продукты (сахар заменяем на фруктозу и мед, стэвия в чай)
- Исключаем майонез (делаем домашний вариант : сметана, оливковое масло, черная соль, перец, травы: прованские, орегано, базилик, майоран)

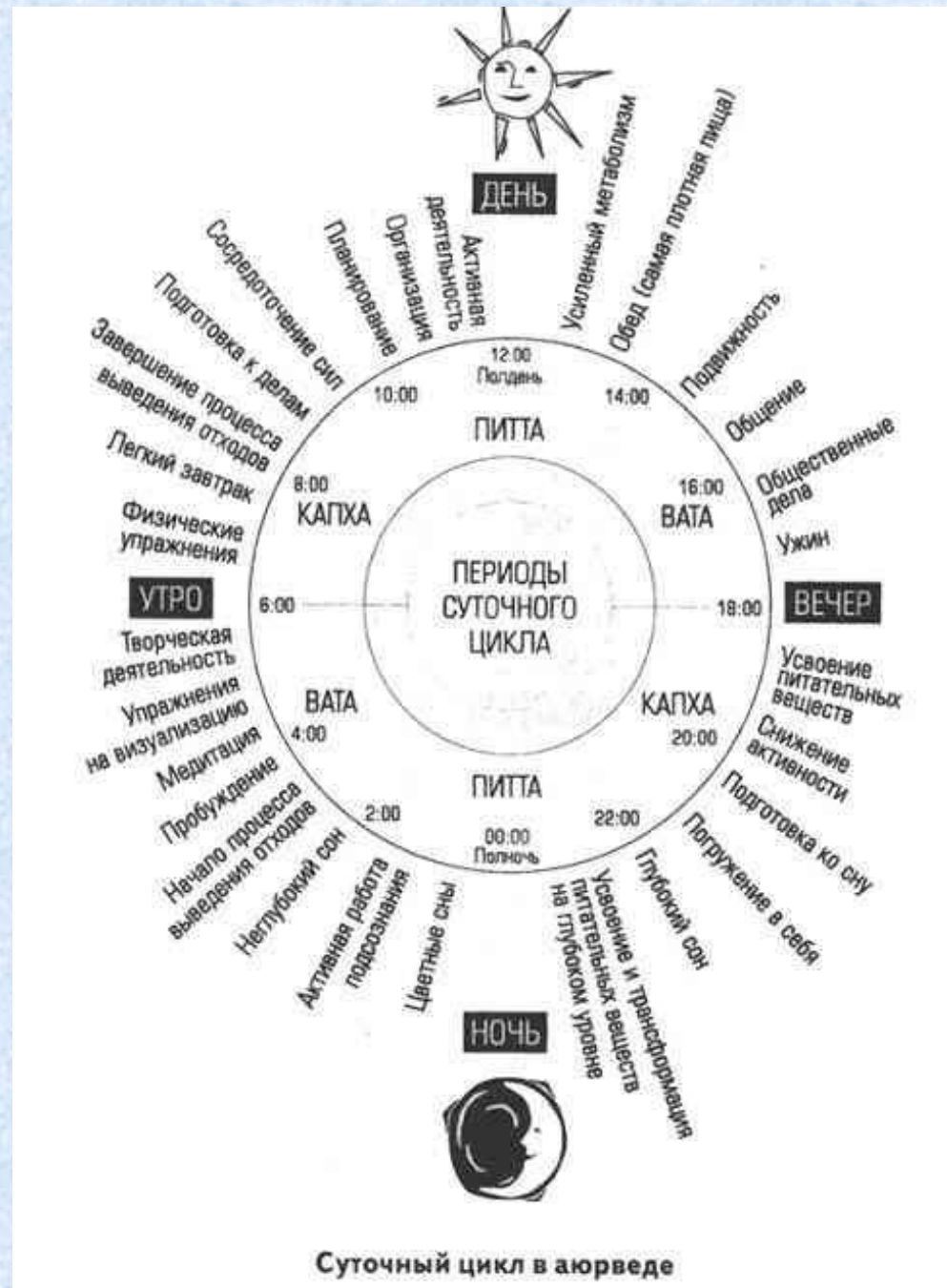
Глава 2. Распорядок дня (ДИНАЧАРИА АДХИАЙА) [Аштанга-хридая-самхита.doc](#)

Одна из причин болезней – неправильное взаимодействие со временем – **десинхроноз**. «Точное время» введено в конце 19-ого века



- [Таблица «Режим дня»](#)

О.Г. Торсунов



Подъем в брахма-мухурту (за 1,5 часа до восхода солнца) События-жаворонок (В сутках 30 мухурт по 48 минут – имеют разные энергии (управляются разными Божествами)

- Непременное условие здоровья (гл. 2 АХС), соответствие естественным биоритмам вселенной
- Мистерия жизни: Пробуждение олицетворяет рождение, утро - детство и юность, полдень - молодость, дневные часы - зрелость, вечер - старость, а погружение в сон - смерть.
- Саттвичное время, внутренний подъем распространяется на настроение всего дня
- Лучшее время для духовного самоосознания
- Брахма-мухурта приходится на время активности ваты – состояние легкости
- Выведение токсинов из тела - утро
- Жизнь становится радостной, здоровой, легкой, счастливой, все успеваем



Ароматерапия в аюрведе



Для балансирования дош и устранения причин многих заболеваний

* **Вата доша** — сухая, подвижная, холодная, легкая, изменчивая, тонкая, быстрая. Если она разбалансирована, то появляются боли, спазмы, судороги, простуды.

ВАТА ДОША БАЛАНСИРУЕТСЯ СМЕСЬЮ ТЕПЛЫХ ,СЛАДКИХ И КИСЛЫХ ВЛАЖНЫХ АРОМАТОВ; таких, как апельсин, туласи, герань, лимон, мирра, амбер, сосна, кедр и др.

* **Питта доша** — горячая, острая, легкая, влажная, слегка маслянистая, жидкая, кислая. Если она разбалансирована, то появляются воспаления, жар, избыточное чувство голода или жажды, изжога.

ПИТТА ДОША БАЛАНСИРУЕТСЯ СМЕСЬЮ СЛАДКИХ И ПРОХЛАДНЫХ АРОМАТОВ, таких, как сандал, мята, жасмин, ладан, лаванда, бергамот, гиацинт, розмарин и т. д.

* **Капха доша** — тяжелая, холодная, маслянистая, сладкая, постоянная, медленная, мягкая, липкая. Если она разбалансирована, появляются различные застои, воспаления слизистых оболочек, отеки, сонливость, депрессия.

КАПХА ДОША, ПОДОБНО ВАТА ДОШЕ, БАЛАНСИРУЕТСЯ ТЕПЛЫМИ АРОМАТАМИ, НО С БОЛЕЕ ОСТРЫМИ ОБЕРТОНАМИ, такими как можжевельник, эвкалипт, корица,

Эфирные масла для смесей при дисбалансе

ВАТЫ

ВЕРХНИЕ ТОНА

- анис
- апельсин
- арника
- базилик
- бергамот
- дягиль
- камфора
- лимон
- мирт
- перец гвоздичный
- перец кубеба
- сосна
- танжерин
- шалфей мускатный
- эвкалипт

СРЕДНИЕ ТОНА

- аджван
- ваниль
- кардамон
- кориандр
- корица
- лаванда
- лавр
- мускатный орех
- пупавка
- розовое дерево
- ромашка
- укроп
- фенхель
- хмель
- шалфей мускатный
(верхние и средние)

НИЖНИЕ ТОНА

- аир
- гвоздика
- джатамамси
- дягиль
(верхние и
нижние)
- имбирь
- корица (от нижних
до средних)
- кумин
- ладан
- мирра
- моркови семя
- роза
- трифолия
- ферула

Эфирные масла для смесей при дисбалансе

ПИТТЫ

ВЕРХНИЕ ТОНА

- апельсин
- бергамот
- гаультерия
- лайм
- лимон
- лимонная трава
- чампа

СРЕДНИЕ ТОНА

- брами
- зверобой
- кориандр
- куркума
- мускатный цвет
- мята курчавая
- мята перечная
- укроп
- фенхель
- хмель
- хна
- шалфей мускатный
- шафран

НИЖНИЕ ТОНА

- валериана
- ваниль
- ветивер
- жасмин
- кумин
- куркума
- маргоза
- мирра
- ноготки
- роза
- сандал
- хна
- эстрагон

Эфирные масла для смесей при дисбалансе

капхи

ВЕРХНИЕ ТОНА

- апельсин
- базилик
- девясил
- камфора
- лайм
- лимон
- лимонная трава
- ньяули
- перец кубеба
- сосна
- чампа
- элеми

СРЕДНИЕ ТОНА

- аджван
- анис
- душица
- имбирь
- иссоп
- кориандр
- корица
- лавр
- можжевельник
- мята перечная
- перец черный
- петрушка
- пупавка
- розмарин
- ромашка
- тимьян
- укроп
- шалфей мускатный

НИЖНИЕ ТОНА

- аир
- валериана
- гвоздика
- джатамамси
- дхавана
- дягиль
- жасмин
- кардамон
- кедр гималайский
- кипарис
- корица
- кумин
- куркума
- маргоза
- мирра
- мускатный орех
- нероли
- роза
- сандал
- трифолия
- чеснок
- шалфей

Базовые масла при дисбалансе

Ваты

Поскольку вата по своей природе сухая, для нее потенциально благоприятны все растительные масла.

- **Масло авокадо** (ВК—П +). Сладкое и теплое, очень полезно для печени, богато витамином Е, увлажняет кожу, благотворно действует на ослабленные ткани.
- **Касторовое масло** (ВК— П +). Густое, теплое и сладкое. При внутреннем употреблении очень эффективно при запорах и сухом стуле; в форме компрессов снимает мышечные спазмы и артритные боли, а также стимулирует циркуляцию лимфы.
- **Льняное масло** (ВК—П +). Помогает при запорах и обезвоживании, богато незаменимыми жирными кислотами, а потому оказывает стимулирующее действие на организм. Чрезвычайно эффективно действует при внутреннем употреблении.
- **Арахисовое масло** (В—КП +). Теплое, сладкое, с сильным запахом. Его аромат трудно «перекрыть» эфирными маслами, но Эдгар Кейс высоко ценил целебные свойства арахисового масла и активно его применял.
- **Кунжутное масло** (В-КП +). Очень полезно для сухой кожи. Питает и защищает кожу (блокирует до 45% ультрафиолетовых лучей солнечного света), богато минералами.
- **Масло грецкого ореха** (В-КП +). Охлаждает, успокаивает кожу, весьма эффективно при инфекциях. Масло грецкого ореха имеет довольно сильный запах, поэтому для изысканных композиций не подходит, однако оно очень богато питательными веществами.

Базовые масла при дисбалансе

ПИТТЫ

- **Кокосовое масло** (П-К+Во). Охлаждающее. Очень эффективно в составе лосьонов от загара (способствует отражению солнечных лучей), увлажняет кожу, помогает при воспалениях и кожных инфекциях. Вопреки распространенному мнению, не имеет запаха, если только в него не добавлены синтетические ароматизаторы.
- **Оливковое масло** (П —К+). Сладкое и нейтральное. Одно из лучших средств для размягчения желчных камней и устранения застоев в желчных путях. Обладает антисептическими и стимулирующими свойствами. Эффективно при болях в суставах. Превосходная основа для лекарственных масел. В качестве масла-носителя для массажных смесей не очень популярно, так как обладает довольно сильным запахом.
- **Подсолнечное масло** (ПК—Во). Сладкое и прохладное, питательное, эффективно при сыпях и инфекциях.

Базовые масла при дисбалансе

капхи

- **Рапсовое масло** (КВ-П +). Бедно насыщенными жирами и помогает сохранить молодость кожи. Рапс принадлежит к тому же роду растений, что и горчица, и привносит в смеси огненное начало.
- **Кукурузное масло** (КВ-П +). Сильное мочегонное средство, оказывает согревающее действие, очень эффективно при водянке и отеках.
- **Горчичное масло** (КВ—П +). Это масло часто можно встретить на прилавках бакалейных магазинов в Индии и странах Востока. Оно острое и горячее, способствует рассасыванию застоев. Особенно эффективно оно действует в компрессах для прогревания легких; также помогает при болях в животе.
- **Сафлоровое масло** (ВК-П +). Теплое и острое, отлично подходит для беременных женщин, помогает при нарушениях кровообращения и женских болезнях. Благоприятно для нормальной кожи.
- **Соевое масло** (ПК-Во). Вяжущее и сушащее, содержит витамины. и Е, которые придают коже здоровый блеск.
- **Сладкое миндальное масло** (ВК-П+). Также оказывает согревающее действие. Массажисты отдадут ему предпочтение перед другими маслами, так как оно обладает мягким запахом. Горького миндального масла следует избегать: его используют в малых дозах как приправу к пище, но при попадании на кожу оно может оказывать раздражающее действие.

Базовые масла для всех

ТИПОВ

- **Масло алоэ настоящего** (ВПК—). Это масло само по себе является лекарственным, и его можно приготовить в домашних условиях. Нарежьте ломтиками свежие листья алоэ настоящего, засыпьте их в стеклянный сосуд и залейте каким-либо растительным маслом. Настаивайте в течение 30—60 дней, затем отцедите. Таким же способом можно изготавливать лекарственные масла и из других целебных растений.
- **Масло из ядрышек абрикоса** (ВКП-). Пользуется популярностью среди массажистов. Сладкое, согревающее, чистое, со слабым запахом. Придает коже здоровый блеск и глянец. В Индии это масло используют в медицинских целях — как средство от запоров и инфекционных болезней.
- **Масло лесных орехов** (ВКП —). Согревающее и питательное, благоприятно для сухой раздраженной кожи. Имеет сильный ореховый запах.
- **Масло жожоба** (ВПК—). Извлекается из плодов растения, произрастающего на юго-западе США. По строению оно представляет собой воск, а потому не портится и не прогоркает, как другие растительные масла. Обладает противовоспалительными и солнцезащитными свойствами, полезно для волос, входит в состав многих парфюмерных средств, богато витаминами и минералами. «Неочищенное» масло жожобы обладает сильным запахом, похожим на ореховый; в ароматических смесях предпочтение отдают «очищенному» маслу — чистому и почти лишенному запаха.
- **Масло примулы вечерней** (ПВК-). Превосходное масло для фито-эстрогенных пластырей; обладает мощным иммуностимулирующим Действием благодаря высокому содержанию незаменимых жирных кислот. Однако стоит оно очень дорого: оптовые цены на 1 унцию доходят до 100 долларов. Поэтому наружное его применение окажется по карману далеко не всем.
- **Масло пшеничных зародышей** (ВПК-). Это масло также стоит очень дорого, поэтому использовать его в качестве основы для смесей не имеет смысла. Но можно добавлять его ко всем смесям в пропорции 1:10, чтобы продлить их срок годности: это масло обладает антиоксидантными свойствами.

УСПОКОЕНИЕ ВАТЫ

Общие рекомендации:

- Отдавайте предпочтение теплой пище и теплomu питью, маслянистым (жирным) продуктам, а также пище с преобладанием сладкого, кислого и соленого вкусов. Принимать пищу лучше в компании.
- Ежедневно умащайте тело кунжутным маслом и эфирными маслами. ВАТА ДОША БАЛАНСИРУЕТСЯ СМЕСЬЮ ТЕПЛЫХ, СЛАДКИХ И КИСЛЫХ ВЛАЖНЫХ АРОМАТОВ; таких, как апельсин, туласи, герань, лимон, мирра, амбер, сосна, кедр и др.
- Лучшие цвета для медитации — желтый, оранжевый и красный. Темных цветов избегайте.
- Лучшие камни — жадеит, нефрит, оливин. Лучший металл — золото.
- Избегайте холодного ветра, сырости, лишних поездок, телевизора, радио, кино, а также лишних разговоров и размышлений.
- Занимайтесь йогой: она окажет на вас успокаивающее и укрепляющее действие. Физические упражнения должны быть не слишком энергичными и не требующими большой затраты сил. Можно заниматься тай-цзи цюань или плаванием, можно просто ходить на прогулки.
- Принимайте тонизирующие слабительные, такие как льняное семя или блошная трава.
- Избегайте строгих диет и голодания, а также сухих продуктов, холодной пищи, холодных напитков и пищи с преобладанием острого, горького или вяжущего вкуса. Принимать пищу следует понемногу, но часто.
- Старайтесь ложиться не позднее 10 часов вечера. Если вы склонны к бессоннице, пейте на ночь чай с успокаивающим и смягчающим действием.
- Люди вата-типа лучше всего чувствуют себя в теплом, влажном климате. Если вы живете в местности с холодным климатом, обязательно защищайте от мороза и ветра голову, шею и грудь.
- Придерживайтесь такого распорядка, который поможет вам вести спокойную, размеренную жизнь.

УСПОКОЕНИЕ ПИТТЫ

Общие рекомендации:

- Отдавайте предпочтение холодной пище и холодному питью, а также пище с преобладанием сладкого, горького и вяжущего вкусов.
- Избегайте острой, кислой и соленой пищи.
- Украсьте свой дом и сад цветами.
- Гуляйте при лунном свете и в прохладную погоду.
- На ночь массируйте кожу волосистой части головы с кокосовым маслом.
- ПИТТА ДОША БАЛАНСИРУЕТСЯ СМЕСЬЮ СЛАДКИХ И ПРОХЛАДНЫХ АРОМАТОВ, таких, как сандал, мята, жасмин, ладан, лаванда, бергамот, гиацинт, розмарин и т. д.
- Из видов спорта вам лучше всего подходят командные игры, требующие координации усилий с партнерами; можно также заняться туризмом — он дает необходимую нагрузку, не подпитывая эгоизм.
- Из камней лучшими для вас являются сапфир, аквамарин и азурит; носить их следует на правой стороне тела.
- Принимайте цветочные ванны.
- Регулярно очищайте печень: выпивайте за завтраком сок 1 лимона, смешанный с 1 столовой ложкой оливкового масла и нарезанного кубиками 1 маленького яблока (людям вата- и капха-типа можно добавить к смеси имбирь, чеснок и красный перец).
- Придерживайтесь диеты и старайтесь по возможности вовсе избегать тех продуктов, на которые для вас наложены ограничения.
- Также старайтесь пореже бывать в сауне, принимать горячие ванны и загорать.
- Занимайтесь тем, что доставляет вам радость.

УСПОКОЕНИЕ КАПХИ

Общие рекомендации:

- Раз в неделю проводите суточное голодание.
- Отдавайте предпочтение острой, горькой и вяжущей пище. Избегайте сладкого, кислого и соленого вкусов или ограничьте их потребление.
- Завтракайте не раньше 10 часов утра. Ужин должен быть легким.
- Показаны частые физические и умственные нагрузки, а также половые сношения.
- КАПХА ДОША, ПОДОБНО ВАТА ДОШЕ, БАЛАНСИРУЕТСЯ ТЕПЛЫМИ АРОМАТАМИ, НО С БОЛЕЕ ОСТРЫМИ ОБЕРТОНАМИ, такими как можжевельник, эвкалипт, корица, камфора, гвоздика, пачоли, опиум, муск и др.
- Сон сократите до минимума.
- Лучшие цвета — желтый, коричневый и красный.
- Лучшие камни — желтый топаз, коралл и алмаз.
- Лучшие металлы для ношения на теле — медь и железо.
- Регулярно принимайте ванны и посещайте сауну, чтобы стимулировать потоотделение.

Очищение

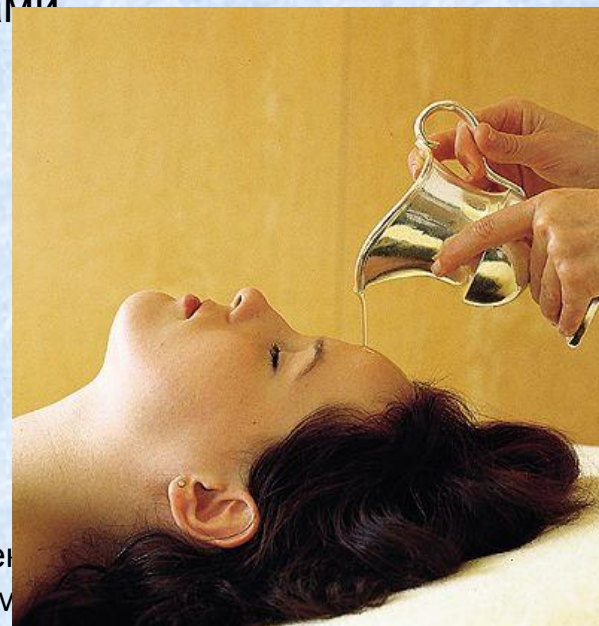
шат крии - шесть очистительных действий в классической **йоге**: нэти, наули, капалабхати, тратака, дхаути, басти

панчакарма – пять очистительных действий в **аюрведических клиниках**:

утренние очистительные процедуры
для каждого в **домашних условиях**

Панчакарма

- Пять очищающих действий, которые дают мощный терапевтический эффект, выводя из организма токсины, очищая тело на физическом, эмоциональном и ментальном уровне.
 - **ВАМАНА** (рвотная терапия), **ВИРЕЧАНА** (терапия очищения кишечника), **БАСТИ** (лекарственные клизмы), **НАСЬЯ** (очистка носовых пазух) и **РАКТАМОКШАНА** (кровопускание),
 - поэтапное очищение, специальная диета и аюрведический массаж с насыщением тела питательными, целебными маслами
-
- Тело очищается от токсинов, прочищаются все каналы;
 - Восстанавливается иммунитет;
 - Освобождение от избытка дош;
 - Происходит омоложение тела;
 - Останавливаются процессы старения организма;
 - Улучшается всасывание и усвоение питательных веществ и лекарственных средств;
 - Улучшается зрение;
 - Очищается ум;
 - Устраняются стрессы;
 - Улучшается общее психическое и эмоциональное состояние человека;
 - Открываются тонкие каналы, способствующие развитию духовного мира.



Утренние ритуалы (Гл. 2. Распорядок дня (ДИНАЧАРЬЯ АДХЬАЙА) – средство поддержания здоровья. День здорового Человека



- **Встань в браhma-мухурту** (1, 5 часа до восхода солнца), осознай свое тело, осознай свои анартхи, приступи к очистительным мерам
- **Посетить туалет** (до первого приема пищи!), совершить **полное омовение**
- **Данта-дхавана** – чистка зубов, почистить язык, прополоскать рот (настой нима –горький вкус)
- **Гандуша** – полоскание рта растительным маслом
- **Глаза** (мазь саувиранджана для удаления слизи (капхи). **Коджал на внутреннюю поверхность нижнего века)**
- **Навана** – капли для носа
- **Дхума** – вдыхание дыма
- **Тамбула** (жевание листьев бетеля (перца) с лаймом, солью и орехом арека) – дает чувство легкости, освежает ротовую полость и чувство эйфории (от красного ореха), тонизирует нервную систему

Чистка зубов



- С помощью веточек деревьев или порошков (рецепты порошков в классических текстах)

Сушрута-самхита, чикитсастахана, гл 24 «Для устранения неприятного запаха
зубного налета и излишков слизи (капха-доша). Чистка зубов также дает восприятие
вкуса, а уму-радость.»

Для чистки зубов – любые древесные растения, если они не ядовиты, у которых преобладают горький, острый и/или вяжущий вкусы (Калотропис гигантский, баньян, фикус бенгальский, акация катеху, понгамия перистая, арджуна ...). Длина палочки 12 ангул (22 см), диаметр, как у мизинца. Тонкий конец нужно тщательно разжевать, сделать мягкими и почистить каждый зуб.

В России – дуб черешчатый (вяжущий вкус), солодка (сладкий, исключение), сосна, ель, пихта, кедр, осина, береза, ива, эвкалипт... **По дошам палочка для капхи- горький, для питты-сладкий, для ваты- вяжущий** (Сушрутуасамхита, чикитсастхана, 24.6)

Порошок в домашних условиях: мелко смолоть дуб, солодка, черный перец, кардамон, полынь, гвоздика, корица, органическая камфора

Классические порошки (мишра чурны): дасанаканти чурна, дантадхавана чурна (южная Индия), ваджраданти чурна, (в Северной Индии – более острые), трипхалади чурна (трифала/ солодка 3:1)

Данта шодхана чурна (из сушрута самхиты): мед, сухой имбирь, черный перец, пиппали, кардамон, соль, корица, кунжутное масло

Зубные пасты и порошки в аюрведических магазинах (на основе нима (горький т.п.)

- В мусульманской культуре со времен пророка Мухаммеда – веточка Сальвад
- Персидской («мишвак»)



Порошки для зубов



- Дантадхавана чурнам – ежедневная чистка зубов и полоскание ротовой полости

Показания: гингивит, запах изо рта, стоматит, кровоточивость десен, чувствительность зубов, пародонтоз



- Порошок Веда-ведика
- Порошок Дабур рэд
- Зубные пасты с нимом

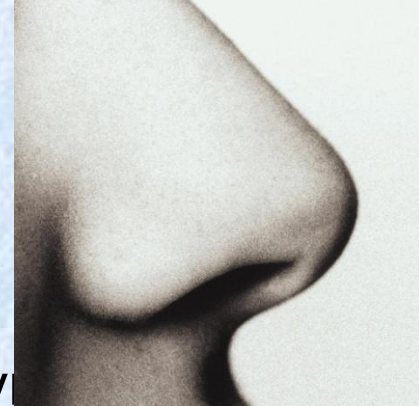


Глаза

- **Мазь саувиранджана** – сурьма с растительными компонентами, Саувира – область в Пакистане, где добывают анджану) **Коджал на внутреннюю поверхность нижнего века** Или специальные капли (**иланир куджамбул**)
- В мусульманских лавках – специальная паста или порошок
- **Расанджана** (раз в неделю) изготавливалась из лечебного отвара *дарухаридры* (*berberis aristata*). Это раздражитель, который применялся для увеличения слезоотделения. Специальные глазные капли (или копоть корня барбариса и топленого масла), которые можно в какой-то мере заменять медом. Один раз в неделю, перед сном, мед закапывается в уголки глаз. Утром глаза промываются очищенной водой (не содержащей хлора!) комнатной температуры.
- Удаление слизи (капхи)
- Профилактика катаракты
- Улучшается цветовосприятие



Навана – процедуры для носа



- Очистить носовые ходы от слизи
- Закапать по 1-2 капли (на основе масла) в каждую ноздрю:
 - кунжутное масло с добавлением экстрактов различных целебных трав, таких как *ашвагандха*, эвкалипт и другие.
 - **анутайла (гхи с травами)**
 - нерафинированное оливковое масло вместе с эфирным маслом чайного дерева (в соотношении 1:10).
(противовоспалительное, антиаллергическое, антиинфекционное и иммуномодулирующие действие).
- - профилактика простудных заболеваний
- - разгрузка нервной системы всего тела, баланс вата-доши (воздействие через нос на мозг)
- Капли от насморка сужают сосуды, снимают отечность (нафтизин), но не лечат!!! Сухость возбуждает вату, нагрузка на нервную систему

Гандуша – полоскание рта растительным маслом



- В течение 5-10 минут сосать кунжутное масло (столовую ложку), лучше в сочетании с маслом чайного дерева. Выплюнуть. Тщательно прополоскать рот соленой водой.
- **Аримедас** (южная Индия), **Ирмедади тайла** (северная Индия)
- Пальцем с маслом промассировать десна
- Растительные масла обладают сорбирующим действием, удаляя патогенную микрофлору и аму, эндотоксины, избыточную слизь из ротовой полости и носоглотки, устраняют венозные застои в синусовых пазухах и способствуют уменьшению внутричерепного давления, балансирует вату, успокаивая нервную систему.

Дхума – вдыхание дыма (дымные ингаляции)



- 10 на 10 см шелковая ткань (или хлопок), промаслить гхи, наложить пасту (куркума, корень болотного аира, солодка и щепотка черного перца), свернуть в рулет и высушить. Поджечь, потушить и через специальную конусовидную трубку (дхумаянтра) вдыхать каждой ноздрей 3 раза, выдох через рот.
- Для баланса капха-доши
- *Дхума* приводит в равновесие ум и три доши, а также способствует удалению патологической слизи из бронхов и устраняет застойные явления в легких.

Йога-терапия (вьяяма), пранаяма, медитация

- Хатха-йога – комплексное
- оздоровление физического тела
(АХС 2.10 Легкость тела, способность выполнять тяжелую работу, отличное пищеварение, уменьшение жировых отложений, стойкость и ясность)
- Пранаяма – успокоение ума,
насыщение тела праной,
восстановление правильного дыхания
- Медитация – внутреннее
очищение и самопознание



АХС 2.19-48 Общие рекомендации

- 19. побуждения тела к зевоте, икоте, мочеиспусканию, чиханию и т.д. нельзя подавлять и задерживать;
- не начинай ничего делать до полного излечения тела от болезней.
- 20 Вся человеческая деятельность должна быть направлена на счастье всех живых существ. Такое счастье покоится на соблюдении *Дхармы*. Человек всегда и во всем должен придерживаться *Дхармы*.
- 22 Насилие, воровство, секс без любви, ложь и клевета, сквернословие, сеяние раздора, ссора, зависть и неразумность - эти девять разрушающих тело, речь и ум проявлений должны всячески избегаться.
- 23 Тот, кто не имеет понятия о смысле жизни, кто болен и кто попал в беду, тому надо обязательно оказать помощь. Даже с насекомым, с муравьем, надо обращаться с заботой и любезностью.
- 25 Человек должен быть очень заботливым, даже по отношению к своим врагам, несмотря на их поступки. Человек должен смотреть одними глазами на счастье и несчастье. Человек должен стремиться постичь истину, а не искать причину в следствии.
- 26 Человек должен говорить в соответствии с ситуацией, в которой он находится, коротко, лаконично, без брани, словами, ласкающими слух; не лгать.
- 29 Узнав истинное лицо того, с кем общаешься, к каждому подбирай свой ключик, говори с ним в той манере, которая близка ему, приятна и понятна.
Не должно потакать органам чувств, но самоограничение должно быть разумным.
- 30 Человек не должен привязываться к образованию, не дающему знания о трех видах деятельности (*Дхарме*, *Артхе* и *Каме*), а должен стремиться познать их.
- Во всех видах деятельности необходимо придерживаться золотой середины.
- 38 Категорически запрещается продавать, раздавать, изготавливать или употреблять алкогольные напитки.
- 45 Для разумного человека весь мир - *Ачарья* (Учитель), и после длительных размышлений необходимо понять его наставления
- 46 Сострадание ко всем живым существам, отсутствие жадности, контроль тела, речи и ума, рассматривание чужих интересов как своих - это признаки хорошего человека.
- 48 В этих стихах вкратце перечислены основные принципы хорошего поведения и тот, кто будет их соблюдать, будет преисполнен долголетия, здоровья, благосостояния и достигнет высокого положения в обществе, и не только в этой жизни, но и в следующей.

Самоосознание

- Раскрытие своего предназначения
 - в социуме** – род деятельности в соответствии со своей природой (варна)
 - в семье** – мужские и женские обязанности, почитание старших
 - духовная самореализация** в личных отношениях с Абсолютом
- Изучение священных текстов, общение со святыми, служение
- Выбор своей духовной традиции, следование принципам и принятие духовного авторитета (Учителя)

Аюрведические массажи

- **Абхйанга** — умачение тела, масляные втирания.
- **Широдхара** — знаменитая процедура: проливание масла на голову.
- **Пинда сведа** — прогревание и массаж с помощью мешочков с лекарственными составами.
- **Мукхабхйанга** — массаж лица с использованием эфирных и лекарственных масел.
- **Катибасти** — ванночка для спины и поясницы с использованием горячих лекарственных масел или отваров лекарственных трав.
- **Сарвангадхара** (пижичил) — ("Царская" процедура) — непрерывное проливание на тело лекарственного масла и одновременный глубокий массаж.
- **Удвартана** — массаж тела с лекарственными порошками решает такие проблемы, как целлюлит и избыточный вес.
- **Падабхйанга** — массаж стоп с лекарственными маслами.



Абхьянга (масленное втирание)

- Следует ежедневно совершать процедуру *абхьянга* (массаж с применением масел и омовение). Она предотвращает старение, дисбаланс *доши вата*, улучшает и сохраняет зрение, питает тело, продлевает молодость, улучшает сон, делает кожу здоровой и повышает ее тургор. Эту процедуру особенно следует применять для головы, ушей (*промаслить и 1 р. в неделю закапать!*) и стоп. (АХС гл. 2.8)
- 9. Эту процедуру должны избегать люди, страдающие увеличением Капхи и несварением и только что закончившие очищение организма.



Абхьянга делается по росту волос

Масла для абхьянги

- Кунжутное – универсальное
- Для ваты – Дханванвантарам, Баласвагандхади, оливковое, миндальное...
- Для питты – кокосовое, Широбаратайлам, Балагадьючьяди, Брами, Трипхалади
- Для капхи – кунжутное, горчичное, Такамчукади, саракачулади
- Для головы – охлаждающие, Шуддхабала тайлам, кококсное, подсолнечное, Нидьябригадья (на основе Брингараджатайлам)

Удвартан – очистительный массаж с порошком из трав (напр. **Снана Чурнам**)

АХС 2.15. уравнивает Капху, удаляет жир, придает силу всем частям тела и делает кожу нежной

- Убтан – травяные порошки для чистки и умывания кожи
- 3 в одном: мыло, скраб, питательная маска
- 1, 5 ч.л. горчичного масла, 4 ст.л. гороховой (машевой) или овсяной муки, 1 ч.л. куркумы, вода до консистенции теста
- Пасту нанести на все тело или только на лицо. Когда паста высохнет и начнет трескаться, удалить ее растирающими движениями



Убтан (многосоставный)

- **Травы:** *корень солодки , семя льна, цветы липы , петрушка, календула, зверобой , кунжут и молотый миндаль , хвощ, мята, ромашка чабрец , мелисса, подорожник , душица , крапива, эвкалипт , шалфей*

- **молотые овсяные хлопья** (стягивают расширенные поры, отшелушивают отмершие клетки кожи).

- **голубая глина** (активизирует кровообращение, обменные процессы в коже),

- **имбирь** (мощный антиоксидант, подтягивает кожу, освежает цвет лица), **куркума** (антисептик), **мушкетерский орех** (стимулирует кровообращение).

- **2-5 капель эфирного масла** (очищающие: розмарин, мирт и т.д.) и убираем в плотно закрывающуюся тару в темное место

Перед использованием убтана размачиваем 1-2 чайные ложки травяной смеси в необходимой теплой жидкости:

Нормальная кожа – вода или отвар трав

Жирная кожа – йогурт или разбавленный лимонный сок

Сухая кожа - смешать травы с молоком и добавить немного натурального базового масла (например, несколько капель масла зародышей пшеницы).

Увядающая кожа - смешать травы с молоком и добавить немного натурального базового масла (например, несколько капель масла зародышей пшеницы).

Наносим на лицо, тело, нежно массируем. После чего смываем и наслаждаемся необыкновенно нежной, бархатистой и приятно пахнущей кожей.

Снана (ванна) – очистительные свойства ВОДЫ

- 16 *Снана (ванна)* улучшает аппетит, сексуальное желание, удлиняет жизнь, дает энергичность и силу; лечит икоту, смывает грязь, пот, истощение, ступор, жажду, жар и старую кожу.
- 17 Обливание горячей водой всего тела дает силу телу, но если выполняется с головой, то отнимает силу у глаз и волос.
- 18 Ванна противопоказана при параличе лицевого нерва, болезнях уха, горла и глаз, поносе, газах, истечении слизи из носа, несварении и сразу - же после еды.



Мармавидья



Мармавидья

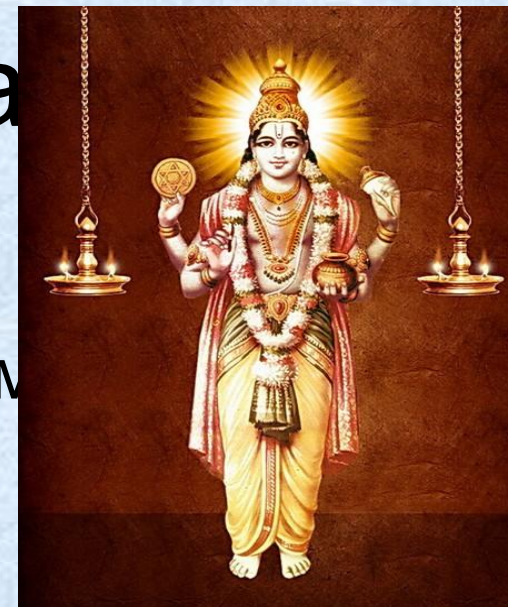


- Мармы – жизненно важные точки (смертоносные терапевтические)
- В Риг Веде и Махабхарате ссылки на мармы или Варман.
(Карнапарва 19.31, Шальяпарва 32.63 и 36.64, Дронапарва 125.17, Бхишмапарва 95.47)
- Ахимса у монахов, Шаолинь (300 г. н.э.) –на пути из Китая в Индию. Исток китайской традиционной медицины в Аюрведе
- В йогической практике 16 марм (атхарв)
- Описание марм в Шарирастхане у Чараки, Сушруты и Вагбхаты (в Брихат-трайе)
- две ветви мармавидьи – **тамильскую** (основатель легендарный сиддха Агастьяра - боевое искусство *варма-ати*, традиционная медицина сиддхов и в школе ситтаров), **и керальскую** (наследие Сушруты, Вагбхаты и др. - воинское искусство каларипайят, аюрведа и различные школы йоги)

В частности Свами Шивананда описывает технику концентрации на 16 точках тела (мармах) и называет её “пратьяхара Яджнавалкьи”.

Аюрведическая аптека

- **Чурнам (порошок из трав)**
Ашвагандха, Дантадхавана, Ним,
Готу кола, Шатавари, Трифала, Брам
- **Гутика (таблетки)**
Тришун
- **Гхритам (препараты на основе
молочных жиров)**
- **Лехйям (препараты на основе сахаров)**
Брахмарасайянам, Чьяванпрашам
- **Тайлам (препараты на основе
растительных масел)**
- **Расакрийя (профилактика и
омоложение)**



- **Трипхала** широко применяется для профилактики и лечения большинства заболеваний людей всех возрастов. Она нормализует баланс всех составляющих организма; очищает кровь; нормализует функции желудочно-кишечного тракта; снимает скрытые последствия длительных стрессов; успокаивает, лечит бессонницу; нормализует зрение; увеличивает половую активность; регулирует давление; регулирует образование гемоглобина крови; улучшает память, являясь тоником для мозга; ускоряет сращивание сломанных костей; используется для лечения кожных заболеваний.
- Принимать один раз в день, перед сном или натощак после пробуждения в дозе $1\frac{1}{3}$ - $1\frac{1}{6}$ ч.л., размешав в горячем молоке или воде (1 ст.), можно с добавлением меда и топленого масла (в неравной пропорции).



Трипхала – легендарная аюрведическая смесь плодов Амалаки , Харитаки и Бибитаки , очень распространенный в аюрведической медицине травяной состав.

Состав

- **Харитаки** - дословно переводится как "**растение, крадущее все болезни**". Плоды Харитаки содержат сильные антиоксиданты, относящиеся к группе антоцианидинов . Обладает вяжущим и тонизирующим действием, применяется при дряблой, отечной коже.
- **Амла** - одно из самых сильных **омолаживающих** растений Аюрведы . Является природным антиоксидантом, обладает эффективным антибактериальным и противовоспалительным действием. Содержит все необходимые коже витамины, минералы и микроэлементы. В плодах Амлы в 6 раз больше витамина С, чем в цитрусовых.
- **Бибитаки** – плоды богаты сапонинами и фитостероидами . Обладает вяжущим действием, способствует росту волос и ресниц. При наружном применении Бибитаки **активно воздействует на кожу, омолаживает ее, значительно улучшает структуру и восстанавливает здоровый цвет.**

• Применение Трипхалы в косметических целях

Косметические маски с травяным составом Трипхала – **эффективнейшее и проверенное временем средство ухода за кожей**. Содержит все необходимые коже витамины и микроэлементы. Является прекраснейшим омолаживающим средством, антиоксидантом и тоником. Мягко очищает ткани, выводит шлаки и токсины. Усиливает микроциркуляцию крови, питает кожу на клеточном уровне. **Регулярные маски с Трипхалой делают кожу молодой, здоровой и придают ей красивый, данный от природы цвет.**

Отвар для умывания - 1ст.л. порошка залейте 1 литром воды и варите 5мин.

Затем остудите и поместите на всю ночь в холодильник. Этой водой умывайтесь по утрам. Она очистит лицо, значительно улучшит внешний вид кожи, предотвратит кожные заболевания. Прекрасно освежает и тонизирует кожу.

Тонизирующая маска – смешайте Трипхалу с глиной, разведите розовой водой до состояния пасты и нанесите на очищенное лицо на 15 минут, затем ополосните прохладной водой. Можно добавить другие аюрведические травы, эфирные масла, алое-вера гель по желанию.

Внутреннее использование - при кожных заболеваниях Трипхалу принимать на ночь (1-6 гр) со смесью гхи и меда. Также можно принимать отвар чистой Трипхалы на ночь. Минимальный курс профилактического приема - 28 дней (или 56, или 84 дня). Кожа приобретает здоровый цветущий вид, убираются

Ashvagandha churna (Древнейшая успокаивающая, укрепляющая и омолаживающая формула)



- Название её происходит от двух санскритских слов "Ашва" – конь и "Гандха" – трава, поскольку она наделяет "лошадиной" жизненной и сексуальной энергией. Ашвагандха успокаивает ум, способствует спокойному сну, является одним из лучших растений для прояснения и питания ума. используется при общей слабости организма, при длительных хронических заболеваниях, переутомлении, нервном истощении
- Использование Ашвагандха чурна Dabur «Ashvagandha Churna» в качестве тонизирующего средства при хронических заболеваниях, повышенной физической нагрузке, атрофии мышечной ткани, стрессах и тяжелой депрессии неотъемлемо сопряжено с положительным эффектом.
Показания
 - о **возраст старше 45 лет;**
 - о многолетняя бессонница;
 - о склонность к анорексии, худоба, ожирение;
 - о рассеянный склероз;
 - о дисбаланс воднолипидного обмена;
 - о импотенция, фригидность;
 - о занятия профессиональным спортом;
 - о плохая память;
 - о ухудшение зрения, связанное с возрастом.Препарат питает весь организм, поддерживает его иммунологические свойства, укрепляет кости, сосуды, ногти, устраняет признаки хронической усталости, оказывает терапевтическое действие в случае нейросоматических и психологических расстройств. Ашвагандха чурна Dabur «Ashvagandha Churna» рекомендуется принимать по 1/3 ч.л. 2 раза в день в течение 14 дней. При запущенных формах заболеваний эта доза может быть увеличена в 3 раза.

Брами (брахма расаяна, готу кола)

— стимулятор белого и серого вещества мозга

(«травя памяти» – успокаивающее действие на ЦНС)

Брахма расаяна – мозговой тоник, укрепляющий память, дающий энергию при интенсивной умственной работе, рекомендован школьникам, студентам, ученым и другим лицам умственного труда. Способствует восстановлению тонких структур головного мозга.

- **Рекомендуется в комплексном лечении и профилактике следующих заболеваний:**

Повышение внутричерепного давления различной этиологии, Нейроциркуляторные дистонии, Гипертоническая болезнь, Последствия черепно-мозговых травм, Острые и хронические арахноидиты, энцефалиты и менингиты, Судорожный синдром, Аритмии различной этиологии, Хронические стрессы и снижение адаптации к факторам внешней среды, Глаукома, **Прогрессирующее снижение памяти в старческом возрасте, Депрессивные состояния, Синдром "хронической усталости, Вегетоневрозы, Варикозное расширение вен и тромбозы, Атопические дерматиты**

- **Косметическое : против выпадения волос , перхоти для укрепления корней волос и для массажа головы**

- Принимать два раза в день с горячим молоком или теплой водой по 1/3 - 1/4 чайной ложки за час до еды.



Шатавари – омолаживающий эликсир для женщин



- Перевод "ИМЕЮЩАЯ СТО МУЖЕЙ". ЯВЛЯЕТСЯ ОСНОВНЫМ ОМОЛАЖИВАЮЩИМ РАСТЕНИЕМ ДЛЯ ЖЕНЩИН, дающим силу репродуктивным органам, нормализующим функцию гормональной и иммунной систем и избавляющим от бесплодия. В этом качестве она издавна использовалась как в аюрведической, так и в тибетской медицине. Шатавари, согласно канонам, питает оджас, а ее саттвичная природа способствует развитию любви и жертвенности, насыщает физическое тело высшим сознанием. Шатавари уравнивает женскую гормональную систему,
 - Шатавари активизирует яйцеклетки, увеличивая их способность к оплодотворению.
 - Стимулирует увеличение молочных желез и повышение секреции молока у женщин в период лактации, регулярно принимающих экстракт шатавари, что связано с усилением синтеза гормона гипофиза пролактина.
 - Поскольку шатавари содержит фитоэстрогены, его рекомендуют назначать в постклимактерическом периоде для профилактики остеопороза, атеросклероза, дегенеративно-дистрофических поражений суставов и позвоночника и преждевременного старения кожи.
 - Шатавари положительно влияет и на мужскую половую сферу и может использоваться в комплексном лечении эректильных дисфункций, сперматореи и воспаления половых органов.
 - Является мягким иммуномодулятором и противовоспалительным средством.
 -
- Рекомендуется в комплексном лечении и профилактике следующих заболеваний:**
Аменореи, дисменореи, альгоменореи и эстрогензависимые заболевания (фибромиомы, мастопатии, эндометриоз, поликистоз яичников, эрозии шейки матки, спорадического зоба)
- Хронические инфекции мочеполовых путей (вагинальный герпес, вирус Эпштейна-Барра, цитомегаловирус, трихомонада, уреоплазма и др.)
 - Дефицит молока в период лактации.
 - Задержка или недостаточность развития молочных желез в период полового созревания.
 - Мужское и женское бесплодие смешанной этиологии.
 - Эректильные дисфункции у мужчин
 - Профилактика преждевременного старения у женщин в пострепродуктивном периоде (остеопороз, атеросклероз, дегенеративно-дистрофические поражения позвоночника и суставов, снижение зрения, развитие катаракты и др.)

Тришун (таблетки от простуды)



- Тришун укрепляет иммунитет и является превосходным средством от простуд, гриппа и насморка. При первых симптомах простуды, применяйте тришун в первую очередь. Если у Вас сильный грипп, простуда, насморк, тришун эффективно и быстро даст Вам облегчение. Тришун принимается с теплой водой или чаем.

Описание: в состав Trishun входят такие прекрасные антипростудные препараты как Sudarshan Churna и Tribhuvan Kirti Rasa. Основной составляющей Sudarshan Churna является Swerita Chirata, которая снимает жар, улучшает обмен веществ, поддерживает печень и является прекрасным антисептиком. Tribhuvan Kirti Rasa - это смесь растений, которые снимают боль, жар. Tribhuvan Kirti Rasa содержит перец длинный для повышения иммунитета.

Показания: простуда, грипп, жар, повышает иммунитет.
Рекомендации к применению: 1-2 таблетки 2 раза в день.

Чаванпраш (эликсир молодости и долголетия)



- **Назначение Чаванпраша – продлевать жизнь, сохранять молодость и красоту человека на протяжении всего возраста.**
- **В древних писаниях говорится, что в результате регулярного приема препарата Возмозраст возвращается к своей первоначальной**
- **молодость.**

Свойства Чаванпраша: улучшает интеллект, пищеварение, увеличивает остроту восприятия мира, сексуальную силу.

Воздействие:

- Активизирует иммунитет, увеличивает сопротивляемость организма к болезням.
- Предотвращает появление респираторных заболеваний.
- Улучшает память, укрепляет волосы и ногти.
- Благоприятно воздействует на нервную систему, устраняет последствия депрессии и хроническую усталость.
- Очищает от шлаков и токсинов - кровь, печень и кишечник.
- Предотвращает развитие и деление раковых клеток.
- Улучшает работу желудочно-кишечного тракта, устраняет изжогу, запор.
- Способствует адаптации организма к холодному климату.
- Повышает гемоглобин крови, снижает уровень холестерина, улучшает обмен веществ, регулирует вес тела.
- Регулирует кровяное давление, увеличивает половую активность, нормализует течение менструаций, способствует нормальному развитию плода у беременных, увеличивает отделение грудного молока.

Показания к применению: кашель, хрипы, потеря голоса, грудные болезни, сердечные болезни, болезни мочеполовой системы, нарушения сперматогенеза (образования спермы) и протекания месячных, хроническая усталость, изжога, грипп.

- При диспепсических явлениях, хронические запоры, метеоризм, атония кишечника.
 - При острых и хронических заболеваниях дыхательных путей, при астме, пневмонии, ларингите, катаре верхних дыхательных путей, коклюше и, особенно, при туберкулезе – принимать в комплексе с Трипхалой, Ситопалади чурной, Маханараяна таилой и др., а также рекомендуется массаж груди с кунжутным маслом, а так же другими маслами на его основе.
 - При отложении солей и хрупкости костей (Чйаванпраш в половинной дозе и в смеси с Шиладжитом (1\2 капсулы) и Правала бхашмой (250
- **Применение:** Взрослым ½ чайной ложки, детям от 5 лет – 1/4 чайной ложки, принимать не смешивая с пищей, 2 раза в день, утром и перед сном, запивая горячим молоком или теплой водой, за 30 минут до еды, или через час после.

Рекомендации по применению: Желательный минимальный курс приема - 100 дней. Перерыв перед приемами следующих

Anu tail (АнутаЙлам)

от простуды, насморка, головной боли, нервного напряжения, способствует улучшению эмоционального состояния и памяти.

- Показания: капли в нос при гриппе, простудах, фарингитах, синуситах, гайморите, фронтите, лечит головные боли, мигрени, слабость сосудов мозга. Болезни Питта доша: носовые кровотечения, мигрени, аллергические риниты и синуситы; опухоли носовых пазух. Смягчает и снимает воспаления слизистой оболочки носа.

Рекомендации к применению:

2-3 капли в каждую ноздрю.

Рекомендуется подогреть масло перед использованием. Для большего эффекта прогрейте место вокруг носа тёплым полотенцем. Лучшее время для закапывания утром и перед сном.



Dhanvantaram tail (Дханвантарам) масло для массажа



- Уникальное масло для массажа Дханвантарам с экстрактами из более чем 50 растительных компонентов изготовлено по старинным рецептам. Основное применение этого масла - помощь при любых типах **ревматических проблем, переломах, мускульной усталости. Здоровому человеку масло Дханвантарам даст силу костей и мышц и крепость во всем теле.**

Способность Дханвантарам быстро и эффективно укреплять **кости (включая и зубы)** делает его **незаменимым средством для женщин, вынашивающих ребенка или восстанавливающихся после родов и периода грудного вскармливания.** Благодаря этому свойству Дханвантарам заслужило глубокую признательность многодетных матерей индийских семейств.

Травяные питательные ингредиенты в составе масла питают, снижают мускульное напряжение, тонизируют, придают легкость движениям. Такие травы, как *Sida uhombifolia* и *Aegle marmelose* в масле, обладающие высокими очищающими свойствами, глубоко проникают в кожные ткани, выводят токсины и продукты метаболизма клеток, стимулируют обмен веществ. Это улучшает тонус кожи и ее цвет, а также улучшает циркуляцию крови.

Приятный аромат и шелковистая структура масла дают возможность применения его каждый день и не только для ухода за всем телом, но и за **кожей лица.**

Маханараяна тай: артрит, суставы, массаж, афродизиак



- В масле около 30 целебных растений.
- **Маханараяна Тайлам устраняет все Вата дисбалансы, вызывающие такие последствия как: артриты, отложения солей в суставах, мышечные боли, а также всевозможные параличи и треморы.**
- Масло используется при общей усталости, для восстановления, для обеспечения легкости и подвижности суставов и поддержания их в нормальном состоянии. Дает прекрасный эффект при воспаленных и малоподвижных суставах. Им пользуются при лечении искривления позвоночника.
- Маханараяна нормализует кровообращение.
- Благоприятно влияет на мужские и женские репродуктивные органы, повышая силу полового влечения и способность к оплодотворению. Эффективен в случаях незрелости. Используется при всех типах ревматических жалоб, очень эффективно при болях в груди, тела, лимфаденитах и дегенеративных поражениях тела.
- Маханараяна Тайлам согревает, питает кожу, защищает суставы, придает телу крепость, укрепляет защитный энергетический слой (ауру). Это масло также можно использовать как для местного, так и общего массажа тела (кроме головы).

Ksheerabala tail



- Кширабала (Ksheerabala Thailam) - прекрасное массажное масло с мягким ароматом. Идеально подходит для Абянги и Широдрары.
 - гармонизирует работу всех трех дош человека
 - **расслабляющий эффект**
 - **ревматические проблемы**
 - **артрит**
 - обладает противовоспалительными и болеутоляющими свойствами, похожими на - воздействие масла «Маханараяна», но в отличие от него **оказывает охлаждающий эффект**
 - улучшает кровообращение
 - выводит токсины
 - положительно влияет на нервную систему
 - питает кожу полезными веществами
 - принимаются ванны
 - лицевой паралич
 - дегенеративные заболевания
 - для укрепления нервов
 - для снятия напряжения
 - способствует крепкому сну (от бессонницы)

Способ применения: масло подогреть до комнатной температуры и использовать для массажа. После массажа смыть теплой водой с использованием аюрведического мыла или травяных порошков.

Sahacharadi tail (Сахачаради)



- Эта формула Аюрведического массажного масла, произведена в соответствии с рецептурой, взятой из классического текста Аюрведы - «Ashtangahridayam», и зарекомендовало свою эффективность на протяжении многих сотен лет использования. Массажное масло Сахачаради - классическая формула Аюрведы, состоящая из 30 растительных компонентов. Это масло эффективно при любых ревматических и **проблемах с сосудами, особенно связанных с ногами. Рекомендуется при варикозном расширении вен, онемении и болях.** Массаж и самомассаж ног с маслом Сахачаради нормализует кровообращение, питает и укрепляет сосуды, повышает тонус мышц, успешно борется с чувством онемения. Устраняет такие косметические проблемы как "звездочки" и "вздутые" вены. Так же рекомендуется людям в качестве профилактического средства, наследственно предрасположенных к данным видам заболеваний и **людям, чья работа связана с большой нагрузкой на ноги.**

Используется как для местного применения, так и для полного аюрведического массажа всего тела (за исключением головы), поливания маслом, кишечной клизмы.

Айтон I-TONE



- **Идеальное средство для гигиены глаз и поддержания хорошего зрения**
- --стимулирует циркуляцию внутриглазной жидкости, восстанавливая и гармонизируя все функциональные системы глаза.
 - улучшение зрения и блеск глаз. ITONE защищает глаза от пыли, смога и чрезмерной жары.
- - Снимает усталость, раздражение и красноту глаз. Великолепное средство для поддержания остроты зрения для тех людей, которые работают долгое время на компьютере.
- В глазных каплях ITONE в качестве основных компонентов состава используются экстракты розы дамасской, барбариса, сандала красного и белого, бурхавии диффузной, трифалы, коллоидной взвеси жемчуга и мёда, а также различные минеральные соли, имеющие выраженные антисептические и противовоспалительные эффекты.

ITONE не имеет в своем составе вредных химических составляющих, он абсолютно натурален, и поэтому не раздражает глазные ткани. Не создает болевых эффектов. Не имеет побочных действий.

ПОКАЗАНИЯ:

Перенапряжение глаз, Ухудшение зрения, Покраснение глаз, Боль и ощущение жжения в глазах, Аллергии, Ощущение сухости глаз, Острые и хронические конъюнктивиты и кератиты различной этиологии, Дакриоцистит, Глаукома, Катаракта, Весенняя катаракта, Все случаи искажения рефракции.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ: Строгих противопоказаний нет.

ПРИМЕНЕНИЕ:

1-2 капли в каждый глаз на ночь и утром, или в соответствии с предписанием врача. Частота применения может быть увеличена до 3 или 4 раз в день с равными интервалами времени. Для пациентов имеющих конъюнктивит или другое инфекционное заболевание ITONE может применяться каждые 2 часа в соответствии с предписанием врача.

Boroplus (Бороплюс)



- Антисептические кремы "Боро" изготовлены из натуральных продуктов на основе богатого опыта индийской медицины. Высокоэффективные средства с выраженным **антибактериальным и противогрибковым эффектом** защищают от нагноения и обморожения, способствуют **быстрому заживлению** при царапинах, ссадинах и порезах, поверхностных ожогах, при укусах насекомых, устраняют зуд, обладают **противовоспалительным эффектом**. Антисептический крем - универсальное средство, способствующее заживлению удалению язв и угрей, лечению герпеса, трещин на губах и болезней сухой кожи, смягчению и дезинфекции кожи после бритья. Идеален для детей, страдающих ворсовой сыпью и раздражениями на коже. Используется как косметическое средство.

Ним



- **Ним омолаживает кожу, устраняет ее воспалительные, обменные и аллергические заболевания. Препятствует отложению токсинов в тканях организма, очищает кровь, то есть выводит чужеродные белки, избыточный холестерин и глюкозу, иммунные комплексы, кетоновые тела и свободные радикалы; нормализует буферные свойства крови.**
- Используется как жаропонижающее, кровоостанавливающее, антитромбоцитное средство. Благодаря присутствию природных антибиотиков имеет выраженные антисептические свойства в отношении целого ряда простейших.

- **Показания**

Препарат очищает кровь, повышает иммунитет, обладает бактерицидным, противовирусным и противоаллергическим действиями. Снижает содержание сахара в крови и стимулирует функцию печени. Применяется при: кожных заболеваниях (лишай, крапивница, экзема, нарывы, гнойнички), долго незаживающих язвах, грибковых заболеваниях, головных болях, тошноте, рвоте, метеоризме, желтухе и других нарушениях функции печени, сахарном диабете, ревматизме, ревматоидном артрите, болях в мышцах и суставах, опухолевых процессах.

- **Рекомендации к применению**

Ним может применяться как наружно в виде припарки или мази.

При зубной боли, гингивите и для общей гигиены полоскают рот отваром. Внутрь в виде порошка (от 250 до 500 мг), настоя или отвара (очень горький). Так же можно приготовить лекарственное масло на основе топленого масла (ги).

Маска из порошка Ним применяется при жирной пористой коже, угревой сыпи. В Индии Ним широко используется для профилактики обострений и при комплексном **лечении нейродермита, псориаза, экземы, крапивницы, фурункулезов.** Способ применения: небольшое количество порошка развести водой и нанести на проблемные места. Через 5-10 минут смыть водой.

Противопоказания при приеме внутрь:

Высокая вата, сильная слабость, любое состояние с признаком холода, общая тканевая недостаточность. Курс лечения не должен превышать месяца, далее прерыв на месяц. При сильном утомлении и истощении следует использовать с осторожностью.

Амла



- **Сильный тоник, афродизиак. Эффективное противовирусное, антибактериальное и противогрибковое средство. Оказывает противовоспалительное и жаропонижающее действие. Используется при анемии, стимулирует синтез гемоглобина. Очищает печень и кровь. Амалаки эффективен при диабете - снижает и регулирует уровень сахара и холестерина, снижает кровяное давление. Обладает мягким мочегонным эффектом.**
- **Применяется при хронических заболеваниях легких, воспалении верхних дыхательных путей, в качестве отхаркивающего, смягчительного и бронхолитического средства. Гликозиды и сапонины растения нормализуют функцию кишечника, устраняя запоры, явления метеоризма и кишечные колики. Природные антисептики, содержащиеся в плодах очищают кишечник и подавляют развитие патогенной микрофлоры в кишечнике и половых путях. Амалаки укрепляет кости и зубы. Активно способствует росту волос. Останавливает выпадение волос и преждевременное поседение. Кора амлы также действует как вяжущее средство**
- **Настойка из семян используется для промывания глаз при конъюнктивите и других заболеваниях глаз.**

Снана Чурнам (порошок для тела с сандаловым запахом)



- Подходит для всех типов кожи.
- **Классическая аюрведическая травяная смесь предназначена для мытья тела вместо мыла. Содержит сандаловый порошок. Имеет терпкий восточный аромат.**
- **Мягко очищает кожу, не принося ей никакого вреда, так как содержит исключительно травы.**
- **Является одним из лучших скрабов для лица и тела.**
- Одновременно питает и защищает кожу от агрессивных факторов окружающей среды.
- Придает коже шелковистость и здоровое “сияние”.
- Тонизирует, освежает, выводит токсины, придает коже тонкий нежный аромат трав.
- **Подходит всем возрастам, начиная с младенцев.**

- **Метод применения: 5 – 10 г порошка развести с небольшим количеством теплой воды и нанести на тело вместо мыла. Мягко массировать 3 -5 минут, затем смыть.**

- **Состав: Phaseolus roxburghii, Albizia lebbeck, Phaseolus mungo, Vetiveria zizanioides, Santalum album, Curcuma longa.**

Масло для волос (питание и рост) Брингарадж (на основах: кунжутное, кокосовое)



- Для роста и питания волос, против выпадения. Идеально подходит для укрепления, восстановления и стимулирования роста волос. Обеспечивает волосам интенсивный уход.
- Проникая в поврежденную структуру волоса, масло питает, придает силу волосам, придавая им здоровый и ухоженный вид. Препятствует возникновению секущихся волос и защищает от неблагоприятных факторов окружающей среды. Питает корни, устраняет зуд и предупреждает появление перхоти. Восстанавливает природный блеск и эластичность волос.
- масло может использоваться как уход для волос и сухой кожи головы непосредственно перед мытьем головы.
- Использование масла в сочетании с травяным порошком Тали Поди обеспечивает волосам высокоэффективный и комплексный уход.
- Для всех типов волос.

Тали поди (порошок для МЫТЬЯ ВОЛОС)



- Он увеличивает массу волос и их объем, укрепляет волосяную луковицу, восстанавливает здоровый кожный покров и структуру волос по всей длине. Его применение избавит Вас от множества проблем, связанных в основном от ненатуральных моющих средств.
- Во время мытья волосы не только мягко и тщательно очищаются, но и получают полноценное питание из комплекса природных витаминов, флавоноидов и фитостероинов, которые стимулируют рост волос, восстанавливают их здоровье. После мытья волос порошком Тали Поди, усиливается кровоток в капиллярах, нормализуется деятельность сальных желез. Через небольшой период времени применения порошка Тали Поди Вы почувствуете, что можете себе позволить мыть волосы намного реже, чем обычно, так как они дольше будут сохраняться в чистом виде, приобретут естественный блеск, станут "послушными".



Омолаживающее масло для лица Кумкумади (kumkumadi tailam)

- **Масло кумкумади** - знаменитая древняя аюрведическая формула, чудотворным образом действующая на кожу и значительно улучшающая ее состояние, с лечебным эффектом.
- Это самая известная и используемая формула красоты в аюрведе, буквально творящая чудеса.
- Компоненты масла - аюрведические травы, известные своим **мощным антиоксидантным воздействием**, а также интенсивно **выравнивающие и улучшающие текстуру кожи и цвет лица**. Эффективность препарата достигается совокупностью активных экстрактов целебных трав. Основной компонент формулы - шафран, веками используемый индийскими красавицами.
- **Улучшение цвета лица и текстуры кожи** - основное действие масла кумкумади. С другой стороны, благодаря подобранным активным ингредиентам, оно дает **комплексный уход и сильный омолаживающий эффект**.
- **Масло оказывает следующее воздействие**
 - - отбеливающее
 - - антиоксидантное и омолаживающее
 - - антисептическое и противовоспалительное
 - - увлажняющее
 - - питающее и смягчающее
 - - заживляющее
 - - рассасывающее и противоотечное
- Способствует уменьшению и исчезновению дефектов кожи - следов от рубцов, шрамов, язв. Благодаря улучшению микроциркуляции, удаляет застои в крови и снимает отечность.
- **Основные составляющие:**
 - **Шафран** (crocus sativus), **Лодхра** (symplocos racemosa), **Сандал** (santalum album), **Сандал красный** (pretocarpus santalinus), **Лотос орехоносный** (nelumbo nocifero), **Ветивер** (vetivera zizaniodes) - **Манжишта** (rubia cordifolia) - **Куркума** (curcuma longa) – **Дарухаридра** (berbeis aristata) - **Солодка** (glycirrhiza glabra) - **Гайрика** (helmatite calx) - **Рашна** (alpinia galanga) - **Лакша** (lacifer lacca) - **Патанга** (caesalpinia sappan) – **Вишня гималайская** (prunus cerasoides) - **Фигус бенгальский** (ficus bengalensis) - **Кунжутное масло** (sesamum indicum) - **Коровье молоко** -

Нирдош



- Сигареты «Нирдош» — итог 18-летних научных изысканий, основанных на законах Аюрведы, древнеиндийской науки о здоровье. К разработке Нирдоша привлекались известные ведические врачи и вайды. Он не содержит табака, а значит — никотина. **В состав Нирдоша входят такие травы и растения, как: базилик, гвоздика, куркума, калган, дерево Тенду, корица, сныть обыкновенная, индийский бделий.** Ингалятор Нирдош изготавливается вручную, в соответствии с аюрведической рецептурой, и выполнен в виде **ароматических сигарет — биди, обёрнутых в лист дерева Тенду. Каждая сигарета также содержит фильтр из натурального растительного волокна.** Вы принимаете эти лекарственные травы, вдыхая их запах через Нирдош. При этом Нирдош:
 - усиливает защитные механизмы тела и повышает сопротивляемость организма к простудным заболеваниям
 - омолаживает и регенерирует органы дыхания
 - улучшает общее самочувствие
 - помогает концентрации ума
 - очищает носоглотку (незаменим для ораторов и певцов)
 - помогает при астме, кашлях и простудах
 - снимает чувство усталости и беспокойства
 - лечит несварения и стимулирует аппетит
 - придает выносливость спортсменам и альпинистам
 - снижает неблагоприятное воздействие загрязнения окружающей среды в городе.Нирдош быстро завоевал популярность, так как кроме положительного воздействия на органы дыхательной системы, отучал людей от табакокурения. Исследования также показали, что Нирдош эффективен при расстройстве желудка, выпадении волос, неприятном запахе изо рта. Нирдош улучшает общий тонус и концентрацию. Кроме того, очищает горло, снимает запоры и стимулирует аппетит.

Вредные компоненты в современной косметике и средствах по уходу за телом



Пропилен гликоль - продукт нефтепереработки.

Используется в кремах. Связывает воду. Токсичен

Парабены – входят почти во все кремы, лосьоны, эмульсии.

Бактериостатик. Консервант. Вызывает аллергические реакции и дерматит. Может вызывать рак груди.

Триэтаноломин – эмульгатор. Используется при изготовлении мыла и эмульсий. Вызывает серьёзные дерматиты. Делает кожу сверхчувствительной.

Лаурилсульфат натрия (SLS) – используется в очистителях, шампунях, гелях для душа. Разъедает волосяную луковицу. Замедляет рост волос. Очень быстро проникает в организм. Может накапливаться в печени. Токсичен.

Карбомер – реагирует с жиром и образует устойчивую эмульсию в воде. Используется в кремах и увлажнителях, зубных пастах и косметике для глаз. Вызывает аллергию и воспаление глаз.

Тальк – входит в состав 95% декоративной косметики. Кожный раздражитель. Токсичен.

Косметика в домашних

условиях

Правила: На кожу наносим только то, что можно кушать!

Мылом (натуральным, вегетарианским) пользуемся только при необходимости – редко, глицериновым мылам – нет, минеральным маслам - нет, кремам и косметике со сроком хранения больше месяца - нет

- **Фитошампунь** - 10 ст.л. ржаной муки, 5 ст.л. перемолотых сухих трав (хмель, клевер, крапива, корень солодки и березовые почки или шалфей, шпинат, донник, люцерна, соя, лопух), 2 ст.л. сухой горчицы, 1 ст. л. сухого имбиря + 5 к. э.м. Сайт: <http://vsezdorovo.com> – раздел Безопасная красота
жирные волосы – кипарис, сухие – розмарин, от перхоти – чайное дерево
- **Маска для волос** – масло жожоба/виноградной косточки, сок лимона, мед (если волосы сухие – не добавлять), э.м. иланга/пихты/базилика/апельсина
- **Ополаскиватель для волос** – лимонный сок, уксус, э.м.
- **Зубной порошок** –
 - 2 ст.л. голубая или зеленая глина, 1 ст.л. морская соль, м. (мята, лимон, герань).
 - Аюрведа: кора дуба, корень солодки, э.м.;
 - Морская соль, трифала, корица, гвоздика, э.м.



Косметика в домашних условиях

условиях

Гель для душа -скраб

- геркулес 2 ст.л., оливковое масло -1 ст.л., куркума 0,5 ч.л. , 2 к. э.м.;
- машевая мука+ кунж. масло+ куркума + э.м.,
- сухое молоко+ нутовая мука + э.м.
- кофе + подходящее раст. масло + э.м. грейпфрута, мед

Масло для тела (антицеллюлитное) - кунжутное+ апельсин (лимон, иланг, роза) - абхьянга

Масло для лица – базовое (растительное)-1 ст.л. + эфирное (2 капли).

- сухая кожа (жожоба, ростков пшеницы, кунжутное + сандал, жасмин, ромашка, бергамот, розы, иланг-иланг)
- нормальная кожа (жожоба + роза),
- жирная кожа (жожоба, горчичное +розмарин, чайное дерево, лимон, кипарис, мандарин)

Косметика в домашних условиях

Маска для сухой кожи.

- 3 ст. ложки молотых овсяных хлопьев,
- 1 чайную ложку меда,
- 1 чайную ложку миндального масла или масла виноградных косточек
- 4 капли эфирного масла сандалового дерева.

Нанесите маску на 10 мин., после чего смойте теплой водой. Вместо крема используйте масло виноградных косточек или миндальное масло

Уход за волосами

- - волосы- антенна, в волосах женская сила и энергия
- Волосы собирают информацию, в общественных местах в косу
- Женский пробор (справа) – зачесывать на левую сторону
- Аюрведа: голову не перегревать, аромарасчесывание (розовое дерево, бэй, кедр), масляный массаж охлажд. маслами (кокос, оливковое, брами, брингарадж)-не оборачивать полиэтиленом, ополаскивать волосы настоем трифалы, мыть без ПАВ (тали-поди, мыльн. орех, фито-шамп.)



Источники информации

- Лекции докторов-аюрведистов: Головинов А.Ю., Суботялов М.А., С. В. Серебряков, Б. Рогозин, О.Г. Торсунов

- **Книги:**

- Аштанга-Хридая самхита -*Вагбхата Муни*

- АЮРВЕДИЧЕСКАЯ КУЛИНАРИЯ. Васант Лад, Уша Лад

- Травы и специи. Васант Лад. Давид Фроули (Йога трав)

- Вкус жизни. Целительные свойства трав и плодов. Рогозин.

- АРОМАТЕРАПИЯ С ПОЗИЦИЙ АЮРВЕДЫ. Справочное руководство Лайт Миллер и Брайен Миллер

- Аюрведическая терапия. Фроули Давид

- Аюрведа и ум. Фроули Давид

- Аюрведа для начинающих Васант Лад

- Аюрведа – наука самоисцеления Васант Лад

- Домашние средства Аюрведы Васант Лад

- Панчакарма. Сунил Джоши

- Аюрведический массаж. Атрейя

- Новая энциклопедия аюрведы. Ханс Хэйних Ринер

- **Личный эмпирический опыт**

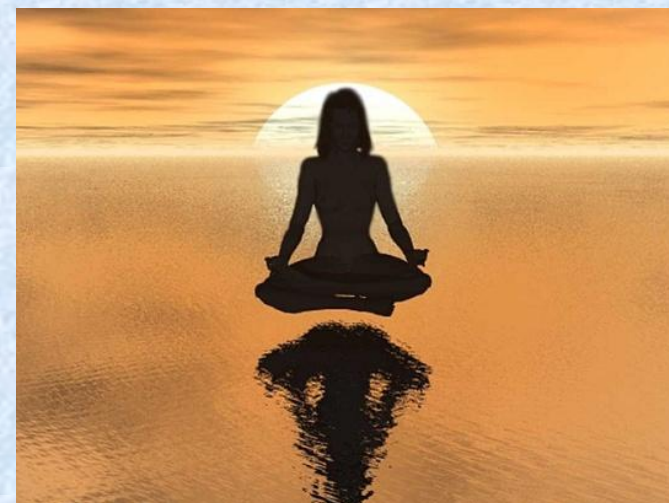
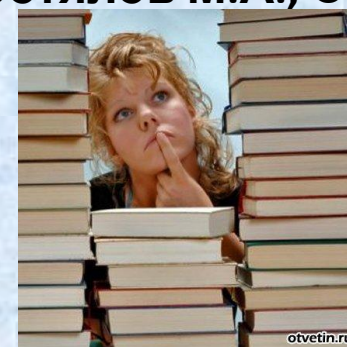
- **Интернет:**

- <http://ayurveda.ru.com/>, <http://ayurvedika.ru/>

- <http://sushruta.narod.ru> мармотерапии

- **Фильм «Воины мира. Каларипаятту»**

- Опыт друзей и знакомых



Будьте здоровы и счастливы!



- Йога – клуб Таттва (Москва)

- Анастасия Хлынцева