

УДК 615.89

АЮРВЕДА ДЛЯ УКРАЇНИ

■ А. В. Дмитрієва, д. мед. н., с. н. с., директор

■ Центр ведическої медицини «Расаяна», г. Київ

Самой древней из известных ныне холистических медицинских систем является Аюрведа. На сессии ВООЗ в конце XX века за большие заслуги в развитии профилактической медицины она была названа одной из наиболее перспективных систем для развития медицинской науки в XXI веке. В наше время общепризнанным стал факт, что Веды являются древнейшей системой знаний о Вселенной, Земле и человеке. Аюрведа рассматривает здоровье как гармоническое единство высокой духовности, доброжелательности и полного физиологического благополучия физического тела. Основным принципом Аюрведы есть Деша-Кала-Патра, что в переводе из санскрита обозначает Место-Время-Обстоятельства. Следуя этому принципу главной задачей врача и пациента, или просто человека, который знаком с принципами Аюрведы, является адаптация диеты, режима дня, очистительных процедур, физических нагрузок, методик лечения к месту, времени и обстоятельствам жизни каждого человека. К большим преимуществам Аюрведы надо отнести удивительно тонкую и точную диагностику, которая в то же время не нуждается в дорогостоящей аппаратуре или специфическом оборудовании.

Основной диагностической процедурой является пульсовая диагностика, которая разработана очень глубоко, детально и способна предоставить информацию о состоянии органов, функциональных систем, регуляторных контуров, уровне психоэмоционального напряжения и т.п. С помощью пульсовой диагностики определяется первичный врожденный конститутивный тип человека, который вмещает в себе его индивидуальность, физические, психоэмоциональные особенности и обуславливает гармоническое развитие и жизнь человека. По канонам Аюрведы, если человек соблюдает необходимый для него режим питания, физической активности и очищения, он сохраняет свой первичный конститутивный тип и остается здоровым и активным в течение всей своей жизни. Наоборот, чем дальше человек отходит от первичного типа (врожденного, сформированного при зачатии), тем более глубокие нарушения обмена веществ у него происходят и, как следствие, он в дальнейшем приобретает больше болезней. Современная физиология и биохимия подтверждают справедливость и действенность аюрведических представлений о регуляции функций организма человека. Именно целостный подход к здоровью человека, который учитывает конститутивный тип, возраст, сезон, психоэмо-

циональное и физическое состояние, активность питания, диету и режим физической активности, ставит Аюрведу в первый ряд холистических медицинских систем современности.

Древний мудрец, философ и один из основателей Аюрведы Чарака учил, что Аюрведа – это наука, с помощью которой мы познаем себя и понимаем жизнь. Наиболее почитаемыми аюрведическими рукописями (самхитами) являются Чарака Самхита, созданная Чаракой, Сушрута Самхита, написанная Сушрутой и Аштанга Хридайя Самхита, автором которой был Вагб'ата. Эти три книги традиционно объединяются в большое Троектнижие Аюрведы. Чарака был наилучшим в изложении базовых принципов, терапии и лечебных средств. Сушрута подробно излагал анатомию и хирургию, Вагб'ата физиологию и превентивную медицину. Нагарджуна начал развивать методы очистки металлов и приготовление препаратов из минералов и металлов (басмы). Все древние врачи исповедовали концепцию единства тела, души и духа.

Нужно подчеркнуть, что на момент написания каждый из этих трактатов уже был очень древним, и его содержание в устной традиции передавалось непосредственно от учителя ученику.

ПЯТЬ ВЕЛИКИХ СТИХИЙ (Панча Маха Б'ута)

В соответствии с ведической традицией вся проявленная Вселенная построена в результате взаимодействия 5 Великих Стихий (первичных элементов). Если расположить их по принципу постепенного увеличения удельного веса или плотности, то их перечень будет таким: **Эфир** (великое ничто, пространство, в котором существует все), **Ветер** (динамическая стихия движения), **Огонь** (динамическая сила трансформации), **Вода** (динамическая сила сцепления), **Земля** (стихия, которая формирует материю и удерживает форму, постоянство). Вся проявленная Вселенная создана взаимодействием этих Стихий, каждый предмет имеет в своем составе все стихии, но их соотношение будет очень разным, например, у молока и керамического кувшина, в который это молоко налили. Благодаря ферментативной активности и процессам метаболизма в организме человека соотношения стихий все время меняется, но, в то же время, в организме существует естественная тенденция к поддержанию равновесия стихий. В современной физиологии есть очень близкое понятие постоянства внутренней среды организма – гомеостаза. Экзогенные элементы окружающей нас среды поступают

извне в наш организм и превращаются в эндогенные вещества и ткани тела с помощью процессов пищеварения и метаболизма.

В теле человека Великие стихии манифестируются следующим образом. **Эфир (Акаш)** контролирует каналы тела и его пустоты. **Ветер** поддерживает газообразное состояние вещества в теле, а также дыхание, движение, регуляцию всех функций тела. **Огонь** контролирует теплопродукцию, трансформацию, метаболизм. **Вода** поддерживает жидкое состояние вещества в теле, а также влажность, слизь, ликвор, синовиальную жидкость. **Земля** поддерживает твердое состояние вещества, форму тела, ткани, клетки, постоянство внутренних сред, адаптацию.

Согласно Аюрведе, тело человека состоит из **3 фундаментальных элементов**, которые носят названия: *конститутивные принципы (доши)*, *ткани (д'аты)* и *отходы (малы)*. Конститутивные принципы руководят физико-химической и психологической активностью тела. Ткани принимают участие в формировании структуры организма: собственно тканей, органов и клеток, и имеют специфическое действие. Отходы представляют собой субстанции, которые частично утилизируются телом, а частично выводятся из организма в модифицированной форме, после того как они выполняют свою физиологическую функцию. Если эти три элемента находятся в динамическом равновесии, то они обеспечивают поддержку здоровья. Любой их дисбаланс и относительное преобладание одного из них приводит к болезни и разрушению.

Человек имеет пять органов чувств, через которые он ощущает внешний мир. Эти органы – уши, кожа, глаза, язык и нос. Через сенсорные органы мы не только ощущаем окружающий мир, но и поглощаем энергию. Органы чувств являются фильтром, на котором окружающая нас вселенная разделяется на 5 частей, которые мы называем Стихиями. Стихии имеют две разные формы, которые называются *грубая и тонкая*. Тонкие ощущения (тонкий слепок стихии, санскрит – Танматра), заложены каждая в свой сенсорный орган. Они являются камертоном, фильтром или матрицей ощущений, которая позволяет выделять из огромного количества раздражителей и спектра колебаний, которые нас окружают, специфические для каждого из органов чувств раздражители. Для каждой Стихии и принадлежащего ей органа чувств присущ характерный только для них спектр колебаний.

Наиболее тонкие колебания, звуковые волны, воздействуют на слух, принадлежащий стихии Эфира. Движение воздуха, прикосновение – стихию Ветра – мы воспринимаем через осязание. При высокой чувствительности люди способны почувствовать чужой взгляд или ласковое прикосновение находящегося на расстоянии человека. Тонкоматериальное воздействие на зрительный анализатор, который подчинен стихии Огня, осуществляют фотоны. Мы приходим к восприятию грубой материи (молекулы веществ) через вкус, принадлежащий стихии Воды и обоняние, которым управляет стихия Земли. Эта селективность обеспечивает специфичность восприятия

сенсорными органами: глазом мы не можем слышать или носом видеть. Пять тонких составляющих стихий внутри тела пронизывают, наполняют пять органов чувств, и если они отделяются от плотных элементов сенсорных органов, то это приводит к смерти. Мертвое тело теряет пять тонких ощущений, которые связывают нас с окружающим миром, и состоит только из пяти грубых элементов стихий, как любое неживое тело Земли.

Четкая система взаимодействия сенсорных и моторных органов, изложенная в Аюрведе, позволяет современным врачам глубже понимать физиологические механизмы регуляции функционирования организма. Каждому сенсорному входу информации и энергии принадлежит моторный эффекторный орган. Слуховому сенсорному входу соответствует моторный эффектор – язык, речь. Для того, чтобы научиться воспроизводить звуки, нужно их слышать. Именно эта связь объясняет трудности обучения глухих детей речи, а также бедность и специфичность их артикуляции.

Осязанию, входу информации через рецепторы кожи соответствует моторный орган – руки, особенно пальцы. Площадь кожных покровов намного больше объема других сенсорных органов, а значит, и ее корковые представительства занимают большую поверхность коры головного мозга. Это обеспечивает расширение ассоциативных связей и функциональных возможностей кожного анализатора. Развитие мелкой моторики ускоряет развитие детей и восстановление пострадавших от инсультов или травм. С другой стороны, снижение или потеря тактильной чувствительности является одним из первых признаков дегенеративных изменений мозга.

Зрительный анализатор поставляет человеку огромное количество информации об окружающем его мире. Моторным органом, подчиненным глазам, являются ноги. С помощью глаз и ног человек формирует образ окружающего его пространства. Ослабление или исчезновение зрения в детском возрасте, особенно у более подвижных от природы мальчиков, к 10-11 годам приводит к развитию у них обструктивных изменений в легких и отставанию в умственном развитии.

Эффекторным органом вкусового анализатора является выделительная система. Полноценно пережеванная и обильно смоченная слюной пища дает возможность вкусовым сосочкам полностью оценить вкус составляющих пищи и в соответствии с этим выстроить пищевые цепочки для полного переваривания пищи. В результате мы получим небольшое количество нетоксичных отходов, легко выводимых из организма, без перегрузки органов выделения.

Обоняние принадлежит стихии Земли и напрямую связано с репродуктивной функцией. Эта связь очень ярко проявляется у животных (феромоны), но и для людей, а особенно женщин, царство запахов значит очень много. Хотя наше обоняние не такое тонкое, как у животных, мы все же можем ощущать присутствие в воздухе небольшого количества вещества. Нос в каноне Аюрведы считают

входними воротами мозга, поэтому воздействие эфиромасляных компонентов растительного сырья позволяет уменьшить дозы действующих веществ и ускорить процесс выздоровления. Этот принцип широко используется в ароматерапии.

Русские эквиваленты названия стихий, как и английские, не передают адекватно полного значения оригинальных санскритских терминов. Каждая из Стихий содержит в себе все другие. Например, обычная вода состоит не только из стихии воды, в ее состав входят все стихии. Это, скорее, проявление силы притяжения и сцепления, которые присущи воде и являются ее сущностью. Сравните свойства разных жидкостей – родниковую воду, нефть и кровь. Современная физика и химия делит материю на элементарные частицы, но даже физическую единицу материи – атом можно разделить на Стихии. Протоны, нейтроны, электроны, из которых состоит атом, представляют стихию Земли, но сила, которая притягивает и удерживает их вместе, принадлежит стихии Воды. Энергия, которая содержится в латентной форме внутри целостного атома и освобождается при его разрушении, принадлежит стихии Огня. Сила, движущая электроны вокруг ядра, принадлежит стихии Ветра, а пространство, в котором все это происходит, является атрибутом стихии Эфира.

Взаимодействие Стихий создает материальный мир как живой, так и неживой. Неживой мир состоит исключительно из вышеперечисленных Стихий. Живой мир, в который входят как животные, так и растения, происходит из взаимодействия Стихий и 11 Чувств, включая сенсорное восприятие, моторные органы и ум. Все живое имеет дар чувствования.

ТРИ КОНСТИТУТИВНЫХ ПРИНЦИПА (Три Доша)

Основным достоинством и отличием аюрведической медицины от других медицинских систем является абсолютно оригинальная концепция трех Конститутивных принципов (Три доша), которые определяют развитие и регулируют функционирование организма человека. Понятие Доша наиболее адекватно можно представить как конститутивный принцип, который руководит физико-химическими и психологическими процессами в организме человека. Соотношение их активности в момент зачатия и дает врожденную конституцию человека. Эти Принципы называются также по названиям Стихий – Ветер (Вата) – принцип Движения, Огонь – (Питта) – принцип Трансформации, Глина – (Кап'а) – принцип Адаптации. Конститутивные принципы формируются при взаимодействии всех 5 стихий. Вместе с тем, в составе принципа Движения доминируют активности стихии Эфира и Ветра, в принципе Трансформации преобладают стихии Огня и Воды, а принцип Адаптации формируется в основном стихиями Воды и Земли. Свойства каждой из Дош определяются, прежде всего, свойствами наиболее динамичной стихии. Вата – Движение – имеет свойства Ветра, Питта – Трансформация – свойства Огня, а у Кап'ы будут манифестироваться, прежде всего, свойства Воды. С адекватным переводом из санскрита слова Кап'а возникло более всего

трудностей. Чаще всего оно переводится как слизь. Однако, исходя из доминирования стихии воды и земли, наиболее близким по сути своей аналогом, на наш взгляд, будет глина. Она, в зависимости от количественного соотношения воды и частичек земли, может быть мягким жидким смазочным маслом (синовиальная жидкость), эластичной защитой (хрящ) и твердой опорой (кость).

Теория трех конститутивных принципов формирует основу, базис для разработки правил поддержания здоровья, а также диагностики, профилактики и лечения заболеваний. Корректное, тонкое понимание этой доктрины абсолютно необходимо для истинного понимания и овладения теорией и практикой Аюрведы. Индивидуальный баланс активности конститутивных принципов – это здоровье, а любое нарушение их равновесия приводит к нарушению обмена веществ, развитию заболеваний и разрушению (рис. 1-3).

Принцип Движения (Вата-Доша) формируется преимущественным взаимодействием Эфира и Ветра, он несет ответственность за все движения, как тела, так и интеллекта и чувств, а также за процесс выведения отходов и очищение. Движение-Вата является коренным принципом функционирования и построения тела. Этот принцип имеет следующие свойства – он холодный, сухой, легкий и проникающий. Вата осуществляет генерацию и контроль мыслей, генерацию и проведение нервных импульсов, поддерживает гормональное равновесие, иммунный статус, координацию сенсорных и моторных органов, вдох и выдох, мышечные сокращения, перистальтику кишечника, мочевыделение, менструации. Принцип Движения руководит деятельностью двух других конститутивных принципов. Дом Движения-Ваты находится в толстом кишечнике.

Принцип Трансформации (Питта-Доша) формируется как результат преимущественного взаимодействия Воды и Огня и несет ответственность за теплопродукцию, обмен веществ, энергообразование и функции пищеварения в организме. Трансформация – Питта по своим свойствам горячая, влажная, кислая, легкая. Этот принцип руководит процессом пищеварения, производством энергии из питательных веществ, поддержкой телесного тепла, зрительным восприятием, голодом, жаждой, интеллектом, памятью, эмоциями и храбростью. Дом принципа Трансформации-Питты находится в двенадцатиперстной кишке и тонком кишечнике.

Принцип Адаптации (Кап'а-Доша), формируется преимущественным взаимодействием Воды и Земли и отвечает за создание и поддержание формы, адаптационные возможности организма, его защиту от внешних воздействий, стабильность тела и жидкостный баланс. Адаптация – Кап'а обеспечивает усвоение энергии, рост и регенерацию, смазывание суставов, прочность костей, образование слизи для защиты слизистых оболочек. По своим свойствам Адаптация-Кап'а холодная, тяжелая, слизистая, маслянистая. Она является материальным субстратом, который поддерживает оба первых Принципа, их

фундаментом. Она обеспечивает стабильность эмоциональной сфере, а также любовь, сочувствие, терпимость и терпение, силу, выносливость, самообладание, щедрость. Домом Адаптации-Кап'ы является грудная клетка.

Конститутивные принципы меняют свою активность в разные времена года. Ветер/Движение повышает свою

активность, когда вокруг холодно, сухо и ветрено. Это происходит, прежде всего, в начале осени и зимой. Огонь/ Трансформация накапливается в жаркое время года, прежде всего, летом, а Глина/Адаптация скапливается и активизируется, когда холодно и сыро, то есть поздней осенью и, главным образом, весной во время таяния снега. Если че-

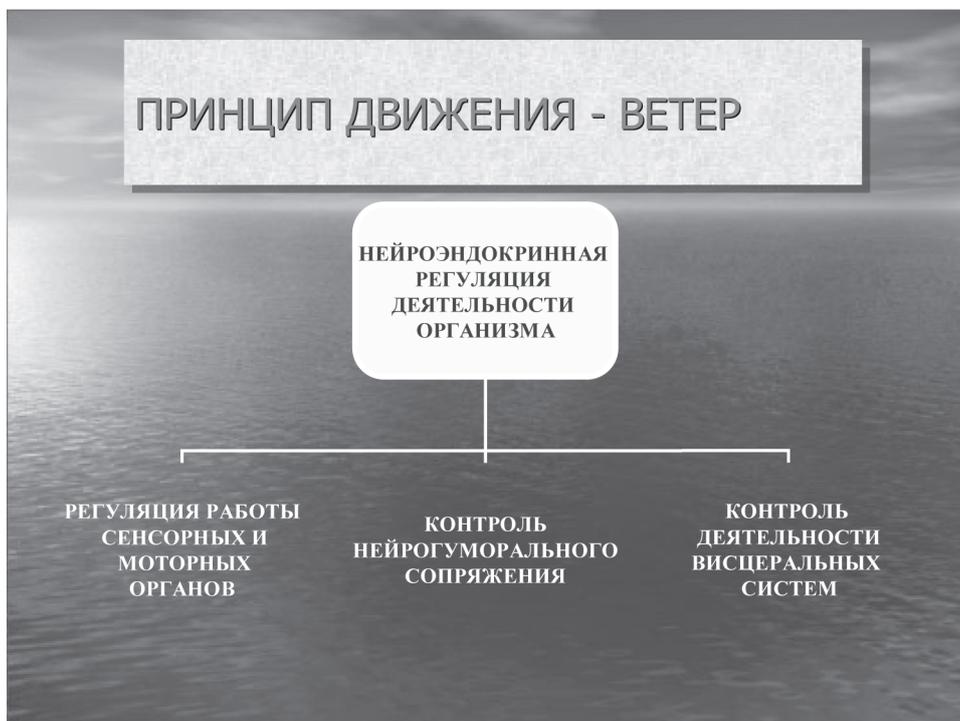


Рис. 1. Манифестация конститутивного принципа движения (Вата Доши) на уровне организма



Рис. 2. Манифестация конститутивного принципа трансформации (Питта доши) на уровне организма



Рис. 3. Манифестация Конститутивного принципа Адаптации (Кан'а доша) на уровне организма

ловек на протяжении сезона или при смене времени года предпринимает определенные превентивные меры, то вероятность развития заболеваний, вызванных накоплением и усилением Доши, существенно снижается.

На сегодняшний день существует достаточно многочисленная англо- и русскоязычная литература, которая посвящена манифестации влияния каждого из принципов на уровне целостного организма. Важным является то, что конституция человека формируется при его зачатии, то есть каждая отдельная клетка, а тем более половая, уже несет в себе присущее будущему человеку постоянное соотношение активности конститутивных принципов, которые определяют развитие физического тела.

Биологически активным веществом, которое соответствовало бы по своим свойствам Вате, должно быть что-то низкомолекулярное, очень подвижное и легкое. Среди клеточных гормонов (аутокоидов), которые руководят функциональной активностью клетки, на эту роль есть только один кандидат – монооксид азота (NO), один из самых древних аутокоидов, который был обнаружен у прокариотов. Эта молекула и свободный радикал одновременно имеют чрезвычайно широкий спектр действия на разные стороны жизнедеятельности клетки. В 1992 году монооксид азота был признан молекулой года, что дополнительно увеличило интерес исследователей всего мира к этому веществу. Все стороны жизнедеятельности клетки контролируются или модулируются с помощью монооксида азота, точно так же, как функции тела регулируются Движением-Ватой.

Принцип Трансформации, образованный Огнем и Водой, характеризуется как горячий, легкий и кислый, он

контролирует энергообразование и теплопродукцию в организме, а следовательно, и в каждой клетке. Внутри клетки носителем принципа Огня можно назвать пуриновые нуклеотиды, производные аденозина и гуанозина. Полученные в результате фосфорилирования в митохондриях макроэргические соединения (АТФ, ГТФ, КФ, а также, циклические АМФ и ГМФ) являются разменной энергетической монетой клетки. Следовательно, они являются регуляторами механизмов поддержания мембранного потенциала клетки, мышечного сокращения и функционирования насосных структур, расположенных на внешней и внутренних мембранах клетки. Энергозависимыми процессами в клетке являются также транскрипция и репликация ДНК и РНК, синтез белка в рибосомах, утилизация продуктов жизнедеятельности клетки.

Третий конститутивный принцип Адаптации, образованный Водой и Землей, характеризуется, прежде всего, как тяжелый, холодный и влажный, он отвечает за поддержку структуры организма, соответственно, и клетки. Одним из древнейших и мощных адаптогенов, таким же древним, как и NO, является гормон и аутокоид мелатонин. Он представляет собой основной секреторный продукт эпифиза и регулирует функцию сетчатки, циркадные ритмы организма и репродуктивную функцию. Необходимо подчеркнуть, что мелатонин накапливается в организме только в темноте. Таким образом, дефицит темного ночного сна рано или поздно приведет к снижению адаптационных резервов организма. По современным данным, мелатонин способен защищать и поддерживать структуру разных клеточных компартментов, включая мембранные структуры клеток, митохондрий, других цитозольных

структур и ядра. Мелатонин поддерживает синтез и нормальную репликацию нуклеиновых кислот в ядре клетки, регулирует активацию ферментов, клеточный цикл и воспалительный ответ. С другой стороны, мелатонин увеличивает продукцию глутатиона и цистеина, которые входят в состав ферментов антиоксидантной защиты клетки. Кроме того, мелатонин сам по себе является мощнейшим из известных эндогенных ска/венджером свободных радикалов и способен инактивировать такие токсичные радикалы, как гидроксил-радикал и пероксинитрит. Другими словами, мелатонин является главным действующим лицом в антиоксидантной защите клетки, который обеспечивает ее стабильную работу. Однако следует иметь в виду, что небольшое количество свободных радикалов является ключевым элементом в редокс-регуляции функциональной активности внутриклеточных ферментных систем. Таким образом, контролируя редокс-статус клетки, мелатонин в любой момент способен повлиять на работу внутриклеточных эффекторов в соответствии с разнообразнейшими ситуациями. При значительном повышении уровня мелатонина, как и в случае дисбаланса принципа Адаптации (Кап'а Доша), происходит угнетение рецепторных функций мембраносвязанных структур, энергопродукции в митохондриях и активности ферментов антиоксидантной защиты, что может обусловить развитие клеточного стазиса и угнетение эмоциональных и физических возможностей организма. По последним данным, зимняя депрессия у людей, которые живут в условиях дальнего Севера, обусловлена резким повышением уровня мелатонина в крови (табл.).

Таким образом, взаимодействие трех указанных аутокоидов обеспечивает эндогенную регуляцию всех сторон деятельности клетки и межклеточное взаимодействие. Именно сбалансированность деятельности трех конститутивных принципов (Три Доша), начиная от уровня каждой клетки и заканчивая целостным организмом, определяет и сохраняет здоровье тела и ума.

Ведическая медицинская система исповедует иерархичный принцип построения как Вселенной, так и человека, а также превалирование духовного над физическим. Конститутивные принципы формируют и руководят развитием и функционированием нашего, прежде всего, физического тела.

Каждый из принципов имеет разные характеристики в состоянии баланса, возбуждения и дисбаланса. Начнем с принципа Движения. Доминирующий принцип Движение-Вата в сбалансированном состоянии проявляется энтузиазмом, экспрессивностью, открытостью. У человека с доминантным Движением/Ветром – поверхностное легкое дыхание, высокая скорость мыслительных процессов, высоко координированные движения, гипермобильность суставов, сбалансированное развитие всех тканей, хорошая функция выделительной системы. Аюрведический канон ассоциирует каждый из конститутивных принципов (Дош) с определенным животным. Для Движения-Ваты таким животным будет серна. Что может вывести подвижный чуткий Ветер из равновесия? Прежде всего, бессонница (не спать по ночам, не высыпаться), страхи, грусть, беспокойство, чрезмерное ментальное или физическое напряжение, голодание, неполноценное питание, отсутствие режима, падения, переломы, болтовня, холодная, сухая, ветреная погода, вяжущая и горькая пища, резкое уменьшение веса.

Излишек Ветра приводит к сухости (атрофии) слизистой оболочки кишечника, нарушению переваривания пищи, всасывания питательных веществ и потере веса, возникают тремор, хронические запоры, бессонница, головокружение, страхи, депрессия, быстрая утомляемость, головные боли, тахикардия, головокружения. По обыкновению, процесс возбуждения и накопления Дош начинается в их доме. Домом Ветра является толстый кишечник, и первичное разрушительное действие он оказывает именно в этом месте. Необходимо немедленно принимать профилактические меры, если спазмы, метеоризм или сухой твердый кал повторяются более чем 2-3 раза подряд. Если этих мер не принять, то накопленный Ветер начнет искать слабое место в организме, куда бы он смог мигрировать и продолжать свое разрушительное действие. На последнем этапе развития болезни-«уши» Вата-Доши будут «торчать» изо всех систем органов и тканей, а кроме того, она потащит за собой и выведет из равновесия другие конститутивные принципы, что в конечном итоге приведет к развитию тяжелых системных заболеваний. А теперь сравните портрет блестящего, активного, подвижного, открытого человека, описанного выше, с робким, дрожащим, немощным полуинвалидом, полученным в

Таблица

Влияние аутокоидов, клеточных аналогов конститутивных принципов, на разные стороны жизнедеятельности клетки

Физиологические условия	Патологические условия
Монооксид азота (0,1-10 нМ)	
Оптимизация деятельности плазматической мембраны, всех органелл клетки, обеспечение межклеточного взаимодействия	Оксидативный стресс, апоптоз, некроз
Пуриновые нуклеотиды (0,1-5 мкМ)	
Энергообеспечение рецепции, канальных и насосных структур, синтетической и сократительной деятельности клетки	Оксидативный взрыв, некроз
Мелатонин (0,1-2 мМ)	
Антиоксидантная защита клетки, поддержание синтеза нуклеиновых кислот и белка, устойчивость и регенерация	Стаз, апоптоз

конце. И первое, и последнее – это проявление принципа в организме человека Движения/Ветра.

Человек со сбалансированным доминантным Огнем-Трансформацией имеет отличное зрение, мощное пищеварение, высокую теплопродукцию, жизнерадостность, высокий интеллект, отличную память, хорошо развитое тело и потенциал благородного лидера. С Огнем-Питтой ассоциируется лев – благородный царь, защитник малых и слабых. Питта в дисбалансе явит нам раздражительного, агрессивного, деспотичного человека, склонного к воспалительным заболеваниям и язвенной патологии желудочно-кишечного тракта.

Принцип Адаптации-Кап'а в состоянии баланса – это наиболее устойчивая и привлекательная конституция человека. Таким людям присущи мягкая кожа, крупное тело и правильное телосложение, большие и выразительные глаза, роскошные волосы, большая физическая сила и выносливость, терпимость, доброта, щедрость, жизнерадостность, доброжелательность. Аюрведа величает Адаптацию-Кап'у как слона. Злейшим врагом для стабильной Кап'ы являются монотонность и рутина, которые трансформируют ее стабильность в стагнацию. В таких условиях великодушная принцесса превращается в злобную и властную, толстую и жадную каргу с гипертонией и астмой.

Необходимо подчеркнуть, что нет хороших или плохих конститутивных принципов, есть только их баланс или дисбаланс. Кроме того, самый сложный, непостоянный и капризный тип конституции с доминантным Ветром-Ватой возможно сделать устойчивым и гармоничным за счет использования духовных практик, режима дня и диеты.

Активность Ветра повышается в преклонном возрасте, а также во время сухой, холодной и ветреной погоды. Изменение нормального, обычного цвета кожных покровов, резкая, но непродолжительная блуждающая боль, хруст в суставах, снижение аппетита, отрыжка, икота, метеоризм, спазмы в кишечнике, нарушение дефекации, повышенная тревожность, бессонница, непереносимость холода – все это признаки, которые свидетельствуют о возбуждении Ветра. Если не обращать внимания на эти тревожные симптомы, то через определенное, не очень продолжительное время, мы получим Вата-Дошу во всей ее красе. Активность Ветра-Ваты повышается очень быстро, например, во время первых похолоданий в конце лета. Повышение активности Ветра-Ваты приводит к сухости и шершавости кожи, контрактурам мышц, появлению резкой, колющей боли, нарушению пигментации кожи, подергиванию конечностей, внутреннему холоду, сухости и истощению.

Огонь-Питта усиливается от чрезмерного употребления острого и кислого вкусов, алкогольных напитков, соленого, горячего и согревающего, а также едкого. Другими факторами, которые приводят к возбуждению Питты, могут быть: гнев, продолжительное пребывание на солнце или возле огня, страх, переутомление, нерегулярное употребление пищи. Огонь/Питту возбуждают: ментальное и физическое перенапряжение, чрезмерная двигательная

активность, перегревание, слишком сильные эмоции, нерегулярное питание, горячая, острая, кислая и соленая пища, алкоголь и курение. Максимально активен принцип Огня в молодом и зрелом возрасте, а также в знойную и солнечную погоду. Важно помнить, особенно молодым родителям, что юноши с доминирующим в конституции Огнем/Питтой наиболее чувствительны к алкоголю и табаку, зависимость от этого зелья развивается у них очень легко и быстро. Что может свидетельствовать о возбуждении Огня? Прежде всего, проявление красного цвета на коже, слизистых оболочках, глазах, появление кислой изжоги, горечи, ощущение жгучей боли или жжения на языке, в прямой кишке, уретре, кровотечения, гнойные процессы. В эмоциональной сфере об этом свидетельствуют раздражение, гневливость, ревность, деспотизм, агрессия, непереносимость жары. Представьте себе льва в плохом настроении... Если не охладить горячий Огонь сладкой нежностью, тогда горячее, окисляющее и разрушительное действие огня из его дома (двенадцатиперстная кишка) распространится по всему организму. Умение своевременно снять внутреннее напряжение, расслабиться и управлять своими эмоциями – это залог здоровья для людей с доминирующим Огнем-Питтой. Усиление активности Питты обуславливает желтоватую окраску тела и отхлдов.

Глина-Кап'а повышается во время дневного сна, при употреблении сладкой пищи, холодных блюд, избытка рыбы, мяса, соусов, слизистых продуктов, изделий из кунжута, тяжелой пищи, сладостей и молока, при передании, излишке соли и воды, а также весной, особенно во время таяния снега. Чрезмерный отдых и сон (особенно днем или после приема пищи), недостаточность физических и умственных нагрузок, дефицит общения, новых впечатлений, информации, лень активизируют Кап'у. Дом Глины-Кап'ы находится в грудной клетке, с накопления слизи в этом регионе начинается дисбаланс принципа Адаптации. Глина-Кап'а максимально активна в детстве, а также в холодную и влажную погоду. Глина-Кап'а, как и Ветер-Вата, холодная по своим свойствам, но ее, в отличие от беспокойного Ветра, необходимо постоянно подталкивать, пинать и стимулировать. Движение и постоянные нагрузки жизненно необходимы для сырой, вялой Глины для компенсации тяжести воды и застоя слизи. В конце концов, развиваются тяжелые мокнущие аллергии, обструктивные бронхиты, астма, сахарный диабет, такие заболевания как фронтит, гайморит, а также атеросклероз и ригидность шеи.

Ответственность за наше здоровье лежит исключительно на нас, и если мы не прикладываем для его поддержания никаких усилий, нам некого винить в своем нездоровье, кроме самих себя. Только наши собственные усилия могут нас изменить, потому что только они приводят к изменению нашей внутренней природы.

Конституция или соотношение активности конститутивных принципов в организме человека определяется в момент зачатия и не меняется на протяжении всей его

жизни. Эта неизменность является ручательством здоровья и продолжительной плодотворной жизни человека. К величайшему сожалению, на нашей грешной и грязной Земле такое постоянство, стабильность встречается чрезвычайно редко. Для ее обеспечения, необходимо знать свой первичный конститутивный тип (Пракрити) и соответственно ему соблюдать диету, образ жизни, выбирать профессиональную деятельность и т.п. Определить врожденный конститутивный тип возможно с помощью пульсовой диагностики у аюрведического врача, или по карте рождения, для построения которой необходимо точно знать место и время вашего рождения с точностью до минут.

Большая часть людей, к сожалению, не умеют чувствовать необходимую пользу и целесообразность режима дня и рациона питания. Более того, они еще и приобретают большое количество дурных привычек, которые меняют, деформируют первичное соотношение активности Дош. Таким образом, формируется текущее соотношение активности конститутивных Принципов/Дош (Викрити), которое чаще всего и определяют люди, пользующиеся всякими определяющими таблицами. Чем сильнее различаются Пракрити и Викрити, тем хуже состояние здоровья у человека. Первичные нарушения соотношения активности Дош могут происходить уже в пренатальном периоде, то есть ребенок уже может родиться не с Пракрити, а с Викрити.

Таким образом, одним из самых важных показателей в аюрведической медицине является первичный врожденный тип конституции человека – Пракрити, восстановление и поддержание которого в течение всей жизни будет стратегической задачей пациента и врача. Следующим шагом в диагностике должно быть определение сегодняшнего соотношения активности конститутивных принципов – Викрити, которое будет отправной точкой и тактикой работы с пациентом.

Преобладание активности одного из конститутивных принципов на 30 % или более над активностью остальных делает его свойства основными и ведущими в функционировании тела. Доминирование активности одной из Дош в конституции человека является относительно редким случаем (в пределах 5-10 % в популяции). У такого человека особенности жизнедеятельности организма, а именно возбудимость нервной системы, общая реактивность, скорость обменных процессов, общая резистентность будут обусловлены доминирующим конститутивным принципом. Таким образом, формируются Пракрити монотипа – Ветер, Огонь, Глина (Вата, Питта, Кап'а). Но необходимо всегда четко отслеживать влияние возраста пациента и времени года на проявления активности доминирующего в Пракрити конститутивного принципа.

Большая часть людей имеет смешанную конституцию, в которой отличие активности двух принципов колеблется в пределах 20 %, такой тип называется Бидоша. Двойные типы конституции могут быть такими: Ветер-Огонь или Огонь-Ветер, Ветер-Глина или Глина- Ветер, Огонь-

Глина или Глина-Огонь. Несмотря на то, что отличие активности принципов не очень большое, тем не менее, не следует ставить знак равенства между приведенными парами. Ведущий в паре принцип, особенно на протяжении сезона, который его стимулирует, будет более активным и доминирующим для организма человека. Например: человек с Пракрити Ветер-Огонь будет больше предрасположен к расстройствам сна, пищеварения, нервозности, чем тип Огонь-Ветер, особенно если на улице холодно, сухо и ветрено. То есть, с одной стороны, близкая по величине активность двух принципов делает человека более устойчивым, а с другой стороны, такой человек нуждается в более тонкой регуляции активности Дош во время смены сезонов с помощью режима, диеты и уровня физической активности.

Наиболее редко встречается конституция человека, в которой активность всех трех конститутивных принципов очень близка, такой тип конституции называется Тридоша. Это наилучшая, наиболее устойчивая конституция, наиболее сбалансированная и привлекательная, на санскрите она носит название Самапракрити, что означает безупречная конституция. Тридоша имеет большой объем адаптационного резерва, но если ее после многих усилий удастся-таки разбалансировать, то лечить таких людей очень тяжело и очень долго.

Каждый из конститутивных принципов предоставляет человеку специфические черты и свойства.

Характеристика типа Ветер (Вата). Худое, тонкое тело, выступающие суставы и вены. Сухая шершавая кожа. Быстрое выполнение всех действий. Быстрое усвоение новой информации. Плохая долгосрочная память. Нерегулярный аппетит, нестабильное пищеварение. Склонность к тревоге, тремор. Склонность к запорам, низкая выносливость, плохой сон, отвращение к холоду.

Характеристика типа Огонь (Питта). Среднее телосложение. Горячая кожа, склонная к покраснению. Тенденция к рыжему цвету волос, веснушкам. Усвоение новой информации со средней скоростью. Сбалансированная память. Характер резкий, инициативный, находчивый. Хороший лектор, оратор. Склонен к раздражительности и несдержанности. Повышенный аппетит, быстрое активное пищеварение. Не переносит голода, отвращение к жаре.

Характеристика типа Глина (Кап'а). Крупное, крепкое телосложение. Большая сила и выносливость. Упругая, гладкая кожа. Большие, красивые глаза и ресницы. Волосы густые, блестящие. Спокойная, уравновешенная личность. Медленное усвоение информации. Хорошая долгосрочная память, замедленное пищеварение, тяжелый, долгий сон, отвращение к холодной, сырой погоде.

В зависимости от возраста, времени года, нагрузки, психоэмоционального состояния у одного и того же человека могут проявляться разные черты и особенности его конституции. Поэтому для определения врожденной конституции человека недостаточно использования широко предлагаемых ныне таблиц с вопросами. В лучших из них

предлагают отвечать на вопросы, по крайней мере, дважды с интервалом в 1-2 месяца в присутствии человека, который вас хорошо знает. Люди в большей своей части очень субъективны, поэтому их ответы далеко не всегда соответствуют истине.

Теория вкусов (Раса, Випак, Вирья, Праб'ава)

Все тела проявленной Вселенной формируются из великих Стихий, поэтому свойства этих тел будут обусловлены качествами стихий, которые доминируют в их составе. Формирование вкуса, как одного из качеств вещества, также происходит как результат взаимодействия Стихий. Каждый из вкусов вследствие доминирования влияния отдельных Стихий имеет свои свойства и особенности влияния на организм человека. Кроме первичного **Вкуса (Раса)**, который воспринимается вкусовыми рецепторами языка, Аюрведа оперирует дополнительными понятиями: **послевкусие (Випак)**, которое формируется после обработки пищи ферментами; **свойства (Вирья)**, которые делятся на согревающие и охлаждающие; и **специфическое действие (Праб'ава)**, которое не зависит от первичного вкуса и пищеварения. Суммой всех свойств будет обусловленное действие пищи или лекарства на организм человека.

Вкусом (раса) мы называем характеристику вещества, которая определяется языком, а также действие, которое это вещество оказывает на тело человека. Аюрведа выделяет шесть вкусов: сладкий, соленый, кислый, острый, горький и вяжущий. Каждый из вкусов формируется взаимодействием двух доминирующих в нем стихий. Современная физиология не воспринимает острый и вяжущий как отдельные вкусы. Однако их выделение в ведической традиции обосновано тем, что они в составе лечебных средств оказывают выраженные эффекты на кожу, слизистые оболочки и мембраны клеток. Поэтому в Аюрведе острый и вяжущий вкусы оцениваются и используются как отдельные вкусы.

Вкус, который получает продукт или вещество после его переваривания, называется послевкусием или Випаком. Послевкусий всего три – сладкий, кислый и острый. Сладкий вкус после переваривания остается сладким, соленый вкус (особенно, если его много) становится сладким, кислый остается кислым, а другие вкусы после переваривания имеют острый Випак. Пища или вещества, которые имеют сладкий вкус и Випак, повышают активность тяжелого принципа Адаптации – Кап'у, кислый вкус и Випак повышают активность горячего принципа Трансформации – Питту, а острый вкус и Випак горького или вяжущего вкуса повышают активность легкого принципа Движения – Вату. Питту и Вату смягчают сладким, Кап'у и Вату согревают кислым и острым, а Кап'у стабилизируют острым Випаком.

Все лечебные средства Аюрведы делятся на две категории в зависимости от их свойств (Вирьи) – согревающей или охлаждающей. Этот аспект влияния лекарства всегда учитывается аюрведическими врачами при назначении лекарственного средства. Лечебные средства действуют

в соответствии со своим вкусом, другие в соответствии с Випаком и Вирьей. Действие некоторых веществ не подпадает ни под одну из этих категорий. Они имеют присущее им специфическое действие (Праб'ава). Два лекарственных средства могут иметь одинаковый вкус, Випак, Вирью, но их действие может отличаться одно от другого. Эти отличия будут обусловлены индивидуальным специфическим действием – Праб'авой вещества или лекарственного средства.

Каждый из вкусов имеет свои особенности.

Сладкий вкус (земля + вода) – сладкий Випак, охлаждающие свойства, питательное действие; является холодным, тяжелым, образующим слизь, активирует синтетические процессы, процессы регенерации клеток, укрепляет все ткани, гармонизирует ум, успокаивает, дает ощущение удовольствия. Сладкое смягчает и успокаивает слизистые оболочки, вызывает отхаркивание, снимает изжогу. Сладкий вкус необходим для роста, восстановления и поддержки метаболизма тканей, а также для обеспечения действия всех трех конститутивных принципов.

Соленый вкус (земля + огонь) – сладкий Випак, согревающие свойства, стимулирующее действие; является тяжелым, теплым, влажным. Соленое имеет смягчающий, послабляющий, седативный эффекты, хорошо стимулирует процесс пищеварения (синтез соляной кислоты). В небольших количествах соленый вкус необходим для поддержки минерального баланса и удержания воды в сосудах и тканях тела.

Кислый вкус (вода + огонь) – кислый Випак, согревающие свойства, стимулирующее действие; является горячим, резким, раздражающим. Кислый имеет ветрогонный, питательный эффекты за счет улучшения переваривания, он облегчает жажду, но в больших количествах может вызвать рвоту. Этот вкус поддерживает кислотность в пищеварительном тракте и устраняет жажду.

Острый вкус (ветер + огонь) – острый Випак, согревающие свойства, стимулирующее действие; является легким, горячим, сухим. Он поддерживает телесный огонь. Стимулирует пищеварение и имеет ветрогонное, потогонное, противовоспалительное действие. Поддерживает обмен веществ, повышает аппетит, улучшает пищеварение, нейтрализует холод.

Горький вкус (ветер + эфир) – острый Випак, охлаждающие свойства, очищающее действие, является холодным, легким и сухим. Горечи сушат, очищают кровь, содействуют выведению токсинов, выводят избыточную воду, обеспечивают ясность ума. В малых количествах этот вкус необходим всем. Однако нужно помнить, что одновременно с мощной детоксикацией горький вкус ухудшает трофику тканей и истощает тело.

Вяжущий (терпкий) вкус (земля + ветер) – острый Випак, охлаждающие свойства, укрепляющее действие; является холодным, тяжелым и сухим. Он охлаждает тело, уменьшает секрецию слизи, останавливает кровотечение и все избыточные выделения тела (пот, насморк, понос), лечит кожу и слизистые оболочки. Как вторичный вкус,

нужен всем для поддержки и укрепления тканей тела.

Таким образом, легко запомнить, что вкусы, которые формируются при участии стихии Огня, имеют согревающие свойства (Вирью) и стимулирующее действие (Праб'аву). Доминирование стихий Ветра или Земли в формировании вкуса дает веществу или лекарству охлаждающие свойства.

Для того чтобы человек был здоровым и активным, в его рационе питания обязательно должны присутствовать все шесть вкусов, но количество и соотношения продуктов с каждым из вкусов будут определяться, прежде всего, конститутивным типом данного человека. Вторым по важности будет общее состояние организма человека, его возраст и время года.

Наиболее питателен сладкий вкус, который имеют, прежде всего, сахаристые углеводы, поэтому он должен доминировать в рационе детей и реконвалесцентов. Сладкий, а также кислый и соленый вкусы, которые имеют стимулирующую Праб'аву, нужно использовать для тонизирующего лечения. Наиболее важными в качестве лечебного воздействия являются горький и вяжущий вкусы, которые присущи алкалоидам и флавоноидам с их выраженной противовоспалительной активностью. Они используются для лечения лихорадки, различных воспалений, инфицированных ран, травматических повреждений. Вкусы в чистом виде целесообразно использовать для лечения, а для формирования диетологических рекомендаций лучше использовать продукты с разными вкусами.

Абсолютное сходство принципов взаимодействия стихий в формировании каждой Доши и каждого вкуса дает возможность прямо оценить позитивность или негативность влияния разных вкусов на каждый из конститутив-

ных принципов в каждом конкретном случае. Учитывая дополнительное влияние Випака, Вирьи и Праб'авы, мы получаем в наше распоряжение удивительно тонкий механизм управления функциями тела.

Вкус, который повторяет соединение доминирующих стихий, формирующих Дош, всегда будет повышать ее активность, а потому именно он будет противопоказан в большом количестве или во время дисбаланса. В соответствии со схемой Вата-Доше противопоказан, прежде всего, горький вкус, Питта-Доше – острый и кислый вкусы, Кап'а-Доше – сладкий (рис. 4).

Сладкий вкус усиливает анаболические процессы, он питателен для всех тканевых элементов за счет содержания моносахаридов. Кислый вкус улучшает переваривание белков, стимулирует ферментные системы тела и содействует поддержке метаболизма клеток. Но в чрезмерном количестве он оказывает нежелательное отрицательное действие на репродуктивную систему. Качественно подобный эффект вызывает употребление алкоголя. Именно поэтому этот вкус не рекомендуется использовать для эликсиров. Четыре вкуса – соленый, острый, горький и вяжущий, при их избытке, вызывают истощение тканей тела. Кроме того, соленый вкус в избыточном количестве вызывает снижение реактивности тканей и уменьшает тонкость ощущения вкусов.

Каждому человеку необходим каждый из шести вкусов. Их оптимальное количество для человека зависит, прежде всего, от конституции, а также рода деятельности, возраста, пола, времени года. Излишек каждого из вкусов, так же как и его недостаток, может послужить причиной нарушений в организме, независимо от его конституции.

Сладкий вкус наиболее питателен, поэтому он совер-



Рис. 4. Взаимодействие Великих стихий в формировании Конститутивных принципов и вкусов

шенно необхідним для всіх людей. Этот вкус имеют не только углеводы, но и сливочное масло, сметана, молоко, мясо птицы. Питательная ценность кислого вкуса – умеренная. Вяжущий вкус также имеет определенные питательные свойства и содействует удержанию в организме различных веществ, особенно минералов. В большинстве зеленых овощей доминирует вяжущий вкус. Солёный вкус (соль) имеют макро- и микроэлементы, он помогает удерживать воду в организме, но сам по себе он не очень питателен. Острый вкус также имеет невысокую питательную ценность; он есть в пряностях и некоторых овощах, например, в луке, и его питательные свойства обусловлены тонизирующим влиянием на процесс пищеварения. Острый вкус очень полезен для стимуляции защитных сил организма и устранения застойных явлений. Горький вкус наименее питательный, и его присутствие иногда указывает на то, что очень перезревшие овощи нельзя употреблять в пищу.

С точки зрения лечебных свойств самую большую ценность имеют горький и вяжущий вкусы, которые обусловлены присутствием алкалоидов, флавоноидов и дубильных веществ. Эти биологически активные вещества способствуют излечению острых воспалительных процессов, лихорадок, инфицированных ран, травматических нарушений и т.п. Эти вкусы оказывают быстрое действие на организм и наиболее эффективно устраняют действие патогенных факторов. Кислый, солёный и сладкий вкусы редко используются в терапии острых состояний, они более пригодны для продолжительного лечения, например, тонизирующего.

В аюрведическом каноне эмоции также имеют свои вкусы и могут влиять на нас не меньше, чем диета или растения. Психоэмоциональные влияния и лекарственные средства могут взаимно усиливать действие друг друга, если их вкусы совпадают. Сладкий – любовь, благосклонность, солёный – жадность, кислый – зависть, острый – ненависть, горький – горе, вяжущий – страх.

Для эмоций, как и для вкусов, существуют свойства – согревающие и охлаждающие. Горячие эмоции – гнев, ненависть, зависть. Холодные эмоции – страх, горе, уныние.

Эмоции действуют на тело так же, как и подобные им по вкусу и свойствам пища или фитопрепараты. В общем, не следует забывать, что психоэмоциональные факторы не менее значимы для здоровья человека, чем лекарственные средства, а в некоторых случаях они могут оказывать более активное воздействие, чем физические факторы. Гнев может нанести такой же ущерб печени, как и алкоголизм. Таким образом, для успешного лечения необходимо обязательно учитывать психоэмоциональное состояние пациента, часто для достижения успеха в лечении необходимо изменить «вкус» его ума.

Для достижения необходимого лечебного эффекта желательно комбинировать разные вкусы. Например, острый и горький вкусы хорошо сочетаются своими сушащими и очистительными свойствами. Хорошо соединяются

острый, кислый и солёный вкусы потому, что они имеют общее свойство – стимулировать пищеварение. При смешивании вкусов их общие свойства усиливаются, а противоположные ослабляются. Это обстоятельство необходимо учитывать и использовать при составлении фитосборов и других лекарственных средств.

Некоторые вкусы имеют тенденцию к уравниванию или дополнению действия друг друга. Например, острый вкус способствует перевариванию сладкого и поэтому широко используется в виде пряностей вместе со сладкими блюдами. Сладкий вкус ослабляет ощущение изжоги от острого вкуса. Поэтому гвоздику употребляют, как правило, с сахаром. Острый вкус содействует выделению пота, а вяжущий, наоборот, останавливает его выделение. Горький вкус нейтрализует влечение к сладкому.

Диетология

Свойства нашего тела и его потенциальные возможности прямо зависят от качества питания. Диета, которая отвечает конститутивному типу человека, возрасту, полу, нагрузкам и времени года, сама по себе может быть очень эффективным методом лечения. С другой стороны, никакая терапия не может быть успешной, если она не сопровождается соответствующей диетой. Основное внимание уделяется тому, чтобы пища, которую мы употребляем, гармонично превращалась в элементы нашего тела. Важными являются сочетания продуктов, способы приготовления пищи, количество и частота ее употребления, а также время и место трапезы. Также большое значение имеет соответствие диеты человека климатическим условиям места его проживания.

Подвижная и легкая Вата имеет нестабильное пищеварение. Гармонизированный и устойчивый человек с такой конституцией может некоторое время не очень придерживаться режима питания, но четко соблюдать рацион. Желательно отдавать предпочтение теплой, легкой пище и теплым напиткам, маслянистым, жирным продуктам, а также пище с преимущественно сладким, кислым и солёным вкусами. Не следует употреблять полуфабрикаты, продукты быстрого приготовления и некачественную пищу. Продукты с горьким вкусом нужно употреблять как можно реже. Принимать пищу лучше в компании, приятном обществе, спокойном состоянии. Также не рекомендуются суровые диеты, голодание и употребление сухих продуктов, охлажденной или не разогретой жареной пищи, холодных напитков. Во время приема пищи нужно категорически отказаться от чтения, просмотра телепередач, кинофильмов, а также лишних разговоров и раздумий. Все это подавляет и так слабое пищеварение у людей данного типа.

Питта-Доша имеет свойства огня – она, прежде всего, легкая и горячая. Люди с доминирующей Питта-Дошей имеют удивительно мощное пищеварение, именно о них говорят, что их желудок может переваривать даже гвозди. Но такие люди очень чувствительны к качеству, свежести пищи и смешиванию разных продуктов. Несвежая пища, сложноприготовленные блюда или соединение разнород-

ных продуктов в один прием пищи вызывают у таких людей несварение и диарею. Кроме того, они очень тяжело переносят голод, промежутки времени между приемами пищи для них должны составлять не больше 4-5 часов. Вообще для людей с доминантной Питтой важно соблюдать четкий режим дня и питания. Особо следует уделять пристальное внимание молодым людям в возрасте «ражести» – от 15 до 23 лет. Именно в этом возрасте происходят наиболее жесткие нарушения работы желудочно-кишечного тракта, вплоть до язвообразования и перфорации.

Людям, у которых в Пракрити доминирует Питта-Доша, лучше употреблять негорячую или прохладную пищу, с салатами из сырых овощей в начале еды. Пища не должна готовиться долго, с большим количеством масла и значительным количеством специй. Желательно уменьшить в рационе питания количество жареных блюд, особенно жареное жирное мясо. Нужно также помнить, что кислый и острый вкусы повышают активность Питты, а сладкий, горький и вяжущий вкусы ее снижают. Наиболее благоприятными также будут суховатая и несколько тяжеловатая пища. Слишком много пищи и очень тяжелая пища вызывает перегрузку ЖКТ, развитие синдрома эндогенной интоксикации, воспалительные процессы в печени и поджелудочной железе. Именно поэтому желательно периодически разгружать и очищать печень: пить натощак медовую воду, делать слепые зондирования или тюбажи. Калькулезный холецистит – это как раз одна из самых любимых болезней Питты.

Кап'а-Доша по своим свойствам является тяжелой, холодной и маслянистой, поэтому ее пищеварение несколько замедленное, с секрецией большого количества слизи. Людям с доминирующей Кап'а-Дошей желательно принимать пищу только после того, как предыдущая порция уже переварена и эвакуирована из желудка. Еще одно пожелание – доминантной Кап'е необходимо постоянно использовать пищевые тоники для повышения активности пищеварения, особенно для переваривания тяжелой пищи или еды после 16.00. Сладкий, соленый в большом количестве и кислый вкусы повышают активность Кап'а-Доши, а острый, горький и вяжущий – подсушивают и тонизируют ее. Желательно есть в одно и то же время, трижды в день. Ужин должен быть наиболее легким из приемов пищи и происходить не позднее, чем за 3 часа до сна. Кап'е противопоказаны переизбытки и особенно частые подьедания, в частности жирных и сладких продуктов. Раз в неделю таким людям можно проводить разгрузочные дни. Людям с Кап'а-Пракрити очень рекомендуются регулярные физические нагрузки, продолжительные прогулки, танцы. Также показаны тонизирующие ванны, сауна для стимулирования потоотделения.

Для людей с Кап'а-Пракрити показана теплая, легкая, сухая пища со стимуляторами пищеварения. Употребление, прежде всего, неразогретых или холодных блюд, а также тяжелых и маслянистых продуктов нужно свести к минимуму. Для таких людей очень важно во время смены времени года своевременно и в полном объеме проводить

очистительные процедуры, чтобы не допускать накопления токсичных метаболитов в интерстиции и задержки воды в тканях.

В соответствии с канонами ведической медицины, стандартной диеты для всех людей быть не может по определению, также не может быть нормирована ежедневная потребность в определенных питательных веществах. Однако, существуют принципы питания, которые касаются всех и каждого. Калорийность и количество пищи в течение дня должны быть обусловлены индивидуальной конституцией, возрастом, полом, нагрузками (как физическими, так и психоэмоциональными), активностью пищеварения, временем года. В целом пища и напитки должны противодействовать влиянию окружающей среды на человека, то есть зимой питать и согревать, а летом успокаивать и охлаждать. Поэтому в нашей климатической зоне человек в период с октября по апрель нуждается в животных жирах, наилучшим среди которых будет топленое масло, а период с мая по сентябрь основной обмен можно поддерживать за счет углеводов и растительных масел.

Аюрведические режимы

Каждому человеку, тем более больному, необходимо установить для себя режим жизни, который бы отвечал его индивидуальной конституции. Он должен поддерживать определенную гармонию и стабильность, но вместе с тем оставаться достаточно гибким к требованиям конкретного момента. Правильный ритм жизни порождает определенную движущую силу, которая дает энергию нашей жизни, постепенно совершенствует все наши способности и помогает жить в гармонии. Это касается как аспектов нашей собственной природы – физических, психических и духовных, так и взаимодействия нашего организма с окружающей средой (природа, общество и т.п.)

Суточный цикл по Аюрведе (Динучарья)

В классической Аюрведе, которая издавна практикуется в Индии, сутки делятся на 6 равных частей, по 4 часа каждая. Это обусловлено особенностями географического расположения страны. В Индии продолжительность дня и ночи почти одинакова в течение всего года. В течение прохождения этих отрезков времени меняется активность конститутивных принципов в следующем порядке: Питта, Вата, Кап'а. Полночь и полдень (22-2, 10-14 ч) – это время Питты, Вата властвует после полудня и после полуночи (2-6, 14-18 ч), царство Кап'ы простирается в пределах 6-10 и 18-22 часов.

На широте Украины продолжительность дня и ночи колеблется приблизительно от 8 до 17 часов в течение года. Поэтому продолжительность периодов доминирования активности отдельных Дош меняется в зависимости от времени года. Неизменным остается принцип смены циклов активности солнца и луны, где летом главенствует солнышко, а в холодное время года луна. В любой климатической зоне точкой отсчета остается ночной период Питты с 22 до 2 часов ночи. Это период «быстрого» сна с яркими сновидениями и глубокого сна. Этот пик актив-

ности огненного принципа Трансформации в организме обеспечивает самую высокую скорость репаративных процессов. За эти 4 часа организм человека может почти полностью восстановить свои пластические и адаптационные резервы. Полному восстановлению адаптационных резервов способствует сон в темной комнате, так как гормон адаптации мелатонин синтезируется и накапливается только в темноте. Если же человек не спит, то, в соответствии со свойствами Питта-Доши, активируются метаболические процессы и наше тело ощущает большое желание поесть. Процесс засыпания при этом значительно ухудшится и замедлится, восстановления практически не будет. Утро будет трудным.

Период доминирования активности Вата-Доши начинается с 2:00 часов и длится до утренней зари. В это время происходит усвоение и трансформация питательных веществ. С другой стороны, легкая и подвижная Вата может прервать сон, и заснуть потом будет достаточно трудно, особенно для людей с Вата-Дошей. Пробуждение перед восходом солнца дарит человеку ощущение бодрости, уверенности, радости, легкости. Это самое лучшее время для медитации и молитвы: отдохнувшее тело и обновленная природа предоставляют организму большое количество энергий, которые будут поддерживать активность человека в течение всего следующего дня.

Утренний период доминирования Кап'а-Доши летом начинается с восходом солнца и длится до тех пор, пока высохнет утренняя роса. Осенью или зимой этот период начинается с восходом солнца и заканчивается за 2 часа до полудня. В этот период движения замедляются, в том числе уменьшается активность пищеварения. Именно поэтому первый завтрак должен быть горячим и относительно легким.

Полуденный период находится под управлением Питта-Доши. Он определяется не по часам, а по положению солнца в зените. Зимой это будет период с 10 до 14 часов, а летом с 11 до 15 часов. Полдень – это время наибольшей активности пищеварения, активного клеточного метаболизма, поэтому это наилучший период для обеда. Во время обеда желательно съедать достаточное для индивидуальной конституции количество пищи, в том числе и «тяжелой», и калорийной. Съеденная в полдень пища гарантировано переварится и усвоится без образования токсичных метаболитов.

Послеполуденный период доминирования Вата-Доши начинается через 2 часа после полудня и заканчивается во время выпадения вечерней росы летом или перед закатом солнца зимой. Это время происходит ускорение интеллектуальной и физической деятельности и работоспособности. Пища в течение этого периода нежелательна совсем, или это могут быть сладости, фрукты и овощи. Продукты, содержащие белки и жиры, могут вызвать ощущение тяжести в эпигастрии и затормозить перистальтику кишечника.

Второй период активности Кап'а-Доши начинается летом с момента выпадения вечерней росы, а зимой пос-

ле заката солнца, и длится до 22 часов. Этот период характеризуется плавным уменьшением физической активности, процессы пищеварения и клеточного метаболизма постепенно замедляются. Поэтому ужин не должен быть слишком поздним, пища рекомендуется легкая, с использованием пищеварительных тоников. К этому времени появляется легкая сонливость – это организм готовится к отдыху, сон приходит быстро и легко.

Жизнь соответственно временам года (Ритучарья)

В соответствии с канонами Аюрведы, год в Индии делится на шесть сезонов, включая сезон муссонных дождей. В нашей климатической зоне всего 4 времени года, но колебания температуры, атмосферного давления, влажности, длительности светового дня происходят в очень широких пределах. Контрасты между условиями жизни в нашем климатическом поясе летом и зимой нуждаются в особом внимании к подготовке тела для приспособления к каждому новому сезону.

Конец зимы – начало весны (февраль-март) требует создания резерва питательных веществ для вхождения в теплое время года (Кап'а-Питта), которое сопровождается вспышками вирусных инфекций, а также обострениями хронических заболеваний, особенно Кап'овой природы. Очень желательным в это время будет использование иммуномодуляторов. На смене сезонов очень желательно проводить очистительные процедуры, но только на убывающей Луне. Объем и длительность этих процедур лучше всего согласовывать с ведущим вас врачом. Арсенал их очень велик – от Ваманы, Насыи, Басти до медовой водички по утрам.

Конец весны – начало лета (май-июнь) – это максимум солнечной активности, а значит, царство Питты, время повышенной опасности развития острых воспалительных процессов, а также обострения любых хронических заболеваний. Кроме того, это начало периода отпусков и летних лагерей для детей. Несмотря на горячее солнце, вода и земля остаются еще холодными и на температурном контрасте легко развиваются ангины, бронхиты, циститы, простатиты, артриты. Поэтому отдых в это время желателен пассивный, без изнурительных походов, плавания, ночевки в плохо подготовленных палатках. В качестве общеукрепляющей терапии в это время можно использовать адаптогены.

Конец лета – начало осени (август-сентябрь) – еще тепло, но ночи уже длинные и прохладные, ветер становится сильными и часто холодным (Вата-Питта). Это время первых простудных заболеваний после лета, а также начало обострений хронических процессов Ватной природы. Для этой смены сезонов желательно провести очистительные процедуры, направленные на выведение кислых метаболитов (слабительные, клизмы в зависимости от конституции) и поддержать тело адаптогенами.

Конец осени – начало зимы (ноябрь-декабрь) – холодно, ветрено, сыро (Вата-Кап'а). В это время на убывающей луне желательно вывести из организма оксалаты, накопившиеся за сезон свежих овощей, и поддержать активность

иммунной системы с помощью иммуномодуляторов или иммуностимуляторов. Пища в этот период должна содержать достаточное количество животных жиров и белка. Весьма полезны согревающие процедуры (Патра-путли) и питательные масляные массажи, которые являются прекрасной профилактикой обменных полиартритов.

В соответствии с каноном Аюрведы существует шесть стадий развития заболевания, среди которых стадия клинических проявлений заболевания и стадия осложнений занимают два последних места. Аюрведический врач может распознать и вылечить болезнь на первых этапах ее развития, то есть до начала манифестации заболевания. Основными действенными факторами в развитии болезни есть, с одной стороны, количество и токсичность недоокисленных метаболитов и, с другой стороны, объем регуляторных возможностей (живость) Дош.

Современная аллопатическая медицина диагностирует болезни на 5 стадии развития, когда сформировались симптомокомплексы, по которым можно ставить диагноз и начинать лечение. По аюрведическим канонам необходимо начинать лечить дисбаланс Дош на 1-2 стадиях развития болезни с помощью диеты и изменения режима жизни. Лечение 3 стадии нуждается в использовании очистительных процедур и некоторых лекарств. Четвертую стадию болезни нужно лечить долго, используя разные подходы. Пятая стадия нуждается в использовании продолжительных курсов сильнодействующих препаратов с обязательными противорецидивными мероприятиями. Болезнь на 6 ста-

дии излечить невозможно, но имея большое желание и терпение врача, при активном участии пациента ее можно стабилизировать и хотя бы частично компенсировать.

Таким образом, лечение в соответствии с Аюрведой должно быть, прежде всего, направлено на гармонизацию активности конститутивных принципов – Дош. Необходимо помнить, что болезнь физического тела часто возникает от чрезмерного внимания к своему телу и материальному миру. Мы должны беспокоиться о своем теле надлежащим образом, но не должны позволять ему властвовать над другими, зачастую более значимыми аспектами нашей жизни. Желательно основную часть нашей энергии отдавать истинно духовным и творческим сторонам жизни человека. Необходима разумная сбалансированность. Чрезмерные усилия по поддержанию и восстановлению здоровья приводят к тому, что оно становится еще более расстроенным.

«У человека крепкое здоровье тогда, когда его Доши находятся в идеальном равновесии, аппетит хороший и стабильный, его Д'ату (ткани) здоровы и сбалансированы, функции выделения отрегулированы, его сознание, ум и чувства блаженны», – Сушрута-Самхита.

Литература находится в редакции

Поступила в редакцию 12.11.2016



УДК 616.711-085:362.1"313"

МАНУАЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ – ОСНОВЫ, МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ, ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ АСПЕКТЫ, СУЩЕСТВУЮЩИЕ ПРОБЛЕМЫ, НЕРЕШЕННЫЕ ВОПРОСЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ

- С. В. Федосеев, к. мед. н., ст. науч. сотр. ВАК, вед. науч. сотр. отд. нейроинфек. и рассеян. склер., врач-эксперт аттестац.-эксперт. отд. по вопр. народ. и нетрадиц. мед. (НИНМ), врач-неврол. высшей катег., врач-дерматовенер.
- ГУ «Институт неврологии, психиатрии и наркологии НАМН Украины», г. Харьков

В системе оказания медицинской помощи больным вертеброневрологического профиля значительное место занимает мануальная терапия (МТ). Несомненная эффективность, возможность в кратчайшие сроки устранять болевые суставные и миофасциальные дисфункции, высокий уровень безопасности при правильно установленном мануальном диагнозе и квалифицированном выполнении приемов, отсутствие необходимости в дорогостоящем

оборудовании и значительном потреблении энергоресурсов делают МТ, во многих случаях, методом выбора в лечении. Это объясняет интерес к МТ как врачей-специалистов различного профиля, так и лиц без медицинского образования – народных целителей.

Определение и сущность метода мануальной терапии
Мануальная терапия (лат. manus – кисть, греч. *θεραπεία* [therapeia] – лечение, оздоровление) – метод