

Бай-Бал



ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ
«ПОМОГИ СЕБЕ САМ»



ПЯТЬ
ШАГОВ К ЗДОРОВЬЮ
ТРАКТАТ

Калининград
2024 г.

Бай-Бал

ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ
«ПОМОГИ СЕБЕ САМ»



Т Р А К Т А Т

П Я Т Ь ШАГОВ К ЗДОРОВЬЮ

Истинный и единственный, физический путь
для сохранения здоровья и долголетия



Калининград
2024 г.

ISBN: 978-5-4490-1580-8

© Бай-Бал (Прокопьев Павел Прокопьевич), 2024.

Доктор Бай-Бал (Павел Прокопьевич Прокопьев) - герметический философ, доктор аюрведы и тибетской медицины, симболог, автор 28 научных трудов, 11 патентов на изобретение, 37 рационализаторских предложений, монографии «Тетрактис», учебного пособия «Пропедевтика в рисунках и таблицах», книжных изданий «Вакуум-терапия в восточной медицине», «Пять шагов к здоровью», «Гирудотерапия в восточной медицине» и «Послание Леонардо да Винчи». Окончил Дальневосточный государственный медицинский университет (ДВГМУ), специальность лечебное дело. Затем ординатуру и очную аспирантуру по оториноларингологии. После аспирантуры специализировался по иглорефлексотерапии и восстановительной терапии. Создатель школы здоровья «Помоги себе сам». С 2001 года живет и работает в городе Калининграде (Российская Федерация).

Хронические болезни - это, как правило, медленно прогрессирующие длительные заболевания. Сегодня хронические болезни - инсульт, инфаркт, тромб, рак, хронические респираторные заболевания и диабет - являются главной причиной смерти в мире. Они вызывают 60-80% всех случаев смерти. При этом смертность от сердечно-сосудистых заболеваний на первом месте, а рак на втором. Удивительно, но при знании концепции «Три доши» гипертоническая болезнь, которая считается в современной медицине неизлечимой, лечится за пять сеансов. Когда случаются инфаркт, инсульт или рак, то вырваться из их объятий архисложно, но вот профилактика их при знании концепции «Три доши» проста и копеечна. Такова сила этих знаний, и Вы держите в своих руках, сейчас, эти знания.

Эта работа сделана из-за величайшего сострадания к человечеству, чтобы глубочайшие знания древних учителей по медицине дали Вам возможность прожить эту жизнь с наименьшими потерями. И мы как истинно верующий в Отца и Создателя нашего, перед лицом Его, уверяем Вас, что изучив эту работу и следуя ей, вы обойдете, все случайные болезни и смерть, и проживете на 10-25 лет дольше.

Работа рассчитана на обычных людей, далеких от медицины, но небезразличных к своему здоровью. Поэтому работа писалась без избыточной научности, как практическое руководство. Мы старались сделать его наглядным, с большим количеством иллюстраций, рисунков и таблиц, учитывая тот момент, что человек 80% информации лучше воспринимает через зрительный анализатор. Также работа представлена по мере возможности без медицинских, латинских и санскритских терминов. Где было возможно, санскритские термины представлялись русским языком и на православный манер.

Вы держите на руках третье издание, дополненное и скорректированное по желанию читателей. Первый трактат был издан 2015 году.

© Бай-Бал (Прокопьев Павел Прокопьевич), 2024.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Оглавление	
Введение	3
Влияние луны, сезона и климата на здоровье.	
§ 1. Фазы луны	5
§ 2. Сезон	7
§ 3. Климатические условия	7
Шаг № 1.	
§ 1. Концепция трёх дош	8
§ 2. Основные характеристики дош	13
§ 3. Однозначные физические показатели дош	14
§ 4. Артериальное давление для определения доши	15
Шаг № 2.	
§ 1. Питта (человек огненной стихии)	17
§ 2. Рациональное питание для людей огненной стихии	18
§ 3. Лечение пиявками людей огненной стихии	20
§ 4. Неплановое очищение людей огненной стихии сульфатом магния	21
§ 5. Плановое очищение людей огненной стихии сульфатом магния	23
§ 6. Капха (человек водной стихии)	27
§ 7. Рациональное питание для людей водной стихии	29
§ 8. Терапевтическая рвота	31
§ 9. Очищение людей водной стихии слабительными	34
§ 10. Вата (человек воздушной стихии)	37
§ 11. Рациональное питание для людей воздушной стихии	39
§ 12. Промасливания	41
§ 13. Клизмы	42
Шаг № 3.	
§ 1. Пять золотых правил	47
§ 2. Гхи (Топленое масло)	52
§ 3. Трифала Гуггул	54
§ 4. Чаванпраш	56
Шаг № 4.	
§ 1. Величайшее искусство ощелачивания	58
Шаг № 5.	
§ 1. Баночная терапия	62
§ 2. Травы и ароматические масла по дошам	65
В заключение	68

ВВЕДЕНИЕ

Эта работа школы здоровья «Помоги себе сам», трактат «Пять шагов к здоровью» родилась из-за величайшего сострадания братьям и сестрам нашим, детям Отца нашего, Создателя. И истинно говорю Вам, здесь нет ошибки и нет лжи. «Пять шагов к здоровью» есть единственный, истинный и самый простой путь к сохранению здоровья, оздоровления утраченного, сладчайшая усада для души и духа, и надежда на будущее.

Хронические болезни - это, как правило, медленно прогрессирующие длительные заболевания. Сегодня хронические болезни - инсульт, инфаркт, тромб, рак, хронические респираторные заболевания и диабет - являются главной причиной смерти в мире. Они вызывают 60 - 80% всех случаев смерти. И если Вы думаете, что «Сия чаша минует меня», то глубоко ошибаетесь! Только ЗДЕСЬ, получив знания, советы и практические рекомендации Вы можете быть уверены, что обойдете примерно 70% хронических неинфекционных (незаразных) заболеваний, которые приходят с возрастом. Траектория развития современной медицины такова, что у нее хорошо получается лечить острые, заразные и опасные состояния больного. Хронические болезни, от которого умирает больше всего людей, она не умеет лечить, так как этой проблемой должен заниматься сам человек. Современная медицина говорит: «Человек, сильно не переживай, когда у тебя выпадут все зубы, мы тебе металлические вкрутим, а если «зарастут» сосуды, то пластмассовые запаем, если сустав, то титановый установим и.т.п.». Такой подход к человеку, как к машине – заменить и поменять, есть величайшее горе человечества. Справедливости ради, надо сказать, что в этом направлении она достигла небывалых высот, чего только она не может заменить в человеческом теле, но это разве истинная медицина?

Истинная медицина это та, которая учит человека, как прожить жизнь не болея и не страдая.

За долгие годы наших страданий и мытарств, в поисках Истинной медицины, Создатель приоткрыл нам глаза и Ум. Представьте себе! Истинная медицина, которая проистекает от Отца, настолько проста и гениальна, что может поместиться в детской ладошке, но в то же время она необъятно как небо над Вами.

Наша задача есть некая систематизация знаний величайших врачей аюрведы и последовательность профилактических и лечебных действий, чтобы все легко и просто понималось и делалось, современным человеком.

Друзья мои, возможно Вы устали от боли и страданий, но пройдите еще 5 маленьких шагов, и Вы удивитесь силе этих ЗНАНИЙ! Мы здесь, перед лицом Отца нашего, ничего не утаили, пошагово все «разжевали», и здесь каждое слово, предложение, на вес золота. Первый раз работу прочи-

тайте всю быстро и поверхностно, как художественную книгу. Второй раз прочитайте внимательно, дольше останавливаясь на своей конституции, а третий раз, глубоко исследуйте только то, что важно для Вас. Читайте работу внимательно, не торопитесь, все рекомендации делайте постепенно и постепенно же их углубляйте. Помните, тело и душа человека не выносят резких движений. Идите смело, без сомнения и Дорогу осилит Идущий!

Эта работа предназначена более всего для людей, живущих в средней полосе России и прибалтийских странах. Ибо в основе этой Истинной медицины лежит знание климатических особенностей местности. Если эта книга попадет кому-нибудь из другого региона России, других стран или государств, с другим климатом, то он всегда может обратиться к нам по электронной почте. Мы, по мере возможности, всегда стараемся отвечать.

E-mail: **Bai-Bal@mail.ru** можно задавать вопросы, записаться на консультацию, приобрести книги, договориться о лекциях, семинарах, курсах и мастер классах. Сейчас такие времена и возможности, что все это можно проводить через интернет.

Сайт: **Bai-Bal.ru** быть в курсе происходящего в «Школе здоровья».

Помните, эта «Школа здоровья» предназначена для людей с хроническими заболеваниями и все тех, кто желает лечиться и сохранить свое здоровье, обычно об этом задумываются после 30 лет, так как до этого, сила природы такова, что там нет места для хронических заболеваний. Все острые, хирургические, особо опасные, заразные и венерические заболевания здесь не рассматриваются.

Важная информация.

1. С учетом того, что работа предназначено для обычного, среднестатистического человека, мы старались писать ее простым, ясным языком и крупным шрифтом, по возможности обходя и упрощая медицинские, аюрведические, тибетские и санскритские термины. Мы старались быть краткими, насколько это возможно, ибо толстую книгу мало кто захочет изучать.

2. Кроме того, если Ваша болезнь сильно запущена, у Вас были операции, удалены или частично удалены органы, если у Вас сахарный диабет, астма, кардиостимулятор, онкология, камни в почках или в желчном пузыре, Вы проходили химиотерапию, рентгенотерапию или другое облучение, то Вам перед тем как приступить к лечебным и профилактическим практикам лучше проконсультироваться у нас или у доктора восточной медицины, адреса указаны выше.

*Доктор Аюрведы и Тибетской медицины Бай-Бал.
РФ, Калининград, 2024 г.*

Влияние луны, сезона и климата на здоровье

§ 1. Фазы луны.

Вы должны знать, что фазы луны играют важную роль в жизни человека. Представьте себе, если человек не пользуется в обычной жизни часами, то обрекает себя на множество неприятностей, например, все время будет опаздывать. Теперь представьте, что Вы не используете в жизни земные часы или и того хуже, небесные часы, к которым относится луна, то Вы обрекаете себя на большее. Человек на Земле не песчинка и даже не капля в мировом океане, а Луна поднимает и опускает мировой океан, мы наблюдаем это как приливы и отливы, которые могут достигать 100 и более метров. Древние считали это дыханием Бога; прилив и отлив как вдох и выдох. Человеческое тело, состоящее из большого количества воды, тоже имеет приливы и отливы, подчиненные фазам луны.

Для сохранения здоровья и лечения нам важны несколько состояний луны, а именно: Полнолуние, когда на ночном небосклоне видна яркая, идеально круглая луна. Новолуние, - это когда луны нет. Растущая луна, - это когда появляется молодой серп месяца после новолуния. Убывающая луна, - это когда идеальный круг полной луны начинает уменьшаться. Междулуние, она бывает как на растущую так и на убывающую луну. Междулунием называют то время, когда видна ровно половина луны. Полный цикл луны, т.е. от новолуния до следующего новолуния, составляет 28 суток; от новолуния до полнолуния, или наоборот, 14 суток; междулуние на 7 суток вперед или назад от полнолуния или новолуния (см. Рис. Фазы луны).



Рис. Фазы луны

Для чего нам так важны эти фазы луны? Если у Вас есть садово-огородный участок, мы бы сказали; «Собирай плодовые на полнолуние, потому что притягивающая сила полной луны делает плоды сочными, а овощи вялыми». И наоборот, на новолуние все соки земли устремляются вниз, и поэтому все овощи будут сочными и полезными, а плодовые вялы-

ми. Но у нас медицинский труд, поэтому говорю Вам, - полная луна задерживает воду в теле человека и она еще устремляется к голове, повышая давление. И если питта, человек огненной стихии¹, не зная этого, праздновал, принимал «огненную воду», ходил в баню и еще поругался, то, скорее всего это, может закончиться инсультом. Поэтому в эти 3 дня² они должны вести себя спокойно, делать разгрузочные дни, ощелачиваться³, принимать прохладные ванны или купаться в прохладной воде с водоворотами.

Для людей вата типа наихудшее время - на убывающую луну и на новолуние. Это проявляется повышенной мнительностью, чрезмерным и не обоснованным беспокойством, бессонницей и т.д. Все эти опасные симптомы можно убрать горячей и масляной пищей, масляными клизмами, теплыми ваннами и настойкой валерианы на ночь.

Если Вы решили что-то отмечать и принимать спиртное, то обязательно посмотрите на фазу луны. И если это в Ваших силах, то сделайте это на убывающую луну, причем, чем ближе к новолунию, тем лучше, - это как раз то время, когда мужики говорят, что сегодня их водка не берет. Дело в том, что в эту фазу луны все жидкости стремятся вниз, а не вверх, т.е. в голову. В эту же фазу луны многих может проносить, в виде диареи (поноса) т.е. происходит самоочищение.

Важно знать, что все лекарственные препараты, травы тоже, подчиняются фазам луны. Например, «Золотой фонд» Аюрведической медицины, скорее всего, самый лучший физиологический очищающий препарат в мире «Трифала» лучше всего работает на убывающую луну. Другой «Золотой фонд» Аюрведической медицины, однозначно самый лучший в мире, натуральный восстанавливающий препарат «Чаванпраш», лучше всего принимать на растущую луну. Использование этих препаратов будут описаны ниже.

Дорогой друг, мы здесь привели несколько примеров, чтобы Вы поняли важность действия луны на человека. Незнание и игнорирование этих законов приводит к обострению хронических заболеваний, а потом – к ранней смерти. Влияние фаз луны на доши, а именно для питты, капхи и ваты, досконально будут рассмотрены в отдельных параграфах. Там же будут практические советы и назначения.

Специально для «Школы здоровья» мы разрабатываем календарь с фазами луны на каждый год. В календаре наглядно показаны все фазы луны, чтобы Вы могли планировать свои действия. Календари можно скачать с нашего сайта, заказать по электронной почте, или мы вышлем Вам по почте России.

¹ Вы помните, что у людей питта в норме всегда повышенное артериальное давление.

² 3 дня, имеются в виду день за сутки до полнолуния, день полнолуния и день после полнолуния.

³ Наука ощелачивания, - самый простой и дешевый путь к здоровью, будет описан в Шаге №4.

§ 2. Сезон.

Как Вам известно, сезонов в России четыре: весна, лето, осень и зима. В других странах они могут называться по-другому в зависимости от климата, например, во Вьетнаме есть сезон дождей. Известно, что осенью и весной обостряются хронические заболевания. В Аюрведе и Тибетской медицине четко прописаны и описаны профилактические мероприятия и процедуры, чтобы этого не случилось. Например, капхам предписываются делать терапевтическую рвоту осенью, а питтам - ставить пиявки весной.

Многие сезонные обострения можно обойти специальными очищениями с последующей диетой и корректировкой образа жизни. Диета, точнее рациональное питание, имеется у каждой доши: питты, капхи и ваты. Например, количество приемов пищи у каждой доши разное: питты питаются 3-4 раза в день, капхи - 1-2 раза, а ваты могут принимать пищу 4-5 раз в день. Причем, это рациональное питание и образ жизни в каждом сезоне имеет свои особенности по дошам. Например, питтам летом очень полезно сыроедение и купание в прохладных водах с водоворотами. Ватам, особенно женщинам, важно зимой исключить сыроедение, натираться маслами и принимать теплые ванны. Капхам осенью и весной полезно сухоядение, сауна и двигательная активность. И это еще не конец в рациональном питании и образе жизни, так как всё это по-разному предлагается по 4 возрастам: детство, юношество, зрелость и старость. Один чрезвычайно важный пример. Капхам (людям водной стихии или слизи) категорически противопоказан послеобеденный сон, так как еще больше ослизняются дыхательная система и голова, где в тепле и питательной среде отлично размножаются бактерии и микробы. Теперь представьте себе детский сад, где всех после обеда укладывают спать, вот почему дети капха типа часто болеют отитами, ринитами, потом вырастают инвалидами. Диетологам ортодоксальной медицины даже не снилось, насколько тонко разработаны диетологические направления в Аюрведе.

Дорогой друг, все это мы вам рассказали, чтобы была понятна важность профилактических мероприятий по сезонам, по возрасту и по дошам. Этому Вы будете досконально пошагово обучены в следующих главах, не пропустите их.

§ 3. Климатические условия.

В странах вокруг Балтийского моря, где мы живем, климат сырой и холодный, мало солнечных дней, слабо проявлены зима и лето. От этого много заболеваний костно-суставной системы: артриты, артрозы, протру-

зии и грыжи межпозвонковых дисков и.т.д. Один знакомый доктор, работавший в Алжире, рассказывал, что там стоматологи отдыхают, т.к. зубы у всех хорошие. И это верно, костная система любит тепло и сухость, которые идут от избытка солнца. Этот пример для Вас, чтобы было понятно, как много значит климат для здоровья человека. Каждые климатические условия производят свои, преимущественные хронические заболевания, отсюда и в противовес свои профилактические мероприятия, однозначные для сохранения здоровья. Из тепловых процедур в странах Балтики приняты сауны, которые характеризуются сухим жаром. Сухой жар сауны вытесняет из тела человека холодную влагу Балтики, от которой многие заболевания. В России сухие трескучие морозы, и в русских банях с горячим и влажным паром, вытесняется из тела сухой холод, от которого в России многие хронические заболевания. Вот почему Авиценна и Гиппократ, которые много путешествовали по чужеземным странам, рекомендуют одеваться, питаться и жить в чужих странах как местные жители. Все это мы Вам рассказали, чтобы была понятна важность профилактических мероприятий, исходящих из климатических условий. Еще раз напоминаю, что эта «Школа здоровья» более предназначена для стран Балтики и России, поэтому, если Вы живете в особенных климатических условиях, Вам остается набрать мой почтовый адрес в интернете и записаться на консультацию.

ШАГ № 1.

§ 1. Концепция трёх дош.

Помни, это самая основная глава для нас, нет ничего главнее во всей нашей работе, так как все от нее отталкивается и упрощается. Только узнав, кто ты есть, какой конституции (натуры у Авиценны, или доши по Аюрведе) можешь рассчитывать на успех. Это как бы поставить себе глобальный, истинный диагноз, ибо все разновидности болезней происходят от них, которые надо лечить противоположно их природы.

Не унывай, мы с тобой! Доши всего три, поэтому глава и называется «Концепция трёх дош», понимай это как «Концепция три души», удивительно, но санскрит очень похож на русский язык. Ведь на самом деле душа человека состоит из частицы Бога, поэтому она главнее тела и формирует его и психику.

Термин «доша» с санскритского можно перевести как «ошибка», «изъян» или «природа», пойми это так, что от природы мы ошибочны и имеем изъян, поэтому должны болеть и умереть, но наша задача меньше болеть и дольше прожить, и это возможно.

Дош всего три: **Питта, Капха, Вата**. Если услышишь, что их больше, и они бывают смешенными, не удивляйся этому, так как это тонкие врачебные знания, а большинство людей имеют одну дошу.

Питту, понимай как (**человек огненной стихии**) или желчи, ибо только желчь дает телу тепло. Древние указывают, что они состоят из двух элементов, Огня и Земли. По сути это огненная земля, поэтому им всегда жарко, и они вынуждены пить много холодной воды для тушения этого пожара.

Капха, понимай как (**человек водной стихии**) слизи или флегмы, ибо только слизь дает телу дородность и холод. Древние указывают, что они состоят из двух элементов, Земли и Воды. По сути это холодная и влажная земля, слякоть одним словом, поэтому они медлительны и склонны к полноте.

Вата, (**человек воздушной стихии**) переводится как ветер или воздух, действительно эти люди непредсказуемы, пугливы и мнительны. Древние указывают, что они состоят из двух элементов, Воды и Воздуха. По сути это лёд, сухой холод, поэтому они все время мерзнут и склонны к худобе.

Теперь будьте очень внимательны, и Вы поймете СУТЬ и всю разницу между западной и восточной медициной. Чтобы более ясно Вы представили «Три доши», приведу пример, рассказывающий о трех женщинах, пришедших к аюрведическому доктору на консультацию с поражением коленных суставов. При этом у женщины огненной стихии (питта типа) суставы будут поражены жаром, поэтому они у нее будут красными, опеченными и ярко болезненными. Она скажет, что после прикладывания лопуха или капустного листа становится легче (лопух и капустный лист несут холодную энергию), а применение согревающих мазей ухудшает состояние. У той, которая относится воздушной стихии (вата типу), поражение будет холодной сухостью, поэтому суставы будут холодными и деформированными. Она скажет, что после прикладывания лопуха или капустного листа становится хуже, а применение согревающих кремов с влажными компрессами значительно облегчает боль. У женщины водной стихии (капха типа) сустав будет поражён холодной влагой (слизью), поэтому она будет отекая, холодная и тугоподвижная. Она скажет доктору, что после прикладывания сухого тепла в виде нагретой соли и песка ощущает значительное облегчение, а припарки и прикладывание лопуха или листа капусты значительно ухудшает состояние.

Выслушав всех, доктор Аюрведы назначит женщине огненной стихии слабительные после некоторой подготовки и охлаждающую диету. Больной водной стихии – терапевтическую рвоту после некоторой подготовки и ограниченную, иссушающую диету. А той, что относится воздушной стихии масляные и очищающие клизмы и умащивающую, согревающую

дробную диету. Это и есть настоящее лечение, ибо оно учитывает особенности организма человека. Современный врач, долго не думая, назначит, всем троим одинаковое лечение. Не зря сказано в основном трактате тибетской медицины «Чжуд-Ши»: «Врач не знающий концепцию Три Доши, вылечивает болезни случайно».

Удивительно то, что современная наука все отсортировала, квалифицировала и систематизировала, но самого человека принимает как единого, усреднённого. Но ведь даже детям известно, что яблоки бывают кислыми, сладкими или вяжущими, а в животном мире, например, собак можно разделить на больших (для охраны), быстрых (для охоты) и агрессивных (для боёв). Древние всегда знали о неоднородности мира и по закону аналогии, или подобия, использовали эти знания в медицине.

Дорогой друг, если Вы поняли и усвоили этот пример, то Вы на верном пути, так как Вы разобрались с концепцией «Три доши», и в том, что мы все РАЗНЫЕ.

Для начинающих изучение характеристик «Трёх дош» всегда было нелегким делом. Даже если усвоены основные характеристики трёх дош, глубокое понимание их приходит не сразу. При этом сложность состоит ещё и в том, что мужчины и женщины, относящиеся к этим дошам, во многом различаются. Во многих учебниках по Аюрведе, да и в Интернете можно найти множество таблиц, схем, вопросников, позволяющий понять, кто относится к типу «Питта», кто к типу к «Капха», а кто является представителем доши «Вата». Но будьте осторожны, знакомясь с этими таблицами, схемами, вопросниками, Вы должны понимать, что все они относятся к представителям национальностей Индии, которые проживали там не одну тысячу лет в определенных климатических условиях. Для жителя России с ее климатическими условиями (сухими трескучими морозами и жарким летом) эти данные должны быть скорректированы. При этом сильное смешение рас и национальностей в современном мире делает такие физические характеристики, как рост, телосложение, вес, цвет кожи, глаз, волос, зубов, их формы, самыми разнообразными.

Не отчаивайтесь, мы здесь, чтобы указать самый верный и короткий путь к пониманию Вашей доши. Теперь слушайте внимательно. Если Вы мужчина с постоянно повышенным артериальным давлением (АД), много пьете прохладной или холодной воды. У Вас стул более 2-х раз в сутки и он полужидкий. Кожа маслянистая и жирная, Вы много потеете, и возможно с запахом. Вы плохо переносите жар, и возможна предрасположенность к красным, болезненным угрям. Вы подвижны и спортивны, то Вы абсолютно, 100% **Питта (человек огненной стихии)**.

Если Вы мужчина с нормальным или слегка повышенным АД, мало пьете жидкости и склонны к полноте. Стул у Вас 1-2 раза в день и оформленный. У Вас крепкие и широкие кости, в детстве часто были отиты, си-

нуситы, фарингиты, т.е. Лор врач являлся самым близким врачом семьи, Вы медлительны и ленивы, то Вы абсолютно, 100% **Капха (человек водной стихии)**.

Если Вы мужчина с нормальным или слегка пониженным АД, мало пьете жидкости предпочитая теплую или горячую. Вы плохо набираете вес. Стул у Вас 1 раз в день или через день, оформленный, суховатый, и частое газообразование. У Вас тонкие кости, возможно, хруст в суставах, особенно в коленных при приседании, Вы любите тепло, осторожны и мнительны, то Вы абсолютно, 100% **Вата (человек воздушной стихии)**.

Если Вы женщина с постоянно повышенным АД, или до климакса оно было пониженное или нормальное, а потом повысилось, любите сладкое и прохладные напитки. У Вас стул 1-2 раза в сутки или более, он оформленный или полужидкий, кожа маслянистая и жирная. Вы много потеете и с запахом, возможно, имеется предрасположенность к красным угрям, а так же Вы никого и ничего не боитесь, то Вы абсолютно, 100% **Питта (человек огненной стихии)**.

Если Вы женщина с нормальным или слегка пониженным АД, мало пьете жидкости и склонны к полноте. Стул у Вас 1-2 раза в день, оформленный, у Вас крепкие и широкие кости, возможны в детстве Лор болезни, Вы медлительны и ленивы, то Вы абсолютно, 100% **Капха (человек водной стихии)**.

Если Вы женщина с постоянно пониженным АД, редкими скачками АД на фоне эмоционального напряжения. Вы мерзлячка и у Вас постоянно холодные руки и ноги. Вы мало пьете жидкости, предпочитая теплую или горячую. Вы худы и плохо набираете вес, а так же имеете склонность к запорам и газообразованию. У Вас тонкие кости, хруст в суставах, особенно коленных при приседании. Вы любите тепло и уют, при этом Вы осторожны, пугливы и мнительны, то Вы абсолютно, 100% **Вата (человек воздушной стихии)**.

Если Вы уже определились по своей доше, можете дальше не читать, а сразу перейти на свою дошу и досконально изучить ее. Если нет, то мы приготовили ниже более пространное объяснение, возможно, Вы там найдете информацию о себе.

«Питта» переводится как «огонь», но мы можем называть эту конституцию человека «Жёлчь», как в Тибетской медицине, или «Сера», как называл её Парацельс. Главной характеристикой человека с конституцией «Питты» является внутренний жар, который в теле контролируется пищеварительными ферментами (Агни⁴). Этих ферментов у него много и при хорошей их концентрации в процессе переваривании пищи они разогревают печень и тонкий кишечник до +40°C и более градусов. Этот жар потом

⁴ Агни (санскритский), пищеварительный огонь.

разносится по всему телу, давая всю симптоматику «Питты»: повышение температуры тела выше среднего, склонность к повышенному АД, диарее, поражении кожи угревой болезнью, повышенное потоотделение с запахом, частое мочеиспускание, изжоги, горечь во рту. Эмоционально эти люди ярко и громко проявляют как радость, так и гнев, подвижны, спортивны и шумны. Все это приводит к горячему, красному и влажному телу, любви к большому количеству холодной воды, тягу к охлаждающим вкусам и запахам: к сладкому, горькому и вяжущему. Они плохо переносят голод и жару, любят прохладные и ветреные места.

У «Ваты» все наоборот: главная характеристика «Ваты» – это слабость Агни, то есть врожденная слабость пищеварительных ферментов, которая влияет на всю симптоматику «Ваты». Нет огня и нет тепла, поэтому у них постоянно холодные конечности, пониженная АД, склонность к запорам, газам. Эмоционально эти люди тихи, мнительны, суетливы, боязливы, незаметны и болтливы, поэтому часто страдают бессонницей. Из-за слабости пищеварительного огня они предпочитают есть мало, но часто, причем теплое, жидкое, маслянистое, соленое, кислое, сладкое и острое. Не переносят голод и холод. У них холодное и сухое тело, холодные конечности, сухая кожа, твердый живот и хруст в суставах. Предпочитают теплый и влажный климат.

Главная характеристика «Капхи» – это замедленные процессы в пищеварительной системе, поэтому представители этого типа склонны к избыточному весу, медлительны, спокойны, выносливы, ленивы и сонливы. Еду предпочитают горячую, острую, горькую и кислую. Они хорошо переносят голод, любят сухой и теплый климат.

Далее мы предлагаем вам таблицу «Основные характеристики дош». В ней приводятся, говоря языком современной медицины, основные физиологические характеристики человека, в усреднённой форме: общие для мужчин и женщин.

Отличия физиологических характеристик по дошам между мужчинами и женщинами разительные, к примеру: из 10 женщин – типа «Вата», у 9 будут запоры, а у 10 мужчин типа «Вата» - только у одного. Это объясняется тем, что мужское тело горячее, чем женское. Врачам, изучающим Аюрведу, следует быть осторожными при изучении качеств дош, так как в многочисленных тестах указываются индусские качества, особенно это касается цвета глаз, волос, формы зубов и тела. На самом деле на качества дош влияют не только расовые, национальные и ментальные показатели народа, но и, главным образом, природные и климатические условия, в которых живёт человек, и жили его предки (см. таб. Основные характеристики дош).

§ 2. Основные характеристики дош.

Таб. Основные характеристики дош

Доша Конституция	Питта		Капха		Вата	
Элементы	огонь	земля	земля	вода	вода	воздух
Гомеостаз	Стремление к окислению		Нормальное		Стремление к ощелачиванию	
Температура тела	Повышенная		Нормальная		Пониженная	
Артериальное давление	Гипертония		Нормальная		Гипотония	
Пульс (качество)	Лягушки		Лебедя		Кобры	
Пульс (частота)	Повышенная		Средняя		Пониженная	
Пульс (сила)	Сильный		Умеренный		Слабый	
Моча	Кислая, желтая		Слизь +++++		Бесцветная	
Скелет	Нормальный		Массивный		Тонкий	
Мышцы	Нормальные		Массивные		Слабые	
Тело	Спортивное		Упитанное		Худое	
Эмоции	Громки, шумны, подвижны, эмоциональны		Тихи, ленивы, медлительны, апатичны		Тихи, мнительны, боязливы, болтливый	
Миры	Животный		Минеральный		Растительный	
Основные системы	Кровеносная		Лимфатическая		Нервная	
Слабые места	Сердечнососудистая система		Дыхательная система		Нервная система	
Частые болезни	Исходящие от окисления. Инсульт, инфаркт, тромб		Исходящие от избытка веса и слизи. Лор болезни, пневмонии		Исходящие от нервной системы и сгущение крови, тромбы	

Только постоянное выправление и гармонизация доши (конституции) позволяет человеку без болезней прожить время, отпущенное ему.

§ 3. Однозначные физические показатели дош.

Надо помнить!

Вата является холодной, сухой и изменчивой.

Пита является горячей, маслянистой и раздражительной.

Капха является холодной, влажной и устойчивой.

Далее мы предлагаем уточнённые физические показатели по дошам и полу для Россиянина средней полосы (см. таб. Однозначные физические показатели по дошам и полу).

Мужчины	Питта	Капха	Вата
Стул	Жидкий стул более 2-3 раз в день	Оформленный однократно утром	Однократно или через день, крепкий
Моча	Частая и обильная, насыщенно желтая с крепким запахом	Редкая, обильная и светлая. Слизь ++++ В анализе мочи	Скудная, частая, светлая
Питьевой режим	Пьют много и холодной	Пьют мало и редко	Пьют часто и теплой
Суставы и кости	Средние и спортивные	Крепкие и широкие	Тонкие, хруст в суставах

Женщины	Питта	Капха	Вата
Стул	Оформленный 1-2 раза в день	Оформленный однократно утром	Чаще всего запоры и газы
Моча	Частая и обильная, насыщенно желтая с крепким запахом	Редкая, обильная и светлая. Слизь ++++ В анализе мочи	Скудная, частая светлая
Питьевой режим	Пьют много и холодной	Пьют мало и редко	Пьют часто и теплой
Суставы и кости	Средние и спортивные	Кости и суставы крепкие и широкие	Тонкие, хруст в суставах

Таб. Однозначные физические показатели по дошам и полу

§ 4. Артериальное давление для определения доши.

Дорогой друг, если Вы еще не определились по своей доше, мы откроем Вам секрет. Помните, что главным и самым простым параметром для определения доши является показатель (АД) артериального давления. У наших предков не было этого прибора, поэтому они мучились, изучая пульсовую диагностику, рассматривая мочу, кал и приносясь к ним. Врачи долго наблюдали за больным, задавали много наводящих вопросов. У современной медицины есть много простых и быстрых способов и методов для определения доши, но они об этом даже не догадываются, например РН-метрия мочи или слюны. Но для тебя самым простым и доступным является измерение артериального давления.

Артериальное давление нужно измерять утром, не вставая из постели, и вечером перед сном полежав спокойно 5 минут, поэтому подготовься заранее. Для точного измерения пусть кто-то Вам поможет, чтобы Вы не напрягались, а то данные будут завышенными. Записывайте данные или запоминайте. Так нужно измерять в течение недели посередине лунного цикла, при этом Вы должны жить как обычно и питаться обычно, как всегда без нервов и фанатизма. Прием необычных продуктов, блюд, спиртного могут исказить показатели. Далее найдите время и измеряйте АД за 3 дня до полнолуния и новолуния, таким образом, у вас будет полная информация, как на вас влияют фаза луны. Помните, полная луна может повысить АД до 10-15 мм рт. ст., а новая луна настолько же понизит.

Артериальное давление 120/80 является нормой в ортодоксальной медицине, но Вы должны знать, что это всего лишь усредненная граница, так как АД выше этого, например 130/80, 140/80, и даже 150/90 будут нормой для людей огненной стихии. При этом на 120/80 он может чувствовать себя скверно. Дело в том, что у таких людей, все системы тела «заточены» под повышенное артериальное давление.

У женщин огненной стихии в молодости АД может быть даже ниже 120/80, но с возрастом выравнивается до 120/80, а после климакса реально повышается, приводя к гипертонии. Дело в том, что женщины физиологически холоднее, чем мужчины, а ведь артериальное давление есть признак внутреннего огня, т.е. тепла.

У мужчин водной стихии АД может быть 120/80 или выше, что является для них нормой. Для женщин этого типа АД чаще в молодости бывает пониженным, т.е. ниже 120/80, с возрастом оно выравнивается до 120/80 или чуть выше, за счет избыточной задержки воды в теле.

Люди воздушной стихии чувствуют себя при пониженном АД (ниже 120/80) комфортно, т.е. для них 110/70, 100/60, а то и ниже является нормой (см. таб. Показатели АД по дошам и полу).

Таб. Показатели АД по дошам и полу

Мужчины	Питта	Капха	Вата
АД	Всегда повышенное	Нормальное или повышенное	Нормальное или пониженное

Женщины	Питта	Капха	Вата
АД	Нормальное или повышенное, после климакса всегда повышенное	Нормальное или пониженное, после климакса нормальное или повышенное	Всегда пониженное

В заключение. Даже после всего этого, если у Вас остаются вопросы, Вы всегда можете записаться к нам на консультацию и определиться со своей конституцией.

ШАГ №2.

§ 1. Питта (человек огненной стихии).

Дорогой друг, если Вы 100% питта, то ниже описанные процедуры, образ жизни и содержания тела позволяют долго прожить и меньше болеть. Теперь будьте внимательны. Вы питта, т.е. человек огненной стихии, и древние врачи указывают: самое плохое, что с Вами может случиться, - это 4 катастрофы, которые могут привести к ранней гибели. И все из-за чрезмерного окисления соков тела, в том числе и крови. Нарушается кислотно-щелочной баланс, кровь густеет, это вызывает повышение артериального давления (АД), кровь плохо проходит по мелким и средним сосудам, образуя застои, тромбы и венозные расширения. Вот почему люди питта типа чаще всего умирают от: 1. Инсульт; 2. Инфаркт; 3. Тромб; 4. Рак.

Обойти эти катастрофы просто: Помните, самый лучший способ уменьшить возбужденную питту, остановить закисление организма и повышение АД, это приём слабительного. Вы можете сказать, что у Вас и так частый и жидкий стул, на это мы отвечаем, что это происходит от чрезмерного закисления и нагревания тела. Самое лучшее слабительное в Российском рынке медпрепаратов это сульфат магния в порошке. Вы даже не представляете как это эффективно для снижения АД у гипертоников. Далее использование пиявок, возможно до приема слабительных, и через 3-4 дня у Вас нет давления, разве это не чудо? Не переживайте, дальше мы

опишем как пользоваться сульфатом магния и пиявками. Всё очень просто, ничего лишнего и на 100% эффективно.

Помните, самый лучший способ держать под контролем свою огненную стихию - это водная стихия. Поэтому самый лучший способ физической культуры - плавание в прохладной воде. Питьевой режим; более 2-х литров воды в сутки, желательно минеральной, бикарбонатной и прохладной.

Помните, самая лучшая еда это сыроедение, всевозможные фрукты и овощи 4-х вкусов: сладкого, горького, вяжущего и охлаждающего.

Помните, самое лучшее из дыхательных упражнений, - это «Охлаждающее дыхание». Оно охлаждает все тело, снижает АД и успокаивает Вашу огненную натуру. Для этого сверните язык в трубочку, медленно вдохните через нее, глотните и затем выдохните через нос, держа рот закрытым, 16 раз. Желательно, чтобы воздух был чистым и прохладным, делайте это упражнение несколько раз в день, как найдете время. Но в то же время эти дыхательные упражнения утром и вечером обязательны.

Помните, самые лучшие места для жизни, - это прохладные и ветреные климатические местности. Самая лучшая работа - физическая и в движении.

Ежедневно утром и вечером принимайте прохладный душ. Принимать пищу лучше в спокойной и доброжелательной обстановке. Лучшие цвета для одежды и медитации – голубой, бирюзовый и синий. Красных и оранжевых цветов избегайте. Лучшие камни – сапфир, аквамарин, лазурит, изумруд, лунный камень. Лучший металл – серебро, как в украшениях, так и в посуде. Избегайте длительного пребывания на солнце, жаре, а также лишних споров и состязаний. Если у Вас работа сидячая, то физические упражнения должны быть регулярными и энергичными. В солнечную погоду носите очки голубого или синего цвета. Гуляйте при лунном свете и в прохладную погоду. Дома и на работе обязательно должны быть кондиционеры и увлажнители воздуха. Избегайте жирной еды, горячей пищи и горячих напитков, а также пищи с преобладанием соленого, кислого и острого вкусов. Если вы склонны к бессоннице, пейте на ночь успокаивающие (например, 1 чайная ложка валерианы или корвалола). В жаркое время года обязательно защищайте голову от перегрева.

§ 2. Рациональное питание для людей огненной стихии.

	Хорошие качества пищи	Плохие качества пищи
Прием пищи, количество.	3 – 4 раза, с 8 – 20 ч.	1 – 2 раза, переедание, голод.

Вкусы	Охлаждающее, горькое, вяжущее, сладкое.	Острое (жгучее), кислое, соленое.
Способы приготовления	Пареная, тушеная, вареная, печеное, сырое.	Жареная, копченая, острое, много специй.
Температура	Прохладное, холодное, теплая.	Горячее.
Влажность	Сухая.	Полужидкая, жидкая.
Напитки	Холодные, прохладные напитки, соки, зеленый чай, минеральная вода, более 2 литров.	Горячие напитки.
Жирность	Нежирная, сухая.	Жирная, маслянистая.
Злаки и крупы	Сухие каши и гарниры, сухари, отруби.	Жидкие и полужидкие каши и гарниры.
Фрукты	Все сладкие, горькие и вяжущие соки, фрукты и ягоды.	Все кислые соки, фрукты и ягоды.
Овощи	Все сладкие и горькие овощи, но лучше в виде сырых салатов.	Острые овощи: редис, репа, шпинат, хрен, чеснок, оливки зеленые, лук, помидоры, перцы и т.д.
Мясо и яйца	Белое мясо (индюшатина, крольчатина, курятина), яйца только белок. Летом ограничьте мясо.	Красное, темное мясо (говядина, свинина, утятина, ягнятина).
Рыба	Рыба пресноводная, не жирная.	Рыба морская, жирная.
Масла	Соевое, подсолнечное, ги, кокосовое, авокадовое, сливочное.	Кунжутное, горчичное, кукурузное, оливковое.
Молочные продукты	Молоко, мороженное, сыр сухой, твердый и не солёный, творог не жирный и не кислый.	Все кисломолочные, сметана, майонез и т.д.
Специи и пряности	Все мягкие в небольших количествах.	Соль, все острые (хрен, горчица, редька, имбирь и т.д.), кетчуп.
Орехи и семена	Кокос, миндаль, тыква, подсолнух немного.	Все другие орехи и семена.
Сладкие	Фруктоза, кленовый сироп, фруктовые соки, горький шоколад без орехов.	Торты и бисквиты в больших количествах, белый сахар, мед, патока.

Алкоголь	Сладкие, полусладкие, сухие, полусухие, светлые вина, пиво не крепкое, шампанское.	Крепкие спиртные напитки, красные и кислые вина.
Эфирные масла	Ромашка, лаванда, жасмин, зверобой, роза, сандал, герань, лимон, мята.	Анис, имбирь, базилик, сосна, мускатный орех, апельсин.
Движение	Высокоударные виды аэробики, силовые упражнения на тренажерах, игровые виды спорта, йога, медитация, плавание	Монотонные, медленные виды тренировок.
Сауна, парная	Сауна $T^{\circ}-70^{\circ}\pm 5^{\circ}C$, Парная $T^{\circ}-80^{\circ}\pm 5^{\circ}C$.	Высокие температуры.
Душ, ванна	Предпочтительны прохладные, теплые ванны и душ. Холодные обливания.	Горячие ванны и душ.
Разгрузочные дни	<p>понедельник.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. На твороге 400 г. чай, вода на 3-4 приёма. 2. На соках 2 и более литра, на арбузах, дыне. 3. На фруктах 1,5 и более кг. на 3-4 приёма. 	

Примерное меню на день.

7.00	Утром натощак	1 ст. ложка Алоэ ⁵ + 1-2 стакана прохладной воды
8.00	Завтрак	Бутерброды + каша + чай + отрубной хлеб.
13.00	Обед	Первое (суп) + отрубной хлеб + сырые салаты.
18.00	Ужин	Второе (гарнир + рыба или мясо) + отрубной хлеб + вода, соки.
21.00	Перед сном	Соки, фрукты.

§ 3. Лечение пиявками людей огненной стихии.

Гирудотерапия, а по-простому лечение пиявками, на 100% эффективно для людей питта типа. Пиявки, будучи хладнокровными, охлаждают огненную стихию питта людей. Здесь важно не только кровотоечение после приставки пиявок, но и впрыскивание 260 биологически активных ве-

⁵ Алоэ должно быть старой и горькой, отрежьте со спичечный коробок, промойте и съешьте внутреннюю часть. Она хорошо охлаждает Вашу огненную натуру.

ществ, которые ученые на этот момент выявили. Более эффективно сначала приставить пиявок, а через 2-3 дня провести очищение слабительными средствами. Пиявки надо ставить 3 дня подряд, на междулуние (день до междулуния, в междулуние и день после междулуния). Самое эффективное место приставки пиявок это место вокруг ануса, обычно там помещаются от 3 до 5 пиявок, и этого достаточно. Второй по значимости является точка «Огня» под 2 грудным позвонком, и вокруг нее на два пальца ставят еще 5-7 пиявок. Третье по значимости - по 2-3 пиявки за ушами, итого 4-6 пиявок (профилактика инсульта). И четвертое, - в область печени 5-7 пиявок (профилактика инфаркта)⁶. Самый эффективный сезон: Весна. Самое эффективное время по фазам луны: междулуние. Самые лучшие часы приставки: послеобеденное время. Крови будет много, не бойтесь, чем больше вытечет, тем лучше. Учитывая, что не все могут найти гирудотерапевта или пиявок, то можно обойтись и без этого, что хуже. Абсолютным противопоказанием к лечению пиявками являются заболевания с несвертываемостью крови, применение препаратов разжижающих кровь и за 2 недели до плановой операции.

§ 4. Неплановое очищение людей огненной стихии сульфатом магния.

Неплановое очищение питта доши сульфатом магния делается без подготовки, во всякое время года, когда в этом есть необходимость. Такой необходимостью может быть:

1. Неконтролируемое, опасное повышение АД, с головными болями и покраснением глаз, т.е. прединсультное состояние. При таком состоянии абсолютно и однозначно помогает приставка пиявок, что было описано выше, по всем точкам. Через день два после пиявок рекомендуется очищение сульфатом магния без прогревания тела⁷. Если же нет пиявок, что хуже, очищайтесь сульфатом магния без прогревания тела, а далее выходите после очищения по диете (см. Таб. Выход из непланового очищения сульфатом магния).

2. Изжога, отрыжка, чувство повышенной кислотности в пищеводе и во рту, сопровождающиеся диареей.

3. Чувство жара во всем теле, повышение потливости, появление или обострение красных, болезненных угрей.

⁶ Третью постановку пиявок вы выбираете сами по исходящей опасности или настороженности.

⁷ Прогревание тела повышает артериальное давление.

4. После праздников, обычно это новогодние праздники, 8 марта, дни рождения, и т.д., когда грубо нарушается питание по доше.

5. Когда Вы решили провести отпуск или отдохнуть в жарких климатических условиях (Сочи, Турция, Африка и т.д.). Дело в том, что если Вы не очиститесь и не сядете на сыроедение, то можете получить там осложнение, и отдых не получится. Ваш внутренний жар усилится внешним жаром и все может закончиться плачевно.

Есть два способа непланового очищения сульфатом магния (мягкий и сильный).

Мягкий способ непланового очищения сульфатом магния: День или пол дня (после 15 ч.) проживите на кисломолочной диете (творог, кефир, ряженка, тан, айран, кумыс и т.д., т.е. все должно быть кислым), вода, чай. Кисломолочные продукты можно принимать по отдельности или всего понемногу. В этот день много двигайтесь, вечером хорошо прогрейтесь в ванне (бане, сауне, душе или другим доступным способом, например, физические упражнения, ходьба, бег) до потоотделения. Потом примите 20-25 гр. сульфата магния (купите в аптеке) в 200-250 мл. теплой воды и ложитесь спать на правом боку. Ночью или под утро почувствуете дискомфорт в животе, и через некоторое время вас пронесет. После этого примите 0,5 л. теплой воды и вас еще несколько раз прочистит. Завтракать можно через 2 часа после последнего очищения. Далее на 3-4 дня откажитесь от мяса, соли, алкоголя и острых специй, предпочтите сыроедение овощей, фруктов и блюд на их основе.

Сильный способ непланового очищения сульфатом магния: День или полдня (после 15 ч.) проживите на кисломолочной диете (творог, кефир, ряженка, тан, айран, кумыс и т.д., т.е. все должно быть кислым), вода, чай. Кисломолочные продукты можно принимать по отдельности или всего понемногу. В этот день много двигайтесь, вечером в 21-22 ч. хорошо прогрейтесь в ванне (бане, сауне, душе или другим доступным способом, например, физические упражнения, ходьба, бег) до потоотделения. После прогревания 10-15 минут отдохните и примите 30-50⁸ гр. сульфата магния (купите в аптеке и заранее разведите в 250 мл. теплой воды), ходите, сидите (не лежать), массируйте живот по часовой стрелке. Далее через каждые 15-20 минут принимайте стакан (250 мл.) теплой питьевой воды. В течение часа или более у вас начнутся позывы в туалет, первые 2 позыва выдержите, потом сходите в туалет, массируйте живот по часовой стрелке. Далее продолжаете принимать воду по установленной схеме, и ходит в туалет до появления чистых вод. Сначала у вас пойдет кал, потом желчь, слизь и только потом «фонтаном» слегка желтоватая, без хлопьев и запаха вода. Это означает, что вы прочистились хорошо. Далее прекращайте прием во-

⁸ Сульфат магния. Порошок. 30 гр. если Ваш вес меньше 60 кг. 40 гр. вес 60-70 кг. 50 гр. вес 80 и выше.

ды и ложитесь спать, но это в любом случае будет около 24 или 01 часа ночи. Возможно, Вы примете около 2-5 литров воды.

Редко, но бывает, что события могут пойти 2 способами:

1. Особенно у женщин, после 2-3 кратного жидкого стула, вода может пойти через мочевые пути, а стул прекратиться. Тогда рекомендуется принять еще 1-2 стакана воды по схеме, прочиститься через мочевые пути и лечь спать.

2. После принятия сульфата магния, через некоторое время сильно затощнит. Тогда рекомендуется, принять 0,5 л. теплой воды и вызвать рвоту до 5-8 раз пока не пойдет сначала кислота, потом горечь. При этом важно все время стоять в полусогнутом положении и не отдыхать, пока не прочиститесь. На следующий день Вы начинаете выход после очистки (см. Таб. Выход из непланового очищения сульфатом магния).

Дни	Диета
1	Рисовый отвар: 100 гр. риса залить 1,5 л. воды, варить 10-15 минут, остудить, процедить и принимать до обеда. После обеда можно съесть рис, пить воду, чай.
2	3 раза тушеные овощи на воде без соли, чай, вода, соки по желанию. Тушить овощи долго.
3	Суп на курином бульоне и с овощами, без соли, салаты, чай, вода, соки по желанию. Варить суп долго, мясо не есть.
4	Суп на курином бульоне и с овощами, без соли, фрукты, овощи, салаты, чай, вода, соки по желанию. Варить суп долго, мясо можно есть.
5	Выход из диеты: питайтесь по рациональному питанию людей огненной стихии.

Таб. Выход из непланового очищения сульфатом магния

После очистки сульфатом магния, каждое утро, не вставая с постели, мерьте АД и, исходя из показателей, принимайте снижающие АД препараты. Такая очистка хорошо снижает АД, выводит из тела избыточное тепло, поэтому возможно вы будете мерзнуть и если на улице прохладно одевайтесь тепло.

§ 5. Плановое очищение людей огненной стихии сульфатом магния.

Обычно плановое очищение сульфатом магния и последующая диета делается 2 раза в год, весной⁹ во время предпасхального поста и осенью во время середины листопада¹⁰. Лучшее время по фазам луны - это дни после междулуния на убывающую луну.

Очищение питта доши сульфатом магния с подготовкой в 2 раза эффективнее, чем без подготовки, поэтому ее делают планово, и после того как Вы освоили очищение сульфатом магния без подготовки, оба способа. Это мощное лечебное воздействие на организм, которое с корнями вырывает из тела все болезни огня, которые есть, были или будут. Панчакарма¹¹, части, которой мы здесь используем, - Величайшее искусство исцеления всех неизлечимых болезней, завещанных нам предками. Врач, владеющий панчакармой – ангел, возвращающий здоровье и жизнь. Врач, не знающий ее, – слепой путник. Сложность панчакармы в том, что она разная в каждом климатических условиях, зависит от расы, нации, народности и.т.д. Поэтому врачу, владеющему панчакармой, всегда приходится делать корректировку, что в нашем деле является, пожалуй, самой сложной задачей.

Подготовка. 5 дней подряд, утром натощак принимайте Гхи (топленое масло): первые 2 дня по 50 гр., остальные дни по 60-70 гр., всё это запивать 1-2 стаканами горячей воды или чая, и это есть ваш завтрак, в эти дни исключаются животный белок и сыроедение. Вечером перед сном примите 2-4 таблетки «Трифалы»¹² (будет описано ниже), первые 2 дня по 2 таблетки, остальные дни по 3-4 штуки, запивая стаканом воды. Нужно много двигаться и прогревать тело до потоотделения любым доступным образом (баня, сауна, ванна, душ, бег или ходьба) все эти дни. Прежде чем греться, предварительно натритесь подсолнечным растительным маслом с добавлением эфирных ароматических масел¹³ (указаны выше, из расчета на 200 гр. масла по 4-5 капель эфирных масел). Если нет эфирных масел, то просто маслом. Натирать нужно в течение 10-20 минут все тело (или Вас массируют), чтобы масло все впиталась. После этого войдите в русскую парную (это наилучший вариант) и хорошенько пропарьтесь 3 раза с веником. Если Вы не привыкли к парной, то можно пойти в сауну, принять

⁹ Лучшее время, когда береза пускает сок, в это время в теле человека тоже начинается движение после «зимней спячки» и на этом фоне очищение более эффективно.

¹⁰ Листопад связан с замерзанием земли (почвы), а она разная по всей России.

¹¹ Панчакарма, краеугольный камень Аюрведы и Тибетской медицины, дословно пять врачебных действий (процедур, назначений или терапий).

¹² Трифала гугул. Золотой фонд Аюрведической медицины, один из самых эффективных, мягких и натуральных очищающих средств.

¹³ Масло для массажа лучше хранить в стеклянной бутылке голубого или синего цвета, для того, чтобы оно долго хранилось добавьте в нее 4-5 капель витаминов А, Е и Д. В бутылке масла должно быть чуть больше половины. Хорошо освещать этот цветной, стеклянный сосуд лунным светом, который увеличить силу препарата.

горячую ванну или душ. Таким образом, Вы подготовили тело к глобальному очищению.

На 6-ой день принимаете сульфат магния, как было описано выше (см. неплановое очищение питта доши сульфатом магния, сильный способ). На следующий день: взять 100 гр. риса в пакете, залить 1,5 л. воды и кипятить 10-15 минут, отжать, остудить и принимать этот отвар до обеда. Рисовый отвар закрепит действие слабительного и, будучи адсорбентом, вынесет шлаки и соли. Обедайте мясным супом, но мяса не ешьте. После обеда до 19-20 часов принимайте кисломолочные продукты, как Вы уже делали вчера. Перед сном греем тело и проводим очищение сульфатом магния по мягкому способу, как описано выше. И так делайте очищение по мягкому способу 5-7 дней подряд по состоянию¹⁴. Выход по диете после чистки слабительными (см. Таб. Выход после плановой очистки питта доши слабительными).

Внимание. Если Вы решили прочиститься с подготовкой, важно сначала приставить пиявки, трехкратно как было описано выше или однократно вокруг ануса, при неконтролируемом повышении АД, и на следующий день начинать подготовку с промасливанием. Если же пиявок нет, то сначала очиститесь без подготовки сульфатом магния, мягким или сильным способом, чтобы снизить АД, и на следующий день начните подготовку. Дело в том, что сама подготовка с прогреванием тела и промасливанием повышает АД, что становится опасным при повышенном АД.

Дни	Диета
1	Рисовый отвар, 100 гр. риса залить 1,5 л. воды и варить 10-15 минут, остудить, процедить и принимать в течение дня. И больше ничего.
2	2-3 раза жидкая рисовая каша на воде без соли, чай и вода по необходимости.
3	2-3 раза густая рисовая или гречневая каша на воде без соли, чай и вода по желанию.
4	2-3 раза тушеные овощи на воде с маслом без соли, чай и вода по желанию. Тушить овощи долго.
6	Тушеные овощи в масле, суп на курином бульоне с овощами без соли, чай и вода по желанию. Варить суп долго, мясо не есть.
7	Тушеные овощи в масле, суп на курином бульоне с мясом и овощами без соли, чай и вода по желанию. Варить суп долго. На следующий день выход, питайтесь по питта доше.

¹⁴ Некоторые предпочитают делать эти очищения не сульфатом магния, а например: таблетированным препаратом «Бисакодил», или жидкими формами «Регулакс» или «Слабилен», что менее эффективно.

Таб. Выход после плановой очистки питта доши слабительными

Если вам 50 лет, или у вас уже есть хронические болезни, то после выхода после плановой чистки с 8 дня начинайте делать клизмы. Для этого каждый вечер сделайте массаж маслом всего тела, прогрейтесь и делайте клизмы¹⁵. Но если у вас избыточный вес, то делайте клизмы как описано это для человека водной стихии.

Дни	Название клизмы	Время для удержания
1	Очистительная потом масляная	До утра
2	Очистительная потом отвар	45 минут
3	Очистительная потом масляная	До утра
4	Очистительная потом отвар	45 минут
5	Очистительная потом масляная	До утра
6	Очистительная потом отвар	45 минут
7	Очистительная потом масляная	До утра
8	Очистительная потом отвар	45 минут
9	Очистительная потом масляная	До утра
10	Очистительная потом отвар	45 минут
11	Очистительная потом масляная	До утра
12	Очистительная потом отвар	45 минут
13	Очистительная потом масляная	До утра
14	Очистительная потом отвар	45 минут
15	Очистительная потом масляная	До утра
16	Очистительная потом масляная	До утра

Внимание. Если Вы принимаете препараты, снижающие АД, то прежде чем их принимать, утром, не вставая с постели, измерьте АД, и только после этого принимайте решение о дозе препаратов. Возможно, Вам придется принять $\frac{1}{2}$, $\frac{1}{4}$ таблетки или вовсе отказаться от приема препаратов. Помните, что для людей питта типа нормальным является слегка повышенное давление. При таких очищениях, образе жизни (см. Шаг №3 «Пять золотых правил») и рациональном питании по Пите доше, Вы можете жить без таблеток. Возможно, 1-3 раза в месяц Вам придется прибегнуть к помощи снижающих АД препаратов, по причинам независящим от Вас, ни от нас. Это может зависеть от полнолуния, стояния звезд, магнитных бурь, стрессов и т.д. Поэтому у Вас в запасе всегда должны быть снижающие АД препараты.

¹⁵ Правила описаны в параграфе Клизмы.

Запомните, нет ничего для Вас эффективнее, чем использование слабительных, охлаждающей диеты, пиявок, прохладного климата, прохладной воды для питья и купания.

§ 6. Капха (человек водной стихии).

Дорогой друг, если Вы 100% капха (человек водной стихии), то ниже описанные процедуры, образ жизни и содержания тела позволяют меньше болеть и долго жить. Теперь будьте внимательны. Вы капха, т.е. человек холодной влажности, Ваше тело любит задерживать воду и склонно к полноте. За счет увеличения массы тела повышается АД, это нагрузка на все органы и системы тела, особенно - дыхательную, сердечно-сосудистую и костносуставную.

Древние трактаты пишут, что люди капха типа дольше всех живут, т.к. медленнее закисляются. Сгущение крови происходит за счет жирности соков тела, это может привести к инсульту или инфаркту и ранней гибели. С возрастом из-за малоподвижного образа жизни образуются застои, локальные закисления, что чаще всего заканчивается раком. И все из-за чрезмерной тучности, малоподвижности и полноты тела. Обойти эти опасные заболевания просто:

Помните, - самый лучший способ уменьшить возбужденную капху, а значить остановить локальное закисление организма и повышенное ослизнение, - это терапевтическая рвота (описано ниже). Всё очень просто, ничего лишнего и на 100% эффективно.

Помните, - самый лучший способ держать под контролем свою влажную и холодную натуру - это сухое тепло. Поэтому, самый лучший способ физической культуры - это фитнес, ходьба, бег, физический труд, которые по действию сравнимы с сухим теплом. Из тепловых процедур очень важной является сауна, при этом температура должна быть у женщин 50-60⁰С, у мужчин 60-70⁰С. При такой температуре человек может сидеть в сауне достаточно долго (20-45 минут), и это очень важно, так как только за это время сухое тепло проникает до самых костей и оттуда вытесняет холодную влагу в виде пота. Но если Вы привыкли к русской парной, это не будет большой ошибкой, если у вас нет отеков.

При любом хроническом заболевании (суставы, позвоночник, легкие и.т.д.) хорошо помогает прикладывание сухого тепла, например, горячего песка, пополам с крупной морской солью. Хорошо закапывать тело частично или полностью в горячий песок и лежать, пока не остынет.

Люди водной стихии мало пьют воду, и это закономерно, ведь в их теле и так много воды. Поэтому питьевой режим летом до 1-2 л, зимой 1-1,5 литра жидкости в сутки, желательна теплой или горячей. Особенно эффективны «Трипату» т.е. чай из 3-х перцев (имбирь, черный и красный перец). Берите все в порошке, и смешайте в равных пропорциях в хорошо закрытой баночке. Возьмите шепотку на стакан воды, и кипятите 2-3 минуты, остудите и принимайте напиток 3-7 раз в день за 10-15 минут до еды или просто так. Если почувствуете приятное тепло в области желудка, значит количество перцев правильное. Если ощущения другие, то убавьте или увеличьте количество перцев.

Помните, - самая лучшая еда это теплая или горячая сухая или полусухая еда 4-х вкусов: острого, горького, вяжущего и кислого. Утром натощак примите чай из 3-х перцев. Важно пропускать завтрак и ужин, первый прием пищи после 11 часов утра. Но если Вы привыкли завтракать, то сделайте прием пищи минимальным, например, кофе или чай и маленький бутерброд или сыр. В обед и ужин ешьте только одно блюдо.

Один из сильнейших способов снизить количество слизи в теле - это принятие голодных и разгрузочных дней один раз в неделю. Во время голодных дней, лучших результатов добиваются те, кто практикует сухое голодание от завтрака до завтрака, во время которого исключается любая жидкость. К такой практике люди водной стихии должны подойти неспеша, плавно сокращая количество воды. Начните с 1 литра и уменьшайте ее каждый раз на 100 мл. Это лучше всего делать в прохладное время года, на растущую луну.

Помните, самое лучшее из дыхательных упражнений, - это «100 дыханий огня». Оно согревает все тело, увеличивает жизненную ёмкость легких, облегчает аллергию и астму, с корнем убирает хронический кашель любой длительности. Для этого пассивно вдыхайте через нос, а выдыхайте активно с усилением. Начинайте медленно, постепенно увеличивая скорость как паровоз, чем быстрее и чаще Вы выдыхаете, тем лучше. Дышите так, пока не почувствуете реальное кислородное голодание, тогда сделайте три очень глубоких и плавных вдоха, и отдохните 1 минуту. Таких циклов можно делать до 10 и более, но начните с одного и медленно увеличивайте. Это надо делать утром до завтрака после туалета, днем и вечером перед сном. Многие делают его даже при ходьбе в свободное время, важно, чтобы воздух был чистым, а еще лучше в лесопарковой зоне.

Помните, - самые лучшие места для жизни - это сухие, теплые и ветреные климатические местности. Самая лучшая работа - физическая и в движении. В помещении, где Вы работаете или проживаете, не должно быть ковров, ковралина и других пылесобирающих вещей и предметов. Комнаты должны хорошо проветриваться, и лучше иметь аппарат - очиститель воздуха.

Общие рекомендации: Завтракайте не раньше 11.00 часов, отдавайте предпочтение теплой пище и теплomu питью, сухим (нежирным) продуктам, а также пище с преобладанием острого, горького, вяжущего и кислого вкусов. Ежедневно (утром и вечером) принимайте контрастный душ. Принимайте пищу, когда чувствуете голод, пейте, когда чувствуете жажду. Лучшие цвета для одежды и медитации – желтый, оранжевый и красный. Темных цветов избегайте. Лучшие камни – желтый топаз, коралл, алмаз, рубин, голубой сапфир. Лучший из металлов – медь, золото. Избегайте холодного ветра, сырости. Регулярно посещайте сауну, чтобы стимулировать потоотделение. Физические упражнения должны быть регулярными, энергичными и с потением. Ежеженедельно устраивайте голодные и разгрузочные дни. Избегайте переедания, холодной пищи, холодных напитков и пищи с преобладанием сладкого и соленого вкуса. Сон сократите до минимума, послеобеденный сон губителен. В холодное время года обязательно защищайте от мороза и ветра голову, шею и грудь.

§ 7. Рациональное питание для людей водной стихии.

	Хорошие качества пищи	Плохие качества пищи
Прием пищи, количество	2 раза, с 11 – 18 ч. пропускать завтрак и ужин.	4 и более раза Переедание.
Вкусы	Острое (жгучее), горькое, вяжущее, кислое.	Охлаждающее, соленое, сладкое.
Способы приготовления	Пареная, тушеная, вареная, печеное.	Жареная, копченая, сырое.
Температура	Горячая, теплая.	Холодное.
Влажность	Сухая.	Полужидкая, жидкая.
Напитки	Теплые травяные чаи, кофе без сахара, вода менее 1-2 л. в день.	Холодные напитки, сладкие соки, кисель, компот, морс.
Жирность	Нежирная, сухая.	Жирная, маслянистая.
Злаки и крупы	Сухие каши и гарниры из риса, гречихи, кукурузы, просо, ячмень, сухари, отруби.	Жидкие и полужидкие каши и гарниры, перловая, геркулесовая, овес, пшеница, макароны, блины, оладьи.
Фрукты	Все горькие, вяжущие фрукты и ягоды, сухофрукты.	Все сладкие, кислые фрукты и ягоды.
Овощи	Все термически обработанные.	Сырые исключить зимой. Все, что образует

		газы: бобовые, капусты, лук, чеснок сырые, кинза, сельдерей.
Мясо и яйца	Белое мясо (индейка, курятина, крольчатина), оленина, яйца.	Красное и темное мясо.
Рыба	Рыба пресноводная, нежирная, креветки.	Рыба морская, жирная.
Масла	Горчичное, кукурузное, ги, подсолнечное, миндальное.	Соевое, оливковое, кокосовое, льняное.
Молочные продукты	Молоко козье, сыр (твердый несоленый), творог, ряженка (нежирный, некислый)	Все молочные продукты, йогурт, мороженое, сметана, майонез, плавленый сыр.
Специи и пряности	Все мягкие, острые (перец, хрен, горчица, редька, имбирь и.т.д.).	Соль, уксус, кетчуп.
Орехи и семена	Подсолнух, тыква.	Все орехи.
Сладкие	Сухофрукты, мед,	Торты и бисквиты, шоколад, белый сахар, кленовый сироп, патока.
Алкоголь	Спиртное в небольших количествах, вина (светлые, сухие, полусухие, вяжущие).	Пиво, шампанское, сладкие вина.
Эфирные масла	Роза, базилик, имбирь, корица, гвоздика, эвкалипт, мирра, розмарин, шалфей, тимьян, камфара, мускус, хина, можжевельник, кумин, апельсин, красный, черный перец.	Ромашка, пулавка, тысячелистник.
Движение	Регулярно: ходьба, силовые упражнения на тренажерах до потоотделения.	Малоподвижность, лень.
Сауна, парная	Сауна Т°-60-80°С, на 15-45 мин. Парная Т°-80-90°С мин. 1 –2 раза в неделю	Высокие температуры.
Душ, ванна	Предпочтительны теплый душ, контрастные обливания	Холодные, прохладные ванны.
Голодный день	Понедельник: 24 ч. от завтрака до завтрака, пить чай из 3-х перцев. Можно заменить любым чаем или пахтой. соками или арбузом.	

Разгрузочные дни	<p>Четверг:</p> <p>1. На твороге 400 г. чай.</p> <p>2. На соках 1-1,5 литра или арбуз.</p> <p>3. На не кислой и нежирной ряженке, кефире 1-2 литра.</p> <p>4. гречневая, рисовая каши на 2-3 приема.</p>
------------------	--

Примерное меню на день.

7.00 – 8.00	Утром натощак	Чай 100 мл. из 3-х перцев
12.00 – 13.00	Обед	Первое (суп) + отрубной хлеб.
17.00 – 18.00	Ужин	Второе (гарнир + рыба или мясо), чай или вода.
21.00 – 22.00	Перед сном	Чай 100 мл. из 3-х перцев или кисломолочные: Кефир, ряженка и т.д.

§ 8. Терапевтическая рвота.

Самым лучшим способом выведения избытка капха доши, т.е. избытка слизи через ближние ворота, является терапевтическая рвота. Вы это можете делать по 3 причинам:

1. Скорая. Делается без подготовки, когда в этом появилась острая необходимость. Это признаки пищевого отравления, а также реальная тошнота и позывы к рвоте. Большой ошибкой является волевое удержание позывов к рвоте, так как она является защитным механизмом. Для этого нужно принять 0,5-1 л. теплого, слегка розового раствора марганцовки, принять полусогнутое положение и двумя пальцами вызвать рвоту, не останавливаясь и не отдыхая до полного очищения желудка. Желательно после рвоты отдохнуть 1-2 часа, в это время нельзя принимать пищу, можно только пить рисовый отвар или теплые чаи.

2. Неплановая. Делается с короткой подготовкой или без подготовки, когда в этом есть необходимость во всякое время. Примером является увеличение слизи в органах выше диафрагмы, постоянный насморк, мокрый кашель, бронхит, ринит, гайморит и т.д. неострые и без температуры. Подготовка. Утром в 5-6 часов, или перед сном (не ранее 2-х часов после приема пищи), натрите растительным маслом грудную клетку и лицо, особенно области околоносовых пазух и прогрейтесь (сауна, парная, ванна или душ). Заранее, до прогревания сделайте слабый чай из 3-х перцев 1-2 л. примите его и вызовите рвоту, как описано выше, только до появления кислоты или горечи в рвотном содержимом. Образ жизни после рвоты:

спокойный, тихий и медленный. И лучше очищения планировать на выходные. Выход после такой терапевтической рвоты - 5 дней (см. Таб. Выход из неплановой терапевтической рвоты).

Дни	Диета
1	Рисовый отвар. 100 гр. риса залить 1,5 воды варить 10-15 минут, остудить, процедить и принимать в течение дня. И больше ничего.
2	2 раза тушеные овощи на воде без соли, чай и вода по желанию. Тушить овощи долго.
3	2 раза суп на курином бульоне и с овощами, без соли, чай и вода по желанию. Варить суп долго, мясо не есть.
4	2 раза суп на курином бульоне, с мясом и овощами, с солью, чай и вода по желанию. Варить суп долго.
5	Выход из диеты, питайтесь по рациональному питанию капха людей.

Таб. Выход из неплановой терапевтической рвоты

3. Сезонная, т.е. плановая. Осенью в конце листопада или весной в начале великого поста. Она делается с предварительной подготовкой, с промасливанием и потением. Это мощная лечебная и профилактическая процедура с корнем вырывающая все заболевания слизи. Три дня утром натошак, на растущую луну после междулуния, принимайте топленое масло (Гхи) со щепоткой 3-х перцев, запивая 1-2 стаканами теплой воды или чая. Топленое масло: 1-й день-50 гр., 2-й день-60 гр., 3-й день 70 гр. в эти дни много двигайтесь, перед сном принимайте тепловые процедуры для хорошего прогревания тела¹⁶ (баня, сауна, ванна или душ), предварительно сделав массаж или самомассаж с небольшим количеством подсолнечного масла¹⁷. Массаж должен быть интенсивным и всего тела. При массаже больше внимания уделяйте грудной клетке как спереди, так и со стороны спины. Из еды исключите животный белок, сырое, холодное, консервированное, соленое и сладкое. Все должно быть тушеное, пареное и вареное. Лучше всего из продуктов крупы и овощи. На 4 день, в 5-6 часов утра, после туалета, съешьте 1 небольшую тарелку сладкой манной каши, посидите

¹⁶ Прогревание может быть любое: не только тепловые процедуры, но и тренажеры, бег, укутывание термоодеялами и т.п., главное - должно быть потоотделение.

¹⁷ Масло для массажа лучше хранить в желтой, оранжевой или в светло зеленой бутылке. Масла в бутылке должно быть чуть больше половины, в нее добавляют по 5-7 капель каждого эфирного масла для людей капха типа. Для того, чтобы масло долго хранилось и не прогоркло, добавьте по 4-5 капель масляных витаминов А, Е и Д. Хорошо освещать этот сосуд солнечными лучами, для усиления качеств масла.

10-15 минут, затем примите 1-2 л. слабого, теплого чая из 3-х перцев и вызовите рвоту по всем правилам (смотри выше), до появления горечи в рвотных массах, обычно для этого нужно до 8 рвотных позывов. Умойтесь, подышите благовониями, если курите, покурите¹⁸. Дело в том, что дым иссушает очищенные проходы. Когда освоите однократную плановую терапевтическую рвоту, Вы можете усилить ее в следующий раз, что более эффективно. Для этого на следующий день Вы снова делаете терапевтическую рвоту, и так до 3 раз, при этом каждый день продолжаете получать массаж, прогревание и описанную выше диету.

Помните, сначала освоите однократную рвоту, потом 2-х кратную и так далее, по опыту сами поймете комфортное и эффективное количество терапевтических рвот. Здесь важно помнить, что чем больше не значит - тем лучше, так как большее количество может привести худшим последствием. Так что не спешите, прочувствуйте себя после каждой процедуры, подумайте, если есть сомнения, проконсультируйтесь. После такой терапевтической рвоты выход непростой (см. таб. Выход после плановой терапевтической рвоты).

Дни	Диета
1	Рисовый отвар, 100 гр. риса залить 1 л. воды и варить 10-15 минут, остудить, процедить и принимать в течение дня. И больше ничего.
2	2 раза жидкая рисовая каша на воде без соли, чай и вода по необходимости.
3	2 раза густая рисовая каша на воде без соли, чай и вода по необходимости.
4	2 раза гречневая каша на воде без соли, чай и вода по необходимости.
5	2 раза тушеные овощи на воде без соли, чай и вода по желанию. Тушить овощи долго.
6	Тушеные овощи в масле, суп на курином бульоне и с овощами, без соли, чай и вода по желанию. Варить суп долго, мясо не есть.
7	Тушеные овощи в масле, суп на курином бульоне с мясом и овощами, без соли, чай и вода по желанию. Варить суп долго. На следующий день выход, питайтесь по капхе доше.

Таб. Выход после плановой терапевтической рвоты

Внимание. 1. Скорую и 2. Неплановую терапевтическую рвоту могут делать все 3 доши, когда в этом есть необходимость, а 3, плановую, только

¹⁸ Мы против курения. Действительно, курение иссушает тело капхи и то зло, которое оно приносит, больше чем польза, но после рвоты она иссушает дыхательные пути, облегчая общее состояние.

люди капха типа. Признаюсь, что процесс терапевтической рвоты является самым сложным, и даже опасным из всех методов очищений. При этом мужчины осваивают ее лучше, чем женщины. Если у Вас когда - либо была рвота, то смело можете это осваивать, если Вы боитесь, или рвота не получается, сильно не переживайте, так как можно очиститься слабительными, смотрите ниже.

Противопоказаниями к плановой терапевтической рвоте являются: люди вата типа, беременность, месячные, высокое АД, психические заболевания, все острые и тяжелые заболевания, а также возраст до 10-12 лет и после 65-70 лет. Плановую терапевтическую рвоту лучше планировать на время отпусков. Осенняя плановая терапевтическая рвота и последующая диета являются самым лучшим способом профилактики гриппа и осложнений после него у людей капха типа.

Если вам 50 лет, или у вас уже есть хронические болезни, то после выхода после плановой чистки начинайте делать клизмы. Для этого каждый вечер сделайте массаж маслом всего тела, прогрейтесь и делайте клизмы¹⁹.

Дни	Название клизмы	Время для удержания
1	Очистительная потом отвар	45 минут
2	Ректальные свечи ²⁰	До утра
3	Очистительная потом отвар	45 минут
4	Ректальные свечи	До утра
5	Очистительная потом отвар	45 минут
6	Ректальные свечи	До утра
7	Очистительная потом отвар	45 минут
8	Ректальные свечи	До утра
9	Очистительная потом отвар	45 минут
10	Ректальные свечи	До утра
11	Очистительная потом отвар	45 минут
13	Ректальные свечи	До утра
14	Очистительная потом отвар	45 минут
15	Ректальные свечи	До утра
16	Ректальные свечи	До утра

¹⁹ Правила описаны в параграфе Клизмы.

²⁰ Ректальные свечи «Облепиховое», «Календула» и т.д. 1-3 шт. начните с малого.

При плановом очищении капхи слабительными лучше делать это 2 раза в год: весной²¹ во время предпасхального поста и осенью во время середины листопада²². Лучшее время по фазам луны, - это дни после междулуния на убывающую луну. Далее рекомендуется раз в месяц или в квартал принимать мягкие слабительные в таблетках, например «Бисакодил», или в каплях, например «Регулакс», «Слабилен» и.т.д. и 2-3 дня сидеть на диете. Частота зависит от индивидуальности, Вы это сами поймете, попрактиковавшись. Кроме указанных во введении противопоказаний и беременности, относительным противопоказанием очищения сульфатом магния являются камни в желчном пузыре и в почках. Поэтому Вам предлагается проконсультироваться, имея на руках результаты анализов. Адреса указаны во введении. После окончания чистки плавно переходите на своё рациональное питание. После такого очищения хорошо восстанавливать тело и ум приемом эликсира «Чаванпраш»²³.

Напоминаем, что тело и душа не терпят резких движений. Поэтому, если у Вас сильно отличаются питание, образ жизни, исходящие от расы, нации, народности и профессиональной деятельности, то все делайте тихо, плавно и не спеша, от малого к большому, от простого к сложному, чутко и внимательно прислушиваясь к своему телу и душе.

Запомните, нет ничего для Вас эффективнее, чем использование терапевтической рвоты или слабительных. Согревающей, сухой диеты, теплого, сухого с ветрами климата, теплой воды для питья, и контрастных обливаний. А так же интенсивной физической работы или упражнений.

§ 10. Вата (человек воздушной стихии).

Дорогой друг, если Вы 100% вата, то нижеописанные процедуры, образ жизни и содержания тела позволят долго прожить и меньше болеть. Теперь будьте внимательны. Вы вата, т.е. человек сухой и холодной натуры, это связано со слабостью пищеварительного огня²⁴, от этого пища пло-

²¹ Лучшее время, когда береза пускает сок, в это время в теле человека тоже начинаются движение после зимней спячки, и на этом фоне очищение более эффективно.

²² Листопад связан с замерзанием земли (почвы), а она по всей России замерзает в разное время.

²³ Чаванпраш. Входит Золотой фонд Аюрведической медицины, однозначно самый эффективный и натуральный из восстанавливающих средств.

²⁴ Пищеварительный огонь – (Агни), в современной медицине распознается как пищеварительные ферменты.

хо и долго переваривается, что дает повышенное газообразование, запоры или неежедневный стул. Это верно, ведь местом пребывания ваты (ветра) является толстый кишечник. Другим слабым местом является нервная система, - мнительная, пугливая и чрезмерно осторожная. Это способствует образованию большого количества хаотичных мыслей негативного характера. В результате - бессонница, мышечные спазмы, особенно в шейно-грудном отделе, а также поражение в желудочном и кишечном отделе.

Плохая переваримость пищи дает холодное и сухое тело, пониженное АД, а также склонность к худобе и хруст в суставах. Древние трактаты пишут, что люди вата типа бедны и меньше всех живут. В древности действительно это было так, им сложно было конкурировать с людьми питта и капха типа в физическом плане. В современном мире многие люди вата типа достигают успеха за счет природной осторожности, бдительности и пугливости. Сгущение крови происходит за счет вязкости соков тела, это может привести к инсульту или инфаркту и ранней гибели. С возрастом из-за малоподвижного образа жизни образуются застои, локальные закисления, что чаще всего заканчивается раком. И все из-за чрезмерной холодной сухости, малоподвижности и вязкости тела. Обойти эти опасные заболевания просто:

Помните, - самый лучший способ уменьшить возбужденную вату, а значит остановить локальное закисление организма и повышение вязкости тела, - это внутреннее и наружное промасливание, а также всевозможные клизмы, все будет описано ниже. Всё очень просто, ничего лишнего и на 100% эффективно.

Помните, самый лучший способ держать под контролем свою сухую и холодную натуру - это влажное тепло, предполагает купание в теплой воде, хамам²⁵, всевозможные теплые ванны, русская парная, при этом температура парной должна быть у женщин 60-70⁰С, у мужчин 70-80⁰С. При такой температуре человек может сидеть в парной достаточно долго (20-30 минут и более), и это очень важно, так как только за это время влажное тепло проникает до самых костей и вытесняет оттуда холодную сухость, увлажняя и согревая тело. Предварительное промасливание тела перед тепловыми процедурами в 2 раза увеличивает эффект.

Самый лучший способ физической культуры - это йога и медитация, которые хорошо успокаивают душу и тело, и позволяют контролировать мысли. При любом хроническом заболевании (мышцы, суставы, позвоночник, кишечник и т.д.) самыми эффективными являются масляные клизмы, а иногда чередование их с отварами. Хорошо помогают теплые масляные компрессы. Люди вата типа часто и понемногу едят, и это закономерно, ведь их пищеварительный огонь слаб и не может переварить большое ко-

²⁵ Турецкая парная, влажная и теплая.

личество еды. Помните, самая лучшая еда - это теплая или горячая маслянистая еда 4-х вкусов: острого²⁶, сладкого, кислого, и соленого. Важно не пропускать прием пищи, питаться 4-5 раз в день и полураздельно.

Помните, самое лучшее из дыхательных упражнений, - это дыхание «Чередую ноздри». Оно успокаивает и гармонизирует ум и тело. Для этого сядьте прямо, зажмите правую ноздрю большим пальцем правой руки и плавно вдохните через левую ноздрю. Вдыхайте глубоко животом. Вдохнув, на 1 секунду задержите дыхание. Выдохните через правую ноздрю, зажав левую безымянным пальцем правой руки. Теперь сделайте вдох через правую ноздрю, а выдох - через левую, и так дышите 5-10 минут, 3 раза в день. Утром делайте дыхательные упражнения после опорожнения кишечника и мочевого пузыря, вечером - перед сном, днем - в свободное время. Важно во время дыхания следить мысленно за ходом движения воздуха по его пути, и никаких мыслей, это самое главное.

Помните, самые лучшие места для жизни, это теплые и влажные климатические местности. Самая лучшая работа - в теплом помещении, в спокойствии и тишине. Дома лучше иметь автономное отопление и увлажнитель воздуха. В солнечную погоду носите очки теплых тонов, например, слабо розовые или оранжевые.

Общие рекомендации: Отдавайте предпочтение теплой или горячей пище и теплomu питью, маслянистым (жирным) продуктам, а также пище с преобладанием сладкого, кислого, соленого и острого вкусов. Ежедневно зимой (утром и вечером) умащивайте тело кунжутным или подсолнечным маслом с эфирными маслами. Принимать пищу лучше в компании и в строго определенное время. Лучшие цвета для одежды и медитации – желтый, оранжевый и красный. Темных цветов избегайте. Лучшие камни – жадеит, нефрит, оливин, изумруд, топаз, рубин, гранат. Лучший металл – золото. Избегайте холодного ветра, сырости, лишних поездок, телевизора, радио, кино, а также лишних разговоров и размышлений. Занимайтесь йогой: она окажет на вас успокаивающее и укрепляющее действие. Физические упражнения должны быть не слишком энергичными и не требующими большой затраты сил. Если у вас склонность к запорам, то принимайте тонизирующие слабительные, такие как льняное семя или блошиная трава, а лучше всего освоить клизмы с отварами и маслом. Избегайте строгих диет и голодания, а также сухих продуктов, холодной пищи, холодных напитков и пищи с преобладанием горького, вяжущего и чрезмерно острого вкуса. Принимайте пищу понемногу, но часто. Никаких голодных дней. В жаркое время года, если нет запоров, можно делать разгрузочные дни на фруктах и бахчевых, которые не дают газообразования. Послеобеденный сон благотворно влияет на вас. Старайтесь ложиться не позднее 22 часов.

²⁶ Остроты должны быть мягкими (черный перец, имбирь и другие специи). Хрен, горчица, васоби относятся к сильным остротам, они вам не подходят.

Если вы склонны к бессоннице, пейте на ночь успокаивающие (например, 1-2 чайные ложки валерианы). Люди вата типа лучше всего чувствуют себя в теплом, влажном климате. В холодное время года обязательно защищайте от мороза и ветра голову, шею и грудь.

Важная информация. Иногда люди вата типа свою склонность к запорам разрешают приемами слабительных. Это абсолютно недопустимо, так как слабительные еще более усугубляют запоры, опасно иссушают слизистую толстого кишечника, вымывают ферменты, микроэлементы и другие полезные вещества, не дав им всосаться. Только опытные вата люди в теплое время года, после внутреннего, наружного промасливания и прогревания принимают масляные слабительные²⁷ и умеют после него восстанавливать работу кишечника.

§ 11. Рациональное питание для людей воздушной стихии.

	Хорошие качества пищи.	Плохие качества пищи.
Прием пищи, количество	4 – 5 раза, с 8 – 21 ч. Раздельная, однообразное.	1 – 2 раза Многообразное.
Вкусы	Острое (жгучее), кислое, соленое, сладкое.	Охлаждающее, горькое, вяжущее.
Способы приготовления	Пареная, тушеная, вареная, печеное.	Жареная, копченая, сырое.
Температура	Теплые, горячие.	Прохладное, холодное.
Влажность	Полужидкая, жидкая.	Сухая.
Напитки	Горячие, и теплые травяные чай, молоко, компот, морс, кисель, сок более 1,5 л.	Холодные напитки, черный чай, кофе, газированная, дистиллированная, вода.
Жирность	Жирная, маслянистая.	Нежирная, сухая.
Злаки и крупы	Жидкие и полужидкие каши и гарниры (хорошо проваренные) перловая, геркулесовая, рис, овес, пшеница, макароны, отруби.	Сухие каши и гарниры из гречихи, кукурузы, просо, ячмень. Все сухие изделия (чипсы, сухари и т.д.).
Фрукты	Все сладкие и кислые фрукты и ягоды.	Все горькие и вяжущие фрукты и ягоды (гранаты, груши, дыни, клюква, сухофрукты, яблоки).

²⁷ В России из масляных слабительных представлено только касторовое масло, которое принимают по 3 чайной ложки на ночь, действие происходит утром.

Овощи	Все термически обработанные с маслом и лимоном.	Сырые исключит зимой. Все, что образует газы: бобовые, капусты, лук, чеснок сырые, кинза, сельдерей. Исключить.
Мясо и яйца	Индейка, курятина, баранина, свинина, говядина, яйца.	крольчатина, мясо фазана, оленина, ягнятина.
Рыба	Все, особенно жирные сорта, морепродукты.	нет
Масла	Кунжутное, ги, горчичное, сливочное, оливковое.	Соевое, кукурузное, льняное.
Молочные продукты	Все молочные продукты, в особенности кисломолочные.	Мороженное холодное.
Специи и пряности	Все мягкие, острые в небольших количествах, соль, кетчуп (кисло – сладкий).	Очень острые (хрен, горчица, редька, имбирь и.т.д.), острый кетчуп, в больших количествах.
Орехи и семена	Все очень полезны ежедневно в небольших количествах.	Поп – корн.
Сладкие	Патока, тростниковый сахар, старый мед.	Торты и бисквиты в больших количествах, шоколад, белый сахар, кленовый сироп
Алкоголь	Сладкие и кислые вина теплых тонов.	Пиво, крепкие напитки, шампанское, газированные.
Эфирные масла	Роза, сандал, шалфей, мускус, душица, базилик, анис, фенхель, апельсин, гвоздика, кардамон, лаванда, сосна, дудник, ладан.	Ромашка, пупавка, тысячелистник.
Движение	Мягкая аэробика, йога, медитация, танец живота, игровые формы оздоровления.	Высокоударные виды аэробики, силовые упражнения на тренажерах.
Сауна, парная	Сауна Т°-50°-60°С, на 15-30 м. парная Т°-60°-70°С.	Высокие температуры.
Душ, ванна	Предпочтительны теплогорячие ванны с морской солью, травами.	Холодные, прохладные.

Разгрузочные дни. Если нет запоров.	<p>Понедельник:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. На твороге, сметане 400 г., чай на 4-5 приемов 2. На соках 1-2 литра на 5-6 приемов, можно арбузы или дыни. В теплое время года. 3. На кисломолочных продуктах 1-2 литра на 5-6 приемов. 4. Рыбная или котлетная, 4 котлеты, чай, на 4 приёма.
-------------------------------------	--

Примерное меню на день

7.00	Утром натощак если есть запоры.	30 гр. Топленого масла+1-2 стакан чая, кипятка (7-10 дней), пока не восстановится работа кишечника. Потом 1 стакан теплой воды с медом и имбирем.
8.00	Завтрак	Каша + бутерброды + (чай, кофе) + орехи 1-2 шт.
12.00	Обед	Первое (суп) + отрубной хлеб + сало 50-70 гр.
16.00	Полдник	Второе (гарнир + рыба или мясо) + отрубной хлеб + орехи 1-2 шт.
20.00	Ужин	Тушеные овощи в масле, зеленый чай.
21.00	За 1-2 часа до сна.	1-2 стакана кисломолочного.

§ 12. Промасливания.

Великое искусство промасливания древними врачами было изобретено именно для людей вата типа. Помните, оно является для Вас наиглавнейшим, а также самым простым и дешевым путем для сохранения здоровья и приобретения долголетия. Промасливание бывает 2 видов: внутреннее и наружное. Внутреннее промасливание, это прием топленого масла (Гхи) со щепоткой черной соли утром (5-6 ч.) натощак в размере 50-70 гр. Запивать масло 1-2 стаканами теплого чая или воды для того чтобы оно быстро достигло толстого кишечника и промаслило его высохшие стенки, растворило каловые камни, увлажнило внутрисстеночные железы. Обычно внутреннее промасливание делают 7 дней подряд: первые 3 дня по 50 гр. масла, следующие 4 дня по 70 гр. топленого масла²⁸. Завтракать можно через час; во время промасливания исключают животный белок,

²⁸ Топленое масло принимают в теплом, расплавленном виде.

сыроедение, старое и сухое. Лучшие результаты при внутреннем промасливании достигаются приемом нескольких таблеток «Трифалы» или порошка перед сном. Это натуральное очищающее лекарство из золотого фонда Аюрведы, пожалуй, самое лучшее из натуральных очищающих средств. Далее предлагается много двигаться (ходить, танцевать и.т.д.), перед сном принимать теплые ванны. Эффект будет сильнее, если Вы во время внутреннего промасливания, которое делается 7 дней подряд, усилите его наружным промасливанием.

Наружное промасливание, - это натирание всего тела маслом, самомассаж или получение процедуры общего массажа тела от специалиста. Древние трактаты указывают, что самым лучшим маслом для наружного промасливания для людей вата типа является кунжутное масло, но подойдет и наше краснодарское подсолнечное масло. Лучше, чтобы подсолнечное масло было очищенное. Масло лучше хранить в бутылке красного или оранжевого цветов, чуть больше половины сосуда. Эффект от промасливания усилится, если добавить в бутылку 3-4 капли каждого из ароматических эфирных масел, которые указаны в таблице «Рациональное питание для вата доши» (смотри выше). Для того, чтобы масло не прогоркло и хранилось долго, добавьте в бутылку 4-5 капель масляных витаминов А, Е и Д. Хорошо освещать этот цветной стеклянный сосуд солнечным светом для усиления действия препарата. Помните, что каждое промасливание должно заканчиваться прогреванием любым доступным образом (парная, ванна, душ, физические упражнения и.т.д.). Если Вы к внутреннему и наружному промасливанию добавите клизмы, то получите мощное лечебное действие, равному для вашей доши не найти.

Внутреннее и наружное промасливание делается 3 дня для людей водной стихии, 5 дней для людей огненной стихии и 7 дней для людей воздушной стихии.

Вы просмотрели часть книги, для приобретения электронной или бумажной версии, свяжитесь по электронной почте: Vai-Bal@mail.ru