

# Дополнительные справочные материалы

## Часть 1

В этом конспекте использованы материалы из книг «Аюрведа для начинающих» и «Домашние средства Аюрведы» Васанта Лада, «Аюрведа: древнее учение о совершенном здоровье» и «Аюрведа. Руководство по практическим методам».

### Как сделать Аюрведу частью своей жизни

Аюрведа охватывает все стороны жизни. Будучи естественной медициной, она ставит своей задачей не просто **устранение симптомов**, а формирование позитивного образа жизни, который способствует исцелению и здоровью. Чтобы наилучшим образом использовать Аюрведу, нужно воплотить ее принципы в своей жизни. Просто прибегать к рекомендациям по лечению конкретных заболеваний, когда возникают проблемы со здоровьем, — значит проглядеть истинное богатство и красоту Аюрведы — ее **знания о гармоничной жизни**.

Я погрешил бы против истины, если бы сказал, что сделать Аюрведу частью своей жизни легко. Это не так. Вам придется пересмотреть некоторые из ваших взглядов и углубиться в понимание своей индивидуальной конституции. Изучая Аюрведу, вам захочется пересмотреть свою диету, скажем, отказаться от некоторых излюбленных блюд, которые вам не совсем подходят, внести изменения в свой режим дня — например, пораньше вставать, или изменить характер и количество своей физической активности. Такие изменения привычного образа жизни не случаются за один день.

С другой стороны, я был бы не прав, если бы не сказал, что каждый, даже маленький шаг в направлении гармоничного стиля жизни, сразу же положительно сказывается на состоянии тела, ума и сознания.

Чтобы сделать Аюрведу частью своей жизни, надо с чего-то начать. Для многих людей, оказывается, легче всего начинать с выполнения некоторых диетических правил. Затем, постепенно, мало-помалу, вы можете брать на вооружение какие-то из рекомендаций, касающихся режима дня, приводя повседневный распорядок в большую гармонию с природой, или начать выполнять некоторые из предлагаемых дыхательных упражнений и медитативных практик.

Согласно Аюрведе, каждому человеку по силам исцелить самого себя. Всем предоставлена свобода, возможность сохранять энергию и восстанавливать свое здоровье. Мы можем реализовать эту возможность посредством понимания нужд своего тела и внимательного отношения к их изменениям, в ответ на бесконечные перемены во внешнем мире и во внутреннем мире наших чувств. Ключ к этому — осознание, непрерывное осознание всего происходящего вокруг.

В этой книге я обсуждаю более ста нарушений здоровья и, в рамках этих нарушений, описываю сотни более мелких симптомов. Эти симптомы — не что иное, как язык нашего тела. Награждая нас головной болью, поносом, лихорадкой, зубной

болью, ломотой в суставах, бессонницей, тревогой, страхом или неуверенностью, тело разговаривает с нами, давая нам знать: что-то идет не так, что-то вышло из равновесия и нуждается в нашем внимании.

В Аюрведе утверждается, что любой испытываемый нами симптом — это выражение **дисбаланса дош**. Чтобы вернуть себе хорошее здоровье, нужно восстановить нарушенное равновесие, «жонглируя» этими тремя дошами, отдавая предпочтение одной или умиротворяя другую, для того, чтобы достичь гармонии — привести **викрити**, текущее состояние дош, к **пракрити**, врожденному оптимальному состоянию.

Аюрведа учит читать этот язык признаков и симптомов. Например, когда налицо признаки избыточного тепла в теле — кожная сыпь, изжога, вспыльчивый темперамент, это говорит об избытке питты, и нужно принять меры для ее успокоения. Точно так же, неуравновешенная вата может говорить с нами на языке бессонницы, запора или тревоги, тогда как, дисбаланс капхи будет сообщать о себе в виде апатии, переедания или застойных явлений в легких, бронхах и пазухах носа.

Мы не должны оставлять без внимания сообщения от дош, поскольку состояние дош составляет основу здоровья и счастья, равно как и болезни.

В этой книге я попытался поделиться с вами знанием того, как справляться с болезненными проявлениями — и не симптоматически, а основательно, доходя до первопричины. Я попытался показать, как использовать симптомы в качестве катализатора для восстановления равновесия дош и равновесия между телом, умом и сознанием.

Вне зависимости от используемого метода, восстановление равновесия в дошах, теле, уме и сознании называется **целительством**. Главная цель этой книги — помочь вам в ваших целительских усилиях, чтобы вы могли достичь отличного здоровья.

Невозможно достичь подлинного здоровья, если переключать всю ответственность за него на врачей. Используя свои собственные интуицию, восприятие, наблюдение и суждение, вы должны стать целителем себе и принять ответственность за свое здоровье на себя. Используйте ваши знания и способности в полной мере, чтобы привести в свою жизнь здоровье, гармонию и счастье.

## Оказание первой помощи

**Астма:** советуют принимать чай из лакрицы и имбиря из расчета половина чайной ложки смеси из обеих трав на чашку воды (одна чашка; как мера объёма, составляет примерно 237 мл.). Другим средством для внутреннего применения служит состав из одной четверти чашки лукового сока с добавлением одной чайной ложки меда и одной восьмой чайной ложки черного перца. Эта смесь разжижает кровь, устраняет кашель и одышку.

**Боли при месячных:** принимать внутрь три раза в день одну чайную ложку сока из алоэ с двумя щепотками черного перца до прекращения болей.

**Боль (наружная):** приложите компресс из имбиря, для чего смешайте две чайные ложки имбирного порошка с одной чайной ложкой порошка куркумы, добавив нужное количество воды для получения пастообразной массы. Подогрейте пасту и ровным слоем

выложите ее на куске хлопчатобумажной или марлевой ткани. Затем положите ткань на пораженное место и закрепите ее перевязкой, оставив на ночь.

**Больное горло:** полоскать горло горячей водой с добавлением четверти чайной ложки порошка куркумы и щепотки соли.

**Газы (кишечные):** смешать щепотку пищевой соды со стаканом воды и соком половины лимона, выпить.

**Геморрой:** принимать две части меда с одной частью касторового масла. Делать также *пранаяму*.

**Глаза (воспаление):** приложить касторовое масло к ступням ног. Либо закапать в пораженный глаз три капли чистой розовой воды. Можно также закапать свежий сок из алоэ.

**Головная боль:** для снятия головной боли обычно прикладывают ко лбу пасту из половины чайной ложки имбирного порошка, смешанного с водой и подогретого. Может возникнуть ощущение жжения, но это безвредно.

Другим способом облегчения боли служит наблюдение за собственным дыханием. Заметьте, возможно, одна из ваших ноздрей выпускает воздух с большей натугой. В этом случае закройте данную ноздрю и дышите через другую, пока боль не отступит.

Следующий способ полезен для снятия определенных видов головной боли. Боли в лобной пазухе связаны с *капхой*, и для их облегчения можно приложить имбирную пасту ко лбу и пазухам. Временные головные боли свидетельствуют об избытке *питты* в желудке. Их можно снять питьем чая из тминного и кориандрового семени, по половине чайной ложки каждого на чашку горячей воды. Одновременно приложите пасту из порошка сандалового дерева к вискам.

Затылочные боли свидетельствуют о наличии токсинов в ободочной кишке. Принимайте перед сном одну чайную ложку льняного семени на стакан теплого молока. Одновременно приложите имбирную пасту в заушную область (сосцевидные отростки височной кости). Головные боли могут быть вызваны изменением энергии либо подавленными эмоциями в глубоко лежащей соединительной ткани.

**Десны (кровоточащие):** пить сок половины лимона, выжавый в чашку воды. Либо массировать десны кокосовым маслом.

**Запор:** принимать чай из листьев сенны (одна чайная ложка александрийского листа на чашку воды), либо выпивать перед сном чашку горячего молока с одной чайной ложкой *ги*. Другое средство: принимать перед сном чашку воды, вскипяченной с одной столовой ложкой льняного семени.

**Застой крови в придаточных пазухах:** приложить имбирную пасту к пораженному месту либо вдыхать щепотку порошка из корня аира.

**Зловонное дыхание:** освежить рот порошком из лакрицы и поесть семян фенхеля. Можно еще принимать полчашки сока алоэ, пока не отобьете запах.

**Зубная боль:** приложить три капли гвоздичного масла к пораженному зубу.

**Истощение (тепловое):** выпить один стакан кокосового молока или виноградного сока. Либо сварить три финика в восьми унциях воды (одна чашка), размешать и пить.

**Кашель:** полоскать горло одной чашкой теплой воды с добавлением туда щепотки соли и двух щепоток порошка куркумы. А также сосать одну гвоздику с леденцом. Если кашель сопровождается слизью, пить в виде чая смесь из половины чайной ложки имбирного

порошка, одной щепотки порошка гвоздики, одной щепотки корицы, все в расчете на чашку кипятка.

**Кровотечение (внешнее):** приложить лед или пасту из порошка сандалового дерева. К кровоточащему месту можно еще приложить пепел от сгоревшего ватного шарика.

**Мышечное растяжение (верхней части тела):** можно сделать клизму с чашкой аирного масла. Задержать содержимое клизмы на тридцать минут. Обычно при растяжении к пораженному месту два раза в день прикладывают теплую имбирную пасту с куркумой (одна чайная ложка имбиря на половину чайной ложки куркумы).

**Нарывы (чирьи):** чтобы дать созреть фурункулу, наложите на него вареную луковицу в виде припарки либо нанесите прямо на фурункул имбирный порошок и куркуму (по половине чайной ложки).

**Несварение желудка (диспепсия):** съесть один зубок тертого чеснока со щепоткой соли и щепоткой питьевой соды. Либо принять одну четверть чашки лукового сока с половиной чайной ложки меда и половиной чайной ложки черного перца.

**Ожоги:** приготовьте пасту из свежего сока (*gel*) алоэ со щепоткой порошка куркумы. Можно использовать еще *хи* или кокосовое масло.

**Отек:** пить ячменный отвар с расчетом четыре части воды на одну часть ячменя (довести до кипения, после чего процедить). Полезен также чай из кориандра. При внешнем отеке приложить к пораженному месту две части порошка куркумы, смешанного с одной частью соли. Выпить чай из готу-колы с расчетом одна столовая ложка травы на чашку воды.

**Отравление (общий случай):** принять половину чайной ложки *ги* либо половину чайной ложки лакричного порошка.

**Переедание:** переедание сказывается на нервной системе, нарушая понятливость нашего тела. Ешьте легкую пищу вроде проса, тапиоки или риса. Эти вещества не ведут к полноте даже при их избыточном потреблении. Если вы уже не удержались, то поджарьте по чайной ложке семян фенхеля и кориандра с одной щепоткой соли и съешьте. Вы также можете выпить стакан теплой воды с добавлением туда сока половины лимона и щепотки питьевой соды.

**Понос (диарея):** смешать равные части йогурта и воды, добавив немного свежего имбиря (примерно одну восьмую чайной ложки); либо пить черный кофе со свежим лимонным соком. Другое средство — каша из одной либо двух чайных ложек макового семени на одну чашку воды. Вскипятить эту смесь, добавить щепотку мускатного ореха, перемешать и есть.

**Потрясение нервное (обморок):** вдыхать свежий, разрезанный лук либо порошок из корня аира.

**Простуда:** вскипятить чайную ложку имбирного порошка в одном литре воды и вдыхать пар. Сваренные таким же образом листья эвкалипта также прекрасно подходят для снятия простуды. Нанесение эвкалиптового масла на поверхность ноздрей облегчает ток крови. Корень аира можно использовать как нюхательное средство, вдыхая по щепотке в каждую ноздрю.

**Прыщи:** наружное применение куркумы и пасты из порошка сандалового дерева, взяв каждого вещества по половине чайной ложки с добавлением воды для получения

вязкой массы. Можно также принимать внутрь два раза в день полчашки сока из алоэ до исчезновения прыщей.

**Сон (отсутствие сна):** выпить чай из расчета одна четверть чайной ложки порошка из мускатного ореха на чашку воды. Слегка растереть ступни ног кунжутным маслом; либо втирать масло в кожу на голове; либо ввести пять-десять капель подогретого масла в каждое ухо. Выпить чашку горячего коровьего молока с леденцами или медом. Способствует сну также чай из ромашки (одна столовая ложка ромашки на чашку воды).

**Сон (чрезмерный):** выпить перед сном кофе, чай из готу-колы либо корня аира. Есть рано утром и меньше.

**Спинальная боль:** приложить пасту из имбиря, а затем эвкалиптовое масло к пораженному месту.

**Сыпь:** приложить кашу из листьев кинзы к пораженному месту либо выпить чая из кориандра (одна чайная ложка семени кориандра на чашку воды).

**Уши (шум):** закапать три капли чесночного масла в ухо (см. Приложение В).

**Ушная боль:** закапать три капли гвоздичного масла в уши, либо пять-десять капель смеси из расчета одна чайная ложка лукового сока на половину чайной ложки меда.

**Ядовитые укусы и ожоги:** выпить сок кинзы либо приложить к пораженному месту пасту из порошка сандалового дерева.

## **Целительные свойства металлов, драгоценных камней, цветовых оттенков и ароматов**

Согласно Аюрведе, все сущее наполнено энергией и разумом Вселенского Сознания. Все виды органической и неорганической материи представляют собой проявления более тонкой творческой энергии. Материя — это пойманный в ловушку свет сознания. Силы жизни проистекают из единого источника, который является сущностью всей материи и проявляется в мириадах форм и феноменов природы.

В классических текстах Аюрведы говорится, что этот космический творческий разум присутствует во всех веществах и поэтому, при правильном их использовании, они проявляют целебные свойства. Вот почему в аюрведической медицине может использоваться почти все, что есть в природе и из чего состоит повседневная жизнь. Выше уже обсуждалось использование в Аюрведе трав, продуктов питания, дыхательных упражнений, медитации, взаимоотношений, йоги, массажа, режима дня и сезонного распорядка.

В дополнение к этому в Аюрведе используются целебные свойства металлов, драгоценных камней, цветовых оттенков и ароматов. Все они содержат в себе особые, порой весьма мощные виды энергии, которые можно использовать для решения целительских задач. Большинство подобных методов целительства описаны в древних наставлениях и успешно использовались на протяжении тысячелетий, хотя, до недавних пор, они не были широко известны и почти не получили признания в странах Запада. Данное приложение служит кратким введением в эти направления целительской практики.

## **Металлы**

В Аюрведе для приготовления принимаемых внутрь препаратов из металлов, металлы подвергаются специальной обработке, чтобы исключить всякое токсическое воздействие. Приводимые ниже рекомендации по использованию металлов вполне безопасны, поскольку не предполагают прием внутрь самого металла.

### **Медь**

Медь устраняет избыток капхи и уменьшает жир. Она служит хорошим тоником для печени, селезенки и лимфатической системы и помогает при лечении анемии. Для лечения тучности, а также расстройств печени и селезенки, тщательно вымойте кусок чистой красной меди (это может быть какое-либо изделие или несколько чистых монет) (можно использовать небольшой кусок медной водопроводной трубы, которые продаются на рынках стройматериалов. Такие водопроводные трубы обычно делают из чистой меди, но убедитесь в этом дополнительно) и прокипятите в литре воды (или кипятите литр воды в медном сосуде), пока половина воды не выпарится. Принимайте по 2 чайные ложки этой медной воды три раза в день в течение месяца. Кроме того, полезно приобрести медный стакан для питья, наполнять его каждый вечер чистой водой и утром выпивать.

### **Золото**

Золото укрепляет нервную систему и сердце, улучшает память и интеллект, повышает выносливость. Кроме того, оно полезно при слабости легких. Золото помогает снять напряжение перед экзаменами у студентов, помогает при артрите, при сердечной аритмии.

Энергию золота можно использовать в терапевтических целях, употребляя золотую лекарственную воду. Возьмите чистое золото (лучше 24 карата), например золотую цепочку, залейте двумя чашками воды и кипятите, пока половина воды не выпарится. (Золото от этого не испортится.) Принимайте по чайной ложке два-три раза в день, чтобы напитать энергией сердце, усилить умственные способности и пробудить осознание.

Можно приготовить золотой рис. При варке риса положите в кастрюлю какое-нибудь золотое изделие и продолжайте готовить как обычно. Когда блюдо будет готово, перед тем, как подавать его на стол, извлеките золото.

ПРИМЕЧАНИЕ: Золото обладает разогревающими свойствами, и поэтому людям с питта-конституцией следует использовать его умеренно.

### **Серебро**

Серебро оказывает охлаждающее действие и полезно для устранения избытка питты. Кроме того, оно повышает силу и выносливость и поэтому помогает уравновешивать вату. Серебром можно лечить истощение, хроническую лихорадку и слабость после повышенной температуры, изжогу, воспалительные процессы в кишечнике, обильное менструальное кровотечение. Оно обладает антисептическими, антимикробными и дезинфицирующими свойствами. Приготовьте серебряную воду, пользуясь описанным выше методом для приготовления золотой воды, и принимайте

по чайной ложке два-три раза в день. Чтобы набраться сил и повысить выносливость, пейте теплое молоко, нагрев его в серебряной посуде.

## **Железо**

Этот металл полезен для костного мозга, костной ткани, печени и селезенки. Он повышает продукцию красных клеток крови и помогает при лечении анемии. Вдобавок, железо укрепляет мышечные и нервные ткани и обладает омолаживающим действием. Чтобы получать с пищей дополнительное количество железа, используйте для приготовления пищи чугунную посуду. Однако, избыток железа в организме может принести вред, поэтому используйте его осторожно. Хотя женщины до наступления менопаузы могут испытывать дефицит железа, и поэтому его дополнительное введение в организм будет им полезно, лишь очень немногие мужчины нуждаются в добавках железа. Исключение, возможно, составляют те, кто долгое время придерживается строгого вегетарианства.

## **Драгоценные камни**

Для оказания благотворного воздействия на организм, драгоценные камни носят на теле или пьют воду, в которой они лежали ночь или более. Драгоценные камни оживляют энергетические центры тела (**чакры**) и непосредственно воздействуют на вату, питту и капху. Их можно использовать для активации или успокоения определенных органов тела, для усиления или нейтрализации влияния планет в личном гороскопе. Применяя драгоценные камни, необходимо принимать во внимание следующее.

- Камни и украшения имеют тенденцию впитывать качества и энергетические вибрации своих прежних владельцев, поэтому, перед использованием их нужно очистить. Для этого достаточно погрузить их на пару дней в соленую воду или в молоко. Им это не повредит.

- Когда вы носите драгоценный камень, он должен касаться кожи (для этого делается маленькое окошечко в оправе), чтобы его тонкие энергии могли непосредственно взаимодействовать с энергиями тела.

- Кроме того, важно на каком пальце вы носите камень. Вот некоторые рекомендации: бриллиант — безымянный, жемчуг — мизинец, красный коралл — безымянный, изумруд — мизинец, опал — безымянный, желтый сапфир — указательный, голубой сапфир — средний.

Как правило, в Аюрведе рекомендуется носить кольца на правой руке, хотя если кто-то, следуя своей национальной традиции, носит обручальное кольцо на левой руке, то это вполне допустимо.

Камни, подвергшиеся тепловой или химической обработке, могут не обладать изначальной целебной энергией. Лучше приобретать настоящие, необработанные, чистые камни без трещин или дефектов. Когда вы собираетесь купить камень, обязательно убедитесь с помощью лупы в отсутствии трещин или других недостатков.

Если возможно, следует носить камни весом 3-5 карат, однако для бриллианта вполне достаточно веса в 1 карат. Слишком мелкий камень не будет давать ощутимого эффекта.

Если только вы сами не сведущи как в свойствах камней, так и в ведической астрологии (**джотише**), разумно перед тем, как вложить деньги в покупку драгоценного камня, посоветоваться со специалистом. Неправильно подобранный камень или ношение его не на той части тела, может оказывать неблагоприятное влияние. Вот некоторые характеристики основных драгоценных и полудрагоценных камней.

### **Рубин**

В астрологии рубин соответствует Солнцу. Этот камень защищает жизнь, способствует долголетию, особенно для вата- и капха-индивидов, приносит процветание. Он усиливает сосредоточение, дает силу уму и укрепляет сердце. Рубины успокаивают вату и капху, но могут повышать питту. **Гранаты** обладают той же вибрацией, что и рубины, - это заменитель рубина. И рубины, и гранаты следует носить либо в кольце на безымянном пальце, либо в виде кольца.

### **Жемчуг**

Подобно тому, как рубины представляют Солнце, жемчуг символизирует Луну. Он обладает охлаждающим эффектом и успокаивающей целительной вибрацией. Жемчуг уравнивает все доши, хотя его охлаждающее действие особенно хорошо для питты. Жемчуг придает уму умиротворение и безмятежность. Зола жемчуга (**моти басма**) при приеме внутрь, хорошо помогает от многих недугов. Вы можете использовать многие из укрепляющих эффектов жемчуга, приготовив жемчужную воду. Положите 4-5 жемчужин в стакан с водой, оставьте на ночь и утром выпейте воду.

### **Желтый сапфир**

Этот драгоценный камень, который представляет Юпитер, приносит ощущение твердой почвы под ногами, постоянство и мудрость. Он помогает успокаивать вату и питту и может слегка увеличивать капху. Он укрепляет сердце, повышает энергию легких и почек. Желтый сапфир всегда следует носить на указательном пальце — пальце Юпитера. **Желтый топаз** — заменитель сапфира — обладает многими его качествами и оказывает сходное благотворное действие.

### **Голубой сапфир**

Этот красивый драгоценный камень представляет Сатурн и приносит владельцу качества этой очень духовной планеты. Сатурн — божество земли и железа — дарует просветление. Голубой сапфир успокаивает вату и капху и может стимулировать питту. Он способствует росту мышц и скелета и помогает исцелять артрит. Носите голубой сапфир на среднем пальце правой руки, желательно — в серебряной оправе. Не носите его с бриллиантами — это будет создавать дисгармонию.

### **Лазурит**

Этот камень, обладающий энергией, подобной энергии Сатурна, является божественным и священным. Он придает силу телу, уму и сознанию и делает своего владельца более чувствительным к высшим духовным вибрациям. Он укрепляет глаза,

успокаивает вату и питту и помогает при тревоге, страхе и слабом сердце. Кроме того, он полезен для печени и при болезнях кожи. Лазурит следует опралять в золото и носить на мизинце, либо в виде ожерелья.

### ***Изумруд***

Этот могущественный драгоценный камень приносит процветание и духовное пробуждение. Он успокаивает вату и питту, уравнивает нервную систему и избавляет от нервозности. Символизируя планету Меркурий, изумруды улучшают навыки письма, ораторское искусство и способствуют интеллекту. Их лучше опралять в золото и носить на мизинце.

### ***Бриллиант***

Этот очень мощный драгоценный камень препятствует преждевременному старению, увеличивает продолжительность жизни и усиливает иммунитет. Он передает тонкие энергетические вибрации сердцу, мозгу и глубоким дхату тела. Это наилучший камень для омоложения. Он приносит процветание и духовно возвышает.

Влияние бриллиантов на доши меняется, в зависимости от цвета бриллианта. Красноватые бриллианты обладают огненной энергией, которая стимулирует питту. Голубоватые бриллианты оказывают охлаждающее действие и успокаивают питту, повышая капху. Бесцветные бриллианты чистой воды успокаивают питту, но повышают вату и капху.

Будучи символом планеты Венера, бриллианты действительно помогают созданию прочных связей в личных отношениях и по праву ассоциируются с браком. Эти камни стимулируют шукра дхату, репродуктивные ткани тела. Они покровительствуют искусству, музыке, любви и сексу. Носите бриллиант в золотой оправе в колье, либо в кольце на безымянном пальце. Но имейте в виду: бриллианты низкого качества могут оказывать на организм негативное влияние.

### ***Красный коррал***

Этот камень из моря представляет планету Марс. Он успокаивает питту и помогает сдерживать гнев, ненависть и ревность. Коррал придает силу печени, селезенке и перикарду (сердечной сумке). Носите красный коррал в виде ожерелья, либо в кольце на безымянном пальце. Оправа предпочтительнее всего из меди, но можно и из серебра или белого золота. Красный коррал наделяет силой и придает изящество и элегантность.

### ***Опал***

Этот полудрагоценный камень представляет планету Нептун. Он укрепляет маджа дхату (костный мозг и нервы) и шукра дхату (репродуктивные ткани). Улучшает зрение, снимает лихорадку, успокаивает питту и хорошо помогает при мигрени. Опал усиливает возвышенные чувства, повышает религиозность и помогает развитию интуиции. Этот камень особенно полезен людям, у которых Нептун в гороскопе находится в третьем, четвертом, шестом, десятом или двенадцатом доме. Опал следует опралять в золото или серебро и носить на безымянном пальце.

### ***Кошачий глаз***

Этот камень полезен при аллергиях, повторяющихся простудах с застойными явлениями и аллергической астме. Он успокаивает капху и вату, в то же время, слегка увеличивая питту. Помогает при лечении дисфункции почек. Кошачий глаз усиливает осознание и помогает не оказаться в плену эмоций. Людям, занимающимся психическим целительством, следует носить этот камень в золотой оправе на мизинце или безымянном пальце — он поможет им защититься от негативных влияний.

### ***Горный хрусталь***

Эти камни обладают энергией, родственной Венере и несколько похожей на энергию бриллиантов. Они успокаивают вату, повышают качество восприятия, способствуют общению и усиливают интуицию. Можно носить горный хрусталь в ожерелье или в кольце на безымянном пальце, в оправе из золота или серебра.

### ***Оникс***

Этот камень чрезвычайно хорош при расстройствах вата-типа. Он полезен при старческих заболеваниях, нервном истощении и дисфункции нервной системы, помогает лечить эпилепсию, паркинсонизм и шизофрению. Он вызывает спокойный глубокий сон, но, в то же время, препятствует летаргии. Он хорош для укрепления памяти и способствует позитивному мышлению. Оникс делает своего владельца мирным и счастливым, усиливает любовь в личных отношениях. Он обладает энергетическими вибрациями, родственными Солнцу и Юпитеру. Этот камень следует оправлять в серебро и носить на безымянном пальце. Если ваш солнечный знак — Стрелец или Близнецы, то вам лучше не носить этот камень.

### ***Нефрит***

Нефрит способствует долголетию. Он усиливает энергию почек и, кроме того, пользуется репутацией талисмана, приносящего успех тому, кто его носит. Этот камень также способствует ораторскому искусству. Он помогает предотвращать образование катаракты, оказывает укрепляющее действие на предстательную железу. Носите на мизинце серебряное кольцо с нефритом.

### ***Аметист***

Аметист — это камень для сахасрары (верхнего энергетического центра), он придает уму ясность. Оправленный в золото, он приносит процветание. Его можно носить в кольце или в виде кулона на золотой цепочке. Людям с нейромышечной слабостью полезно носить аметисты и класть их по четырем углам постели. Некоторые аметисты имеют более темный цвет, который придает им энергию, родственную Сатурну и сходную с той, которой обладают голубые сапфиры. Аметисты даруют достоинство, любовь, сострадание и надежду. Этот камень помогает контролировать эмоции и полезен при нарушениях равновесия ваты и питты.

### ***Аквамарин***

Будучи заменителем изумруда, который символизирует Меркурий, аквамарин уменьшает тупость ума, способствует счастью и интеллекту, улучшает ораторские способности и укрепляет память. Кроме того, этот камень обладает качествами, родственными Венере, — аквамарин полезно носить семейным парам, чтобы укрепить и усилить любовь друг к другу. Аквамарин следует оправлять в серебро и носить на мизинце.

Следует иметь в виду, что одного ношения правильно подобранного камня недостаточно для исправления дисбаланса дош — необходимо также следить за своей диетой, медитировать, выполнять подходящие физические упражнения и позы йоги, осознанно наблюдая за текущим состоянием организма.

### **Четыре камня, помогающих уравнивать доши**

Драгоценные камни могут оказаться для вас непозволительно дорогими, по крайней мере, в настоящее время. В таком случае, есть четыре недорогих камня, которые вы можете использовать, чтобы помочь себе достичь равновесия тела, ума и сознания.

При избытке **ваты** для достижения равновесия можно использовать розовый кварц. Согревающие цвет и энергия розового кварца способны приносить облегчение при таких расстройствах вата-типа, как нервозность, сухость кожи, запор, метеоризм, боль в пояснице.

При возбужденной **пумме**, используйте красный коралл или жемчуг. Их охлаждающая энергия поможет при таких расстройствах питта-типа, как гнев, различные воспалительные заболевания, наподобие колита и конъюнктивита, а также, повышенная кислотность.

Для уравнивания **капхи** полезно носить гранаты. Глубокий красный цвет этого камня оживляет энергию тела и уменьшает такие проявления избыточной капхи, как задержка воды в организме, апатия, депрессия и избыточный вес.

## **Цвета**

В аюрведическом лечении также используются целительные свойства цветовых оттенков. Существует соответствие между основными цветами радуги, тканями тела (дхату) и дошами, что позволяет использовать энергию цвета для установления равновесия в уме и теле.

Цвет представляет собой, не что иное, как свет, а свет — это лучистая энергия, поглощаемая и испускаемая атомами. Источником света в нашей солнечной системе служит Солнце, и любые воспринимаемые нами цвета происходят от солнечных лучей. Когда мы пропускаем солнечный цвет через призму, он разделяется на семь цветов радуги. При отсутствии всех цветов, мы получаем черное, темноту. Поэтому черное — это «отрицательный» цвет, а белое — «положительный» цвет.

Вы можете улучшать здоровье и благополучие, выбирая подходящие цвета для своей одежды и для окружающей обстановки дома и на работе. Чтобы использовать вибрации цвета для терапии, можно завернуть белый прозрачный сосуд с водой в цветную пленку или бумагу, поставить на солнечный свет приблизительно на четыре часа и затем выпить воду.

### **Красный**

Красный цвет стимулирует и согревает. Он успокаивает возбужденную вату и снижает избыток капхи. Однако, вследствие согревающего эффекта, чрезмерное

использование красного цвета может возбуждать питту и приводить к воспалительным расстройствам, например, конъюнктивиту. Красный цвет связан с кровью. Он стимулирует образование красных кровяных телец и улучшает кровообращение. Кроме того, он помогает сохранять цвет кожи, тонизирует костный мозг и нервную ткань. Розовый цвет обладает более мягким действием, способствуя любви и спокойствию, однако у капха-индивидов он может увеличивать апатию и сонливость.

### **Оранжевый**

Подобно красному, оранжевый цвет согревает. Это сексуально стимулирующий цвет, который придает силу и энергию половым органам. Как это ни парадоксально, но оранжевый цвет помогает духовным искателям, принявшим обет безбрачия, отречься от сексуальных отношений и трансформировать сексуальную энергию в Высшее Сознание. Оранжевый цвет уравнивает вату и капху, но может оказывать возбуждающее действие на питту. Он обладает противомикробными и бактериостатическими свойствами (препятствует росту бактерий).

### **Желтый**

Желтый цвет уменьшает избыток ваты и капхи. Он способствует интеллекту и пониманию и помогает подъему энергии к верхним чакрам для духовного пробуждения. Желтый цвет оказывает противозастойное действие, которое помогает ликвидации застойных явлений капха-типа. Кроме того, он обладает противомикробными свойствами. Воздействие желтого цвета вызывает накопление желчи и увеличивает питту.

### **Зеленый**

Этот цвет оказывает успокаивающее действие на тело и ум и вызывает ощущение свежести. Он смягчает эмоции, придает энергию сердечной чакре и наполняет сердце ощущением счастья. Зеленый цвет обладает успокаивающим и умиротворяющим действием на питту, но может возбуждать вату и капху. Зеленый цвет помогает исцелению язв и способствует рубцеванию.

### **Голубой (синий)**

Голубой — это охлаждающий цвет, который успокаивает возбужденную питту. Он оказывает успокаивающее действие на тело и ум, и помогает лечить расстройства печени. Если у ребенка желтуха, то освещение голубым (синим) светом поможет ему быстрее выздороветь. Голубой — это цвет Чистого Сознания. Чрезмерное воздействие голубого (синего) цвета может возбуждать вату и капху и даже вызывать застойные явления.

### **Фиолетовый**

Это цвет Космического Сознания. Он пробуждает осознание, создает легкость в теле и помогает открыть двери восприятия. Фиолетовый цвет уменьшает избыток питты и капхи, но может возбуждать вату.

## **Золотой и серебряный**

Золотой — цвет Солнца — это согревающий цвет, полезный для ваты и капхи. Серебряный цвет связан с Луной, является охлаждающим и успокаивает питту.

### **Цвета и типы конституции**

Для каждого типа конституции некоторые цвета действуют успокаивающе и уравнивающе, а некоторые возбуждают.

Людам с вата-конституцией следует свести к минимуму использование темных и охлаждающих цветов, в том числе синего, коричневого и черного. С другой стороны, слишком горячие, яркие цвета могут быть чрезмерно стимулирующими для вата-индивидов, которые склонны к гиперактивности. Поэтому, лучше выбирать теплые пастельные оттенки солнечно-желтого и зеленого, в сочетании с небольшим количеством красного и оранжевого.

При питта-конституции хорошо подходят холодные, мягкие цвета. Очень хорош фиолетовый цвет, в сочетании с серебряным (включая серебряные украшения) и сине-зеленым. Будьте осторожны с красными и оранжевыми оттенками, которые могут воспламенять питту, сведите к минимуму желтое и золотое. Избегайте черного.

Для уравнивания капхи, с ее тенденциями к апатии, а также умственной и физической инертности, хороши яркие, стимулирующие, смелые цвета. Хорошо подходят красный, оранжевый, желтый и золотой. Даже если вам кажется, что вам идет зеленое, синее или белое, эти цвета не слишком хороши для вас с точки зрения здоровья.

## **Ароматы**

Каждый человек имеет пять чувств, которые связаны с пятью элементами. Звук и слух связаны с элементом эфира, зрение и цвет — с огнем, вкус — с водой, обоняние и запахи — с землей, а осязание — с воздухом. Пять чувств служат для человека вратами восприятия и их также можно использовать в лечебных целях.

В ароматерапии благовония и эфирные масла, полученные из цветов, растений, деревьев и трав, используются для передачи целительной энергии в тело и ум через чувство обоняния. Запахи оказывают воздействие на доши. Они бывают согревающими, охлаждающими или нейтральными.

Олений мускус и хина являются согревающими, они успокаивают вату и капху, но могут раздражать питту. Камфора сначала охлаждает, но потом согревает, она успокаивает вату и капху, но может стимулировать питту. Запах сандала оказывает охлаждающее и противовоспалительное действие, он успокаивает и смягчает питту, но способен увеличивать вату и капху.

Эфирное масло травы кус — приятное, охлаждающее и «приземляющее». Оно обладает сладким запахом и умиротворяет питту, но может провоцировать капху и вату. Запах жасмина тоже сладкий, охлаждающий и полезен для питты, однако может увеличивать капху.

Действие розы в определенной степени зависит от окраски цветков. Темно-красные розы действуют согревающе, тогда как желтые или белые розы немного охлаждают. В среднем, аромат розы оказывает успокаивающее и противовоспалительное действие, проявляет свойства афродитика. Он может использоваться для охлаждения питты, но способен провоцировать вату и капху.

### **Ароматы и доши**

- **Вату** можно уравнивать, используя сладкие, согревающие и «приземляющие» ароматы наподобие мускуса, хины и камфоры. К другим запахам, полезным для ваты, относятся апельсин, гвоздика, кардамон, лаванда, сосна, дудник и ладан.

- Для смягчения **питты** используются сладкие, охлаждающие и успокаивающие запахи, например, сандал, кус, жасмин и роза. Кроме того, могут быть полезны герань, лимонная трава, гардения, перечная и зеленая мята.

- **Капху** уравнивают, используя ароматы с согревающим и стимулирующим действием. Хороши мускус, хина и камфора. Для капхи полезны и резкие запахи, в частности эвкалипт, корица, мирра, тимьян, розмарин и шалфей.

## **Как готовить и использовать травы и масла**

В этом приложении кратко объясняются способы приготовления трав и специальных средств, в частности лекарственных масел и ги, даются рекомендации по их применению. Более полное описание трав и их применения вы можете найти в книге Васанта Лада и Давида Фроули «Травы и специи».

### **Травяные составы**

#### ***Используйте цельные травы и пищевые продукты***

В Аюрведе придерживаются использования только цельных трав и нерафинированных продуктов питания. Извлеченные из натуральных веществ активные ингредиенты или химически синтезированные вещества не эквивалентны по действию цельным веществам, встречающимся в природе.

#### ***Какое количество готовить***

Если вы собираетесь принимать травяную смесь в течение нескольких дней, недель или даже месяцев, то, вероятно, захотите сэкономить время и приготовить ее в большем количестве. Для запаса на 1-2 месяца потребуется от 50 до 150 г трав. (Из расчета приема от 1/4 до 1/2 чайной ложки за раз.)

#### ***Где достать травы***

Многие травы, упоминаемые в этой книге, можно приобрести в аптеках. Всегда старайтесь покупать экологически чистые травы. Специальные аюрведические травы и препараты можно получить в аюрведических клиниках, у аюрведических врачей или купить в некоторых индийских бакалейных лавках.

В Москве многие препараты, травы и специи можно приобрести в следующих местах: фирма «**Парадигма**» (ул. Льва Толстого 5, тел. 246-20-89, 246-11-09); магазины «**Индийские специи**» (ул. Сретенка 36/2, тел. 207-16-21 и ул. Миклухо-Маклая 5, к. 2, тел. 232-27-34); фирма «**Интерагротех**», тел. 976-18-72; магазины «**Белые облака**» (ул. Покровка 4, тел. 921-61-25) и «**Путь к себе**» (Ленинградский пер. 10а, тел. 257-39-87).

#### ***Как принимать травы***

Травы почти всегда принимают с каким-либо носителем (анупаной), чтобы облегчить усвоение трав и донести их действие до нуждающейся в этом ткани или до места заболевания. Наиболее распространенными носителями в Аюрведе служат вода, молоко, мед, сок алоэ и ги. Иногда в этом качестве может выступать неочищенный сахар-сырец.

Носитель меняется, в зависимости от используемой травы, подлежащей лечению болезни, конституции пациента и других факторов. Типичные примеры использования анупан при приеме трав: принимать с ложкой ги или меда; размешать в чашке теплого молока и выпить; высыпать на язык, а потом запить водой комнатной температуры или теплой.

В большинстве рекомендаций, содержащихся в этой книге, предлагается конкретный носитель, который и следует использовать. Если это не оговорено, то используйте теплую воду. Я не рекомендую пользоваться капсулами, потому что важно ощущать вкус принимаемой травы (см. Конспект № 9). Но лучше все же принимать травы в капсулах, чем совсем не принимать. Прием в капсулах может быть удобен, когда вы находитесь на работе или в пути.

## **Трипхала**

**Трипхала** (санскр. «три плода») — великолепное средство, состоящее из трех важных трав, издревле используемых в Аюрведе: амалаки, бибхитаки и харитаки. Амалаки благотворно воздействует на питту, бибхитаки — на капху, а харитаки — на вату. Этот состав обладает омолаживающим действием и укрепляет все три доши и все семь дхату; он гармонизирует оджас, теджас, прану и является прекрасным мягким слабительным.

Принимайте трипхалу вечером, по меньшей мере, через час после ужина. Заварите от 1/2 до целой чайной ложки порошка чашкой кипятка и через 10-15 минут, когда вода остынет до приемлемой температуры, выпейте. Настой можно процедить или же просто оставить осадок на дне чашки.

Поначалу вкус трипхалы может вам не понравиться — порой он может казаться весьма горьким. Но если принимать его регулярно, ваше здоровье будет улучшаться, и вы, в конце концов, обнаружите, что вкус трипхалы становится менее неприятным. Трипхалу можно принимать и такими способами:

- Положите на язык от 1/2 до целой чайной ложки порошка и запейте теплой водой. (Будьте осторожны, чтобы не вдохнуть порошок.)
- На некоторых людей трипхала действует как мягкое мочегонное средство и ночью они просыпаются, чтобы сходить в туалет. Если вас это беспокоит, принимайте трипхалу рано утром, ее действие начнется, примерно, через час.
- Если вкус трипхалы вам слишком неприятен, смешайте ее с медом перед приемом.

## **Ги**

Ги — это жировая составляющая сливочного масла, отделяемая от других его составляющих путем перетапливания.

## **Как готовить Ги**

Из одного килограмма сливочного масла получается приблизительно 800 г ги. Положите сливочное масло (свежее и несоленое, желательна экологически чистое, без консервантов) в кастрюлю среднего размера с толстым дном, поставьте на средний огонь и нагревайте до тех пор, пока масло не расплавится, следя за тем, чтобы оно не пригорало.

После этого уменьшите огонь, доведите до кипения и продолжайте кипятить при максимально низкой температуре. Не накрывайте кастрюлю крышкой, поскольку важно выпарить воду и отделить жир от белковой фракции. Время от времени, плавно перемешивайте масло шпателем из нержавеющей стали, чтобы исключить пригорание (если дно толстое, а температура поддерживается достаточно низкой, то это необязательно).

Через 15-20 минут масло приобретет запах воздушной кукурузы и приятный золотистый цвет. Образующийся беловатый творожистый осадок отделится от жира. Когда этот осадок приобретет желтовато-коричневый цвет, это значит, что ги готово. Сразу же снимите его с плиты, чтобы оно не подгорело (в зависимости от количества масла, величины подводимого тепла и площади кастрюли время приготовления ги может значительно варьироваться и достигать нескольких часов, если вы готовите несколько килограммов масла).

Будьте внимательны, чтобы масло не подгорело: важно не пропустить момент, когда вся вода выпарилась, что проявляется в изменении характера кипения: масло успокаивается и начинает слегка потрескивать и издавать приятный ореховый запах. Осадок на дне становится желтовато-коричневым (если он не пригорел раньше). В этот момент масло нужно снять.

Дайте ги остыть, пока оно не станет теплым. К этому времени творожистый осадок должен осесть на дно кастрюли. Снимите образовавшуюся на поверхности пенку (ее можно употреблять в пищу) и аккуратно слейте ги в чистую сухую банку, не допуская попадания в нее оставшегося на дне кастрюли осадка, который следует выбросить. Попадание осадка в банку с ги ухудшает его качества и сокращает срок хранения.

### ***Хранение Ги***

Ги можно хранить на кухонной полке. Оно не нуждается в охлаждении. В текстах по Аюрведе говорится, что его лекарственные свойства со временем улучшаются. Не зачерпывайте ги влажной ложкой и не допускайте попадания воды в банку, где оно хранится, поскольку это создаст условия для размножения бактерий и приведет к порче ги.

### ***Действие Ги***

Ги усиливает пищеварительный огонь, улучшает всасывание и усвоение. Оно питает оджас — тонкую сущность всех тканей тела, укрепляет мозг и нервную систему, улучшает память, смазывает соединительную ткань и делает тело более гибким. Ги доносит лекарственные качества трав до всех семи дхату. Оно успокаивает вату и питту и, в умеренных количествах, не вредит капхе. Следует отметить, что поступающее в продажу топленое масло далеко не всегда является топленным сливочным маслом.

Это может быть любое другое топленое масло, в том числе комбинация растительного и животного жира, а также маргарина, которые, по свойствам, сильно отличаются от ги. Но, даже если вы убедились, что на банке написано слово сливочное, имейте в виду, что это масло тоже не обязательно является ги, так как, при топлении масло не всегда разделяют на фракции.

ПРИМЕЧАНИЕ: Тем, у кого высокий холестерин, а также тучным людям следует соблюдать осторожность в отношении использования ги.

### ***Как готовить лекарственное Ги***

Ги — весьма эффективный носитель (анупана) для передачи действия трав глубоким тканям тела. Поэтому, многие ценные средства из трав получают варкой в ги. В качестве примеров можно назвать шатавари ги, брами ги, такта гриту (горькое ги), трипхала ги и многие другие. Процесс приготовления занимает довольно длительное время, и вы, вероятно, предпочтете покупать эти лекарственные ги (а также другие лекарственные масла) в готовом виде. Но если вы хотите приготовить их самостоятельно, то это делается так:

Сначала приготовьте ги, как описано выше. Затем приготовьте отвар желаемых трав, сварив 1 весовую часть сухой травы в 16 частях воды, или около 15 г трав на 1 чашку (250 мл) воды. Медленно кипятите травы на маленьком огне, пока количество воды не сократится до 1/4 первоначального объема. Например, из 4 чашек должна остаться 1 чашка, а из 1 чашки — 1/4 чашки. Этот процесс может занять несколько часов. После этого процедите отвар. Полученный отвар можно использовать и самостоятельно, но, в данном случае, вы будете делать из него **лекарственное ги**. Смешайте равные количества ги и лекарственного отвара и варите на слабом огне до тех пор, пока вся вода не выпарится.

### **Лекарственные масла**

Лекарственные масла (масло амла, масло брами, масло брингарадж, чесночное масло, гвоздичное масло и другие) готовятся точно так же, с той лишь разницей, что на заключительной стадии вместо ги используется растительное масло.

### ***Масло маргозы***

Масло маргозы — это лекарственное масло, приготовленное путем парки листьев маргозы (санскр. **ним**) в кунжутном или каком-либо другом растительном масле. Это не чистое эфирное масло маргозы, которое было бы чересчур сильным для обычного применения. Масло маргозы, как правило, можно купить у поставщиков аюрведических препаратов.

### **Как долго принимать средства**

Общее правило — использовать средство до тех пор, пока не исчезнут симптомы. Это может занимать от нескольких дней до нескольких месяцев, в зависимости от тяжести заболевания или состояния, от его продолжительности, от силы вашего желания выздороветь, мотивации и других факторов.

В дополнение к приему рекомендуемых, средств уделите внимание скрытым первопричинам своего расстройств. Быть может, вам надо заново продумать свою

диету, режим дня, программу физических упражнений и так далее. Просто принимать лекарства без изменений в образе жизни, вероятно, будет недостаточно для того, чтобы пересилить влияние поведенческих схем, которые были первопричиной вашей болезни.

**Полагайтесь на свой здравый смысл.** Если состояние хроническое, то неразумно рассчитывать, что нечто, остававшееся неизменным годами, вдруг исчезнет за неделю или месяц. С другой стороны, если ваше состояние серьезное, и прилежный прием рекомендованных средств и соответствующие изменения образа жизни не привели к облегчению симптомов, то нужно обратиться за помощью к врачу.

## **Специальные аюрведические процедуры**

### ***Басти (клизма)***

Эта процедура заключается во введении в прямую кишку жидких лекарственных средств, например, кунжутного масла или травяных отваров. Лекарственные клизмы успокаивают вату и помогают при многих расстройствах вата-типа, например, запоре, вздутии живота, бессоннице, болях в спине и шее, артрите, радикулите, тревоге и разнообразных нервных расстройствах. В текстах по Аюрведе говорится, что существует, по меньшей мере, восемьдесят различных заболеваний, обусловленных расстройством ваты, и что басти полностью излечивает 80 процентов из них. Кроме того, басти помогает при хронической лихорадке, сексуальных расстройствах, камнях в почках, повышенной кислотности и многих других болезненных состояниях.

**ПРИМЕЧАНИЕ:** лекарственные клизмы не следует использовать при поносе, ректальном кровотечении, диспепсии, кашле, одышке, асците, сильном отеке и обострении геморроя. Кроме того, лекарственные клизмы нельзя делать детям до семи лет, старикам, больным диабетом и малокровием. Масляные клизмы не следует делать при острой лихорадке, поносе, простуде, параличе, болях в сердце, сильной боли в жиоте, истощении.

Лучшее время для проведения басти — утро или вечер. Желудок должен быть пустым, поэтому делать басти нужно не раньше чем через три часа после еды. Для басти можно использовать резиновую, стеклянную или пластиковую емкость с отводной трубкой (кружка Эсмарха) либо резиновую грушу. Позаботьтесь о том, чтобы окружающая обстановка была чистой, теплой и удобной, приготовьте полотенца.

В соответствии с классической методикой сначала нужно ввести в прямую кишку приблизительно 150 мл теплого (но не горячего) кунжутного масла и постараться 10 минут удержать его в себе. После этого, не позволяя выйти первой порции, следует ввести новую порцию из смеси масла и травяного отвара и удерживать ее, по меньшей мере, 30 минут. Смесь должна состоять из 150 мл кунжутного масла, перемешанного с 0,5 литра теплого (температуры внутреннейности тела) травяного отвара. В этой книге чаще всего предлагается использовать отвар дашамула, который особенно эффективен для уравнивания ваты.

Для введения жидкости в прямую кишку налейте ее в кружку Эсмарха и подвесьте на высоте примерно 1 м над поверхностью, на которой вы будете лежать (это может быть пол или кушетка). Дайте воздуху выйти из трубки, приоткрыв кран или зажим на наконечнике. Затем лягте на левый бок, вытянув левую (нижнюю) ногу и согнув и правую. (Для удобства используйте коврик или пару полотенец, чтобы не ложиться на

холодную поверхность.) Смажьте кончик наконечника и анальное отверстие растительным маслом или ги. Медленно и осторожно введите наконечник в прямую кишку, затем откройте кран и позвольте всей жидкости влиться в вас. Когда кружка Эсмарха опустеет, закройте кран и извлеките наконечник.

Если сможете, постарайтесь удерживать масло 10 минут, а затем еще 30 минут смесь масла и отвара. Удерживая жидкость внутри, некоторое время постоит на четвереньках, держа верхнюю половину тела опущенной (так чтобы ягодицы были выше остальных частей тела) — это расслабляет толстый кишечник.

Периодически массируйте область толстой кишки круговыми движениями против часовой стрелки (если смотреть на пупок). Двигайтесь с левой стороны вверх до края ребер, затем поперек на правую сторону, и вниз. (Это противоположно направлению движения пищи и служит для проталкивания введенной жидкости вверх, в более высокие области прямой кишки.)

После того как вы удерживали жидкость положенное время (или если вы чувствуете, что не можете больше ее сдержать), идите в туалет и позвольте кишечнику опорожниться. В течение нескольких часов после басты желательно использовать какую-нибудь гигиеническую прокладку в нижнем белье, поскольку весьма вероятно подтекание остаточного масла.

Для некоторых заболеваний рекомендуется только масляная клизма или только клизма из отвара дашамула, а иногда и просто клизма из воды. Следуйте рекомендациям, приведенным в Конспекте № 13 для вашего расстройства.

У некоторых людей жидкость не выходит назад. Это попросту означает, что толстая кишка была очень сухой и жидкость полностью впиталась. Естественная функция толстой кишки — всасывать жидкость, поэтому такое явление не должно вызывать беспокойства.

### **Наули**

Наули — это метод массажа внутренних органов, в частности толстого и тонкого кишечника, печени и селезенки. Кроме того, наули укрепляет пищеварительный огонь и помогает содержать толстую кишку в чистоте.

Поставьте ноги на ширину плеч и слегка согните колени. Наклонитесь вперед и положите руки на колени. Сделайте медленный глубокий вдох и медленный выдох. После полного выдоха задержите дыхание.

Напрягите мышцы живота, чтобы на брюшной стенке образовалась структура, похожая на канат. После этого, попеременно нажимая правой и левой рукой на колени, постарайтесь перемещать мышцы брюшины справа налево и слева направо. Повторите эти движения семь раз.

### **Насья**

Насья — это введение лекарственных масел или сильно измельченных порошков через нос. Когда в аюрведической клинике проводят насью в ходе панчакармы, пациента просят лечь на спину и отклонить голову назад, так чтобы ноздри «смотрели в небо». Затем в носовые ходы вводят небольшое количество порошка или закапывают по 3-5 капель лекарственного масла.

Если вы делаете насью самостоятельно, возьмите на мизинец немного рекомендуемого лекарственного масла или ги и легонько помассируйте им внутреннюю поверхность каждой ноздри. Затем осторожно втяните воздух носом, чтобы масло прошло дальше.

## Продукты, их качества и воздействие на доши

Продукт	Раса	Вирья	Випак	Качества и воздействие на доши
<b>Фрукты</b>				
Яблоки	Сладкий и вяжущий	Охлаждает	Сладкий	Легкий, жесткий. Увеличивает Вата, уменьшает Питта. В малых количествах хорош для Капха
Банан	Сладкий	Охлаждает	Кислый	Плотный, тяжелый. Слабительное средство, если принимать в избытке. Увеличивает Питта и Капха, уменьшает Вата
Кокос	Сладкий	Охлаждает	Сладкий	Масляный, плотный. Укрепляющий. Увеличивает Капха, если принимать в избытке, сокращает Вата и Питта
Инжир	Сладкий и вяжущий	Охлаждает	Сладкий	Тяжелый, питательный. Задерживает пищеварение. Увеличивает Капха, сокращает Вата и Питта
Черный виноград	Сладкий, кислый и вяжущий	Охлаждает	Сладкий	Плотный, водянистый. Укрепляющий. Слабит. Уменьшает Вата и Питта
Дыня	Сладкий	Охлаждает	Сладкий	Тяжелый, водянистый.

				Увеличивает Капха, уменьшает Вата и Питта
Апельсин	Сладкий и кислый	Охлаждает	Сладкий	Тяжелый. Способствует аппетиту, труден для переваривания. Увеличивает Питта и Капха. Уменьшает Вата
Груша	Сладкий и вяжущий	Согревает	Сладкий	Тяжелый, сухой, жесткий. Увеличивает Питта и Капха. Уменьшает Вата
Персик	Сладкий и вяжущий	Охлаждает	Сладкий	Тяжелый, водянистый. Увеличивает Вата, ослабляет Питта и Капха
Сладкие сливы	Сладкий и вяжущий	Согревает	Сладкий	Тяжелый, водянистый. Увеличивает Питта и Капха, уменьшает Вата
Гранат	Сладкий, кислый и вяжущий	Согревает	Острый	Плотный, маслянистый. Стимулирует пищеварение. Помогает формировать красные кровяные тельца при анемии. Увеличивает Вата, уменьшает Питта и Капха
<b>Овощи</b>				
Свекла	Сладкий	Согревает	Сладкий	Тяжелый, плотный. Уменьшает анемию. Излишнее количество увеличивает Питта, уменьшает Вата
Брокколи	Сладкий и вяжущий	Охлаждает	Острый	Жесткий, сухой. Увеличивает Вата, уменьшает Питта и Капха
Кабачки	Сладкий	Охлаждает	Острый	Жесткий, сухой.

	и вяжущий			Увеличивает Вата, уменьшает Питта и Капха
Морковь	Сладкий, горький и вяжущий	Охлаждает	Острый	Тяжелый. Уменьшает геморрой. Увеличивает Питта, если принимать в избытке, ослабляет Вата и Капха
Цветная капуста	Вяжущий	Охлаждает	Острый	Жесткий, сухой. Увеличивает Вата, уменьшает Питта и Капха
Сельдерей	Вяжущий	Охлаждает	Острый	Жесткий, сухой, легкий. Легок для пищеварения. Создает газ. Увеличивает Вата, ослабляет Питта и Капха
Огурцы	Сладкий и вяжущий	Охлаждает	Сладкий	Тяжелый. Увеличивает Капха, уменьшает Вата и Питта
Листья латука	Вяжущий	Охлаждает	Острый	Легкий, жесткий, водянистый. Легко переваривается, создает легкость в теле. Способствует газообразованию, если принимать в избытке
Окра	Сладкий и вяжущий	Охлаждает	Острый	Тяжелый, скользкий. Хорош для Вата, Питта, Капха
Свежий лук	Острый	Согревает	Острый	Тяжелый. Стимулирует секс. Аппетитный. Укрепляющий. При наружном употреблении облегчает лихорадку. Увеличивает Вата и Питта, ослабляет Капха

Белый картофель	Сладкий, соленый и вяжущий	Охлаждает	Сладкий	Сухой, жесткий, легкий. Увеличивает Вата, уменьшает Питта и Капха
Редис	Острый	Согревает	Острый	Уменьшает газ, помогает пищеварению. Может увеличивать Питта, уменьшать Вата и Капха
Шпинат	Вяжущий	Охлаждает	Острый	Жесткий, сухой. Увеличивает Вата и Питта, уменьшает Капха
Чеснок	Острый	Согревает	Острый	Маслянистый, плотный, тяжелый. Антиревматический. Хорош при кашле, и глистах. Увеличивает Питта, ослабляет Вата и Капха
Томаты	Сладкий и кислый	Согревает	Кислый	Легкий, влажный. Увеличивает Вата, Питта и Капха
Цуккини	Сладкий и вяжущий	Охлаждает	Острый	Влажный, легкий. Может увеличивать Капха. Хорош для Вата. Облегчает Питта
Брюссельская капуста	Средне-вяжущий	Охлаждает	Сладкий	Легок для пищеварения. Ухудшает Вата, если принимать в избытке. Хорош для Питта и Капха
<b>Бобовые</b>				
Зеленый горошек	Сладкий и вяжущий	Охлаждает	Сладкий	Увеличивает Капха, уменьшает Питта и Вата
Черная чечевица	Сладкий	Согревает	Сладкий	Укрепляет. Увеличивает Питта и Капха, уменьшает Вата
Красная чечевица	Сладкий и вяжущий	Согревает	Сладкий	Легко переваривается.

				Увеличивает Питта, ослабляет Вата и Капха
Обычная чечевица	Сладкий и вяжущий	Охлаждает	Сладкий	Сухой, жесткий, тяжелый. Обезвоживает. Должен употребляться в малых количествах. Увеличивает Вата и Капха, уменьшает Питта
Фасоль	Сладкий и вяжущий	Охлаждает	Сладкий	Сухой, жесткий, тяжелый. Слабительное средство. Увеличивает Вата и Капха, уменьшает Питта
Соевые бобы	Сладкий и вяжущий	Охлаждает	Сладкий	Тяжелый, маслянистый, плотный. Слабительное средство. Увеличивает Вата и Капха, уменьшает Питта
<b>Зерновые</b>				
Ячмень	Сладкий и вяжущий	Охлаждает	Сладкий	Легкий. Мочегонный. Увеличивает Вата, уменьшает Питта и Капха
Рис басмати	Сладкий	Охлаждает	Сладкий	Легкий, мягкий, плотный. Питательный. Уменьшает Вата и Питта. В малых количествах хорош для Капха
Рис коричневый	Сладкий	Согревает	Сладкий	Тяжелый. Увеличивает Питта и Капха, уменьшает Вата

Греча	Сладкий и вяжущий	Согревает	Сладкий	Легкий и сухой. Увеличивает Вата и Питта, уменьшает Капха
Кукуруза	Сладкий	Согревает	Сладкий	Легкий, сухой. Увеличивает Вата и Питта, ослабляет Капха
Просо	Сладкий	Согревает	Сладкий	Легкий, сухой. Увеличивает Вата и Питта, ослабляет Капха
Овес	Сладкий	Согревает	Сладкий	Тяжелый. Сухой овес увеличивает Вата и Питта, отварной — увеличивает Капха, ослабляет Вата и Питта
Рожь	Сладкий и вяжущий	Согревает	Сладкий	Легкий, сухой. Увеличивает Вата и Питта, ослабляет Капха
Пшеница	Сладкий	Охлаждает	Сладкий	Тяжелый. Увеличивает Капха, ослабляет Вата и Питта
Рис белый	Сладкий	Охлаждает	Сладкий	Легкий, мягкий, плотный. Мало питательных свойств. Хорош для Капха в малых дозах. Ослабляет Вата и Питта
<b>Молочные продукты</b>				
Молоко коровье	Сладкий	Охлаждает	Сладкий	Легкий, маслянистый, плотный. Увеличивает Вата и Питта
Молоко козье	Сладкий и вяжущий	Охлаждает	Сладкий	Легкий. Облегчает кашель, лихорадку, понос. Увеличивает Вата, уменьшает Питта и Капха

Масло несоленое	Сладкий и вяжущий	Охлаждает	Сладкий	Маслянистый, плотный. Уменьшает геморрой. Способствует кишечному всасыванию. Увеличивает Капха. Уменьшает Вата и Питта
Сыр несоленый	Сладкий и кислый	Охлаждает	Сладкий	Тяжелый, плотный. Увеличивает Питта и Капха, уменьшает Вата
Ги	Сладкий	Охлаждает	Сладкий	Легкий, маслянистый, плотный. Если принимать в избытке, увеличивает Капха. В умеренных количествах хорош для Вата, Питта и Капха. Помогает пищеварению. Укрепляет
Йогурт	Кислый	Согревает	Кислый	Плотный, маслянистый. Помогает пищеварению, при поносе, урологических болях. Увеличивает Питта и Капха, уменьшает Вата
<b>Растительные масла</b>				
Кокосовое	Сладкий	Охлаждает	Сладкий	Относительно легкий, маслянистый, плотный. Увеличивает Питта и Капха. Ослабляет Вата
Кукурузное	Сладкий	Согревает	Сладкий	Относительно легкий, маслянистый, плотный. Увеличивает Питта. В умеренных количествах хорош для Вата и Капха

Шафрановое	Сладкий и вяжущий	Согревает	Острый	Относительно легкий, резкий, маслянистый. В избытке может вызвать раздражение. Увеличивает Питта, уменьшает Вата и Капха
Подсолнечное	Сладкий	Охлаждает	Сладкий	Легкий, маслянистый, плотный. Укрепляющий. Хорош для Вата, Питта и Капха
Белое горчичное	Острый	Согревает	Острый	Легкий, резкий, маслянистый. Помогает при растяжении мышц, если прикладывать вместе с касторовым маслом. Увеличивает Питта, уменьшает Вата. В умеренных количествах хорош для Капха
Сезамовое (кунжутное)	Сладкий, горький и вяжущий	Согревает	Сладкий	Тяжелый, маслянистый, плотный. Увеличивает Питта, уменьшает Вата. В умеренных количествах хорош для Капха
<b>Сладости</b>				
Мед	Сладкий и вяжущий	Согревает	Сладкий	Сухой, жесткий, тяжелый. Сокращает выделение желчи. Слегка увеличивает Питта. Уменьшает Вата и Капха
Тростниковый сахар	Сладкий	Охлаждает	Острый	Тяжелый, маслянистый, плотный. Увеличивает жир. Увеличивает

				Капха, ослабляет Вата и Питта
<b>Орехи</b>				
Миндаль	Сладкий	Согревает	Сладкий	Тяжелый, маслянистый. Увеличивает Питта и Капха, уменьшает Вата. Энергетичен, возбуждающ, омолаживает
Кешью	Сладкий	Согревает	Сладкий	Тяжелый, маслянистый. Увеличивает Питта и Капха, уменьшает Вата. Возбуждает
Земляные орехи	Сладкий и вяжущий	Согревает	Сладкий	Тяжелый, маслянистый. Увеличивает Питта и Капха. В умеренных дозах хорош для Вата
Грецкие орехи	Сладкий и вяжущий	Согревает	Сладкий	Тяжелый, сухой. Увеличивает Питта и Капха, уменьшает Вата
<b>Семена</b>				
Тыквенные	Сладкий, горький и вяжущий	Согревает	Острый	Тяжелый, сухой. Убивает червей и паразитов. Увеличивает Питта и Капха, уменьшает Вата
Подсолнечные	Сладкий и вяжущий	Согревает	Сладкий	Тяжелый, маслянистый. Слегка увеличивает Питта и Капха, уменьшает Вата
<b>Пряности и специи</b>				
Перец черный	Острый	Согревает	Острый	Легкий, сухой, жесткий. Помогает пищеварению. Увеличивает Питта, стимулирует Вата, ослабляет Капха
Кардамон	Сладкий и острый	Согревает	Сладкий	Помогает пищеварению, хорош для сердца. Улучшает

				выдыхаемый воздух. Может стимулировать Питта, если принимать в избытке, ослабляет Вата и Капха
Корица	Сладкий, горький и острый	Согревает	Сладкий	Уменьшает жажду, стимулирует слюновыделение, удаляет сухость во рту, стимулирует Капха. Уменьшает Вата и Питта
Гвоздика	Острый	Согревает	Острый	Помогает пищеварению, улучшает вкус и аромат пищи. Увеличивает Питта, уменьшает Вата и Капха
Зерна кориандра	Острый и вяжущий	Охлаждает	Острый	Маслянистый, сухой, легкий. Прекращает ощущение жжения в моче. Помогает всасыванию. Увеличивает Капха и Вата ослабляет Питта
Имбирь (горошек)	Острый	Охлаждает	Острый	Легкий, сухой, жесткий. Помогает пищеварению. Антитоксичен. Увеличивает Питта. Если принимать в избытке, ослабляет Вата и Капха
Горчичное зерно	Острый	Согревает	Острый	Маслянистый, легкий, резкий. Уменьшает мышечные боли. Уменьшает Вата и Капха, увеличивает Питта
Шафран	Сладкий и вяжущий	Охлаждает	Сладкий	Плотный. Облегчает геморрой.

				Уменьшает рвоту, останавливает кровотечение. Увеличивает Вата и Капха, уменьшает Питта
Соль поваренная	Соленый	Согревает	Сладкий	Тяжелый, жесткий. Помогает пищеварению, способствует задержанию воды и повышению кровяного давления. Увеличивает Питта и Капха, уменьшает Вата
Кунжут (зерна)	Сладкий, горький и вяжущий	Согревает	Острый	Тяжелый, маслянистый, плотный. Укрепляющий. Увеличивает Питта и Капха, уменьшает Вата
Куркума	Горький, острый и вяжущий	Согревает	Острый	Помогает при диабете, способствует пищеварению. Увеличивает Вата и Питта, если принимать в избытке. Уменьшает Капха
Тмин	Горький, острый и вяжущий	Согревает	Острый	Легкий, маслянистый, плотный. Помогает пищеварению. Дает облегчение при поносе. Стимулирует Питта, ослабляет Вата и Капха

### Пищевые противоядия

Пищевой продукт	Отрицательное воздействие	Противоядия
<b>Молочные продукты:</b>		
Сыр	Увеличивает застой	Черный перец,

	крови и выделение слизи; отягощает питту и капху	красный или кайенский перец
Яйца	Обуславливает рост питты; сырые яйца увеличивают действие капхи	Петрушка, кинза, куркума и лук репчатый
Мороженое сливочное	Увеличивает выделение слизи, вызывает застой крови	Гвоздика или кардамон
Сметана	Увеличивает выделение слизи, вызывает застой крови	Кориандр и кардамон
Йогурт	Увеличивает выделение слизи, вызывает застой крови	Тмин или имбирь
<b>Рыба и мясо:</b>		
Рыба	Обуславливает рост питты	Кайенский перец, гвоздика или красный перец
Красное мясо	Трудно усвояемый продукт	Кокос, лайм и лимон
<b>Зерновые:</b>		
Овес	Обуславливает рост капхи и содержания жира	Куркума, горчичное семя или тмин
Рис	Обуславливает рост капхи и содержания жира	Гвоздика или перец горошком
Пшеница	То же	Имбирь
<b>Овощи:</b>		
Бобы	Вызывает газы и вздутие	Чеснок, гвоздика, черный перец, кайенский перец, имбирь, каменная соль или красный перец
Капуста белокочанная	Вызывает газы	Готовить на подсолнечном масле с куркумой и горчичным семенем
Чеснок	Обуславливает рост	Тертый кокос и

	ПИТТЫ	ЛИМОН
Зеленый салат	Вызывает газы	Оливковое масло с лимонным соком
Лук репчатый	То же	Жареный или соленый, лимон, йогурт и горчичное семя
Картофель	То же	Ги с перцем горошком
Помидоры	Обуславливает рост капхи	Лайм или тмин (кумин)
<b>Фрукты:</b>		
Авокадо	Обуславливает рост капхи	Куркума, лимон, гвоздика и черный перец
Банан	Обуславливает рост питты и капхи	Кардамон
Сухофрукты	Вызывает сухость; может отяготить вату	Отмачивать в воде
Манго	Вызывает понос	Гхи с кардамоном
Дыня	Вызывает водянку	Протертый кокос с кориандром
Арбуз	Вызывает водянку	Соль с красным перцем
<b>Орехи и семя:</b>		
Орехи	Вызывает газы и рост питты	Вымачивать ночь и жарить с кунжутным маслом и красным перцем
Паста из тертого арахиса	Тяжелая пища: обладает клейкостью, обуславливает рост питты и головную боль	Приправить имбирем или пожарить с порошком тмина
Семечки	Может отягощать питту	Вымачивать и печь для лучшего усвоения
<b>Прочие продукты:</b>		
Спиртное	Возбуждающее средство; успокоительное	Пожевать четверть чайной ложки тминного

	действие	семена или 1-2 горошины кардамона
Черный (байховый) чай, кофеин	Возбуждающее средство; успокоительное действие. Возбуждающее средство; обладает побочным угнетающим действием (депрессант)	Имбирь. Порошок мускатного ореха с кардамоном
Шоколад	Возбуждающее средство; также действует угнетающе на (нервную) систему	Кардамон или тмин (кумин)
Кофе	Возбуждающее средство; угнетает (нервную) систему	Порошок мускатного ореха с кардамоном
Попкорн и сладости	Вызывает сухость и газы, застой крови	Добавить ги или сухой порошок из гвоздики
Табак	Тягощает питту и возбуждает вату	Готу-кола, корень аира или сельдерейное семя

## Словарь растений

Русское	Английское	Латинское	Местное
Абрикоса семечки	Apricot seeds	<i>Prunus armeniaca</i>	Jardalu
Аджван	Aj'wan	<i>Apium graueolens</i>	Ajamoda
Аир	Calamus	<i>Acorus calamus</i>	Vacha
Аконит	Aconite	<i>Aconitum napellus,</i> <i>Aconitum ferox</i>	Vatsanabha
Алоэ	Aloe	<i>Aloe spp.</i>	Kumari
Алтей	Marshmallow	<i>Althaea officinalis,</i> <i>Althea offwinalis</i>	Gulkairo
Амалаки	Amalaki	<i>Emblica officinalis</i>	Amalaki
Аралия	Spikenard	<i>Aralia racernosa</i>	
Арджуна	Arjuna	<i>Terminalia urjuna</i>	Arjuna

Арника	Arnica	<i>Arnica montana</i>	
Асафетида	Asafoetida	<i>Ferula asa foetida</i>	Hingu
Астераканта	Asteracantha	<i>Asteracantha longifolia</i>	
Атмагупта	Atmagupta	<i>Mucuna pruriens</i>	Kapikacchu
Ашваганда	Ashwagandha	<i>Withania somnifera</i>	Ashwagandha
Ашок	Ashok	<i>Saraca indica</i>	Ashok
Бадан		<i>Bergenia spp.</i>	Pashana bheda
Базилик	Basil	<i>Ocimum spp.</i>	Tulsi
Бакучи	Bakuchi	<i>Psoralea corylifolia</i>	Bakuchi
Бала	Bala	<i>Sida cordifolia</i>	Bala
Бамия	Okra	<i>Hibiscus esculentus</i>	
Барбарис	Barberry	<i>Herberts spp.</i>	Daruharidra
Бархатцы	Marigold	<i>Tagetes erecta</i>	Jhandu
Белая мусали	White musali	<i>Asparagus adscendes</i>	Shveta musali
Бетель	Betel nuts	<i>Areca catechu</i>	Kramuka
Бибхитаки	Bibhitaki	<i>Terminalia belerica</i>	Bibhitaki
Блошная трава	Psyllium	<i>Plantago psyllium</i>	Snigdha-jira
Бороздоплодник	Osha	<i>Ligusticum ported</i>	Osha
Боэргавия (пунарнава)	Punarnava	<i>Boerhavia diffusa</i>	Punarnava
Боярышник	Hawthorn berries	<i>Crataegus oxyacantha</i>	Ban-sangli
Брами	Gotu kola	<i>Centella asiatica, Hydrocotule asiatica</i>	Brahmi
Брингарадж	Bhringaraj	<i>Eclipta alba</i>	Bhringaraj
Буквица	Betony	<i>Stachys betonica, Beionica offlcinalis</i>	
Бхаллatak	Bhallatak	<i>Semecarpus anacardium</i>	Bhallatak
Бхумиамалаки	Bhummyamalaki	<i>Phyllanthus niruri</i>	Bhummyamalaki
Вайда	Isatis	<i>Isatis spp.</i>	Nila
Валериана	Valerian	<i>Valeriana spp.</i>	Tagara
Вамша рочана	Vamsha rochana	<i>Bambusa arundinaceae</i>	Vamsha rochana

Васа	Vasa	<i>Justicia beddomei</i> , <i>Adhatoda beddomei</i>	Vasa
Ветиверия	Vetivert	<i>Andropogon muricatus</i> , <i>Vetiveria zizanioides</i>	Ushira
Виданга	Vidanga	<i>Embelia ribes</i>	Vidanga
Видари (индийский кудзу)	Vidari (Indian kudzu)	<i>Pueraria tuberosa</i>	Vidari
Вилва	Bael tree, Holy fruit tree	<i>Aegle marmelos</i>	Vilva
Виноград, изюм	Grape	<i>Vitis vinifera</i>	
Восковое дерево	Stillingia	<i>Stillingia sylvatica</i>	
Гамамелис	Witch Hazel	<i>Hamamelis virginiana</i>	
Гардения	Gardenia	<i>Gardenia florida</i> , <i>G.asminoides</i> , <i>G. augusta</i>	Nadihingu , Zhi-zi
Гаультерия	Wintergreen	<i>Gaultheria procumbens</i>	Gandapura
Гвоздика	Cloves	<i>Eugenia caryophyllata</i>	Lavanga
Гелониас	False Unicorn	<i>Helonias dioica</i>	
Геухера	Alum root	<i>Heuchera americana</i>	
Гибискус	Hibiscus	<i>Hibiscus rosa- sinensis</i>	Japa
Гокшура	Gokshura	<i>Tribulis terrestris</i>	Gokshura
Горец многоцветковый	Fo ti	<i>Polygonum multiflorum</i>	He shou wu
Горечавка	Gentian	<i>Gentiana spp.</i>	Trayamana
Горчица	Mustard	<i>Brassica alba</i>	Svetasarisha
Гранат	Pomegranate	<i>Punica granatum</i>	Dadima
Гринделия	Grindelia	<i>Grindelia robusta</i>	
Гуггул	Guggul	<i>Commiphora mukul</i>	Guggul
Гудучи	Guduchi	<i>Tinospora cordifolia</i>	Amrit
Гурмар	Gurmar	<i>Gymnema sylvestre</i>	Gudmar, eshashringi
Девясил	Elecampane	<i>Inula spp.</i>	Pushkaramula
Джатамамси	Jatamamsi	<i>Nardostachysjatamansi</i> , <i>N. grandiflora</i>	Jatamamsi
Дуба кора	Oak bark	<i>Quercus spp.</i>	Majuphul

Дудник	Angelica	<i>Angelica spp.</i>	Choraka
Дурман	Datura	<i>Datum alba</i>	Kanaka-dattura
Дурнишник	Cocklebur	<i>Xanthium strumarium</i>	Arista
Душица	Oregano	<i>Origanum vulgare</i>	Sathra
Дхатаки	Dhataki	<i>Woodfordia floribunda</i>	Dhataki
Ежеголовик	Spargania	<i>Sparganium simplex</i>	San leng
Жасмин	Jasmine	<i>Jasminum grandiflorum</i>	Jati
Женьшень	Ginseng	<i>Panax ginseng</i>	Lakshmana
Жимолость	Honeysuckle	<i>Lonicera spp.</i>	Jin yin hua
Жостер пурша	Cascara sagrada	<i>Rhamnus purshianus</i>	
Зантоксилум	Prickly ash	<i>Xanthoxylum spp.</i>	Tumburu
Зимолюбка	Pipsissewa	<i>Chimaphilla umbellata</i>	
Золотая печать	Golden seal	<i>Hydrastis canadensis</i>	
Ильм	Slippery elm	<i>Ulmusfulva</i>	
Имбирь	Ginger	<i>Zingiber of/icinale</i>	Ardra (свежий), Shunthi (сухой)
Индийский сассапариль	Indian sarsaparilla	<i>Hemedesmus indica</i>	Anantamul, Sariva
Иохимбе	Yohimbe	<i>Carianthe yohimbe</i>	
Ирис	Iris	<i>Iris spp.</i>	Padma- pushkara
Иссоп	Hyssop	<i>Hyssopus offidnalis</i>	Zupha
Калган	Galangal	<i>Alpinia officinarum</i>	Rasna
Календула	Calendula	<i>Calendula offidnalis</i>	Zergul
Камфора	Camphor	<i>Cinnamomum camphora</i>	Karpura
Караген	Irish moss	<i>Chondrus crispus</i>	
Карбения	Blessed thistle	<i>Carbenia benedida</i>	
Кардамон	Cardamom	<i>Elettaria cardamomum</i>	Ela
Касторовое масло	Castor oil	<i>Ridnus communis</i>	Eranda
Катеху	Catechu	<i>Acacia catechu</i>	Khadira
Катука (кутки)	Katuka, Kutki	<i>Picrorrhiza kurroa,</i>	Katuka, Kutki

		<i>Picrorhiza scrophulariflora</i>	
Квиноя	Quinoa	<i>Chenopodium quinoa</i>	
Кедр	Cedar	<i>Cedrus spp.</i>	Devadaru
Кедр гималайский	Deodar	<i>Cedrus deodara</i>	
Кинза	Cilantro	<i>Corlandrum sativum</i>	Dhanyaka
Клевер	Red clover	<i>Trifolium pralense</i>	Trepatra
Клопогон	Black cohosh	<i>Cimicifuga racemosa</i>	
Клопогон	Cimicifuga	<i>Cimicifuga racemosa</i>	Sheng ma
Кокос	Coconut	<i>Cocos nucifera</i>	
Коптис	Coptis	<i>Coptis spp.</i>	Mishamitita
Копытень	Wild ginger	<i>Asarum spp.</i>	Upana
Кора магнолии	Magnolia bark	<i>Magnolia offidnalis</i>	Hou pu
Кориандр	Coriander	<i>Coriandrum sativum</i>	Dhanyaka
Корица	Cinnamon	<i>Cinnamomum ceylanicum</i>	Tvak
Коровяк	Mullein	<i>Verbascum thapsus</i>	Zufa
Котовник	Catnip	<i>Nepeta cataria</i>	Bichu
Крапива	Nettle	<i>Urtica urens</i>	Katuvira
Красный перец	Cayenne	<i>Capsicum annum</i>	Chi shaoyao
Красный пион	Red peony	<i>Paeonia obovata</i>	
Кресс водяной	Watercress	<i>Rorippa nasturtium</i>	Ge gen
Кудзу	Pueraria (kudzu)	<i>Pueraria lobata</i>	Yavanala
Кукуруза	Corn	<i>Zea mays</i>	Jiraka
Кумин	Cumin	<i>Cuminum cyminum</i>	Til
Кунжут	Sesame	<i>Sesamum indicum</i>	Mahameda
Купена	Solomon's seal	<i>Polygonatum offidnalis</i>	Haridra
Куркума	Turmeric	<i>Curcuma longa</i>	Kutaj
Кутадж	Kutaj	<i>Holarrhena antidysenterica</i>	Kushtha
Кушта	Kushtha		Dharu
Лаванда	Lavender	<i>Lavandula spp.</i>	
Лавровый лист	Bay leaves	<i>Laurus nobilis</i>	

Ладан	Frankincense	<i>Boswellia carteri, B. thurifera</i>	Dhup
Лайм	Lime	<i>Citrus acida, C. aurantifolia, C. Limetta</i>	Nimbuka
Лапчатка	Potentilla	<i>Potentilla spp.</i>	Spangiha
Ликвидамбар	Liquidamber	<i>Liquidamber spp.</i>	
Лима	Lima	<i>Phaseolus limensis</i>	
Лимон	Lemon	<i>Citrus limonum</i>	Limpaka
Лимонная трава	Lemon grass	<i>Cymbopogon ciratus</i>	Rohisha
Лимонник	Schizandra	<i>Schizandra chinensis</i>	Wu wei zi
Лист земляники	Strawberry leaf	<i>Fragaria spp.</i>	
Лобелия	Lobelia	<i>Lobelia inflata</i>	Dhavala
Лодхра	Lodhra	<i>Symplocos cochinchinensis</i>	Lodhra
Локва	Loquat	<i>Eriobotryajaponica</i>	
Лопух	Burdock	<i>Arctium lappa</i>	
Лотос	Lotus	<i>Nelumbo nucifera</i>	Padma
Лук	Onion	<i>Allium cepa</i>	
Льняное семя	Flaxseed	<i>Linum usitatissimum</i>	Uma
Люцерна	Alfalfa	<i>Medicago saliva</i>	Lasunghas
Малина	Red raspberry	<i>Rubus spp.</i>	Gauriphal
Мангольд	Chard	<i>Beta vulgaris</i>	
Манжишта	Manjishta (Indian madder)	<i>Rubia cordifolia</i>	Manjishta
Маранта	Arrowroot	<i>Maranta arundinacea</i>	
Маргоза	Neem	<i>Azadirachta indica</i>	Nimbu
Марь цитварная	Wormseed	<i>Chenopodium anthelminticum</i>	Chandanbatva
Мать-и-мачеха	Coltsfoot	<i>Tussilago farfara</i>	Fanjuim
Мелисса	Lemon balm	<i>Melissa officinalis</i>	
Миндаль	Almond	<i>Amygdalis communis</i>	Vatatma
Мирра	Myrrh	<i>Commiphora myrrha</i>	Bola
Мирт	Bayberry	<i>Myrica spp.</i>	Katiphala

Митчелла	Squaw vine	<i>Mitchella repens</i>	
Можжевеловые ягоды	Juniper berries	<i>Juniperus spp.</i>	Hapushpa
Мокрица	Chickweed	<i>Stellaria media</i>	
Мумиё	Shilajit	<i>Asphaltum</i>	Shilajit
Мускатный орех	Nutmeg	<i>Myristicafragrans</i>	Jatiphala
Муста	Cyperus	<i>Cyperus rotundus</i>	Musta
Мутрал	Mutral		Mutral
Мята	Mint	<i>Mentha arvensis</i>	Phudina
Мята болотная	Pennyroyal	<i>Mentha pulegium</i>	
Мята зеленая	Spearmint	<i>Mentha spicata</i>	Pahadi phudina
Мята перечная	Peppermint	<i>Mentha piperita</i>	Gamathi phudina
Нишот	Nishot	<i>Ipomoea turpetrhum</i>	Nishot
Нут	Chick peas	<i>Cicer arietinum</i>	
Одуванчик	Dandelion	<i>Taraxacum vulgare</i>	Dughdapheni
Окопник	Comfrey	<i>Symphytum officinale</i>	
Олденландия	Oldenlandia	<i>Oldenlandia diffusa</i>	Bai hua she she ao
Офиопогон	Ophiopogon	<i>Ophiopogon japonicus</i>	Mai men dong
Очанка	Eyebright	<i>Euphrasia offwinalis</i>	
Пажитник	Fenugreek	<i>Trigonella foenu mgraecum, T. graecum</i>	Methi
Пальма сереноа	Saw palmetto	<i>Serenoa repens, S. Serrulata</i>	
Пассифлора	Passion flower	<i>Passiflora incarnata</i>	Mukkopira
Перец кубеба	Cubebs	<i>Piper cubeba</i>	Kankola
Персик	Peach	<i>Prunus persica</i>	Pichu
Петрушка	Parsley	<i>Petroselinum spp.</i>	
Пижма	Tansy	<i>Tanacetum vulgare</i>	
Пинеллия	Pinellia	<i>Pinellia ternata</i>	Ban xia
Пинто	Pinto beans		

Пиппали	Long pepper	<i>Piper longum</i>	Pippali
Плюмерия	Plumeria	<i>Plumeria alba</i>	
Повилика	Cuscuta	<i>Cuscuta reflexa</i>	Amaravalli
Подмаренник	Cleavers	<i>Galium spp.</i>	
Подорожник	Plantain	<i>Plantago spp.</i>	Lahuriya
Полынь горькая	Wormwood	<i>Artemisia absinthium</i>	Indhana
Полынь кустарниковая	Southernwood	<i>Artemisia abrotanum</i>	
Полынь обыкновенная	Mugwort	<i>Artemisia vulgaris</i>	Nagadamani
Полынь цитварная	Santonica	<i>Artemisia santonica, Artemisia cina</i>	Gadadhar
Портулак	Purslane	<i>Portulaca oleracea</i>	Loni
Посконник пурпуровый	Gravel	<i>Eupatorium pu.rpu.reum</i>	
Прасарини	Prasarini	<i>Paederia foetida</i>	Prasarini
Примула вечерняя	Evening primrose	<i>Oenothera biennis</i>	
Прутняк	Nirgundi	<i>Vitex negundo</i>	Nirgundi
Пустырник	Motherwort	<i>Leonurus cardiaca</i>	Guma
Ревень	Rhubarb	<i>Rheum spp.</i>	Amlavetasa
Ремания	Rehmannia	<i>Rehmannia glutinosa</i>	Di huang
Репешок	Agrimony	<i>Agrimonia eupatoria</i>	
Рогоз	Cattail	<i>Typha spp.</i>	Eraka
Роза	Rose	<i>Rosa spp.</i>	Shatapatra
Розмарин	Rosemary	<i>Rosmarinus offwinalis</i>	Rusmari
Ромашка	Camomile	<i>Anthemis nobilis</i>	Babuna
Рута	Rue	<i>Ruta graveolens</i>	Sadapaha
Саллаки	Indian Olibaum tree	<i>Boswellia serrata</i>	Sallaki
Сандал	Sandalwood	<i>Santalum album</i>	Chandana
Сандживани	Sanjivani		Sanjivani
Сарпаганда	Sarpagandha	<i>Rauwolfia serpentina</i>	Sarpagandha
Сассапариль	Sarsaparilla	<i>Smilax spp.</i>	Chopchini

Сассафрас	Sassafras	<i>Sassafras officinale</i>	
Сафлор	Safflower	<i>Carthamus tinctorius</i>	Kusumba
Сахачара	Sahachara	<i>Nilgiranthus ciliatus, Strobilanthes ciliatus</i>	Sahacara
Сенна	Senna	<i>Cassia acutifolia</i>	Nripadruma
Симплекос	Lodhra	<i>Symplocos racemosus</i>	Lodhra
Солодка	Licorice	<i>Glycyrrhiza spp.</i>	Yashtimadhu
Сосна	Pine	<i>Pinus spp.</i>	Shriveshtaka
Соссюрея	Ssussurea	<i>Saussurea lappa</i>	Kushta
Спигелия	Pink root	<i>Spigelia marilandica</i>	
Сумах	Sumac	<i>Rhus glabra</i>	Karkata shringi
Табебуя	Pau d'arco	<i>Tabebuia avetlanedae</i>	
Тагар	Tagar	<i>Valeriana jatamansi</i>	Tagar
Тан квей	Tang kuei	<i>Angelica sinensis</i>	Dang gui
Толокнянка	Uva ursi	<i>Arctostaphylos uva-ursi</i>	
Топинамбур	Jerusalem artichoke	<i>Helianthus tuberosus</i>	
Трихозантес	Trichosanthes	<i>Trichosanthes kirilowii</i>	Tian hua fe
Тулси (базилик священн.)	Holy basil	<i>Ocimum sanctum</i>	Tulsi
Турнера	Damiana	<i>Turnera aphrodisiaca</i>	
Туя	Biota	<i>Biota orientalis, Thuja orientalis</i>	Bai zi ren
Тыква	Pumpkin	<i>Cucurbita pepo</i>	Kurlaru
Тысячелистник	Yarrow	<i>Achillea millefolium</i>	Rojmari
Узняя	Usnea	<i>Usnea barbata</i>	
Укроп	Dill	<i>Anethum graveolens</i>	Mishreya
Фенхель	Fennel	<i>Foeniculum vulgare</i>	Shatapushpa
Фиалка	Violet	<i>Viola spp.</i>	Banafshah
Финик	Dates	<i>Phoenix dactylifera</i>	Khajur
Форсития	Forsythia	<i>Forsythia suspensa</i>	Lian qiao
Фукус	Kelp	<i>Fucus vesiculosus</i>	
Фу линь	Hoelen	<i>Poria cocos</i>	Fu ling

Харитаки	Haritaki	<i>Terminalia chebula</i>	Haritaki
Хвоц	Horsetail	<i>Equisetum spp</i>	
Хмель	Hops	<i>Humulus lupulus</i>	
Хна	Henna	<i>Lawsonia spp.</i>	Mendhi
Хохлатка	Corydalis	<i>Corydalis spp.</i>	Yuan hu suo
Хрен	Horseradish	<i>Armoracia rusticana, Cochlearia armoracia</i>	
Хризантема	Chrysanthemum	<i>Chrysanthemum indicum</i>	Sevanti
Цветки бузины	Elder flowers	<i>Sambucus nigra</i>	
Цветки магнолии	Magnolia flower	<i>Magnolia liliflora</i>	Xin yi hua
Цикорий	Chicory	<i>Cichorium intybus</i>	Kasani
Чабрец	Thyme	<i>Thymus vulgaris</i>	Ipar
Чапаррель	Chaparral	<i>Larrea divaricata</i>	
Черная мусали	Black musali	<i>Curculigo orchiodes</i>	Kala musali
Черноголовка	Self-heal	<i>Prunella vulgaris</i>	
Черный горох	Black gram		
Черный перец	Black pepper	<i>Piper nigrum</i>	Marich
Чеснок	Garlic	<i>Allium sativum</i>	Lashuna
Чиретта	Chiretta	<i>Swertia chiratata</i>	Kirata tikta
Читрак	Chitrak	<i>Plumbago zeytonica</i>	Chitrak
Шалфей	Sage	<i>Salvia spp.</i>	Shati
Шандра	Horehound	<i>Marrubium vulgare</i>	Farasiyum
Шанкапушпи	Shankhapushpi	<i>Crotalaria verrucosa</i>	Shankhapushpi
Шардуника			Shardunica
Шатавари	Shatavari	<i>Asparagus racemosusi</i>	Shatavar
Шафран	Saffron	<i>Crocus sativus</i>	Kumkum, Nagakeshar
Шлемник	Scute	<i>Scutellaria baicalensis</i>	Huang qin
Шлемник	Skullcap	<i>Scutellaria spp.</i>	
Щавель курчавый	Yellow dock	<i>Rumex crispus</i>	Amlavetasa

Эвкалипт	Eucalyptus	<i>Eucalyptus globulis</i>	Tailaparni
Эвкомия	Eucommia	<i>Eucommia ulmoides</i>	Du zhong
Элеутерококк	Siberian ginseng	<i>Eleuthrococcus senticosus</i>	
Эриодиктион	Yerba santa	<i>Eriodictyon glutinosum</i>	
Эфедра	Ephedra	<i>Ephedra spp.</i>	Somalata
Эхинацея	Echinacea	<i>Echinacea angustifolia</i>	
Юкка	Yucca	<i>Yucca spp.</i>	
Ююба	Zizyphus	<i>Zizyphus spinosa</i>	Suan cao ren
Ямс	Dioscorea	<i>Dioscorea opposita</i>	Shan yao

## Словарь препаратов

Русское	Английское	Русское	Английское
Абрак басма	<b><i>brak bhasma</i></b>	Симхананда гуггул	<b><i>simhanada guggulu</i></b>
Брами ги	<b><i>brahmi ghee</i></b>	Ситапалади	<b><i>sitopaladi</i></b>
Гандхарва харитаки	<b><i>gandharva haritaki</i></b>	Сударшан	<b><i>sudarshan</i></b>
Гокшуради гуггул	<b><i>gokshuradi guggulu</i></b>	Талишади	<b><i>talishadi</i></b>
Гулвел сатва	<b><i>gulwel satva</i></b>	Тикта грита	<b><i>tikta ghreeta</i></b>
Дашамула	<b><i>dashamoola</i></b>	Трикату	<b><i>trikatu</i></b>
Йогаарадж гуггул	<b><i>yogaraj guggulu</i></b>	Трипхала	<b><i>triphala</i></b>
Каджал	<b><i>kajal</i></b>	Трипхала ги	<b><i>triphala ghee</i></b>
Кайшоре гуггул	<b><i>kayshore guggulu</i></b>	Трипхала гуггул	<b><i>triphala guggulu</i></b>
Кама дудха	<b><i>kama duddha</i></b>	Хингаштак	<b><i>hingashtak</i></b>
Кумари асава	<b><i>kumari asava</i></b>	Читрак адживати	<b><i>chitrak adhivati</i></b>
Лашунадивати	<b><i>lashunadi vati</i></b>	Чьяванпраш	<b><i>chyavan prash</i></b>
Лоха басма	<b><i>loha bhasma</i></b>	Шанкавати	<b><i>shanka vati</i></b>
Махасударшан	<b><i>mahasudarshan</i></b>	Шанка басма	<b><i>shanka bhasma</i></b>
Моти басма	<b><i>moti bhasma</i></b>	Шатавари ги	<b><i>shatavari ghee</i></b>
Пунарнава гуггул	<b><i>punarnava guggulu</i></b>	Шатавари кальпа	<b><i>shatavari kalpa</i></b>
	Шринга басма		<b><i>shringa bhasma</i></b>

## Словарь терминов

**АГНИ.** Метаболический огонь, который обеспечивает тело энергией, необходимой для функционирования. *Агни* осуществляет терморегуляцию, переваривание, всасывание и усвоение пищи. Он преобразует пищу в энергию и сознание.

**АМА.** Ядовитая субстанция (как на клеточном уровне, так и на уровне организма в целом), образующаяся из непереваренной пищи. Является первопричиной многих заболеваний.

**АНУПАНА.** Вещество (например, молоко, ги, вода и т.п.), которое принимают вместе с лекарственными препаратами для улучшения их всасывания и для проявления их целебных свойств в нужном месте.

**АРТАВА ДХАТУ.** Женская репродуктивная ткань, одна из семи *дхату*.

**АРТХА.** Достижение материального благополучия в личной жизни.

**АСТХИ ДХАТУ.** Одна из семи *дхату*, «костная ткань», которая поддерживает тело, давая ему защиту, форму и долголетие.

**АХАМКАРА.** Буквально — «создатель Я»; эго; чувство отдельной самости; чувство «Я».

**АЮРВЕДА.** Наука жизни; название «Аюрведа» происходит от санскритских слов *аюр*, что означает жизнь, и *веда* — знание или наука. Веды — это древние духовные писания Индии.

**БАСМА.** Препарат, приготовленный путем пережигания в золу. Басма — мощное средство, при приеме внутрь, накопленная в нем прана высвобождается в организме.

**БАСМАТИ, РИС.** Длиннозерный ароматный рис, произрастающий в предгорьях Гималаев в Индии. Легкоусвояемый и питательный продукт.

**БАСТИ.** Клизма из лекарственного травяного отвара или масла. Используется как одна из очистительных процедур во время *панчакармы*. *Бастии* удаляет из организма избыток ваты и эффективно помогает исцелению всех расстройств вата-типа. Само слово *бастии* в буквальном переводе означает «пузырь». Раньше приспособления для проведения этой процедуры делали из кожи.

**БРОНХИТ.** Заболевание органов дыхания с поражением стенки бронхов.

**БУДДХИ.** Интеллект.

**БХАСТРИКА.** Дыхательное упражнение (*пранаяма*), при котором вдыхают пассивно, а выдыхают с силой, как в кузнечных мехах. *Бхастрика* увеличивает количество тепла в теле и улучшает кровообращение.

**БХРАМАРИ.** Дыхательное упражнение (*пранаяма*), при котором во время вдоха и выдоха издают мягкий гудящий звук, напоминающий жужжание пчелы. *Бхрамари* успокаивает ум и уменьшает питту.

**ВАЙДЬЯ.** Аюрведический врач.

**ВАМАНА.** Лечебная рвота, одна из очистительных процедур *панчакармы*.

**ВАТА.** Одна из трех дош, сочетающая в себе элементы эфира и воздуха. Это энергия, которая обеспечивает все движения в теле — дыхание, моргание век, движение мышц и тканей, биение сердца, движение в цитоплазме и клеточных мембранах. Будучи в равновесии, вата способствует творчеству и гибкости, выходя из равновесия, вызывает страх и тревогу.

**ВИКРИТИ.** Текущее состояние организма.

**ВИРЕЧАНА.** Очищение слабительными средствами, одна из очистительных процедур *панчакармы*.

**ГАЙМОРИТ.** Воспаление слизистой оболочки, а иногда и костных стенок гайморовой пазухи, разновидность синусита.

**ГАСТРИТ.** Воспаление слизистой желудка.

**ГИ.** Жировая составляющая сливочного масла, отделяемая от других его составляющих путем перетапливания.

**ГУГГУЛ.** Смола небольшого дерева (*Commiphora mukul*), которая обладает многими лекарственными свойствами, в том числе, благотворно влияет на нервную систему,

тонизирует и оказывает противовоспалительное действие на мышечные ткани. Гуггул увеличивает количество белых кровяных телец (что полезно для иммунной системы) и является укрепляющим нервы, омолаживающим тоником. Используется как главная составная часть во многих аюрведических препаратах (*йогарадж гуггул, кайшоре гуггул* и т.п.).

**ГУНЫ.** Три качества, влияющие на все сущее: *саттва, раджас* и *тамас*. Примеры *саттвичных* качеств — истинность, реальность, сознание, чистота, ясность восприятия. *Раджас* проявляется в движении и деятельности. *Тамас* — во тьме, инертности, тяжести и материалистическом отношении к миру. Три *гуны* постоянно взаимодействуют друг с другом во всей сотворенной Вселенной. Термин *гуны* также употребляется применительно к качествам (жесткое/мягкое, горячее/холодное и т.д.) чего-либо, например, трех дош, семи *дхату, трех мала, пищи*.

**ДАЛ.** Индийское название любого вида лущеных бобов, гороха, фасоли, чечевицы. Лущение бобов способствует их усвоению.

**ДЕРМАТОФИТОЗ.** Грибковое заболевание ног, известное также под названием «стопа атлета».

**ДЖАГГЕРИ.** Неочищенный сахар, который получают из стеблей сахарного тростника.

**ДЖАТХАРАГНИ.** Пищеварительный огонь, вид агни.

**ДИНАЧАРЬЯ.** Гармоничный режим дня.

**ДИСПЕПСИЯ.** Нарушение нормального пищеварения и всасывания питательных веществ в желудочно-кишечном тракте и его последствия.

**ДОШИ.** Три главных биологических начала тела — вата, питта и капха. Они определяют конституцию каждого индивидуума и поддерживают целостность *тела*. *Доши* управляют реакциями индивидуума на внутренние и внешние изменения. Будучи выведены из равновесия, вызывают нарушения, ведущие к заболеванию.

**ДХАРМА.** Долг, жизненное предназначение.

**ДХАТУ.** Основные ткани тела. В Аюрведе выделяются семь *дхату*: *раса* (плазма), *ракта* (ткань крови), *мамса* (мышечная ткань), *меда* (жировая ткань), *астхи* (костная ткань), *маджа* (костный мозг и нервы), *шукра* и *артава* (мужская и женская репродуктивные ткани).

**ЙОГА.** В глубоком смысле йога означает соединение низшего «Я» с высшим Разумом, внутреннего с внешним, смертного с Бессмертным. Позы йоги (*асаны*), рекомендованные в книге, относятся к хатха-йоге и способствуют здоровью, гибкости и подготавливают тело для достижений высших состояний йоги.

**КАПХА.** Одна из трех дош, сочетающая в себе элементы воды и земли. Капха формирует структуру тела — кости, мышцы, сухожилия — и выполняет роль «клея», удерживающего клетки вместе. Она обеспечивает водой все органы и системы тела, смазывает суставы, увлажняет кожу и поддерживает иммунитет. Пребывая в равновесии, капха выражается в любви, спокойствии и всепрощении. Выходя из равновесия, она способствует привязанности, алчности и зависти.

**КАРДАМОН.** Пряная специя с камфорным ароматом, семена тропического растения.

**КИНЗА.** Свежие листья кориандра. Широко используются в индийской кухне и высоко ценятся за пикантный вкус и охлаждающее действие. Кинза гармонизирует острые блюда.

**КИЧАДИ.** Каша из риса, маша и специй, которая легко переваривается и богата белком. Нередко используется в качестве единственного продукта питания для монодиеты.

**КОКОСОВАЯ ВОДА.** Жидкость внутри свежего кокосового ореха.

**КОКОСОВОЕ МОЛОКО.** Жидкость, получаемая при размельчении мякоти свежего кокоса с водой.

**КОЛИТ.** Воспаление толстой кишки.

**КУРКУМА.** Корень многолетнего растения из семейства имбирных, родом из Азии и Южной Индии. Бывает желтого и красного цвета, но в пищу пригодна только желтая разновидность. Это одна из очень полезных трав, как для наружного, так и для внутреннего применения; кроме того, куркума занимает важное место в индийской кулинарии, как специя.

**КХАВАИГУНЬЯ.** Слабое место в органе или ткани, благоприятное для развития патологического процесса.

**ЛАССИ.** Освежающий напиток, который готовят из йогурта, воды и специй. Нередко подают на стол в конце трапезы для улучшения пищеварения. Ласси может быть сладким или соленым.

**МАДЖА ДХАТУ.** Одна из семи *дхату*, костный мозг и нервная ткань. Является влажной и мягкой. Ее главная функция — смазывать тело, заполнять кости и питать *шукра дхату*. Кроме того, она играет важную роль в общении.

**МАЛЫ.** Отходы жизнедеятельности — кал, моча и пот.

**МАМСА ДХАТУ.** Одна из семи *дхату*, мышечная ткань. Образуется из *раса* и *ракта дхату*. Ее главные функции — обеспечивать физическую силу, координацию, движение, покров, форму и защиту.

**МАНТРА.** Священное слово или фраза, обладающее духовной значимостью и силой, которые выводят за пределы ума.

**МАРМА-ТОЧКИ.** Акупрессурные точки, используемые в Аюрведе.

**МЕДА АГНИ.** Агни, отвечающий за жировой обмен.

**МОКША.** Духовное освобождение.

**МУНГ ДАЛ.** Лущенный маш. Обычно имеет умеренно желтый цвет. Легко переваривается.

**НАСЬЯ.** Введение лекарств через нос; одна из пяти очистительных процедур *панчакармы*.

**НАУЛИ.** Упражнение, заключающееся в напряжении отдельных мышц живота.

**НУТОВАЯ МУКА.** Мелкая желтая мука из турецкого гороха (нута). Другое название — *грам*.

**ОДЖАС.** Чистая сущность всех *дхату* тела; сверхтонкая сущность капхи; поддерживает жизнеспособность, силу и иммунитет. *Оджас* привносит блаженство и осознание в умственную деятельность, управляет иммунной функцией тела. Его истощение может привести к смерти.

**ПАНЧАКАРМА.** Пять очистительных процедур для удаления избытка *дош* и *амы* из организма: рвота (*вамана*), прием слабительных препаратов (*виречана*), клизмы (*басты*), кровопускание (*ракта мокша*) и введение лекарств через нос (*насья*). Также название программы очищения и омоложения, в которой используются эти процедуры.

**ПАСЛЕНОВЫЕ.** Название семейства растений, в которое входят помидоры, картофель, баклажаны, табак, перец, белладонна и ряд других растений, обладающих выраженными лекарственными свойствами. Частое употребление пасленовых, может нарушать равновесие *дош*.

**ПИППАЛИ.** Длинный черный перец, близкий родственник черного перца. Имеет многочисленные лекарственные применения, особенно при заболеваниях

пищеварительной и дыхательной систем. Омолаживающий тоник (*расаяна*) для легких и печени.

**ПИТТА.** Одна из трех *дош*, сочетающая элементы огня и воды. Питта, которую иногда называют огненным началом, управляет пищеварением, обменом веществ и температурой тела. Будучи в равновесии, питта способствует пониманию и интеллекту, а выходя из равновесия — гневу, ненависти и ревности.

**ПРАКРИТИ.** Врожденная природа или психосоматическая конституция индивида. *Пракрити* определяется соотношением трех *дош* в момент зачатия.

**ПРАНА.** Энергия жизни. Поток клеточного разума от одной клетки к другой. *Прана* эквивалентна энергетическому началу *ци*, или *чи*, в восточной духовной традиции.

**ПРАНАЯМА.** Управление жизненной энергией посредством дыхания. Практикуется для контроля ума, улучшения осознания и качества восприятия.

**ПУРУША.** Безразличное, пассивное осознание; чистое Космическое Бытие.

**ПУРУШАРТХА.** Четыре цели в жизни индивида — *дхарма* (исполнение предназначения), *артхи* (достижение материального благополучия), *кама* (реализация творческого желания) и *мокша* (достижение духовной свободы).

**РАДЖАС.** Одна из трех *гун*, проявляется активностью, подвижностью и динамичностью.

**РАКТА ДХАТУ.** Вторая из семи *дхату*, ткань крови, главным образом, содержит в себе красные кровяные клетки, которые несут жизненную энергию (*прану*) ко всем тканям тела. Снабжает ткани кислородом, обеспечивая их жизненные функции.

**РАСА ДХАТУ.** Первая из семи *дхату*, плазма, получает питание из перевариваемой пищи при всасывании питательных веществ в кишечнике. Циркулируя по всему телу посредством особых каналов, обеспечивает питание всех клеток тела.

**РАСАЯНА.** Омолаживающая терапия или средство, которая вызывает обновление, регенерацию и восстановление клеток, тканей и органов тела. Дает клеткам долголетие, повышает иммунитет и выносливость.

**РИШИ.** Провидец, просветленный, мудрец. Древние *риши* восприняли и записали ведические гимны, они являются специалистами в медицинских, философских и практических знаниях.

**РУДРАКША («слезы Шивы»).** Высушенные семена из плодов дерева рудракша. Полезны для сердца, как в физическом, так и в духовном плане, помогают при медитации и способствуют раскрытию сердечной чакры.

**САМПРАПТИ.** Патогенез заболевания — весь болезненный процесс, начиная с его причины и кончая полным проявлением болезни.

**САНКХЬЯ** («различающее познание», «перечисление»). Одна из школ индийской философии. Дает систематическое объяснение космической эволюции от *Пуруши* (космического духа) и *Пракрити* (первичной материи) через последовательные этапы творения: *Махат* (космический разум), *ахамкара* (принцип индивидуации), *манас* (ум), *индрии* (двери восприятия), *танматра* (объекты восприятия) и *махабхуты* (пять великих элементов). *Сат* означает «истина», а *кхья* — «постигать», *санкхья* означает постижение сотворения Вселенной для постижения высшей истины человеческой жизни. Санкхья раскрывает процесс нисхождения сознания в материю.

**САТВА.** Экстракт.

**САТТВА.** Одна из трех *гун*. Саттва проявляется светом, ясностью, чистотой восприятия; это сущность чистого осознания.

**СВАСТХА.** Состояние внутреннего счастья.

**СИНУСИТ** (от лат. sinus — пазуха). Воспаление слизистой оболочки, а иногда и костных стенок придаточных пазух носа.

**СИТАЛИ.** Дыхательное упражнение, *пранаяма*. Обладает охлаждающим действием.

**СНЕХАНА.** «Промасливание» тела.

**СУКАНАТ.** Гранулированный натуральный сахар, который делают из очищенного сока сахарного тростника.

**СУРЬЯ НАМАСКАР (Приветствие Солнцу).** Упражнение, состоящее из последовательности поз, выполняемых в сочетании с ритмичным дыханием, с плавным переходом от одной к другой.

**ТАМАС.** Одна из трех *гун*; ее характеризуют темнота, инертность и неведение. Она ответственна за сон, апатию, тупость и бессознательное состояние.

**ТЕДЖАС.** Чистая сущность элемента огня; сверхтонкая сущность питты, которая управляет превращением материи в энергию и преобразованием пищи, воды и воздуха в сознание.

**ТИКТА ГРИТА.** Горькое ги, особый аюрведический препарат, который делают из ги и различных горьких трав. Используется в качестве лекарства.

**ТРИКАТУ.** Аюрведический состав из имбиря, черного перца и *типпали*. *Трикату* сжигает аму, очищает тело от токсинов, улучшает переваривание, всасывание и усвоение пищи.

**ТРИПХАЛА.** Важный аюрведический препарат, состоящий из трех плодов: *амалаки*, *бихитаки* и *харитаки*. Это хорошее слабительное и кишечный тоник, а также сбалансированная *расаяна* для ваты, питты и капхи.

**ТУЛСИ.** Индийский священный базилик, растение, посвященное Кришне. *Тулси* открывает сердце и ум, даруя энергию любви и преданности.

**ТУРБИНАДО.** Гранулированный сахар, который получают из очищенного сахарного тростника.

**ФАРИНГИТ.** Воспаление слизистой оболочки, а иногда и костных стенок лобной пазухи, разновидность синусита.

**ФРОНТИТ.** Разновидность синусита.

**ЧАКРЫ.** Энергетические центры в теле. Чакры связаны с нервными узлами, которые управляют телесными функциями. Каждая чакра представляет собой вместилище сознания.

**ЧИКИТСА.** Терапия.

**ШАМАНА.** Паллиативная (направленная на временное облегчение, симптоматическая) терапия.

**ШАФРАН.** Рыльца одного из видов крокусов, используемые в качестве специи. Имеет золотисто-бордовый цвет, улучшает вкусовые качества пищи и высоко ценится за свои целебные свойства. Высококачественный шафран выращивают в Испании и в Кашмире.

**ШРОТЫ.** Каналы тела.

**ШУКРА ДХАТУ.** Мужская репродуктивная ткань, одна из семи *дхату*.

**ЧУРНА.** Порошок.

**ЭНТЕРИТ.** Воспаление тонкой кишки.

