Бай-Бал

ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ
«ПОМОГИ СЕБЕ САМ»

Т Р А К Т А Т

АНТИСТАРОСТЬ

для людей продвинутых в годах

Калининград
2024 г.

Бай-Бал

ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ
«ПОМОГИ СЕБЕ САМ»

Т Р А К Т А Т

АНТИСТАРОСТЬ
для людей продвинутых в годах

Истинный и единственный, физический путь
для сохранения здоровья и долголетия
для тех, кому за 50 лет.

Калининград
2024 г.

Доктор Бай-Бал (Павел Прокопьевич Прокопьев) – Симболог, герметический философ, доктор аюрведы и тибетской медицины, 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).

Оглавление

Оглавление	
Введение	3
ГЛАВА I. Краткий исторический ракурс	6
§1. Гермес Трисмегист	7
§2. Гиппократ	11
§3. Авиценна	14
§4. Парацельс	14
§5. Конституции человека	17
§6. Величайшая ошибка современной медицины	18
§7. Эффективность и тенденции мировой медицины	22
ГЛАВА II. Аюрведа	23
§1. Концепция трёх дош	27
§2. Аюрведическое лечение	30
ГЛАВА III. Панчакарма	31
§1. Пурвакарма (Подготовительный этап)	31
§2. Гхи (Топленое масло)	32
§3. Снехана (Внутреннее промасливание)	34
§4. Снехана (Наружное промасливание)	35
§5. Сведана (Пропаривание)	37
§6. Вамана карма (Терапевтическая рвота)	39
§7. Насья карма (Очищение и питание через нос)	40
§8. Виречана карма (Слабительные)	41
§9. Басти (Клизмы)	42
§10. Рактомокшана карма (Кровоизвлечение)	42
§11. Пасчаткарма (Последующий этап)	49
§12. Схемы Панчакармы	50
ГЛАВА IV. Антистарость	54
§1. Образ жизни	59
§2. Рациональное питание	62
§3. Басти (Клизмы в программе Антистарость)	65
ГЛАВА V. Специальные поддерживающие процедуры и назначения	70
§1. Расаяна	70
§2. Чаванпраш	78
§3. Трифала	81
§4. Широдхара	82
§5. Широбасти	84
§6. Нетра Басти	86
§7. Джану Басти	88
§8. Уро Басти	90

§9. Кати Басти	91
§10. Грива Басти	92
ГЛАВА VI. Пять «Золотых правил»	93
§1. Плановая ежегодная чистка организма	93
§2. Профилактическая чистка организма	94
§3. Еженедельная чистка организма	95
§4. Разгрузочные и голодные дни	96
§5. Двигательный режим	96
§6. Величайшее искусство ощелачивания	106
В заключении	108
Литература	

ВВЕДЕНИЕ

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 сердечнососудистых 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, рак, старческий маразм (деменция) или болезнь Альцгеймера, 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 людям продвинутым в годах (как выражается великий Авиценна в своих трудах), нашим отцам, матерям и друзьям, чтобы глубочайшие знания древних учителей по медицине и самые последние достижения современной медицины дали возможность прожить эту жизнь с наименьшими потерями сколько отмерил Вам Создатель. 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, ибо большинство людей умирают раньше времени из-за незнания.

По концепции Аюрведы, человеческая жизнь по закону аналогии делится на 4 периода (сезона): 1. Детство – это весна жизни. 2. Молодость – лето. 3. Возраст угасания – осень, у женщин она ярко проявляется климактерическим периодом. 4. Старость – зима, она начинается с 72 летнего возраста, когда закрывается чудесный меридиан, которая циркулирует по позвоночному каналу. И самым главным виновником старости является угасание пищеварительного огня «Агни», в современной медицине она известна как пищеварительные ферменты ЖКТ, откуда и берут начало всевозможные хронические болезни и страдания. Непереваренная пища и малоподвижность приводят к газообразованию, как следствие этого к запорам и в теле начинают преобладать энергия холодной сухости. Человек начинает мерзнуть, уменьшается в росте, кожа становиться сухой и морщинистой. Помните, в известном романе, летом, дед Щукарь сидел на завалинке в тулупе и в валенках.

И прав Авиценна, когда говорит: «Большинство хронических заболеваний можно остановить, а иногда вылечить двумя способами – рациональным питанием и дозированными физическими нагрузками». Под

рациональным питанием понимайте питание по концепции «Три Доши» или по натурам (Авиценна) и конституциям (Гиппократ). Физические нагрузки действительно должны быть дозированными, учитывающие не только конституцию, пол, возраст, время года, сопутствующие болезни, но и физическое и душевное состояние. С возрастом душа и тело не терпят резких движений, поэтому придерживайтесь правил: «От малого к большому, от простого к сложному», и «Если не сегодня получилось, то завтра получится». Поэтому в этих главах концепции будут рассмотрены досконально.

Концепция «Три Доши» и Панчакарма (Пять врачебных процедур) есть краеугольные камни Аюрведы и Тибетской медицины. В основном трактате Тибетской медицины «Чжуд-Ши» сказано: **«Врач не знающий концепцию Три Доши, вылечивает болезни случайно»**. Панчакарма есть единственный инструмент, которая позволяет врачу излечивать многие хронические болезни, которые считаются неизлечимыми в современной медицине, как артриты, артрозы, бронхиальная астма приобретенная, сахарный диабет 2 типа и многое другое. Поэтому в этих главах они будут рассмотрены, насколько это возможно. Панчакарма не зря называется «пять врачебных процедур», так как они ее назначали и делали сами с помощниками и учениками. Но на дворе 21 век, век всеобщей грамотности и доступности к медицинским средствам и лекарствам. Поэтому из-за сострадания к человечеству был написан трактат «Пять шагов к здоровью»[1], это практическое руководство по Панчакарме, изучив которую и делая ее, каждый может сохранить и приумножить здоровье. Эта работа, которую Вы держите в руках, и трактат «Пять шагов к здоровью», составляют наиболее полное и простое, проверенное временем древнее учение «Антистарость».

Да простят нас наши братья по искусству, что открываем эти тайные знания, по крупицам собранные величайшими врачами древности и средневековья в течение 5-7 тысяч лет. Только время, пропуская знания через своё тончайшее сито, оставляет Истину, как он оставил Аюрведу. Трактат «Пять шагов к здоровью» каждый может прочитать на нашем сайте (www.Bai-Bal.ru).

Каждый врач или фельдшер, почувствовавший тягу и направление Бога к этим знаниям, может изучить это искусство и приносить реальную помощь ближним и страждущим, получая при этом душевное и духовное удовлетворение. Разница между Аюрведическим врачом и обычным при лечении хронических заболеваний, - это как разница между спецназовцем и обычным солдатом. Тем более закон «Самозанятость» это позволяет. Связаться по учебе можно по е-маил: (Bai-Bal@mail.ru).

[1] Бай-Бал (Прокопьев, П.П.). Пять шагов к здоровью. - Екатеринбург: Изд-во «Ridero», 2015. - 86 с.

Работа рассчитана для врачей геронтологов, так же она будет полезна для обычных людей, далеких от медицины, но небезразличных к своему здоровью. Поэтому работа писалась без избыточной научности. Мы старались сделать ее наглядной, 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.

Симболог, герметический философ,
доктор Аюрведы и Тибетской медицины
Бай-Бал (Прокопьев П.П.)

ГЛАВА I
Краткий исторический ракурс

Краткий исторический ракурс по медицине нам важен для того, чтобы показать и указать читателю отличие западной, ортодоксальной и восточных медицин в подходе лечения болезней человека. Какие личности сыграли здесь глобальную роль, и какой они придерживались концепции, ибо, не зная эти концепции, невозможно эффективно помочь людям преклонного возраста, теме нашей работы.

Современная медицина говорит: «Человек, сильно не переживай, когда у тебя выпадут все зубы, мы тебе металлические вкрутим, а если «зарастут» сосуды, то пластмассовые запаяем, 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. Да, современная медицина научилась хорошо лечить острые заболевания, а хронические, она не умеет, она их доводит до последней стадии и помогает калечащими хирургическими методами.

Мы не сомневаемся в действенности и эффективности современной медицины, она достигла удивительных успехов, антибиотики и гормональные препараты продолжают спасать сотни тысяч людей, а трансплантология и экстренная хирургия дает возможность человеку продолжить дальше свой отмеренный путь. Поэтому далее мы будем описывать проблему хронических заболеваний, а коль пожилые, или как говорил Авиценна, люди продвинутые в годах, относятся к этой категории, то без понимания концепции восточных медицин им невозможно помочь.

«Искусство лечения поначалу было одной из секретных наук жречества, и тайна его происхождения скрыта тем же покровом, что и тайна происхождения религиозной веры. Все высшие формы знания были с самого начала в распоряжении жреческой касты. Храм был колыбелью цивилизации. Жрецы, осуществляя свои божественные прерогативы, творили законы и следили за их исполнением, ставили правителей и управляли ими, обслуживали нужды живущих и направляли судьбы мертвых. Все ветви обучения находились под контролем жрецов, которые допускали в свой круг только интеллектуально и морально подготовленных к увековечиванию божественного дара жречества». «Кандидаты, стремящиеся стать членами религиозных орденов, проходили суровые испытания для того, чтобы доказать свои достоинства. Подобные процедуры назывались инициациями, или посвящениями. Те, кто проходил испытания успешно, назывались братьями, и жрецы посвящали их в

секретные учения. У древних никогда не разделялись философия, наука и религия, и каждая из этих дисциплин считалась частью целого. Философия была научной и религиозной; наука была философской и религиозной; религия была философской и научной. Совершенная мудрость полагалась достижимой только на пути полной гармонии всех трех проявлений умственной и моральной активности»[1].

Ведь все беды человечества в современном мире из-за того, что три главных составляющих понимания физического и метафизического мира – Философия, Религия и Наука, как Лебедь, Рак и Щука, терзают и растаскивают этот мир. Философия – божественное искусство, каким ее видел Гермес Трисмегист, главной задачей которого являлся путь к Истине через Бога, несет сейчас убогое положение, стала наукой софистов, академиков и профессур. Религия и наука, выделенные (родившиеся) из философии, потеряв божественное благословление и направляющее движение, бесконтрольно, хаотично развиваются в этом мире, в угоду власти и прибыли, стали тем самым слугою бизнеса.

§1. Гермес Трисмегист

Хотя современные врачи полагают основателем своей науки Гиппократа, древние лекари считали основателем искусства лечения бессмертного Гермеса. Гермес Трисмегист (Трижды Величайший), он же Кадм, Тот, Ибисоголовый, Меркурий, Один, Енох, Собакоголовый и др. Оставил после себя, как утверждает Ямвлих, двадцать тысяч книг. Мането увеличивает это число до тридцати шести тысяч, Клемент Александрийский – до сорока двух книг, причем в тридцати шести из которых содержится вся философия египтян, другие шесть книг являлись медицинскими.

Одна из величайших трагедий человечества заключается в утере практически всех сорока двух книг Гермеса. Эти книги *исчезли* во время пожара в Александрии. Гермес – основатель египетской цивилизации, изобретатель букв и чисел, увеличил год с 360 до 365 дней, установив порядок, преобладающий до сих пор, что само по себе говорит, какой личностью он являлся. По Гермесу человек имеет двойное происхождение и состоит из двух начал; телесного и бестелесного. Телесное (видимое, материальное, физическое) состоит из *земли и воды* – это плоть, кости, и телесные жидкости. Бестелесное (невидимое, метафизическое,

[1] Холл М.П. Энциклопедическое изложение масонской, герметической, каббалистической и розенкрейцеровской символической философии / пер. с англ. В. Целищева. – М.: АСТ: Астрель, 2005. – С. 249.

божественное) из *огня и воздуха* – это сушумна, ида, пингала, чакры, меридианы, аура, мысли, эмоции, мотивации и т.д.

В трудах Гермеса есть описание того, что эти труды не были утеряны, а спрятаны. Вот что говорил Гермес, когда прятал свои книги: «О священные книги, которые были созданы моими подверженными порче руками, но которые были наполнены всевластным лекарством, несущим неподверженность такой порче, оставайтесь нетленными [и неповрежденными] на все века, будучи невидимыми и ненаходимыми для того, кто вознамерится обойти всю эту земную равнину, до тех пор, пока древнее небо не породит союзы, (которые демиург назвал душами) достойные вас»[1].

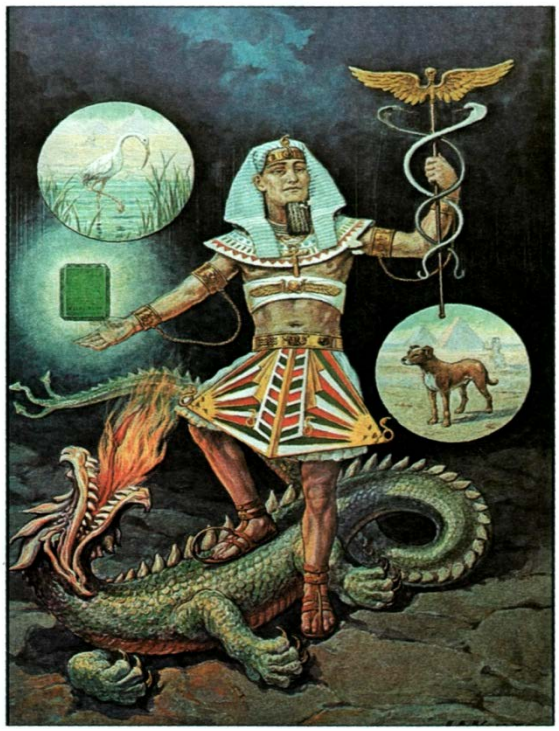


Рис. Гермес Трисмегист[2]

В доказательство того, что Гермес был разным у каждого народа, приводим молитву, направленную Гермесу в «Низком герметизме»: «Эти имена суть те, которые ты носишь в четырех углах неба. Я знаю твои формы, которые суть таковы: на востоке у тебя форма ибиса, на западе у тебя форма бабуина, на севере у тебя форма змеи, на юге у тебя форма волка. Твое растение есть виноград, который здесь есть олива. Я знаю так-

[1] Высокий герметизм / Пер. с древнегреч. и лат. Л.Ю. Лукомского. – СПб.: Азбука; Петербургское Востоковедение, 2001. – С. 331.

[2] Холл М.П. Энциклопедическое изложение масонской, герметической, каббалистической и розенкрейцеровской символической философии / пер. с англ. В. Целищева. – М.: АСТ: Астрель, 2005. – рис. к стр. 69.

же твое древо: эбеновое (черное) древо. Я знаю, Гермесе, кто ты, и откуда ты, и какой твой город – Гермополь»[1].

Среди наук и искусств, которые, как утверждают, Гермес преподнес человечеству, были философия, медицина, химия, астрология, музыка, математика, геометрия, анатомия, география, магия, риторика и ораторское искусство. Мастер всех наук и искусств, знаток всех ремесел, Правитель Трех Миров, Писец Богов и хранитель Книг Жизни, Тот Гермес Трисмегист – Трижды Великий и Величайший – считался древними египтянами воплощением Универсального Ума[2]. Обращение «Трижды Величайший» было принято по той причине, что он рассматривался величайшим среди всех философов, всех жрецов и всех царей. Среди работ Гермеса есть три знаменитые работы - это «Изумрудная скрижаль», «Поймандр» и «Книга Тота». Считается, что Книга Тота содержит секреты процесса возрождения человечества. Кроме того, в книге содержится ключ к остальным его сочинениям. Мэнли П. Холл в своём монументальном труде «Энциклопедическое изложение Масонской, Герметической, Каббалистической и Розенкрейцеровской Символической Философии» пишет и ставит задачу: «Нет уверенности в том, что божество, именуемое египтянами Тотом, было поначалу Гермесом, но две личности слились, теперь уже невозможно их разделить. Тот назывался Повелителем Божественных Книг и Писцом Собрания Богов. Он изображался с телом человека и головой ибиса.

Рис. Тот Ибисоголовый

Точное символическое значение никогда не было открыто. Тщательный анализ своеобразной формы ибиса – особенно его головы и

[1] Высокий герметизм / Пер. с древнегреч. и лат. Л.Ю. Лукомского. – СПб.: Азбука; Петербургское Востоковедение, 2001. – С. 242.

[2] Холл М.П. Энциклопедическое изложение масонской, герметической, каббалистической и розенкрейцеровской символической философии / пер. с англ. В. Целищева. – М.: АСТ: Астрель, 2005. – С. 70.

клюва – должен пролить свет на эту проблему»[1]. Ответ на этот вопрос дает Плутарх: «Ибис же, который убивает смертоносных пресмыкающихся, первым научил людей пользоваться врачебными очищениями, ибо они видели, как он промывает и опорожняет сам себя. И самые строгие жрецы, подвергаясь очищению, берут очистительную воду там, где пил ибис... расстояние между ногами и промежуток между ногами и клювом образуют у него равносторонний треугольник, а узорчатое смешение его черных и белых перьев напоминает месяц»[2], (рис. Тот Ибисоголовый).

Все медицины берут начало свое из учения Гермеса о 4 элементах (огня, земли, воды и воздуха). И те, кто желает изучить медицину в ее первоначальном виде должны обратится к работам Гермеса. Далее мы приводим пример из работ Гермеса, чтобы у нашего, иногда сомневающегося исследователя, не осталось никаких сомнений. Вот он как описывает человеческие конституции: «Все те, в которых много огня, мало воздуха, а воды и земли равное количество, обретают человеческий облик, и избыток тепла в этом живом существе превращается в сметливость». «В самом деле, если в телесном сплочении будет слишком много огня, то соответствующая душа по своей природе уже являющаяся теплой, а также присоединившая к себе еще и иное тепло, сделавшись чрезмерно вспыльчивой, придаст живому существу излишние энергичность и гневливость, тело же окажется живым и подвижным; если в нем слишком много воздуха, то в результате живое существо окажется и душой и телом легковесным, непоседливым и неосновательным; если в нем слишком много воды, то соответствующее живое существо в отношении души будет бойким, гибким, доброжелательным, а также способным легко смешиваться и связываться со всеми остальными, поскольку признаком вод является способность объединяться и образовывать общность с другими стихиями». «Если в живом существе слишком много землистости, то душа его становится вялой, не имеющей легко расторгаемой телесной тонкости, как и того, от чего она могла бы обратиться к внешнему, поскольку ощущающие части ее ожирели; напротив, она пребывает внутри, при самой себе, скованная собственной тяжестью и плотностью; что же касается тела, то оно твердо, но бездеятельно, тяжело и под действием свободного выбора перемещается лишь с большим усилием. Если же сочетание всех стихий будет соразмерным, тогда живое существо окажется в делах горячим, в движении легким, в осязании уравновешенным, в отношении же устойчивости – благородным»[3]. Удивительно, но когда читаешь эти строки, как будто читаешь Аюрведические трактаты.

---

[1]Холл М.П. Энциклопедическое изложение масонской, герметической, каббалистической и розенкрейцеровской символической философии / пер. с англ. В. Целищева. – М.: АСТ: Астрель, 2005. – С. 72.

[2] Плутарх. Исида и Осирис. – М.: Эксмо, 2006. – С.84.

[3] Высокий герметизм / Пер. с древнегреч. и лат. Л.Ю. Лукомского. – СПб.: Азбука; Петербургское Востоковедение, 2001. – С. 381-382.

Для рускоязычного читателя, который желает глубже исследовать философию Гермеса Триждывеличайшего, есть 2 перевода Л.Ю. Лукомского и К. Богуцкого[1]. Эти работы есть наиболее в чистом виде Философия, ибо они стоят у истоков, еще «не замаранные» и не обросшие чуждыми понятиями. Д.В. Странденъ в небольшой работе четко указывает на 7 герметических законов, вокруг которых вращается вся философия[2].

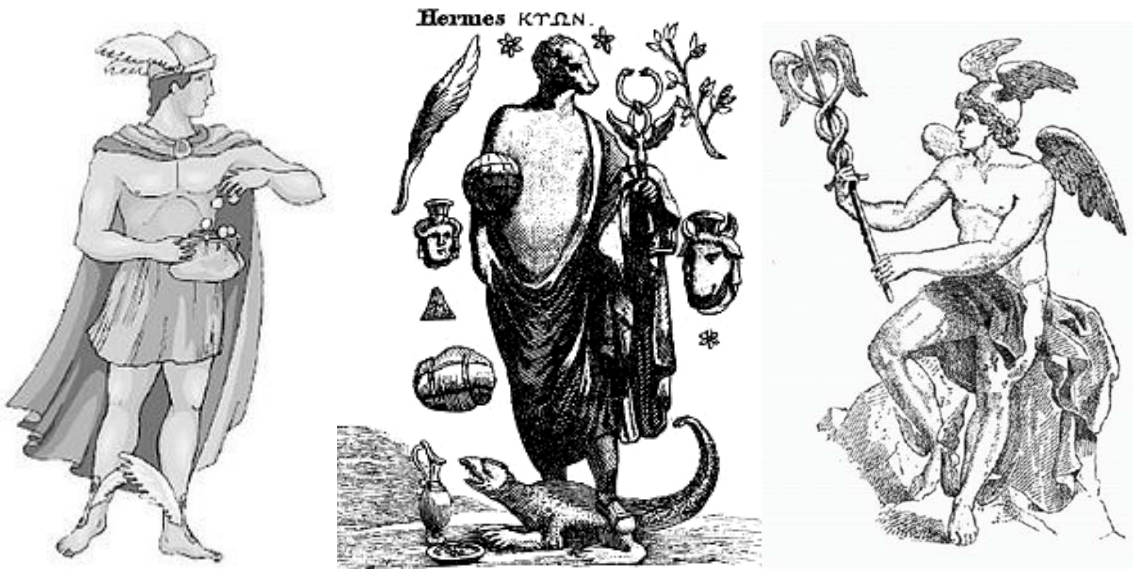


Рис. Греческая форма Гермеса

§2. Гиппократ

«Гиппократ – знаменитый врач из Коса, одного из Кикладских островов, преуспевший в Афинах во время нашествия Артаксеркса и избавивший этот город от ужасного мора. Его называют «отцом медицины». Изучив эту науку по вотивным табличкам, пожертвованным исцеленными больными в храмах Асклепия (Эскулапа), он стал посвященным и самым опытным целителем своего времени, – в такой степени, что был почти обожествлен. Его ученость и знания были громадными. Гален говорит о

[1] Высокий герметизм / Пер. с древнегреч. и лат. Л.Ю. Лукомского. – СПб.: Азбука; Петербургское Востоковедение, 2001. – 416 с.
Гермес Трисмегист и герметические традиции Востока и Запада: Сост., коммент., пер. с др. – греч., лат., фр., англ., нем., польск. К. Богуцкого. – К.: Ирис; – М.: Алетейа, 2001. – 623 с.

[2] Странденъ Д.В. Герметизм. - М.: Беловодье, 2001. - 150 с.

его писаниях, что они поистине являются гласом оракула. Он умер на сотом году жизни, в 361 г. до Р.Х.»[1].

«Гиппократ, величайший греческий врач, живший в пятом веке до Р. Х., отделил искусство врачевания от других наук храма и тем самым создал прецедент. Одним из следствий этого стало повсеместное распространение грубого научного материализма. Древние осознавали взаимозависимость наук. Современные ученые этого не осознают, и вследствие этого неполные и незавершенные системы обучения стремятся утвердить индивидуализм. Трудности, с которыми сталкивается наука нынешнего времени, являются продуктом пагубных ограничений, наложенных на науку теми, кто не хотел признать, что многое в этом мире превосходит пять первичных чувств человека»[2]. Проще говоря, он отделил бестелесную часть человека, оставив только телесное. Одним из следствий этого стало то, что мы сейчас и имеем, поэтому так называемая «классическая, ортодоксальная медицина» подходит к человеку как к машине (удалить, заменить), и потому она бессильна перед хроническими заболеваниями, которые подчиняются более бестелесному, чем телесному. Абсолютно верно то, что Гиппократ, снискавший славу на ниве древней науки, реформировал медицину, но для чего он это сделал, уже другой вопрос.

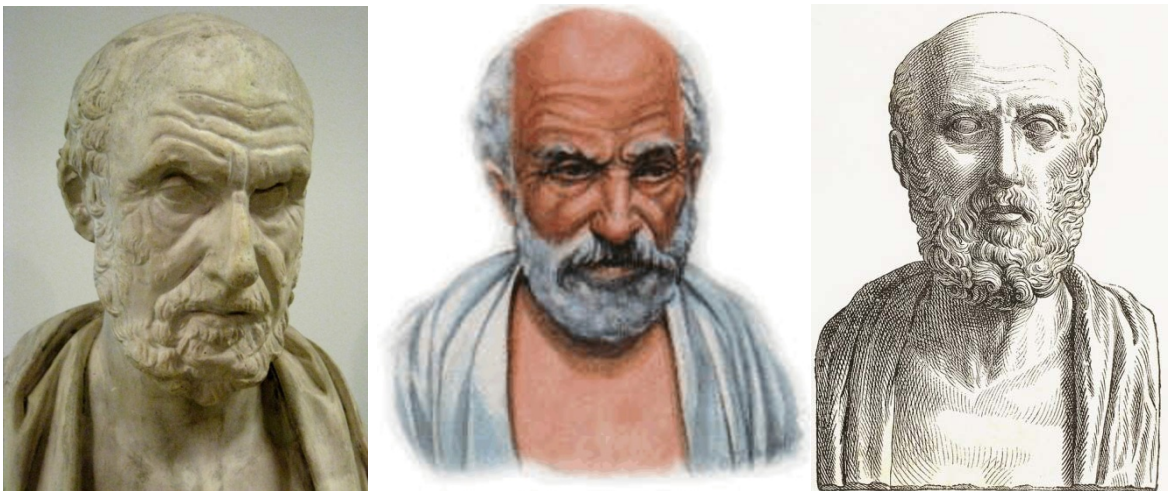


Рис. Гиппократ

Гиппократ, действительно настоящий «отец» современной медицины, так как примерно 400 лет всю медицину изучали через его работы, а

[1] Блаватская Е.П. Теософский словарь. – М.: Изд-во Эксмо, 2003. – С. 160.

[2] Холл М.П. Энциклопедическое изложение масонской, герметической, каббалистической и розенкрейцеровской символической философии / пер. с англ. В. Целищева. – М.: АСТ: Астрель, 2005. – С. 249.

другие примерно 400 лет по работам Авиценны. Эти 2 человека не только были великими врачами, но они еще умели писать, поэтому и вошли в историю медицины. Создатель не так часто совмещает в одном человеке два этих таланта. Медицина, благодаря реформе Гиппократа, достигла небывалых успехов, но в части физической. На самом деле он отделил от медицины религию и философию, чтобы большая часть человечества могла пользоваться ею, так как религиозная, философская часть медицины была непонятна для большинства, пугала и тормозила людей. Непонятная большинству, она принадлежала узкому кругу жрецов и фараонов. Реформа как бы «отпустила тормоза», и медицина, как и вся наука, сделала небывалый скачок в понимании физического мира, к метафизическому, обретая потерянное. Ярким примером является обнаружение биополя не только живых существ, но и растений, на которое указывал еще Гермес. У древних было мало законов, но они все были глобальными. Один из этих законов – закон *подобия*, или *аналогии*. Человек, родившийся на Земле, подобен ей. И если у Земли есть атмосфера, то она должна быть и у человека, так они мыслили. Эта «атмосфера», аура или биополе пронизывает тело человека, имеет закономерное движение, скорость и плотность. Она имеет первостепенное значение в образовании хронических заболеваний. Еще несколько шагов развития и современная наука приблизится к изобретению тех знаний, которые известны уже тысячелетия. С другой стороны, возможно, Гиппократ здесь ни при чем, просто медицина, как и все науки того времени, претерпела эволюционно путь в сторону более физической и материалистической. Для нас это объяснение более логично.

У Гиппократа 4 его жидкости всегда исходили из 4 элементов Гермеса, так как эти жидкости имеют у него лечебные характеристики, исходящие из 4 элементов. Вот так он это описывает: «Я сказал, что я покажу, что все те начала, которые, по моему мнению, составляют человека, суть одни и те же и по установленному обычаю, и по природе; и я утверждаю, что это есть кровь, слизь и желчь, желтая и черная. Но я утверждаю прежде всего, что имена их по установленному обычаю различны и что ни одному из них не дано одного и того же имени; затем, что по природе виды их различны и ни слизь никоим образом не похожа на кровь, ни кровь на желчь, ни желчь на слизь, ибо какое может быть естественное сходство их между собою, когда они не представляются похожими ни по цвету для глаза, ни по осязанию для руки, когда они не бывают сходны ни в отношении тепла, ни холода, ни сухости, ни влажности?»[1].

[1] Гиппократ. Избранные книги. Редактор С. Сапожников. – М.: Сварог, 1994. – С. 199.

§3. Авиценна

«Авиценна (Avicenna). Латинизированное имя Абу-Али ал Хосэйн бен Абдаллах Ибн Сина; персидский философ, родившийся в 980 г. н. э., хотя обычно упоминается как аравийский врач. Благодаря своим удивительным знаниям он был прозван «Знаменитым». Его концепция о 4 жидкостях тоже происходит из 4 элементов Гермеса.

Следующий пример указывает на медицинскую концепцию Авиценны: «Врач должен принимать на веру слова природоведа, что [элементов] всего четыре, не более. Два из них – легкие, два – тяжелые; легкие – это огонь и воздух, тяжелые – вода и земля»[1]. «Первичных сил в упомянутых элементах четыре – это теплота, холодность, влажность и сухость»[2].

Рис. Абу Али Ал-Хусейн Ибн Абдаллах Ибн Ал-Хасан Ибн Али Ибн Сино (Авиценна)

§4. Парацельс

«В Средние века вновь были собраны, систематизированы и уточнены долго игнорировавшиеся аксиомы и формулы герметической мудрости. Теофрасту Гогенгейму, называвшему себя Парацельсом (что означает «более великий, чем Цельс»), мир обязан многими знаниями, в частности, древних систем медицины. Парацельс посвятил всю жизнь изучению и изложению герметической медицины (герметической философии). Каждое

[1] Абу Али ибн Сино. Канон врачевной науки. В 10 т, Т. II. – 3-е изд. – Ташкент: Изд-во мед. Лит. Им. Абу Али ибн Сино, 1996. – С. 32.
[2] Там же. – С. 34.

понятие и теория были просеяны сквозь сито его взглядов, и в то время как медицинское сообщество старается умалить его достижения, поскольку не принимает его систему, оккультный мир знает, что он до сих пор является величайшим из врачей всех времен и народов. Хотя сложный характер Парацельса настраивал против него людей, а его страсть к путешествиям называли бродяжничеством, он был одним из немногих умов, искавших синтез искусства врачевания с философскими и религиозными системами язычества и христианства».

Из всех дипломированных врачей, которые известны в современном мире, по эффективности в лечении Парацельс стоит на голову выше, чем Гиппократ и Авиценна. Мы имели в виду дипломированных, так как исторически есть несколько личностей, которые сами изучили медицину и по эффективности исцеления были наравне с Парацельсом.

Рис. Филипп Ауреол Теофраст Бомбаст из Гогенгейма,
известный под именем Парацельса
(1493-1541)

«Парацельс был великим наблюдателем, и те, кто знали его, называли его вторым Гермесом, или же Трисмегистом Швейцарии. Он исходил Европу из конца в конец и, может быть, ходил и по восточным землям, собирая суеверия и изучая утраченные учения. От цыган он многое узнал о лекарственных растениях, от арабов – о том, как делать талисманы и о влиянии небесных тел. Парацельс полагал, что лечение больных гораздо важнее утверждения ортодоксальной медицинской доктрины. Поэтому он пожертвовал официальной медицинской карьерой и, несмотря на преследования, которым подвергался всю свою жизнь, Парацельс яростно атаковал лечебные системы своего времени. Основой его мировоззрения было убеждение, что все в природе является благом для чего-нибудь. По этой причине он собирал плесень из склепов или полуночную росу.

Парацельс был истинным целителем, и не было заболеваний, которых он не вылечивал. Он учил, что человек с болезненным умом может отравить свою собственную эфирную природу, и эта инфекция, нарушая естественный ток жизненной силы, позднее проявится как физическая болезнь. Все хронические заболевания исходят из *невидимой* части человека, в этом и есть сокровенная тайна древней медицины. Классическая медицина не веря, и не изучая невидимую часть человека бессильна перед психическими и хроническими заболеваниями. Он собирал плесень из склепов или росу в полночь. Это потом в начале двадцатого века стали выделять из плесневых пенициллин, положивший начало эре антибиотиков. Ученые получат Нобелевскую премию. Однозначно то, что древние знали больше и лучше в эзотерическом понимании мира, а мы всё время заново «изобретаем велосипед». И поэтому утверждаем: ученым еще предстоит заново открыть росу, которую действительно надо собирать в полночь, в полнолуние, и в определенное время стояние звёзд. Выделенная искусно и с большой осторожностью субстанция есть невидимая часть росы, содержащая силу Солнца и Луны, которую можно сравнить с «живой» водой.

При жизни Парацельс написал достаточно работ на старонемецком языке, но складывается впечатление, что они все засекречены, так как в переводах научный мир их не видит. Для русскоязычного человека есть всего 2 книги, описывающие жизнеописание Парацельса[1], даже они указывают нам каким человеком и врачом он был.

Убеждение в том, что все причины болезней (хронических) кроются в невидимой природе человека, есть фундаментальный принцип герметической медицины. Гермес, никоим образом не отрицая важности физического тела, тем не менее, верил, что материальная конституция человека является эманацией, или объективизацией его невидимых духовных принципов, что в современном мире начинает входить как понятие психосоматики.

В глубине веков еще светятся имена Диониса, Иима, Рамы (возможно, одна и та же персона, как считают исследователи), создателя арийской религии, выступающего из лесов Древней Скифии, друида, который совершал чудесные исцеления. У нас нет письменных доказательств, какой концепции он придерживался, поэтому мы говорим Гермес – Тот, который подарил человечеству числа и письменность, ибо за его спиной нет письма, нет фактов, тогда и нет рассуждений.

---

[1] Майер Пирмин. Парацельс - врач и провидец. Размышление о Теофрасте фон Гогенгейме / Пер. с нем. Е. Б. Мурзина. - М.: Алетейа, 2003. - 560 с.
Гартман Франц. Жизнь Парацельса и сущность его учения / Пер. с англ. - М.: Алетейа, 2002. - 272 с.: ил.

§5. Конституции человека

Таким образом, изучив историю медицины в глубине веков, а так же работы выдающихся врачей, четко устанавливаем, что истоки Истинной медицинской концепции упираются на Гермесе, а от него она может уходить только в загадочную Атлантиду. Не зря Гермес в своих работах пишет: «Мои предки Атланты ошибались по поводу Богов….». Несмотря на кажущуюся примитивность медицины древних, основанную на концепции 4 элементов, только она может давать исчерпывающие ответы на все вопросы медицины.

Из исторически доказанных эффективных врачей мы отобрали - Гиппократа, Авиценну и Парацельса, а из медицинских концепций - Аюрведу, Тибетскую и Герметическую медицину. Далее мы стали сравнивать их с концепцией современной медицины. Оказалось, что современная, ортодоксальная медицина принимает все человечество как одного человека, смотрите таблицы.

Современная медицина	Ч е л о в е к

Гиппократ и Авиценна делили все человечество на 4 конституции, которые были связаны с 4 элементами Гермеса Трижды величайшего.

Гермес	Огонь	Земля	Вода	Воздух
Гиппократ	Кровь	Желтая желчь	Лимфа	Черная желчь
Авиценна	Кровь	Сафра	Лимфа	Савда

Аюрведа, Тибетская медицина и Парацельс, делят всех людей на 3 конституции, которые тоже состоят из смешения 4 элементов Гермеса.

Парацельс	Сера	Соль	Ртуть
Аюрведа	Питта (огонь+земля)	Капха (земля+вода)	Вата (вода+воздух)
Тибетская медицина	Желчь (огонь+земля)	Слизь (земля+вода)	Ветер (вода+воздух)

Таким образом, однозначно можно утверждать, что для успешного лечения хронических заболеваний, медицина должна, наконец-то принять концепцию, что люди все разные как по телу, душе и духу.

§6. Величайшая ошибка современной медицины

По данным ВОЗ, 71% смертей в мире приходится на долю так называемых хронических заболеваний, по терминологии организации — неинфекционных. Самая опасная группа из них — сердечнососудистые заболевания. От инфаркта и инсульта ежегодно умирает 17,9 млн. человек. Даже онкология уносит в два раза меньше жизней — 9 млн. Другие заболевания ещё меньше: респираторные (хроническая обструктивная болезнь лёгких и астма) — 3,9 млн., диабет — 1,6 млн. В совокупности на эти 4 группы приходится 81% смертей от неинфекционных болезней и это наглядно говорит, что современная медицина и траектория ее развития не способна дать человечеству те знания и действия, которые бы реально приостановили этот процесс. С этим полностью согласуется реальность, которая сегодня наблюдается при лечении хронических заболеваний. Люди, на протяжении многих лет лечащиеся стандартными схемами из фармацевтических препаратов, диспансеризации не только не достигают никакого излечения, но еще более усугубляют болезнь, получают общее ухудшение здоровья и раннюю смерть.

Величайшая ошибка современной медицины состоит в том, что она не признает разделения людей на конституции, или натуры, как говорил величайший Авиценна, что приводит к невозможности влиять на причины возникновения хронических болезней. Попытка объяснить причины возникновения всех болезней проникновением в организм четырех патогенных зловредных агентов: бактерий, вирусов, простейших и грибков - провально и ошибочна. Большинство хронических заболеваний начинают складываться после 30 летнего возраста и подчиняются всепроникающему закону Бу-се[1], по простому – путем накопления или истощения, что приводит к дисбалансу в теле человека, а оттуда к бесчисленному количеству болезней, как это красочно описывается в основном трактате тибетской медицины «Чжуд-Ши».

[1] Один из основных принципов лечения древней восточной медицины, кроме концепций инь-ян, у-син и др., является правило бу-се, или буквально «прибавить—отнять». Термин «бу» в более полном смысле означает добавит, восполнить, возбудить, тонизировать; термин «се» — отнять, выпустить, тормозить, седатировать, успокаивать, рассеять.

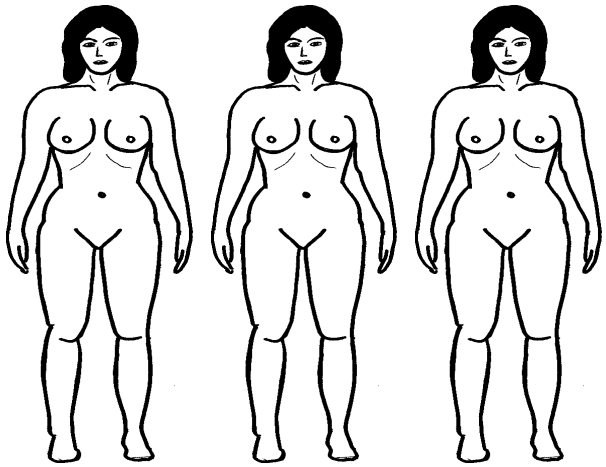
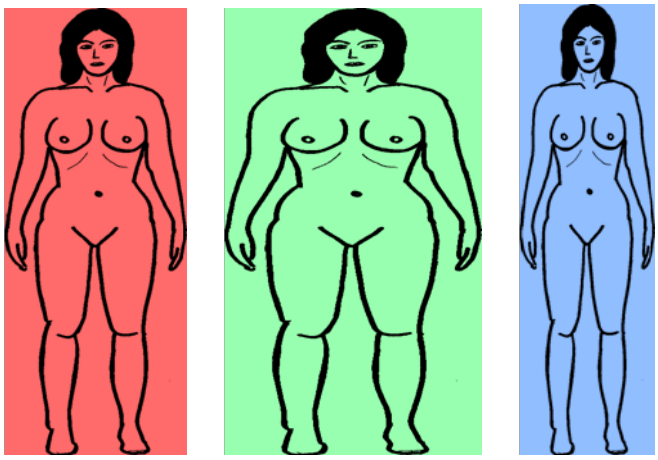


Рис. Для современного врача все больные одинаковые

А ведь даже ребенок знает, что яблоки бывают кислыми, сладкими или вяжущими, а собаки декоративными, охранными или бойцовскими. Зайдите купить собачий корм, вы удивитесь, на сколько там все дифференцировано: по породе, весу, возрасту, полу, заболеваниям, кастрированным и.т.д. Удивительно, что современная наука все вокруг себя отсортировала, отдифференцировала, а человека забыла и принимает себя как среднестатистическую особь. Трехкратное питание, 1,5 л. воды, АД 120/80, закаливание холодной водой, поедание чеснока, все одинаково, без учета конституции, расы, народности, профессиональной деятельности, климатических условий проживания и.т.д. А ведь в основном трактате тибетской медицины «Чжуд-Ши» сказано: **«Врач не знающий концепцию Три Доши, вылечивает болезни случайно».**

Использование (возвращение) в медицину концепции «Три Доши»[1], проще говоря, разделение человечества на конституции, стихии или, как говорил величайший Авиценна, «натуры» даст возможность по-новому познать физиологию человека и укажет направление на новом витке развития человечества. И только такое глубочайшее понимание физиологии человека направить на дальнейшее развитие в медицине всего человечества.

[1] Концепция «Три Доши», является краеугольным камнем в Аюрведической и Тибетской медицине, в диагностике и образовании хронических заболеваний. Знание ее позволяет лечить самые запущенные, хронические болезни, такие как гипертоническая болезнь, бронхиальная астма, сахарный диабет 2 типа, межпозвонковые грыжи диска позвоночника и.др. Эти болезни в современной медицине считаются не излечимыми.



Питта Капха Вата

Рис. Для Аюрведического врача все больные разные

Удивительно, но смерть №1 в мире при гипертонической болезни[1] и ее спутников (инфаркт, инсульт и тромб), при знании этой концепции лечиться всего за 5 сеансов, все гениальное просто. Когда случаются: Инфаркт, инсульт или рак, то вырваться из их объятий архи сложно, но вот профилактика их при знании концепции «Три Доши» проста и копеечна. Это мы пишем Вам не только как ученый, но и как практикующий врач.

Определив конституции, мы начали исследовать физиологические нормы по концепции «Три Доши», и даже первые наши исследования позволяют нам однозначно говорит, что эти 3 конституции **имеют свои физиологические нормы** в рамках физиологических норм всего человечества. Далее эти нормы имеют свои особенности, например в жарких странах они отличаются от северных, от уровня моря и места проживания и.т.д. Расы, национальность, пол, возраст, сезон, образ жизни и гигиена труда дают свой фон в этих нормах, **поэтому медицина для лечения и профилактики хронических болезней не может быть одинаковой для всех.** И таким образом, лечение и профилактика хронических болезней к которому относится тема нашей работы не может быть протокольной, и относится более к ***исскуству***. Для лечения острых, ургентных состояний и для всей хирургии это все не важно, так как помощь будет принципиально одинакова для любой расы, народности и где бы вы не проживали, на юге или на севере, в Германии, США или России. И она хорошо подпадает под протокольную медицину и относится более к ***науке***. Вот вам и ответ на бесконечный вопрос, к чему относится медицина? К науке или искусству?

Сегодня мы твердо и четко можем говорить, что все лабораторные методы диагностики заболеваний современной медицины устарели. И эти нормы уже выполнили свою задачу, указав нам, что эти методы

[1] Гипертоническая болезнь, для современной медицины считается не излечимой.

диагностики работают, но они теперь не отвечают современным требованиям XXI века. Эти предельно допустимые физиологические нормы, которые являются усредненными нормами всего человечества, сейчас стали слишком широкими, тяжеловесными и грубыми. Мы здесь говорим о физиологических нормах, выход за пределы которых настораживает врачей, исходя из которых, назначаются углубленные исследования для выяснения ситуации.

Сейчас, XXI веке, на новом витке развития научно-технического прогресса, настало время разделить эти нормы по конституциям, отдельно для Питты, отдельно для Капхи и отдельно для Ваты, что позволит видеть и прогнозировать заболевания в начальной стадии развития. Она сузит эти нормы, и медицина станет действительно быстрореагирующей и профилактической, а ведь современными нормами мы видим заболевания только, когда оно сильно запущено. Далее, если эти нормы будут скорректированы по климатическим условиям проживания, расе, национальности, полу, сезонам и возрастам, то мы получим идеальную медицину, а если они будут индивидуализированы в рамках одного человека, то это будет Истинная медицина. **Заметим, что современный мир технически и научно готов к этому.**

Указанные выше врачи и медицинские концепции не доводили организм до такой степени, когда уже без хирургии не обойтись, так как в них четко были описаны сезонные, профилактические меры оздоровления, учитывающие конституцию, возраст, пол, и которые включают в себя специальные очищающие мероприятия, диету, место проживания и образ жизни и.т.д.

Все это мы описываем так долго, чтобы читающему было совершенно ясно, что без знания разделения людей на конституции невозможно сохранить, а так же продлить жизнь людям преклонного возраста.

§7. Эффективность и тенденции мировой медицины

Не так давно по инициативе ВОЗ была создана комиссия из независимых экспертов, которая действуя под эгидой Международного фонда Ортеги, в течение 2-х лет изучала состояние, эффективность и тенденции мировой медицины, после чего в 2009 году опубликовала доклад, ставший сенсацией и обсуждавшийся на международных конгрессах.

Комиссия использовала в своей работе супертехнологии, позволяющие выносить точные оценки (точность 99,8%) в тех областях, где раньше были возможны лишь приблизительные оценки, предположения и домыслы. В докладе говорилось следующее:

«Современная медицина все еще далеко до привлекательного образа хранительницы здоровья человека. Отрицание врачом метода, несовместимого с его взглядами, хотя и понятно как частная позиция, но никак не может быть научным аргументом». По докладу эффективность современной медицины в лечении рака составляет 14,3%, СПИДа – 7,4%, гриппа – 8,9%. Квалификация врачей в мире отстает от необходимого уровня на 34,2% - это характерно не только для бедных, но и для самых благополучных стран. Уровень ошибочных концепций в современной науке составляет 43%. Уровень знаний медицинских дисциплин о человеке – 27% от полного объема, остальное скрыто. Отсюда – неверные подходы к лечению с поистине драматическими последствиями.

Комиссия пришла к неутешительным выводам, что современная медицина недостаточно учитывает дуальную духовно – материальную природу человека. Академическая медицина соответствует природе человека на 66,1% (за счет физических аспектов), альтернативная медицина – на 74,2% (в ней больше энергетических аспектов), фитотерапия – на 84,3%, гомеопатия – на 86,4%. Однако всем современным системам далеко до древних – до насчитывающей пять тысяч лет Аюрведы с ее 90,2%, греческой медицины с ее 90,5%, китайской – с ее 91,6%. Недосягаемой остается древнеегипетская, герметическая медицина, она соответствует человеческой природе на 92,2%. Есть в материалах комиссии и информация, касающаяся России. Уровень реальной помощи пациентам в академическом секторе медицины составляет 7,5%, в альтернативном – 24%.

С этим полностью согласуется реальность, которая сегодня наблюдается при лечении хронических заболеваний. Люди, на протяжении многих лет лечащиеся стандартными схемами из фармацевтических препаратов, не только не достигают никакого излечения, но еще более усугубляют болезнь и получают общее ухудшение здоровья.

Заканчивая эту главу, повторяем выводы комиссии: «Недосягаемой остается древнеегипетская, герметическая медицина, она соответствует человеческой природе на 92,2%». И это правда, ибо она стоит у истоков и еще не обросла ошибочными знаниями и понятиями.

ГЛАВА II
Аюрведа

По легенде, Аюрведа была частью откровения святых мудрецов, которые обрели всеобъемлющее знание о Вселенной около семи тысяч лет назад. В Ведах указывается, что Брахма поведал тайны медицины Дакше, одному из богов-демиургов. Дакша в свою очередь передал знание

божественным близнецам Ашвинам, которые стали «великими врачевателями» и позже изложили его Индре. Индра передал свои знания ученикам, в том числе Бхарадвадже, одному из 7 индийских мудрецов.

Д Х А Н В А Н Т А Р И
Легендарный прародитель Аюрведы
Аватара Вишну

Аюрведа - «знание жизни», «наука жизни», или «знание продолжительности жизни» — традиционная система индийской народной медицины. Аюрведа считается дополнительной ведой (*упаведой*) «Атхарваведы» и основывается на индуистской философской системе *санкхья*.

В Аштанга Хридая Самхита, в разделе 1. Сутрастхана. Глава 1. Аюшкамия адхьяя (стремление к долгой жизни) сказано: «Человек, стремящийся к (долгой) жизни, которая является средством для постижения дхармы (закона), артхи (польза) и сукхи (радости), должен с величайшей верой обратиться к учению Аюрведы»[1].

Аюрведа – древняя наука, изучающая жизнь, - была создана провидцами Индии тысячелетия назад. Окруженные природой, поддерживающей всякую жизнь, эти провидцы, или «риши», определили законы, согласно которым создается и разрушается здоровье и благосостояние. Аюрведа - «наука жизни» - способствует поддержанию хорошего здоровья, природной красоты и долголетия. Хотя Аюрведа и

[1] Шримад Вагбхата. Аштанга-хридайа-самхита: Книга 1. Сутрастхана: Глава 1. Аюшкамийа / Вагбхата; Пер. с санскрита, предисловие и комментарии В. Ю. Дружинина. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: БиоБаланс+, 2016. - 256 с.

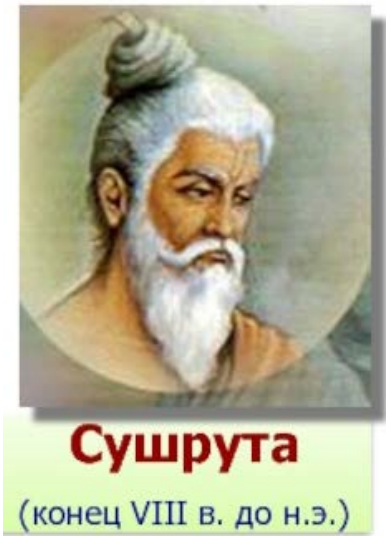
уходит корнями в древность, она основана на универсальных законах и представляет собой живое, развивающееся знание, столь же нужное сейчас, как и в прошедшие столетия.

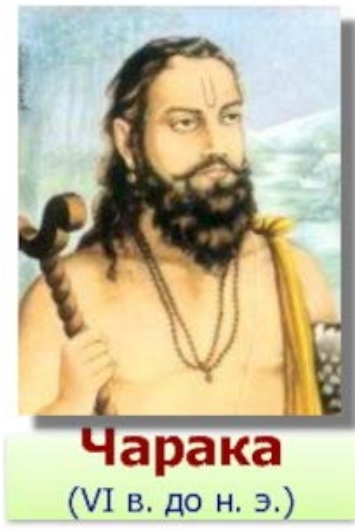
Традиционная Аюрведа хорошо сочетается с современными моделями целостного лечения, принимающими во внимание все аспекты здоровья человека — физический, эмоциональный и духовный. Помимо различных практик Аюрведа предлагает этим моделям более глубокое понимание того, каким образом тело и наши переживания составляют микрокосм великой Вселенной и какие отношения существуют во взаимодействии нашего внутреннего и внешнего миров.

Аюрведа учит, что здоровье достигается с помощью баланса трех тонких энергий, известных как «Вата», «Питта» и «Капха». Эти энергии несут ответственность за существование всех форм материи («Капха»), силу и направление, в котором они движутся («Вата»), и трансформации, которым они подвергаются («Питта»). Поскольку все формы жизни обладают этими качествами, целью Аюрведы является гармонизация этих сил, что приводит к развитию всех трех аспектов — физического, эмоционального и духовного. Все аюрведические практики лечения направлены на восстановление баланса этих сил, а не на устранение последствий его нарушения. Следовательно, Аюрведа сосредоточивает внимание на причинах болезней, а не на их проявлениях. А так как каждому человеку присущ особый, свойственный только ему баланс этих трех сил, аюрведические практики не беспорядочны, а индивидуальны и специфичны. Эффективность такого подхода неизменно подтверждалась на протяжении столетий, и теперь аюрведические лечебные режимы используются и совершенствуются во всем мире. Это, возможно, и служит причиной того, что Аюрведа считается матерью медицины.

В основных текстах Аюрведы были выделены восемь направлений:

1. Кайя чикитса (терапия внутренних органов)
2. Шалакья тантра (офтальмология и оториноларингология)
3. Шалья тантра (хирургия)
4. Агада тантра (токсикология)
5. Бхута Видья (психиатрия)
6. Каумара бхритья (педиатрия)
7. Расаяна (омоложение)
8. Ваджикарана (гинекология и сексология)





Из 8 перечисленных направлений, по взятой нами тематике - продление и улучшение качества жизни людей продвинутых в возрасте, нам необходима Расаяна, которая будет описано и рассмотрена ниже. Самыми важными источниками Аюрведического знания считаются 9 трактатов:

1.Чарака-самхита, (150 г. н. э.). В ней даются описания лечения внутренних болезней, содержатся сведения более чем о 600 лекарственных средствах растительного, животного и минерального происхождения. Об их применении сообщается в восьми разделах: лечение ран; лечение болезней области головы; лечение болезней всего организма; лечение психических заболеваний; лечение детских болезней; противоядия; эликсиры против старческого одряхления; средства, повышающие половую активность.

2. Сушрута-самхита, (350 г. н. э.). В основном посвящена оперативному лечению; в ней описано более 300 операций, свыше 120 хирургических инструментов и не менее 650 лекарственных средств. В ней перечисляются те же медикаменты, что описаны в Чарака-самхите и Атарваведе. Некоторые из них встречаются также у Гиппократа.

3. Аштанга-хридая-самхита (написана Шримад Вагбхатой в IV в.н.э.)
4. Шарнгадхара-самхита,
5. Мадхава-нидана-самхита,
6. Бхава-пракаша-самхита,
7. Харита-самхита,
8. Кашьяпа-самхита,
9. Бхела-самхита.

Чарака-самхита. Самый ранний трактат по Аюрведе. Один из трех наиболее авторитетных классических текстов (вместе с Сушрута-самхитой и Аштанга-хридая-самхитой). Составление оригинала датируется по

разным оценкам от 700 г. до н. э. — I веком н. э. Настоящая редакция была создана в III—V веках н. э. Текст построен в виде диалога Пунарвасу Атрейи и его ученика Агнивеши.

Состоит из 8 разделов и 120 глав:

1. Сутрастхана. Раздел содержит общие определения, описание обязанностей врача, классификацию вкусов, дош; качества, полезные свойства, рекомендации по употреблению продуктов (злаков, бобовых, молочных продуктов, мяса, овощей, фруктов, алкогольных напитков) и др.
2. Ниданастхана. Описывает симптомы 8 главных болезней.
3. Виманастхана. Содержит сведения о патологии и медицинском исследовании.
4. Шарирастхана. Содержит данные по эмбриологии и анатомии человека.
5. Индриястхана. Посвящена постановке диагноза и прогнозам.
6. Чикитсастхана. Рассказывает о лечении отдельных болезней.
7. Кальпастхана. Общая терапия, свойства различных лекарственных средств.
8. Сиддхистхана. Общая терапия и описание лекарств.

Сушрута-самхита. Трактат, в основном посвящённый оперативному лечению; в нём описано более 300 операций, свыше 120 хирургических инструментов и не менее 650 лекарственных средств. В трактате перечисляются те же медикаменты, что описаны в Чарака Самхите и Атхарваведе. Некоторые из них встречаются также у Гиппократа). Автор Сушрута, редактор Нагарджуна. Сушрута-самхита — второй по значимости канон Брихат Трайи («Большой Троицы» аюрведических канонов) после «Чарака-самхиты» «Сушрута-самхита» — единственный дошедший до нас завершённый труд по практической хирургии.

Сушрута: «Врачеватель, знакомый с целебными свойствами кореньев и трав — человек; знакомый со свойствами ножа и огня — демон; знающий силу молитв — пророк; знакомый же со свойствами ртути — бог!»

§1. Концепция трёх дош.

Помните, 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.

Доши всего три, «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. Их главные органы, это печень, желчный пузырь и тонкий кишечник, а главная система это сердечнососудистая система. 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. «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 (Агни[1]). Этих ферментов у него много и при хорошей их концентрации в процессе переваривании пищи они разогревают печень и тонкий кишечник до +40ºС и более градусов. Этот жар потом разносится по всему телу, давая всю симптоматику «Питты»: повышение температуры тела выше среднего, склонность к повышенному АД, диарее (более 2 раз), поражении кожи угревой болезнью, повышенное потоотделение с запахом, частое мочеиспускание, изжоги и 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.

Люди этой стихи с подросткового возраста имеют повышенное АД, с возрастом систолическое АД 130-150 мм.рт.ст. для них является нормой. И это стихия больше всего дает смертности от сердечнососудистых заболеваний. Поэтому если у человека постоянная повышенная АД, и он пьет много холодной воды, то это однозначно человек огненной стихии. Часто у них бывают гастриты с повышенной кислотностью, язва в нижних отделах желудка и двенадцатиперстной кишки, из-за избытка желчи, вспомните «Злой человек – желчный человек». Мы все это описываем, что

[1] Агни (санскритский), пищеварительный огонь.

бы каждый читающий понял, что у каждой Доши есть свои исходящие из натуры острые и хронические заболевания.

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, рассудительны и склонны к полноте. 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, кислую и мало пьют воду. Они хорошо переносят голод, любят сухой и теплый климат.

Люди этой стихии с детства страдают ЛОР болезнями (отиты, фарингиты, синуситы и.т.д.) и воспалением легких, так как слизь имеет правило накапливаться в органах дыхательной системы. С возрастом страдают избыточным весом, мягкими полипами, кистами и.т.п. Главная их система - это лимфатическая система. У этих людей настолько крепкая пищеварительная система, что они никогда не страдают гастритами и язвой желудка.

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, хотя едят часто и помаленьку. 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, пониженное 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. Главные и слабые органы это толстый кишечник и головной мозг. Главная система – это нервная система. У этих людей часто бывают гастриты и язвы в теле желудка, механизм поражения слабость нервной системы, стрессы, страхи и сомнения как капля точит камень, постоянная ишемия поражает микрососуды слизистой желудка и как следствие гастрит, потом язвы.

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.

Учитывая, что старость наступает с 72 лет, то люди огненной и водной стихии с 70 лет, должны плавно переходит к образу жизни, рациональному питанию и поддерживающим процедурам, как человек воздушной стихии. Поэтому, конституции людей огненной и водной стихии, мы рассмотрели коротко, а конституцию воздушной стихии, мы рассмотрим досконально в главе «Антистарость». Тем, кто желает глубже рассмотреть конституции огненной и водной стихии, предлагаем ее на нашем сайте, в трактате «Пять шагов к здоровью».

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 суставы будут поражены жаром, поэтому они у нее будут красными, отечными 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, поражение будет холодной сухостью, поэтому суставы будут холодными и деформированными. Она скажет, что после прикладывания лопуха или капустного листа становится гораздо хуже, а применение согревающих кремов с влажными компрессами значительно облегчает боль. У женщины водной стихии, сустав будет поражён холодной влагой (слизью), поэтому она будет отекшая, 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 пиявки на сустав, потом 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.

Теперь коротко о дошах:

- Вата является холодной, сухой и изменчивой.
- Питта является горячей, маслянистой и раздражительной.
- Капха является холодной, влажной и устойчивой.

§2. Аюрведическое лечение

Аюрведа обширна и величественна, поэтому из нее мы возьмем только то, что необходимо для поддержания здоровья и благополучия, для людей, продвинутых в годах.

В Аюрведе лечение делится:

1. Шамана чикитса – это современным медицинским языком есть симптоматическое лечение. Симптоматическое лечение – это любая медикаментозная терапия заболевания, которая влияет только на его симптомы, а не на основную причину. Обычно оно направлено на уменьшение признаков и симптомов для комфорта и благополучия пациента, но также может быть полезно для уменьшения органических последствий и осложнений этих признаков и симптомов заболевания.

Вот так образно об этом пишет Сунил Джоши: «Шамана не затрагивает корней заболевания и не может принести полного исцеления. Она – словно скашивание травы на уровне земли. Некоторое время сад будет свободным от сорняков, но они неизбежно появятся снова»[1].

2. Шодхана чикитса есть искоренения болезней. «Название второй техники, шодханы, происходит от глагола «уходить». Она искореняет основу болезненных процессов. Терапия шодхана «выдергивает сорняки с корнем» — избавляет организм от амы (внутренние токсины) и мал (отходы), а также восстанавливает баланс дош. Она считается терапией более высокого уровня, чем шамана. Панчакарма есть одна из Шодхана»[2].

ГЛАВА III
Панчакарма

Слово «Панчакарма» в переводе означает ‘пять действий’: Панча — ‘пять’, карма — ‘действие’. В тибетской медицине она называется пять врачебных процедур. Эти пять процедур направлены на очищение организма и приведение в баланс дош. Это старейшая в мире научная

[1] Сунил Джоши. Аюрведа и панчакарма. Методы исцеления и омоложения. Пер. с англ. – М.: Саттва, Институт трансперсональной психологии, 2004. – 149 с. , с илл.
[2] Там же. 151 с.

система детоксикации и перенастройки всего организма, которая возвращает телу молодость и силу, а уму – спокойствие и ясность. Методы Панчакармы нацелены на то, чтобы сначала вывести нечистоты из тканей тела, а затем полностью устранить их из организма. Каждая процедура индивидуализируется в зависимости от состояния дош пациента. Продолжительность Панчакармы может быть разной: от 3-х последовательных дней до специализированного курса до 45-ти и более дней, учитывающие фазы луны. Она наиболее эффективна, если выполняется регулярно: лучше проходить курс Панчакармы в начале каждого сезона для устранения нечистот, накопившихся за предшествующий сезон. Современные врачи в городских условиях изобрели урбанизированную форму Панчакармы. Это связано с тем, что не все больные могут выделить 45 дней для лечения и еще устраниться в это время от работы.

Панчакарма хотя и состоит из пяти назначений, но в ней необходимы подготовительный этап (Пурвакарма), а после окончания панчакармы, нужен плавный и правильный выход (Пасчаткарма).

А. **Пурвакарма** (подготовительный этап перед панчакармой, состоит из снеханы и сведаны).

Б. **Панчакарма** Состоит из 5 процедур:

1. Вамана карма (терапевтическая рвота),
2. Насья карма (очищение слизи через нос),
3. Виречана карма (прием слабительных),
4. Басти (клизмы),
5. Рактомокшана карма (кровоизвлечение)

В. **Пасчаткарма** (последующий этап планового выхода)

В климатических условиях России, Панчакарма делается 2 раза в год, весной во время поста, когда уже тепло и осенью во время листопада.

§1. Пурвакарма.

Пурвакарма это подготовительный этап перед панчакармой, состоит из снеханы (промасливание) и сведаны (пропаривание).

Великое искусство снеханы (промасливания) древними врачами было изобретено именно для Панчакармы и для людей воздушной стихии (вата типа). Помните, оно является для Вас наиглавнейшим, а также самым простым и дешевым путем для сохранения здоровья и приобретения долголетия. Перед снеханой в течение 3-5 дней придерживаются определенной диеты и образа жизни по конституциям.

Перед тем как рассмотреть виды снехан (промасливания), мы разберем топленое масло Гхи, ибо она чрезвычайно важна по взятой нами теме и без знания, не использования ее старость не остановить.

Снехана бывает двух типов: Внутренняя и наружная.

§2. Гхи (Топленое масло).

В Аюрведе Гхи почитается и признается как Божественное питание, она есть эликсир для здоровья и долгожительства. И всех масел, она первая, единственная по мощности проникновение в тело. Для людей, продвинутых в годах, она есть Божественный дар, и учитывая, что люди в возрасте решат заняться собой в домашних условиях, мы здесь остановимся подольше, чтобы закрыть все вопросы.

Гхи, иногда ее пишут как «Ги», но мы как Симболог, знающий числа говорим, - «Ги» состоит из двух букв, т.е. из числа 2, которое ненавидели Пифагор и пифагорейцы, ибо они считали, что число 2 (Дуада) несет раздор, предательство и распри. «У ранних пифагорейцев Дуада была тем несовершенным состоянием, в которое впало первое проявленное существо, когда оно отделилось от Монады. Это было той точкой, из которой раздвоились два пути – добра и зла»[1].

Гхи, состоит из трех букв, числа три, и является Триадой. Триада (3) – является первым числом, которое по-настоящему нечетно. Это первое равновесие единств. Ключевыми словами к триаде являются: дружба, мир, умеренность, справедливость, благоразумие, добродетель. У пифагорейцев Триада (Троица) – символ Триединства – была совершенным числом. Исходя из этого, предлагаю всем выражаться и писать правильно, чтобы ненароком не принизить ее Божественные достоинства.

Какое масло использовать? Для того, чтобы качественно сделать Гхи, необходимо сливочное масло жирностью 82,5%, свежее, несоленое, желательно экологически чистое, без консервантов и пальмового масла. Самым лучшим способом является иметь друга или хорошего знакомого фермера, или держателя коров. Коровы должны пастись на экологически чистых местах, естественных лугах с сочной травой, быть чистыми, здоровыми и любимыми. Масло для Гхи приобретается осеннее, несоленое и заготавливается по объему на год.

Учитывая, что рынок полон некачественной Гхи с добавлением растительных масел, что не допустимо, так как она не проникает во все части тела, то надо ее уметь делать самому. При правильном

[1] Блаватская Е.П. Тайная доктрина, том 2. – М.: Изд-во Эксмо; – Харьков: Изд-во Фолио, 2003. – С. 668.

приготовлении, холестерин оседает внизу в виде белой творожистой массы, а масло становиться чистым и прозрачным как золото.

В магазинах иногда можно встретить «Топленое масло» в продаже, прочитайте внимательно состав, так как из растительных масел тоже делают топленое масло. И даже если топленое масло сделано из животного сырья, то какой же капиталист выкинет объем в виде холестерина, не заработав на вас? Сказал же Фердинанд Порше: «Хочешь сделать хорошо, сделай это сам».

Рис. Гхи

Есть два способа приготовления Гхи: Быстрый и длинный способы.

Быстрый способ. Для приготовления масла Гхи берите только качественное масло с жирностью не менее 82,5%. Положите масло в кастрюлю с толстым дном, чем толще будут стенки кастрюли, тем лучше. Поставьте кастрюльку с маслом на малый огонь. Дожидаемся, пока масло растопится. И как только на поверхности появится белая пенка, уменьшаем огонь до минимума. Изредка помешиваем масло, чтобы оно не пригорело, при этом снимаем пенку. Держим масло, на маленьком огне периодически помешивая 10-20 минут. Этого достаточно, чтобы холестерин осел внизу кастрюли в виде белой или слегка коричневатой творожистой массы. Оно должно стать прозрачным, его цвет должен быть янтарно-золотистым и появится приятный запах воздушной кукурузы. Масло готово! Пусть немного постоит, чтобы холестерин полностью осел на дне кастрюли, и разлейте его по банкам, холестерин же выкиньте. Можно процеживать его в емкости, в которых будете хранить, при помощи марли, с ее помощью масло получится идеально чистым. Обязательно дайте маслу остыть. И только потом закрывайте его сухими и чистыми крышками. Быстрый способ опасен, т.к. иногда, если кастрюля с тонким дном и у Вас есть привычка отлучаться и отвлекаться, то масло может подгореть, и это происходит быстро. Такое масло не используется. Из 1 кг. сливочного масла получается примерно 800 грамм Гхи.

Длинный способ заключается в использовании водяной бани, что на много упрощает и делает безопасным приготовления Гхи. Масло томится на среднем огне в общей сложности полтора часа. Через полчаса аккуратно снимите пену. Еще через полчаса, если образовалась пленочка - уберите и её. Через полтора часа пены уже не будет. На дне виден осадок в виде белой творожистой массы, это и есть холестерин. Масло должно быть прозрачным, а по виду как чистое жидкое золото. Пахнет вкусно поп корном. Дайте остыть минут 15 и разлейте по его по чистым и сухим стеклянным банкам. Масло имеет приятный сливочный аромат и ореховый привкус. Хранить такое масло можно даже при комнатной температуре до полугода. В холодильнике оно хранится в два раза дольше. В текстах по Аюрведе говорится, что его лекарственные свойства со временем улучшаются. «Гхи усиливает пищеварительный огонь, улучшает всасывание и усвоение. Оно питает оджас – тонкую сущность всех тканей тела, укрепляет мозг и нервную систему, улучшает память, смазывает соединительную ткань и делает тело более гибким»[1].

§3. Снехана (Внутреннее промасливание)

Внутреннее снехана, т.е. промасливание это прием масла через пищеварительный тракт, определенного качества, количества и длительности по конституции. Для внутренней снеханы используются 4 вида масел: Тайла (растительные масла), Гхи (очищенное топленое масло), Васа (животные жиры) и Маджа (красный костный мозг).

Для людей, продвинутых в возрасте, лучше всего подходит Гхи, она в Индии считается эликсиром для людей в этом возрасте. «Чарака называет чистое топленое масло лучшим средством для проведения полного промасливания организма и рекомендует начинать промасливания пациента именно этим маслом»[2]. С промасливанием есть тонкости, во всех древних трактатах указывается, что «в случае наличия дисбалансов Питта-доши рекомендуется чистое топленое масло, а в случае дисбалансов Вата-доши – топленое масло, смешанное с солью, а в случае дисбалансов Капха-доши – топленое масло, приготовленное с Трикату[3] или ячменным пеплом»[4].

---

[1] Васант Лад. Домашние средства Аюрведы. Пер. с англ., второе издание – М.: Саттва, 2003. – 273 с.
[2] Матхура Мандала даса. Панчакарма, или полное Аюрведическое очищение организма. – Омск: Кн. Изд-во, 2005. – 47 с.
[3] Трикату (Три перца) это смесь порошка длинного, острого (жгучего) перца, черного перца и имбиря 1:1:1.
[4] Матхура Мандала даса. Панчакарма, или полное Аюрведическое очищение организма. – Омск: Кн. Изд-во, 2005. – 47 с.

Правило приема. Гхи принимают утром натощак, обычно начинают с 50 граммов с последующим увеличением дозы. Запивать ее нужно горячим кипятком, чаем или молоком 1-2 стаканами, и это Ваш завтрак. Но если у кого не ежедневный стул, запоры и газообразование то после приема масла через полчаса можно позавтракать, лучше кашей. Во время приема Гхи запрещается прием сырых продуктов, так как это ухудшает переваримость топленого масла, а так же животного белка, старое и сухое. Обычно внутреннее промасливание делается 3 – для людей водной стихии, 5 – для людей огненной стихии, и 7 – для людей воздушной стихии. Это усредненные дни, конечно, врач иногда выходит за рамки этих дней по показаниям.

§4. Снехана (Наружное промасливание)

Наружная снехана или внешняя промасливание это нанесение, втирание в кожу тела, или массаж с маслами, подобранными по конституции. По показаниям делаются специальные масляные процедуры. Древние трактаты указывают, что самым лучшим маслом для наружного промасливания людей воздушной стихии является кунжутное масло, но подойдет и наше краснодарское подсолнечное масло. Лучше, чтобы подсолнечное масло было очищенное. Масло лучше хранить в бутылке оранжевого или желтого цветов, чуть больше половины сосуда.

Для людей огненной стихии подходят масла с холодными качествами (кукурузное, кокосовое), цвет сосуда для хранения синий или голубой.

Для людей водной стихии подходят масла с острым вкусом (горчичное), цвет бутылки для хранения красный либо малиновый.

Эффект от промасливания усилится, если добавить в бутылку 3-4 капли каждого из ароматических эфирных масел, которые подходят для вашей доши. Пожалуй, самое полное руководство по ароматерапии в Аюрведе, это труд Лайт Миллер и Брайен Миллер «Ароматерапия с позиции аюрведы»[1]. Где полно описываются какой конституции, и какие ароматические масла подходят для коррекции дош, Аюрведическое смешивание масел, умащение чакр, лечение драгоценными камнями и.т.д.

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 или свечами для усиления действия препарата.

В Индии, в Аюрведических центрах, для наружного промасливания делается массаж Бахья снехана. Бахья снехана это традиционный

[1] Лайт Миллер, Брайен Миллер. Ароматерапия с позиции аюрведы. Пер. с англ. – М.: Саттва, 2003. – 448 с. , с илл.

аюрведический массаж делается двумя массажистами синхронно, но опыт показывает, что обычный классический массаж тоже дает эффект.

Рис. Бахья снехана
традиционный аюрведический массаж

В Бахья снехане в Аюрведе, в основном используются три вида масел для каждой конкретной конституции. Это *вата шамак* – для успокоение ваты, *чанданбала* – для питты и *маханарайана* – для капхи.

Рис. Разные формы промасливания

Во время наружного промасливания, в зависимости от паталогии, назначаются разные процедуры басти с маслами, и они как нельзя лучше подходят для людей пожилого возраста, так как и были изобретены специально для них. Эти процедуры мы досконоально рассмотрим в главе «Специальные процедуры».

Правила наружного промасливания. Лучше всего наружное промасливание получите у специалиста по массажу. Но если Вы дома один, то можете натереть все тело маслом, произвести, насколько это возможно, самомассаж, и пойти сделать пропаривание.

§5. Сведана (Пропаривание).

Сведана (пропаривание). Помните, что каждое промасливание должно заканчиваться прогреванием любым доступным образом (парная, ванна, душ, физические упражнения и.т.д.). Для пожилых людей лучше всего подходят пропаривания с головой наружу или ванны. Сауна и агрессивная русская парная не подойдут. В основном в Панчакарме используются 2 вида сведаны: 1. Нади сведана (Нади с санскрита — трубка) — это локальное прогревание определённой части тела с помощью трубки или шланга паровыми отварами из скороварки. В настоявшее время для этого используют вапоризатор, паровой агрегат, который используют косметологи (См. Фото. Вапоризатор для Нади сведана). Это локальное пропаривание является более проникающим, и используют его в области больных крупных суставов, поясницы и.т.д. после него обычно делают общее пропаривание Башпа сведана.

Фото. Вапоризатор для Нади сведана

Фото. Башпа сведана

Разные положение для пропаривания

Рис. Ванна с лекарственными травами

Учитывая, что деревянные паровые кабинки грамоздки для квартиры, да и находятся они в центрах или пансионатах, предлагаем пропаривание делать в домашних условиях в ванне или душе. Лучшим выходом для пропаривания является приобретение разборной паровой кабинки, они не так дороги, разбираются и хранятся не занимая много места.

Фото. Разборная паровая кабинка с парогенератором

Паровая кабинка однозначно эффективнее чем душ, при этом, если вы промаслились маслом с добавлением эфирных масел[1], то можно париться чистым паром. Если без эфирных масел, то в распылитель пара, который находится внутри кабинки, положите ватный диск, предварительно накапав на него несколько капель эфирных масел, подходящих для вашей конституции. Но можно париться отваром, что более эффективно. Для этого в небольшой мешок из натуральной ткани положите 1 столовую

[1] Эфирные масла должны быть натуральными, современный мир заполонен искусственными ароматическими маслами, они не годятся лечения и профилактики здоровья.

ложку с горкой трав, которые вы приобрели для клизм, и заварите на несколько часов в термосе. Этот отвар в мешочке залейте в парогенератор и парьтесь, травы без мешочка могут повредить парогенератор.

§6. Вамана карма (терапевтическая рвота)

Вамана — одна из самых загадочных терапевтических процедур аюрведы, она была изобретена для выведения избыточной слизи у людей водной стихии. Ее планово делают на растущую луну, и она очищает все органы, которые находятся выше диафрагмы. Терапевтическая рвота — на удивление гладкая и безболезненная процедура, вызывающая минимум тошноты, потуг и дискомфорта. Эта процедура для удаления избытка капхи (слизи) и капхистой амы была создана так, чтобы быть максимально удобной, легкой и естественной. Если организм был правильно подготовлен, вамана не требует усилий и эффективно удаляет токсины из зоны капхи, т.е. все, что выше диафрагмы.

Залогом успешной ваманы является использование специальных трав, обладающих рвотным действием. К ним относятся яштимадху — лакричник и маданпхал (Рандия димоторум). Эти горячие, сильные и проникающие травы стимулируют агни. Действие этих трав достигает тонких каналов зоны капхи, в которых оно разжижает и приводит в движение аму.

Вамана подходит не всем. Обычно ее применяют только при заболеваниях, связанных с дисфункцией капхи (слизи) или накоплением капхистой амы. К ним относятся все болезни дыхательной системы, бронхиальная астма, аллергии, хронические простуды, сахарный диабет, атеросклероз, ревматические заболевания, артрит и некоторые хронические проблемы кожи (псориаз, экзема, витилиго). Вамана помогает также при некоторых вирусных заболеваниях (герпес зостер).

Вамана или терапевтическая рвота противопоказана для людей старческого возраста, но если есть показания, то ее можно заменить Насья кармой, которая является мягкой, деликатной формой очищения.

§7. Насья карма (очищение и питание через нос)

Очищающая Насья карма была изобретена для вывода избыточной слизи через нос при невозможности сделать ваману, т.е. терапевтическую рвоту. Перед проведением процедуры врач втирает в лицо пациента тёплое травяное масло. Далее делает компресс горячим влажным полотенцем: за

счёт этого достигается расширение носовых ходов. Затем закапывают специальные капли.

Во время процедуры пациент может испытывать кратковременное жжение, если в состав капель или порошка входят горячие и проникающие травы. Для улучшенного проникновения травяных фитопрепаратов пациенту может быть предложено самостоятельно резко вдохнуть несколько раз. Как и при любой другой аюрведической процедуре разговоры и шум во время Насьи запрещены. Через некоторое время после введения фитопрепарата в носоглотке начинает накапливаться ама, которую необходимо отхаркивать, откашливать и высмаркивать.

Рис. Насья карма

Очистительная Насья карма назначается по абсолютным показаниям людям старческого возраста, но есть питательные, которые подойдут людям в возрасте для поддержания работы мозга и нервной системы. У Давида Фроули читаем: «Кунжутное масло, введенное в нос, оказывает успокаивающее и тонизирующее действие. Гхи эффективно снимает нервное возбуждение и помогает при аллергиях»[1]. Питательные Насьи, «обостряют чувства, увеличивают способность к концентрации при расстройствах внимания, помогают при эпилепсии, умственной отсталости и дегенеративных заболеваниях, в частности при болезни Альцгеймера»[2]. Для этого чаще используют масло *ванчандрия вартхана*. Начальная доза составляет 8-12 капель в каждую ноздрю, потом ее постепенно увеличивают до 15 капель. Масло состоит из 10 омолаживающих трав,

[1] Давид Фроули. Аюрведа и ум: аюрведическая психотерапия. Пер. с англ. – М.: Саттва, Институт трансперсональной психологии, 2005. – 304 с.
[2] Сунил Джоши. Аюрведа и панчакарма. Методы исцеления и омоложения. Пер. с англ. – М.: Саттва, Институт трансперсональной психологии, 2004. – 189 с.

известных в Аюрведе на протяжении тысяч лет. Васант Лад добавляет: «Нос – это ворота мозга и памяти. Капли в нос из подогретого брами гхи (по 5 капель в каждую ноздрю) могут помочь улучшить память»[1].

Брами гхи можно приготовит самому, для этого сделайте отвар брами (или других желаемых трав), сварив 1 часть сухой травы в 16 частях воды, или около 15 г. трав на 250 мл. воды. Медленно кипятите травы на малом огне, пока отвар не упарится до 1/4 части. Этот процесс занимает несколько часов. Затем прицедите отвар добавьте в нее равное количество гхи и варите на слабом огне до тех пор, пока вся вода не выпарится. Но вы можете приобрести готовые травы и масла, заказав их по интернету или в Аюрведических магазинах.

§8. Виречана карма (слабительные)

Виречана карма является процедурой для чистки тонкого кишечника и органов зоны питты — печени и желчного пузыря, и была изобретена для выведения избыточного жара у людей огненной стихии. Ее планово делают на убывающую луну, и она очищает все органы, находящиеся ниже диафрагмы. В силу тесной связи питты с кровью, эта процедура также способствует ее очищению. В «Чарака-самхите» приводится описание 315 травяных составов, которые можно использовать для проведения виречаны. Выбор слабительного для конкретного пациента — задача и ответственность аюрведического врача.

Пища, потребляемая непосредственно перед виречаной, увеличивает секрецию органов зоны питты. Ее свойства способствуют усилению питты, — эта пища острая, пряная и кислая. Как только пища достигает тонкого кишечника, принимают слабительное. Чтобы пища достигла этой стадии пищеварения, требуется примерно два с половиной часа.

Виречана проводится в часы наибольшей физиологической активности питты — около полудня или полуночи. Спустя несколько часов после приема слабительного пациент чувствует необходимость опорожниться. В течение первого часа с этого момента стул может произойти от 4 до 10 раз. Как только кишечник освободится от токсинов, позывы естественным образом утихнут. Консистенция стула в ходе процедуры постепенно меняется с твердой на жидкую. Современные аюрведические врачи, практикующие не в Индии, используют официальные слабительные, учитывая механизм действия по Дошам. Например «Сульфат магния» (порошок) подходит для людей огненной стихии, таблетки «Бисакодила», лучше назначать людям водной стихии, а

[1] Васант Лад. Домашние средства Аюрведы. Пер. с англ., второе издание – М.: Саттва, 2003. – 213 с.

людям воздушной стихии, более подойдут масляные препараты, например касторовое масло.

Назначение слабительных людям старческого возраста противопоказано, делается крайне редко по абсолютным показаниям, масляными препаратами опытным врачом.

§9. Басти (клизмы)

Самым лучшим способом выведения избытка вата доши, т.е. избытка холодной сухости через ближние ворота, являются процедуры клизмы. Она была изобретена специально для людей воздушной стихии, очищает и восстанавливает все органы и системы с головы до ног. Причем планово очищающие клизмы делаются на убывающую луну, а восстанавливающие и упитывающие - на растущую.

Древние трактаты указывают на их чрезвычайную эффективность и дополняют, что 80% всех заболеваний можно вылечить через эту науку. Учитывая, что все люди в возрасте 72 лет плавно становятся людьми воздушной стихии, то из всех назначений Панчакармы она является наиглавнейшим для людей старческого возраста для продления и улучшения качества жизни. Поэтому на ней мы остановимся дольше в главе «Антистарость».

§10. Рактомокшана карма (кровоизвлечение)

Эта процедура Панчакармы существует в школе Сушрута, последователи которой уверены, что «испорченная» кровь становится причиной различных заболеваний. Она была изобретена специально для людей огненной стихии, при избытке застойной крови в общей системе или локально.

Выше, когда мы писали, что гипертоническая болезнь излечивается за 5 сеансов, то имели в виду использование пиявок. Можно, конечно, без пиявок, но это будет длительный процесс. Книгу «Гирудотерапия в восточной медицине» можно прочитать на нашем сайте, она написана как практическое пособие для организации собственного дела, и работать как самозанятый, и приносить много пользы страдающим.

Авиценна в своих «Канонах врачебной науки» широко использует 3 вида кровоизвлечения: кровопускание, хиджама (кровососные банки, рога) и пиявки. При этом Авиценна, Гиппократ и Гален в своих работах,

созвучно с «Аштанга-Хридая-самхита», рассуждают при какой патологии какой метод предпочтителен.

Все виды кровоизвлечения противопоказаны людям старческого возраста. Современные врачи для кровоизвлечения используют 3 способа выведения крови это:

1. Гирудотерапия
(лечение пиявками)
2. Хиджама
(кровососные банки)
3. Кровопускание

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 кровотечение после приставки пиявок, но и впрыскивание 260 биологически активных веществ, которые ученые на этот момент выявили. Самый эффективный сезон: Весна. Самое эффективное время по фазам луны: междулуние, т.е. между полной и новолунием. Самые лучшие часы приставки: послеобеденное время. Абсолютным противопоказанием к лечению пиявками являются заболевания с несвертываемостью крови, применение препаратов разжижающих кровь, и за 2 недели до плановой операции.

Рис. Кровопускание

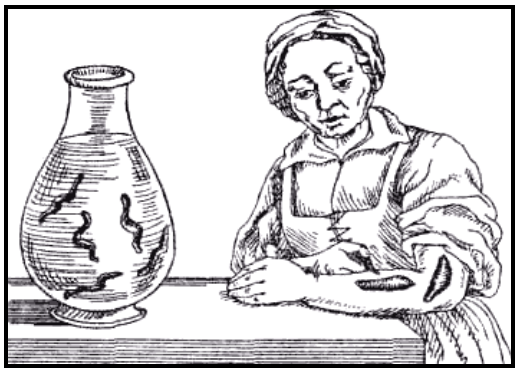


Рис. Постановка пиявок. Гравюра XVI в.

Лечение пиявками хорошо разработаны в России и Индии, в Тибете из-за отсутствия пиявок местные врачи с успехом используют кровопускания, а хиджама развита в пустынных и жарких климатических условиях проживания.

Рис. Пиявки

Хиджама. Постановка кровососных банок в мусульманских странах называется хиджама (арабское слово «хиджама» обозначает «высасывать»). Здесь используется только капиллярное кровотечение. Постановка кровососных банок есть деликатный и точный метод кровопускания при помощи вакуумных банок. Этот метод широко применяли Гиппократ, Гален, Авиценна и др. Авиценна говорит: «Пиявки берут из глубины, а банки с ширины».

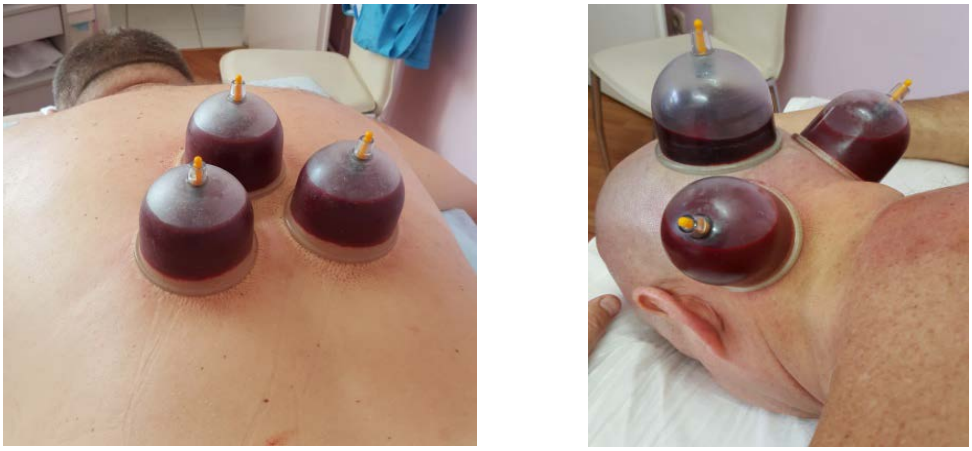


Рис. Хиджама (постановка кровососных банок)

Хиджама относится к вакуум-терапии (баночная терапия) и там где она необходима, дает быстрый и чудесный эффект.

В восточной медицине вакуум-терапия, или как раньше ее называли баночная терапия, всегда считалась и считается самым простым, доступным, но достаточно эффективным методом исцеления многих хронических заболеваний. В современном мире вакуумная терапия (баротерапия, декомпрессионная терапия) — это метод лечения и профилактики с помощью вакуума преимущественно хронических заболеваний и эстетических проблем. Это метод, при котором создаваемое отрицательное давление воздействует на участок ткани или части тела таким образом, что расширяет сосуды, улучшает циркуляцию крови,

лимфы, межклеточной жидкости и убирает застои в глубинных слоях тела. Уровень общего обмена веществ в таких тканях повышается в 3 - 4 раза и долго остается выше исходного на глубине до 5 см и глубже. Улучшается проницаемость сосудов. Резко увеличивается концентрация лекарственных веществ, введённых в организм накануне, повышая лечебный эффект препаратов. Усиливается всасываемость с поверхности кожи, обуславливая эффективность применения мануальных методов лечения позвоночника, суставов и внутренних органов. Древняя восточная мудрость гласит: «Хороший массаж доходит до глубоких мышц, а правильно поставленная банка до костей». Поэтому лучшие мануальные терапевты и массажисты стремятся к тому, чтобы в совершенстве овладеть вакуум-терапией - освоить один из действенных методов лечения многих заболеваний.

В настоящее время вакуумная терапия, истоки которой можно найти в баночной терапии, применяемой для лечения людей в глубокой древности, претерпевает качественное возрождение. Многие страны выпускают различные виды приборов, аппаратов и даже огромных агрегатов по вакуум-терапии. Эти аппараты или приборы могут быть простыми (ручными), сложными (стационарными) и комбинированными.

Рис. Профессиональные банки для вакуум-терапии,
комбинированные с магнитотерапией

Аутогемотерапия, метод лечения собственной кровью больного, состоящий во введении в мышцу крови, взятой из вены. Один из методов протеинотерапии. Интерес к лечению пациентов с помощью их собственной крови появился у врачей в начале XX века. Первое успешное лечение переломов костей с помощью создания искусственных гематом описал в 1905 году хирург Август Бир. Впоследствии предпринимались попытки с помощью аутогемотерапии усилить защитные реакции больных инфекционными заболеваниями, фурункулезом, хроническими

воспалительными заболеваниями женской половой сферы и другими заболеваниями. Полученные положительные результаты и минимум побочных эффектов на долгие годы сделали аутогемотерапию весьма часто применяемым вспомогательным методом лечения вплоть до начала эры антибиотиков с широким антимикробным спектром. Однако и тогда при часто рецидивирующих или вяло текущих заболеваниях аутогемотерапия позволяла помогать пациентам. Врачи многих специальностей, применявшие аутогемотерапию, получали однотипные клинические эффекты при использовании этого метода. Все специалисты отмечали активизацию защитных и реабилитационных механизмов организма при аутогемотерапии: ускоренное заживление ран после травм и оперативных вмешательств, более быстрое разрешение гнойных процессов кожи и мягких тканей, ускоренное выздоровление при хронических воспалительных заболеваниях, повышение физической и психической работоспособности.

Во время русско-японской войны в начале 20 века русский хирург Валентин Феликсович Войно-Ясенецкий использовал аутогемотерапию. Цель применения - лечение солдат. В своем труде «Очерки гнойной хирургии» он описал методы терапии. Он использовал аутогемотерапию в качестве вспомогательного средства при лечении различных вялотекущих болезнях человека.

Рис. Вакуум-терапия

Классическая аутогемотерапия предполагает подкожное или внутримышечное введение пациенту его собственной свежей венозной крови, не подвергнутой каким-либо воздействиям и не смешанной с какими-либо веществами. Существует множество методик введения крови. Меняться может количество однократно вводимой крови, порядок изменения этого количества в процессе курса лечения, периодичность введения крови, количество процедур, составляющее полный курс, места забора крови у пациента и места ее введения.

Цель процедуры - стимуляция иммунных процессов в организме; широко используется врачами разных специальностей: аллергологами, гинекологами, дерматологами.

В 1993 году вышла небольшая в 50 страниц работа доктора У Вэй Синь «Вакуум-терапия», где четко и научно доказывается эффективность вакуум-терапии. И в этой же работе впервые упоминается о вакуум-аутогемотерапии. Восточные целители, использующие баночную терапию, говорят об аутогемотерапии так: «Зачем делать две опасные дырки в теле больного, когда этого можно добиться банками, без нанесения ран?»

Вакуум-аутогемотерапия удивительно эффективна для повышения иммунитета, и это самая простая и физиологическая методика оздоровления человека. При этом синяки после банок около позвоночника или суставов играют огромную роль в лечении, так как биологически активные вещества (БАВ), рассасываясь как бы «удобряют» надкостницу, а также хрящевые и сухожильные части позвоночника или суставов.

Рис. Вакуум-аутогемотерапия

Многие возможно заметили, что спортсмены на старт или на бой выходят с синяками от банок, неужели кто-то думает, что они это делают просто так, ради красоты. Они четко поняли, что после курса банок они становятся выносливее и быстрее восстанавливаются, так как вакуум-аутогемотерапия есть допинг, только свой и биологический.

Мы здесь так долго это описывали, подводя Вас к пониманию, что вакуум-аутогемотерапия есть метод самый безопасный и чрезвычайно эффективный для поддержания здоровья в программах «Антистарость». Ее после курса лечения делать 1 раз в неделю, как поддерживающая терапия.

Работу «Вакуум-терапия в восточной медицине»[1] можно посмотреть на нашем сайте, она написано как практическое пособие и является единственным такого вида в мире. В ней описаны все методы лечения хронических болезней по системам и органам.

Кровопускание в тибетской медицине было изучено до мельчайших подробностей, а применение его достигло совершенства. Холодные климатические условия, тяжелый физический труд приводили к выживанию людей конституции огненной стихии, поэтому заболевания связанные с кровью и дисфункцией кровеносной системы были частыми. Вот что мы читаем в основном трактате тибетской медицины «Чжуд-Ши» о кровопускании: «Кровопускание является эффективным способом лечения болезней жара крови и желчи. Противопоказано кровопускание при лечении одержимых, истощенных, беременных, женщин после родов, при сильных хронических заболеваниях, понижении тепла и огня, т.е. при болезнях ветра и слизи»[2].

Современные врачи иногда ее заменяют донорской сдачей крови, хотим заметить, что если кровенаполнение общее и от него идёт болезненная симптоматика, то это будет правильно, но если застой крови локальный, то это пустая трата времени.

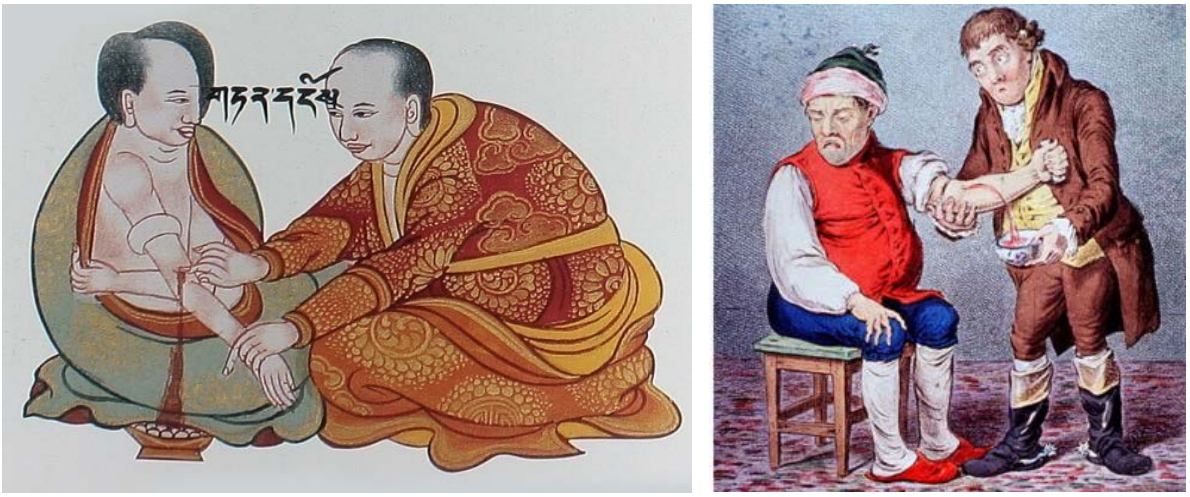


Рис. Кровопускание

[1]Бай-Бал (Прокопьев, П.П.). Вакуум-терапия в восточной медицине. - Екатеринбург: Изд-во «Ridero», 2017. - 390 с.

[2] «Чжуд-Ши»: Канон тибетской медицины. Перевод с тибетского, предисл., примеч., указатели Д.Б. Дашиева. – М.: Издательская фирма «Восточная литература» РАН, 2001. – 621 с.

§11. Пасчаткарма (последующий этап)

Пасчаткарма - правильный выход после прохождения процедур Панчакармы. Эти процедуры обеспечивают восстановление здорового метаболизма и иммунитета. Они включает в себя диету, образ жизни, дозированные физические нагрузки, фитнес, медитации, занятия йогой и применение омолаживающих аюрведических препаратов.

В Пасчаткарме важными являются 2 аспекта: 1. Самсараяна карма. 2. Диначарья.

§12. Схемы Панчакармы

«Подробно объясняя науку омоложения, Чарака привел следующие схемы Панчакармы:

Первый цикл.

Семь дней снеханы, сведаны и насьи.

На восьмой день – вамана.

Три дня после ваманы – самсараяна карма.

Второй цикл.

Семь дней снеханы, сведаны и насьи.

На восьмой день – виречана.

Три дня после виречаны – самсараяна карма.

Третий цикл.

Восемь, пятнадцать или тридцать дней снеханы, сведаны, насьи и басти»[1].

Сунил Джоши, опираясь на более 15 лет клинического опыта и более 9000 выполненных курсов Панчакармы, подтверждая эффективность, предлагает следующую программу длительностью в один месяц.

«**Дни 1-7.** Снехана, сведана, насья (очищение) и басти (различные комбинации нирухи и анувасан).

День 8. Вамана.

Дни 9-10. Самсараяна карма и отдых.

Дни 11-15. Снехана, сведана, насья (очищение) и басти (различные комбинации нирухи и анувасан).

День 16. Виречана.

Дни 17-18. Самсараяна карма и отдых.

Дни 19-26. Снехана, сведана, насья (питание) и басти (брухан и анувасан).

Дни 27-28. Самсараяна карма и отдых»[1].

---

[1] Сунил Джоши. Аюрведа и панчакарма. Методы исцеления и омоложения. Пер. с англ. – М.: Саттва, Институт трансперсональной психологии, 2004. – 233 с.

ГЛАВА IV
Антистарость

Старение человека, как и старение других организмов, — это биологический процесс постепенной деградации частей и систем организма человека и последствия этого процесса. Физиология процесса старения аналогична физиологии старения других млекопитающих, однако некоторые аспекты этого процесса, например, потеря умственных способностей, имеют большее значение для человека. Для общества в целом существенное значение имеют социальные и экономические факторы.

Успехи медицины и образ жизни людей позволили значительно увеличить среднюю продолжительность жизни, хотя изменения максимальной продолжительности жизни не так существенны. В большинстве стран это привело к старению населения — увеличению в обществе доли пожилых людей, что привело к повышению пенсионного возраста, также этому способствует снижение рождаемости. Из-за этого возникло много социальных и экономических вопросов, связанных со старением. Некоторые учёные считают, что старение должно быть включено в официальный список болезней и болезненных синдромов.

Мы как доктор, изучивший обе медицины, западную и восточную, хорошо видим их сильные и слабые стороны. А 25 лет работы над монографией по симбологии «Тетрактис»[2], сделали из нас симболога и герметического философа, то должны сказать идущим следом нашим братьям, что истинная философия исходит от Гермеса Триждывеличайшего, а медицина в её чистом виде проистекает из его работ, особенно ярко они проявлены в диалогах с Асклепием (Эскулапом). Мы далеки от мысли, что до Гермеса не было медицины, и если она была, то ее истоки теряются в загадочной Атлантиде.

Три фундаментальных направления познания мира – философия, религия и наука по-разному объясняют старение. Философия говорит, что все рождается, растет, стареет и умирает, и это Истина. Религия говорит, что Создатель уготовил каждому свой срок, и это Истина, только наука ни как не может определиться и все копается в деталях, придумала около 10 гипотез старения, некоторые уже устарели, а новые еще на подходе, и так будет бесконечно. Копаясь в деталях, которую она реально хорошо изучила, она не знает причину. А причина проста, она кроется в

---

[1] Сунил Джоши. Аюрведа и панчакарма. Методы исцеления и омоложения. Пер. с англ. – М.: Саттва, Институт трансперсональной психологии, 2004. – 234 с.

[2] Бай-Бал (Прокопьев, П.П.). Тетрактис: монография. - Калининград: Изд-во БГАРФ, 2010. - 412 с.

невидимом теле человека. Так как все состоит из тела, души и духа, то при рождении божественный и бессмертный Дух смешиваясь с материальным и смертным телом образуют Душу, как промежуточное звено. И с этого момента Душа контролирует и ведет это тело. Будучи промежуточным звеном, ее огненная и воздушная стихия, теперь как энергия может двигаться по материальному телу. При этом огненная энергия двигается по кровеносным сосудам с кровью, а воздушная по нервным сплетениям. Интересно, что когда создатель создавал человека, сильно не «парился» и организовал его как обычную батарейку.

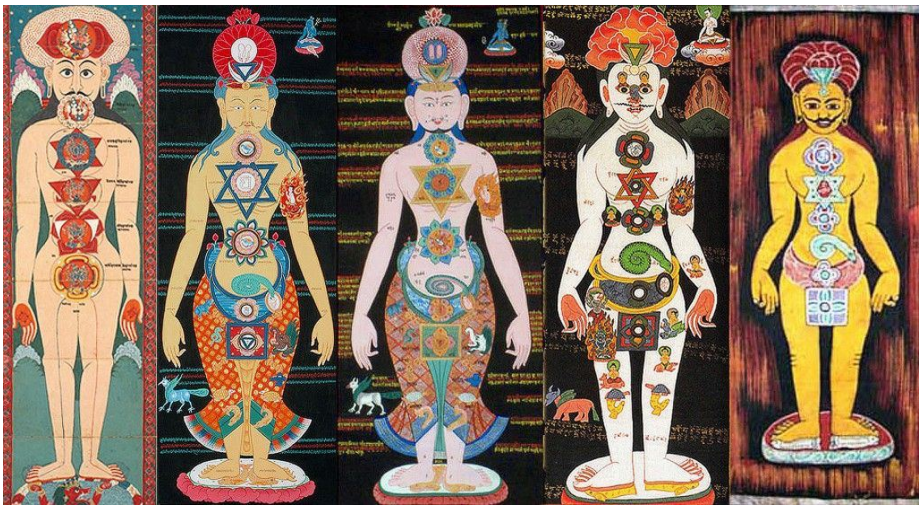


Рис. Индийская система чакр

Энергетическая система человека, которая берет начало свое из так называемых «Чакры» (энергетические колеса), которая еще не признается современной медициной, является основным источником энергии. Их в теле человека 7 и они располагаются по позвоночному каналу, имеют 3 положительных нижних и 3 отрицательных верхних, которые взаимодействуя, дают всю палитру жизни. Из Чакр энергия по Сушумне, Иде и Пингале, далее по меридианам подпитывает всю систему человека, до самой последней клеточки. Но как у любой батарейки у них есть свой срок, около 80-140 лет.

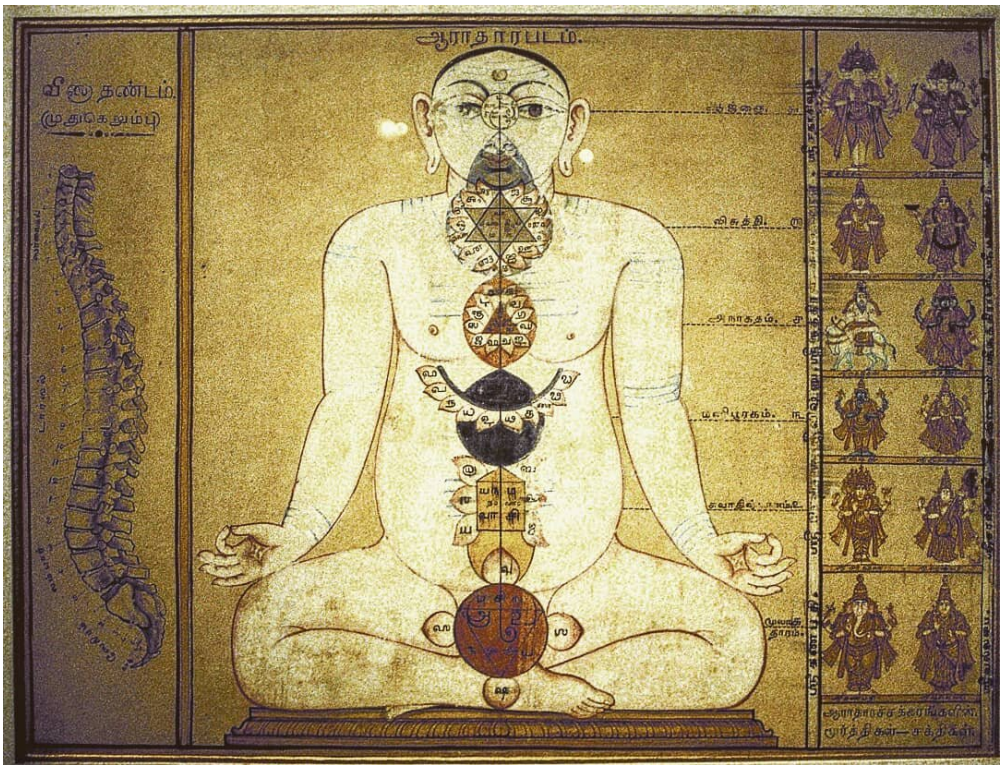


Рис. Тибетская система чакр

И эта энергия быстрее истрачивается в экстремальных климатических условиях, там, где очень жарко или очень холодно, люди долго не живут. Таким же образом, тяжелый физический труд, постоянные стрессы тоже изнашивают человека. По этому поводу красиво заметил Роберт Свобода: «Чем быстрее ритм вашей жизни, тем быстрее вы разрушаетесь. Колибри порхает лишь несколько сезонов, но черепаха ползает десятки и сотни лет»[1].

В материальном (физическом) понимании человека, современная наука пошла очень даже хорошо, но в эзотерическом понимании человека древние были гораздо выше.

[1] Роберт Свобода. Пракрити. Ваша аюрведическая конституция. Пер. с англ., третье издание. – М.: Саттва, 2003. – 304 с., илл.

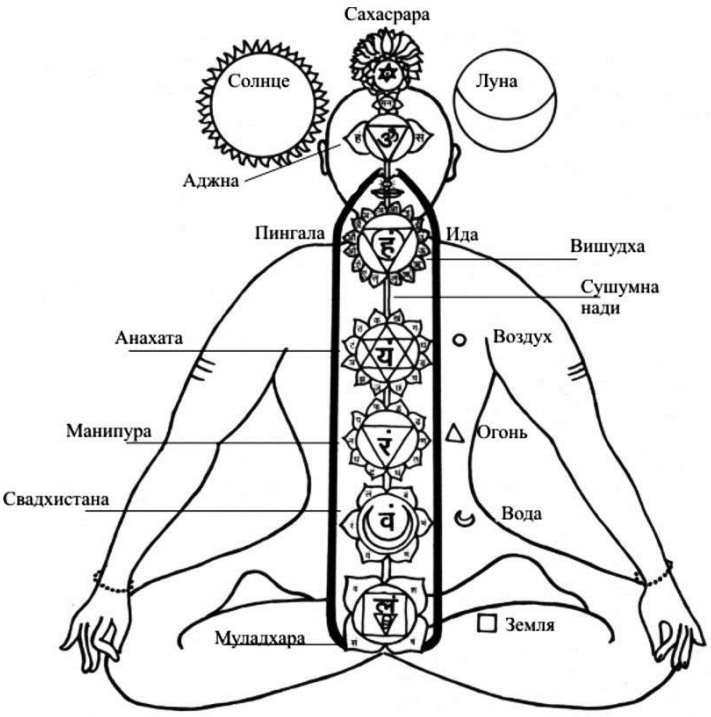


Рис. Чакры энергетическая система человека, схема

В диком животном мире вы не встретите у животных хронических болезней, ни артрозов, остеохондрозов, холециститов, диабета, астмы, болезни Паркинсона, рассеянного склероза и.т.д. ну и деменций и Альцгеймера. Их жизнь заканчивается только от травм, охотников и паразитов во время старости, от ослабления пищеварительного огня.

Создатель только человеку дал дуальную природу видения окружающего мира: добро и зло, левое и правое, светлое и темное, правильное и неправильное и.т.д. И это есть одна из главных причин всех хронических заболеваний, ибо каждый человек несет свой крест (как нес ее Спаситель на голгофу), раздираясь между добром и злом. Животные живут инстинктами, и у них нет понимания добра и зла, где правое и левое, поэтому они не страдают хроническими болезнями.

В основном тибетском трактате «Чжуд-Ши» говорится, что главными причинами болезней (хронических) является Доша и исходящие из нее неправильное мышление. Под неправильным мышлением в современном мире надо понимать принципы 10 заповедей или 7 смертных грехов, и индивидуальные особенности восприятия мира человеком. Этот конфликт, (а как же поступить?) приводит к бесчисленным хроническим заболеваниям. И наконец-то она появилась в современной медицине как понятие «Психосоматика». От неправильного мышления нарушаются работа внутренних органов, образуется дисбаланс, а любой дисбаланс приводит к болезни, там, где было тонко, там и рвется. Вот и вся Истина.

В основном трактате тибетской медицины «Чжуд-Ши» есть целая глава «Лечение болезней старости», истинные и проверенные временем. В любой науке, как правило, достижения и открытия не образуются на пустом месте, в своем движении наука опирается на достижение предыдущих работ и как по лестнице поднимается ввысь. Сказано «Все новое, - это хорошо забытое старое», зачем изобретать заново велосипед. Надо брать временем проверенные эффективные методики, и на новом витке времени заново доказать их состоятельность достижениями современной науки.

С возрастом, с наступлением «осени» в жизни[1] плавно ослабевают функции всех органов и систем тела. Особенно слабеет работа желудочно-кишечного тракта, ее переваривающая сила. Поэтому с наступлением старости, которая наступает приблизительно в 70 лет, и если вы человек огненной, водной стихии, то в течение года плавно начинайте осваивать и переходить на «Пять золотых правил», рациональное питание и образ жизни, как для людей воздушной стихии. Но Вы должны помнить, что Ваша врожденная конституция всегда будет находиться в вас фоном и это должен учитывать лечащий врач.

Наступление «осени», а затем «зимы» жизни можно заметить с ухудшением перевариваемости пищи, непостоянному стулу, газообразованию, а так же ухудшением памяти и забывчивостью. Можете заметить сухость и холод в теле, которая проявляется постоянным замерзанием и ухудшением гибкости суставов и мышц. Так же можете удивиться уменьшению роста и появлению различных пигментных пятен и образований на коже.

Люди огненной, водной и воздушной стихии по-разному входят в старость. Хуже всего это для людей воздушной стихии, так как при молодости они уже страдали от холодной сухости, а тут еще «зима» со своей дополнительным холодом и сухостью. И этот избыточный холод нарушает анатомию и поражает функции головного мозга (повреждает клетки и ее проводимость), что приводить к ослаблению его возможностей, и как следствие этого, - к ранней деменции и болезни Альцгеймера[2]. Известный факт, что болезнь Альцгеймера и различные формы деменции - это поражение людей пожилого возраста. Но так как мужская физиология на голову горячее чем женская, то мужчины реже чем женщины страдают от этих поражений. При этом, как указывают древние трактаты - «Мужчины живут действиями, а женщины эмоциями», то этот половой фактор тоже имеет место быть, сказано же «Жил больше не тот, кто долго жил, а тот, кто много пережил».

Люди огненной стихии слабо подвержены к таким поражениям, если только образ жизни, климатические условия проживания и

[1] У женщин она хорошо проявлена климаксом.
[2] 35 миллионов людей в настоящий момент страдают этим заболеванием в мире.

профессиональная деятельность не были противопоказаны в течение жизни для его конституции. Например, долгое пребывание в жарких и сухих климатических условиях или профессиональная деятельность. Главная причина поражения мозга это сухость, у пожилых людей это холодная сухость, но все знают, что мокрое белье быстрее высыхает как летом в сухую погоду, так и зимой в сухой мороз.

Люди водной стихии, особенно мужчины, практически не страдают от таких повреждений, ибо их избыточно влажное тело и мужское тепло сохраняет мозг. В Тибетской медицине указывается, что люди водной стихии дольше всех живут и до конца жизни остаются при сознании.

Понятно, что травмы головного мозга, перенесенные инсульты, инфаркты, токсические отравления, т.е. все, что ухудшает работу и повреждает головной мозг или его части, может привести или ускорить образование этих заболеваний, независимо от конституции. Но даже в этом случае люди воздушной стихии являются слабым звеном среди конституций.

§1. Образ жизни

Тот, кто намерился прожить дольше, без болезней и страданий, сначала должен найти место, подходящее для этого. Вот, что об этом пишется в основном трактате по тибетской медицине «Чжуд-Ши»: «Жить надо в чистой, уединенной, радующей душу местности, где сходятся лес и вода и где не грозят никакие опасности и огорчения»[1]. В Вайдурья Онбо. Глава 90. Лечение старости уточняется: «Дыма днем и ночью [там] мало; [это место] для змей, / женщин и глупцов [должно быть] недосягаемо».

Те, кто был в Тибете поняли, что речь не идет о Тибете, так как там нет леса, описывается места в Гималаях, где есть мягкий, теплый и влажный климат. Это первое и главное условие, так как в критических экстремальных условиях тело и физиология быстрее изнашиваются, вот почему в жарких африканских странах, у нас на Колыме и Чукотке нет долгожителей.

Красивая природа, (по менталитету) и чистый воздух есть начало и успех долгожительства. Окружающие вас люди тоже должны радовать глаза и душу: быть близки, симпатичны и не создавать проблемы.

Далее читаем: «Пока телесная опора не износилась совсем, следует избегать огня, солнца, старости, всего, что утомляет тело и душу, воздерживаться от кислого, несвежего, сырого и соленого»[2]. Все, что

[1] «Чжуд-Ши»: Канон тибетской медицины. Перевод с тибетского, предисл., примеч., указатели Д.Б. Дашиева. – М.: Издательская фирма «Восточная медицина» РАН, 2001. – С. 540.
[2] «Чжуд-Ши»: Канон тибетской медицины. Перевод с тибетского, предисл., примеч., указатели Д.Б. Дашиева. – М.: Издательская фирма «Восточная медицина» РАН, 2001. – С. 540.

избыточно - огонь, солнце, тяжелый физический труд, нервные стрессы и.т.д. быстрее изнашивают организм. Поэтому далее предлагается работа или физические упражнения. Они должны быть до испарины на лбу, и ни в коем случае не доводить себя до «пота градом».

Человек, продвинутый в возрасте, который замыслил долго жить, не должен работать на кого-то, или еще хуже, быть руководителем чего-то. Ибо все это несет стрессы и неприятности. Единственное, чем можно заняться это «Самозанятость», при этом лучше заниматься творчеством: рукоделием, рисованием, пением, гончарным делом, писать стихи, работать на огороде без фанатизма и.т.д. Ни в коем случае не таскать тяжести и не выкорчевывать пни.

Если Вам уже 72 года, то ВЫ уже человек воздушной стихии (вата), и 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 «Агни» пищеварительного огня[1], от этого пища плохо и долго переваривается, что дает повышенное газообразование, запоры или не ежедневный 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 воздушной стихии бедны и меньше всех живут. В древности действительно это было так, им сложно было конкурировать с людьми огненной и Водной стихии в физическом плане. В современном мире многие люди воздушной стихии 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.

---

[1] Пищеварительный огонь – (Агни), в современной медицине распознается как пищеварительные ферменты.

Помните, самый лучший способ держать под контролем свою сухую и холодную натуру - это влажное тепло, предполагает купание в теплой воде, хамам[1], всевозможные теплые ванны, русская парная, при этом температура парной должна быть у женщин 60-70^{0}С, у мужчин 70-80^{0}С. 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, а так же скандинавская ходьба. 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 воздушной стихии часто и понемногу едят, и это закономерно, ведь их пищеварительный огонь слаб и не может переварить большое количество еды. Помните, самая лучшая еда - это теплая или горячая маслянистая еда 4-х вкусов: острого[2], 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 «Чередуя ноздри»[3]. 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 теплому 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 метал – 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 упражнение должны быть не слишком энергичными и не требующими большой затраты сил. Если у вас склонность к запорам, то

[1] Турецкая парная, влажная и теплая.
[2] Остроты должны быть мягкими (черный перец, имбирь и другие специи). Хрен, горчица, васаби относятся к сильным остротам, они вам не подходят.
[3] Правило дыхания описано в параграфе двигательный режим.

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. Если вы склонны к бессоннице, пейте на ночь успокаивающие (например, 1-2 чайные ложки валерианы).

Важная информация. Иногда люди воздушной стихии 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 в этом люди воздушной стихии в теплое время года, после внутреннего, наружного промасливания и прогревания принимают масляные слабительные[1] и умеют после него восстанавливать работу кишечника.

Великое искусство промасливания древними врачами было изобретено именно для людей воздушной стихии и в программах «Антистарость». Она является для Вас наиглавнейшим, а также самым простым и дешевым путем для сохранения здоровья и приобретения долголетия. 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 конституции и возраста не найти.

§3. Басти (Клизмы в программе Антистарость)

Главной причиной старости является угасание пищеварительного огня «Агни», она в современной медицине распознается как пищеварительные ферменты ЖКТ.

В Аюрведе много разновидностей клизм, но нам важны 3 вида:

1. Предварительная клизма (очистительная).
2. Анувасан басти (масляная).
3. Нируха басти (с отварами).

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

1. **Предварительная клизма** делается перед анувасан или нируха басти, чтобы очистит и подготовить толстый кишечник для основного состава. Для этого берется 1 чайная ложка с горкой пищевой соды, гасится кипятком, добавляется вода 400 – 500 мл. и вводится в кружкой Эсмарха в толстый кишечник, лёжа на спине выдерживается 5-15 минут и опорожняется. После этого вводится анувасан басти или нируха басти.

2. **Анувасан басти (масляная),** всегда делается перед сном и выдерживается до утра.

Бывают трех типов:

1. Малые. 30-50 мл. обычно она делается растительными маслами ежедневно или через день у людей с постоянными запорами, до конца жизни. Она еще назначается после нируха басти с отварами, так как отвары иссушают слизистую кишечника. Ее можно заменить индеферентными ректальными свечами «Облепиховое» и «Календула» по 1-3 шт. Начните с 1, потом плавно переходите до 3-х.

2. Средние. 100-250 мл. она тоже делается растительными маслами и чаще всего назначается после нируха басти, чередуя с ним. День клизма с маслом, день с отварами по определенной системе, которую назначает врач.

3. Большие. 250 мл.- и более, чаще всего это питательные клизмы с топленым, костным или растительным маслами, молоком и другими упитывающими составами.

По составу:

1. Растительные масла.
2. Топленое масло.
3. Костное масло.

По длительности:

1. Карма басти-30 раз
2. Кала басти-16 раз
3. йога басти-8 раз

По форме

1. Плановые.
2. Профилактические.
3. Поддерживающие.

3. **Нируха басти (с отварами),** всегда чередуется с масляными.

1. По объёму: 400-700 мл. (+-100 мл.)
2. По действию: Очистительные и питательные.
3. По составу: За основу берется состав 10 корней «Дашмул» куда добавляются: мед, соль, масла, растения (корни, цветы, плоды) сборы и вещества необходимые для действия и лечения.
4. Время удержания 45-48 минут.

По длительности:
1. Карма басти-30 раз
2. Кала басти-16 раз
3. йога басти-8 раз

По форме
1. Плановые.
2. Профилактические.
3. Поддерживающие.

§1. Расаяна

Вернуть молодость и утраченные силы, - этому и посвящен раздел аюрведы под названием «Расаяна». Настоящее омоложение возможно лишь тогда, когда отсутствуют факторы, вызывающие старение — зашлакованность, дисбаланс и избыток дош, поэтому терапия расаяны всегда делается после Панчакармы. Васант Лад в своей работе «Домашние средства Аюрведы» точно и образно указывает: «В этом отношении панчакарму можно рассматривать как предварительную подготовку к омоложению. Панчакарму можно образно сравнить со стиркой, а омоложение – с крашением. Если вы захотели покрасить рубашку, вы не сможете сделать это качественно, пока она грязная. Сначала вы стираете ее, а потом уже красите»[1].

Красивый цвет лица и гладкая кожа — это приятный побочный эффект расаяны, но главная её цель — увеличение Оджаса (первичной жизненной энергии), а Оджас напрямую связан с половой функцией, поэтому часто расаяну назначают при репродуктивных и гормональных расстройствах, как у мужчин, так и у женщин. Женщины с помощью расаяны могут, во-первых, отсрочить наступление менопаузы, а во-вторых, когда всё же придёт время, встретить новый период без дискомфорта и сомнений относительно всеобщего здоровья. В восточной культуре, кстати, климакс называют «тихим периодом» и вовсе не ассоциируют со старостью. Это просто ещё один этап жизни женщины, которому соответствуют свои жизненные задачи и в котором есть свои плюсы. Для мужчин использование расаяны — это эффективный способ восстановить или сохранить потенцию на долгие годы.

Самые эффективные расаяны делаются из металлов и минералов, затем из драгоценных и полудрагоценных камней. За ними следуют расаяны из продуктов животного происхождения и замыкают список, лекарства из растительного сырья. Тех, кто осмелится это исследовать,

[1]Васант Лад. Домашние средства Аюрведы. Пер. с англ., второе издание – М.: Саттва, 2003. - С. 59

направляем к работе Бхагван Даш: «Алхимия и применение лекарств на основе металлов в Аюрведе»[1]. Алхимическая составляющая Аюрведы, пожалуй, самая скрытная и засекреченная часть нашей науки. Ее можно освоить двумя путями: напрямую от учителя или самостоятельно, долгим путем проб и ошибок, при наличии концепции, литературы и благословения Создателя. Те врачи, которые достигают такого совершенства, уже более ангелы, чем люди, при желании могут, вылечит все заболевания, которые может выдумать эта планета. Далее Бхагван Даш указывает, почему знатоки этих методов не спешат раздавать эти знания: «Создатели и хранители этих методов не хотели, чтобы знания попали к безответственным людям, которые могли бы, используя эти методы, накопить богатство и направить его во вред обществу»[2].

Самый, пожалуй, известный и доступный препарат Расаяны растительного происхождения это Чаванпраш, его еще называют эликсир, и состоит он из 50 ингредиентов растительного и минерального состава. Это одно из мощнейших средств в Аюрведе для активизации иммунной системы организма и репродукции иммунных клеток, а ведь именно иммунитет — основа основ здоровья и долголетия человека. В нём представлены все 5 вкусов, благодаря чему он способен гармонизировать дисбаланс питания.

Классические формулы Расаяны содержат большое количество ингредиентов, включая минералы, жемчуг, кораллы и драгоценные камни, и включают специально обработанную ртуть (слово R*as* обозначает ртуть как ингредиент). Из-за негативной рекламы и фактора стоимости использование классических формул расаяны значительно сократилось, и большинство доступных сейчас препаратов содержат растительные ингредиенты с добавлением нескольких минеральных веществ и продуктов животного происхождения. Закон о недоступности и защите дикой природы сделал использование мускуса, амбры и частей диких животных практически невозможным.

Омолаживающая терапия направлена на то, чтобы сохранить ферменты клеток в их нормальном работающем состоянии. Тогда клетки будут снабжаться необходимыми им веществами и вовремя обновляться. Ум не потеряет спокойствия, нервы и кости сохранят свою гибкость и прочность. Всё это предотвращает процесс старения, и человек остаётся молодым и здоровым даже в весьма преклонном возрасте. Он видит и слышит так же, как и раньше, на лице сохраняется румянец, не меняется и цвет кожи. С учётом вышесказанного, польза омолаживающей терапии не вызывает сомнений.

---

[1] Бхагван Даш. Алхимия и применение лекарств на основе металлов в Аюрведе. Пер. с англ. - М.: Саттва, 2001. – 240 с.

[2] Там же. 9-10 с.

Когда начинать лечение? Чем раньше прибегнуть к помощи омолаживающей терапии, тем лучше. Соответственно, чем позднее обратиться к ней, тем слабее и ограниченнее будет оказываемое ею воздействие. До того как начинать лечение, необходимо удостовериться в выполнении следующих двух условий:

1. Тело человека должно быть очищено от всех остаточных продуктов с помощью Панчакармы.
2. Человек способен думать, разговаривать и действовать в соответствии с нормами здорового общества. В Аюрведе придаётся огромное значение соблюдению этих условий, и уже сами по себе они оказывают на человека значительное омолаживающее действие.

В тибетской медицине расаяны называются «Бчуд-лен», вот что об этом пишется в «Чжуд-Ши»: «Они удлиняют жизнь, поддерживают возраст расцвета и зрелости, дают телу блеск и силу, чувствам и памяти – ясность, уму – остроту, голосу – звучность, страсти – удовлетворение»[1]. Они имеют многокомпонентный состав, куда входят не только растительные части, но и части животного и минерального составляющего.

В зависимости от преследуемой цели Расаяна-терапия разделяется на три вида – *Камья, Наймиттика* и *Айджашвика*. Пранакамья (долголетие) и Медхакамья (укрепление разума) составляют Камью. Наймиттика в свою очередь является лечебной (преследует конкретную цель по избавлению организма от какой-либо проблемы), и Айджашвика – это такая терапия, которая позволяет ощутить пользу Расаяны при её регулярном применении в течение большого промежутка времени.

Метод применения: Существует два метода лечения по системе расаяны. Один носит название “Кутиправешика”, другой же известен как “Вататапика”. Для первого необходимы долгие и обстоятельные приготовления – требуется подготовить помещение, где в дальнейшем будет находиться пациент. Этот метод не подходит для тех людей, кому ещё нужно работать. Им следует прибегнуть ко второму способу, который подходит и для работающих людей.

Первым методом применения расайаны является **Кутиправешика**. Кутиправеша переводится как «войти, поселиться в хижине». Это своего рода затворничество от общества. «Аштанга-хридайам» (6.39.6–14) так описывает кутиправешика-краму: «В благоприятном месте, где имеются необходимые средства, и в котором нет двух неблагоприятных факторов: сильного ветра и других причин страха, необходимо построить белый дом (побелить известью). В нем должны быть три комнаты, одна внутри другой (как матрешки), небольшие проемы (двери и окна). Дом должен быть ориентирован лицом на север и огражден от дыма, солнечного света, пыли,

[1] «Чжуд-Ши»: Канон тибетской медицины. Перевод с тибетского, предисл., примеч., указатели Д.Б. Дашиева. – М.: Издательская фирма «Восточная медицина» РАН, 2001. – С. 540.

диких животных, женщин и т. д. Дом должен быть чистым (вымытым, окрашенным и т. п.) и оснащенным всем необходимым».

Комнаты, расположенные одна в другой, позволяют человеку находиться там в полном уединении, вдали от общества и мирских дел. Вообще, этот дом должен располагаться вдали от цивилизации, в тихом и спокойном районе, где нет ни шума, ни загрязнений окружающей среды. «Затем, в благоприятный день, после принесения поклонов Божеству, которому человек поклоняется, он должен войти в этот специально построенный дом в чистом состоянии, как тела, так и ума. Там он должен пройти очистительную терапию, излечиться от болезней и обрести свою прежнюю силу. Он должен соблюдать целибат, контролировать чувства, быть мужественным, полным веры, щедрым, сострадательным, правдивым, совершать праведные поступки, всегда думать о Боге, спать и бодрствовать должным образом, с удовольствием (без отвращения) принимать лекарственные средства и говорить приятные слова. Только обладая этими качествами, человек может начать принимать лекарственные средства».

Человек может оставаться там до года, чтобы дать время телу омолодиться. Во время пребывания в этом доме на лечении он должен проводить время в медитации, поклонении Богу (совершая молитвы, пуджи), занятиях йогой, пранайамой и в чтении духовной литературы (священных писаний). Хотя человек всё ещё в этом мире, тем не менее, он находится далеко за его пределами. В этом заключается преимущество кутиправешика-расайаны, и она не является путем для всех, обычно ее назначает учитель-Йог своему ученику йогу, чтобы он, омолодившись, мог достигнуть своей цели.

Во время этой длительной практики у ученика выпадают все волосы, зубы и ногти, которые потом вырастают в новом и молодом виде. И он выходит из затворничества с видом 30 - летнего и с гибким позвоночником. Препараты для расаяны, которые он принимает, дорогие, долго делаются и исходят из Аюрведической алхимии. Вот, что об этом пишет Лайт Миллер: «Мудрец обратился за советом к своему Учителю, и тот подарил ему метод омоложения и восстановления утраченных сил. Девяносто дней мудрец питался специальной пищей, делал специальные дыхательные упражнения, совершал омовения, его умащивали особыми маслами. К назначенному сроку его волосы опять стали черными, отросли новые зубы, тело помолодело и вновь обрело былую силу»[1].

Мы здесь описываем не сказки, а действительность с одной целью, чтобы указать, насколько высоко стояли учителя древности в понимании человека. Современная наука ищет что-то одно, чтобы решить проблему старения, а это невозможно, так как только комплексный и истинный

[1] Лайт Миллер. Аюрведа для всей семьи. Пер. с англ. – М.: Саттва, Институт трансперсональной психологии, 2005. – 480 с.

подход дает результаты. При этом, как Вы заметили, - тело, душа и Дух работают вместе для достижения цели, а это возможно при знании йоги.

Второй метод применения расайаны называется **Вататапика**, что означает способ, которым человек подвергается воздействию элементов окружающей среды, таким как солнце и свежий воздух. Этот метод является более практичным и доступным, чем кутиправеша-расайана. Из-за напряжённого образа жизни у многих людей нет времени, чтобы изолироваться от мира и долгое время находиться в уединённом месте, да и не все практикуют йогу. Поэтому для обычного человека наиболее подходящей формой омоложения является вататапика-расайана, как минимум в течение недели, но предпочтительнее в течение двух и более недель. Человек может работать и заниматься своими делами, а также следовать расайана-рекомендациям и делать панчакарму по всем правилам самому или у специалиста.

§4. Широдхара

Слово «Широдхара» состоит из двух корней: «широ» — в переводе с санскрита «голова» и «дхара» – «поток». Это одновременно название и точное описание процедуры. Поток теплого масляного состава непрерывной струйкой льется на лоб, омывая область «третьего глаза». Для широдхары обычно используют кунжутное масло, оно обладает согревающими свойствами, но подсолнечное масло ни чем не уступает по согревающим качествам. Широдхара может продолжаться от 20 до 40 минут, в течение которых в область «третьего глаза» тонкой струйкой льется теплое масло не менее одного литра. При особых случаях по показаниям Широдхару делают максимальное время 1-1,5 часа. Курс составляет от 1 до 4 недель.

Состав Широдхары может быть разный, масляные всегда назначаются для людей воздушной стихии и вата болезней, для людей огненной стихии предпочтительней прохладное молоко, а для людей водной стихии делают отварами из острых трав.

Ее можно практиковать и в домашних условиях при соблюдении должных мер безопасности.

Широдхара стимулирует нервную систему, вызывает выброс гормонов, укрепляет корни волос, смягчает и омолаживает кожу, расслабляет мимические мышцы. Это запускает цепную реакцию: расслабляется все тело, возникает ощущение полной отрешенности от повседневной жизни с ее заботами и стрессами. на время человек забывает обо всем негативе, испытывает легкость в теле, сосредотачивается только на своих мыслях и чувствах. Основное назначение широдхары – снять

напряжение, успокоить. Это относится не только к телу, процедура приносит полное умиротворение разуму и покой душе.

Рис. Широдхара

Противопоказаниями для широдхары служат любые инфекционные или вирусные болезни (грипп, простуда). Кроме того, эту процедуру не рекомендуется делать в следующих случаях: после еды или употребления спиртного; на голодный желудок или при жажде; во время беременности; после сильных физических нагрузок; после промасливания или приема слабительного; детям до пяти лет и пожилым после 80 лет. Поэтому как профилактику или приостановление процесса начала повреждения мозга ее делают пожилым людям с 50 лет до 80 лет.

Процедура улучшает снабжение мозга кровью и питанием и, таким образом, повышают его работоспособность, и дает профилактику всех поражений головного мозга от холодной сухости. Широдхару делают на специальном аюрведическом столе, обычно сделанном из специальных «лечебных» и твердых (маслостойких) пород дерева. Для поливания используется специальная стойка со свисающей с нее глиняной или металлической чашей с отверстием, из которого льётся лечебная жидкость. В столе есть головная часть с углублением для головы и отверстием, позволяющим собирать стекающее со лба масло, подогревать, и, опять переливая его в чашу, обеспечивать непрерывный поток в течение 20 - 40 минут. Курс составляет 7-21 сеансов и обычно планово делается 2 раза в год.

Для лучшего лечебного эффекта голова пациента должна смотреть на Север или Восток. Перед Широдхарой необходимо сделать масляный массаж всего тела (абхъянга), или хотя бы умасливание верхней части тела. Перед процедурой глаза и уши пациента закрываются ватными дисками, над глазами кладется защитная полоска ткани или веревки. Масло проливается на среднюю часть лба, медленно двигая струйку (расположенный примерно 15 - 20 см над головой) из стороны в сторону.

Ее часто назначают во время Панчакармы, она тогда проводится 3-4 раза на протяжении семидневного периода Пурвакармы. Длительность составляет 20 минут.

§5. Широбасти

Рис. Широбасти

Широбасти - это одна из самых эффективных процедур при лечении нервных и психических расстройств. Она часто применяется при проведении Панчакармы. Название "Широбасти" означает, как ни странно клизма (басти) на голову (широ). Для этого специальную кожаную емкость, напоминающую корону надевают на голову и герметично завязывают. Данная процедура заключается в том, что емкость на голове наполняют тёплым маслом и удерживают в течение некоторого времени, сохраняя выбранный температурный режим.

Классическая процедура Широбасти длится обычно в течение 45-50 минут и проводится в четыре руки. Происходит она в три этапа. Первый этап проводится сидя и представляет собой удерживание теплого масла с

определенной стабильной температурой в специальной кожаной емкости (басти) в течение 15-20 мин. Количество масла наливаемого в сосуд на 1 см. выше макушки, это примерно 300-500 мл.

Второй этап проводится лежа на спине, и начинается он с точечного массажа головы, шеи и воротниковой зоны, техника массажа мягкая и успокаивающая.

Третий этап представляет собой более активный массаж сначала передней части тела до пояса, включая руки, грудь и живот, а потом задней части туловища с акцентом на позвоночник. Потом опять повторяется массаж передней части тела мягкими движениями с целью балансировки энергий.

Для профилактики Широбасти проводят три-четыре раза в месяц, а для лечения проводят курсы от 1-3 недели. Широбасти в целом улучшает сенсорные функции. Процедура Широбасти чрезвычайно полезна при обусловленных изменениями в сосудах головных болях, шизофрении, навязчивых неврозах, ухудшении и потере памяти, дезориентации, глаукоме, очень эффективна при бессоннице, параличе лицевого нерва, катаракте, так же она улучшает состояние корней волос, предупреждает выпадение волос и появление седины.

Противопоказаниями являются онкологические и инфекционные заболевания, беременность и период лактации, острая стадия лихорадки и аллергические реакции к компонентам масел.

Выбор лечебных масел в Широбасти имеет решающее значение для успеха терапии. Различные травяные масла обладают разнообразными терапевтическими свойствами и выбираются в зависимости от конституции (доши) человека и конкретных состояний здоровья. Некоторые часто используемые масла включают:

а). Масло брахми: полезно для улучшения памяти, снижения стресса и улучшения когнитивных функций.

б). Масло джатаманси: эффективно при тревоге, депрессии и нарушениях сна. Он помогает успокоить нервную систему.

в). Масло Брингараджа: Известное своими питательными свойствами, масло Брингараджа способствует росту волос, укрепляет корни волос и предотвращает преждевременное поседение.

г). Маханараянское масло: это масло является мощным противовоспалительным и обезболивающим средством. Он используется для лечения боли и различных неврологических состояний.

д). Масло нима: подходит для таких заболеваний кожи головы, как перхоть и инфекции кожи головы. Масло нима обладает мощными противомикробными свойствами.

§6. Нетра Басти

Нетра Басти - это древний метод, используемый для устранения напряжения. Данный метод используется не только для улучшения зрения, но и для укрепления нервной системы организма, как профилактика возрастных изменений работы головного мозга. Ванночки для глаз теплым маслом Гхи придаёт глазам необыкновенный блеск, разглаживает морщины вокруг глаз, усиливает глубину восприятия цвета, создает чувство лёгкости и удовлетворенности.

Рис. Нетра Басти классический вариант

Проведение процедуры: пациент располагается на кушетке, из специально приготовленного теста формируются «ванночки» вокруг глаз. В них наливается теплое масло Гхи, и удерживаются 10-40 минут.

Эффект процедуры:

- снижает общее напряжение в теле и в головном мозге, устраняет головные боли;
- успокаивает сухие, зудящие глаза, облегчает проявления аллергии;
- улучшает зрение; снимает напряжение, вызванное длительным просмотром телевизора и работой за компьютером;
- задерживает развитие катаракты, замедляет возрастную дегенерацию глаз и работы головного мозга;
- убирает морщины и темные круги вокруг глаз.

Температура гхи должна быть такой, чтобы, когда вы опускаете в него палец и вращаете им, оно было просто тёплым. Если вы просто окунёте в масло палец, это может дать ложное впечатление о его настоящей температуре. На глазах не должно быть контактных линз и макияжа.

Процедура проводится в положении лёжа на спине. Важно, чтобы пациенту было тепло и удобно, чтобы он мог лучше расслабиться. Подложенная под колени подушка может снять напряжение, которое некоторые люди чувствуют в пояснице. Для холодного типа людей хорошо положить на ступни горячую грелку.

Сначала делается короткий массаж лица поглаживающими движениями, используя такое количество масла, чтобы ваши пальцы могли свободно скользить. Движения должны быть направлены вверх и наружу. Сотрите остатки масла вокруг глаз, для того чтобы это не мешало поместить вокруг глазной впадины ванночки.

Рис. Нетра Басти в очках

Сделайте из теста ванночки вокруг глаз. Ванночки из теста можно заменить плавательными очками, они удобны для самостоятельного делания. Если у Вас есть помощник, то в очках можно просверлить дырочки диаметром в 5 рублевую монету. Помощник может наливать через них гхи, а после окончания процедуры, через них же удалить масло бумажной салфеткой или ватными дисками.

Если у вас очки, тогда налейте теплый гхи в очки, герметично наденьте и ложитесь на спину. Если есть помощник, то пусть нальет ½ чайной ложки масла на внешний угол правого глаза. Если температура масла комфортная, добавьте еще 4—5 чайных ложек, чтобы глаз и ресницы были полностью покрыты маслом.

Глаза можно держать закрытыми или открыть. Вначале масло может немного жечь. Это ощущение пройдет при моргании, когда глаз начнёт слезиться. Когда неприятные ощущения пройдут, нужно подвигать глазным яблоком в восьми направлениях компаса, а также по и против часовой стрелки. Эти движения должны быть медленными, осторожными, не напрягающими мышцы. При необходимости нужно закрыть глаза и отдохнуть.

По окончании процедуры удалите масло, сделав небольшую выемку на боковой стороне кольца, подобно носику кувшина. Далее лучше отдохнуть с закрытыми глазами и потом провести как минимум два часа в тишине, вдали от яркого света, громкого шума или эмоциональных столкновений.

Количество сеансов зависит от цели их проведения. Для профилактики достаточно одного с интервалом на ваше усмотрение. Для снятия напряжения с глаз лучше провести два сеанса с интервалом в неделю. В более серьёзных случаях (катаракта, деменции), курс лечения, может состоять из 10-14 сеансов.

Противопоказания для Нетра Басти

- активная инфекция глаз или век,
- недавняя операция на глазу и травмы,
- использование других препаратов для лечения глаз,
- медицинское вмешательство, которое повлияло на структуру глаза.

§7. Джану Басти

Джану Басти, происходит от двух санскритских слов: «Джану», что означает «колено», и «Басти», что означает «удержание» или «вместилище». Лечение включает создание вокруг колена ванночки с использованием теста или других подходящих материалов. Затем в эту емкость наливают теплое лечебное масло, позволяя ему просачиваться в коленный сустав и окружающие ткани. Масло удерживается внутри каркаса в течение определенного времени для облегчения глубокого проникновения и терапевтического эффекта.

Терапия Джану Басти обычно начинается с нежного массажа колена и прилегающих к нему областей, чтобы расслабить мышцы и улучшить кровообращение. Затем формуют кольцеобразную стенку из теста и помещают ее вокруг коленного сустава. Эта тестовая плотина тщательно герметизируется, чтобы предотвратить утечку лечебного масла.

Затем медленно вливается теплое травяное масло в емкость из теста, чтобы масло полностью покрыло коленный сустав. Масло обычно представляет собой смесь различных трав, каждая из которых выбрана из-за ее уникальных терапевтических свойств. Тепло масла помогает расширить кровеносные сосуды, позволяя целебным свойствам трав проникать глубоко в ткани сустава.

Рис. Джану басти

Затем пациента просят оставаться неподвижным в течение примерно 20-30 минут, в течение которых масло сохраняет свою целебную силу. Этот процесс позволяет маслу проникать в коленный сустав, питая кости, связки и мышцы, тем самым уменьшая воспаление и облегчая боль.

Джану Басти очень эффективна для облегчения боли в колене, вызванной артритом, остеоартритом или травмами. Травяные масла, используемые в терапии, обладают противовоспалительными и обезболивающими свойствами, которые обеспечивают столь необходимое облегчение. Лечение помогает улучшить гибкость и диапазон движений коленного сустава, делая движения более легкими и комфортными; укрепляет мышцы колена и связки вокруг колена, повышая их силу и стабильность. Уменьшая воспаление, Джану Басти способствует заживлению травм колена и уменьшает отек; улучшает смазку суставов, уменьшая трение и способствуя более плавному движению. Считается, что регулярные сеансы Джану Басти замедляют дегенеративные изменения в коленном суставе, предотвращая дальнейшее повреждение.

Людям с открытыми ранами или кожными инфекциями в области колена, а также людям с неконтролируемым диабетом или лихорадкой следует избегать приема Джану Басти до тех пор, пока их состояние не улучшится.

§8. Уро Басти

Уро Басти - это масляная ванна для сердца. Процедура заключается в омовении области сердца с использованием теплых лечебных масел,

травяных отваров или лечебного гхи, в зависимости от состояния. Для этого из теста готовится ванночка, которую накладывают на грудную клетку, чтобы прикрыть сердце с левой стороны грудины. В эту емкость медленно вливают теплое лечебное масло или травяной отвар и удерживают 30 минут. Когда смесь остынет, ее отжимают и заменяют более теплым маслом или травяным отваром. В настоящее время для того, чтобы держать масло в теплом виде ее прогревают настольной лампой с желтым или оранжевым цветом источника. Лампа должна быть функциональной и прикрепляться к кушетке (Рис. Лампа для прогревания). Это экономит масло и время процедуры, метод прогревания можно использовать во всех видах Басти, где она необходима.

Рис. Лампа для прогревания

В конце процедуры тесто снимают; по всей поверхности грудной клетки делают легкий массаж. Человеку предлагают на некоторое время отдохнуть. Уро Басти успокаивает обостренную Вата-дошу в области груди, питает и укрепляет сердечную мускулатуру, омолаживает сердце, регулирует сердечные функции, снимает глубоко укоренившийся подавленный стресс, гнев, печаль и улучшает кровообращение и дыхание, дает ощущение покоя и счастья. Ее назначают при ишемической болезни сердца, кардиомиопатиях, заболеваниях клапанов сердца.

Рис. Уро Басти

§9. Кати Басти

Кати Басти - это особый вид масляной терапии поясницы. Слово "Кати" означает "поясница", а "Басти" - "удерживать что-то внутри". Кати Басти - это аюрведическая пояснично-крестцовая омолаживающая терапия с использованием горячего масла или травяных отваров.

Для этого из теста делают ванночку, накладывают на пояснично-крестцовую область позвоночника и медленно вливают в нее теплое лечебное масло или травяной отвар. Смесь в ванночке подогревают лампой или отжимают ее и заменяют более теплой.

В конце процедуры тесто снимается; делается легкий массаж в этой области. Человеку дают немного отдохнуть. Продолжительность процедуры 30 минут. С помощью этой процедуры можно добиться успокоения болей, улучшения кровообращения, устранения ригидности и спазмов мышц вокруг пояснично-крестцовой области.

Показания: хроническая боль в спине, дегенеративные изменения позвоночника, грыжи и протрузии межпозвонковых дисков, остеопороз, ишиас и.т.д.

Рис. Кати Басти

§10. Грива Басти

Грива Басти - это обмывание области шеи лечебным маслом или свежеприготовленным травяным отваром. Из-за современного образа жизни, который предполагает постоянное сидячее положение и гиподинамию, часто возникают проблемы с позвоночником, мышцами и скелетными тканями шеи и плеч. Грива Басти эффективно решает эти проблемы.

Рис. Грива Басти

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