

16+

# AYURVEDA

YOGA

№3 МАРТ-МАЙ 2017

ЗАПАХИ  
СЧАСТЬЯ

ЙОГА ДЛЯ  
ПИЩЕВАРЕНИЯ

ЦЕЛЕБНЫЕ КИЖИ

ВЕГЕТАРИАНСКИЕ  
РЕЦЕПТЫ

УХОД ЗА КОЖЕЙ  
ПОСЛЕ 50 ЛЕТ

РЕТРИТЫ

АСТРОЛОГИЯ  
ДЖОЙТИШ

ВАСТУ-ШАСТУ

ТЕМА НОМЕРА:

# ВЕСЕННИЙ

## детокс






**AYURVEDA** YOGA

*Майны  
красоты и  
малодости*


Вступайте в группы журнала, заходите  
на сайт, знакомьтесь с аюрведой ближе,  
оценивайте ее возможности  
и становитесь счастливее!  
Намасте!

[www.ayurveda.media](http://www.ayurveda.media)

 [facebook.com/AyurvedaYogaMagazine](https://facebook.com/AyurvedaYogaMagazine)

 [vk.com/AyurvedaYogaMagazine](https://vk.com/AyurvedaYogaMagazine)

 [ok.ru/AyurvedaYogaMagazine](https://ok.ru/AyurvedaYogaMagazine)

 [instagram.com/AyurvedaYogaMagazine](https://instagram.com/AyurvedaYogaMagazine)



Это каждый раз волнительно и захватывающе – когда все вокруг оживает. Цвета становятся ярче, сил – больше, в людских голосах звучит радость. Наверное, счастье, которое нам всем дарит весна, заложено в нас природой, иначе как объяснить то, что мы все так ее ждем. Что меняется с ее приходом? Не только мир за окном, но и наши чувства и ощущения. Тем, у кого весна связана с аллергиями, падением жизненного тонуса, инстинктивным желанием отгородиться от шума, предлагаем по-новому посмотреть на это прекрасное время года. Мы подготовили несколько материалов, важных и подробных, посвященных тому, как можно и нужно заботиться о себе и близких, чтобы плавно и гармонично сменить режим на весенний. Специи, полезные привычки, действенные методы для восстановления сил, советы от опытных специалистов и, конечно, проверенные временем рецепты аюрведы – все для того, чтобы насладиться рассветом жизни, встретить новый сезон бодрыми и здоровыми. Мне кажется, что каждую весну нам всем дается волшебный шанс – увидеть красоту мира, на контрасте с суровой зимой понять, какими теплыми могут быть солнечные лучи, какими нежными – первые цветы, какими любимыми – наши родные и близкие люди. Во всех культурах принято радоваться приходу тепла, всех людей, вне зависимости от их убеждений, верований и предпочтений, объединяет чувство обновления и надежды. За последние несколько месяцев я сделала много открытий, нашла новых друзей, завязала знакомства, из которых, надеюсь, весной вырастет что-то настоящее и важное. Всем читателям нашего номера я желаю насладиться теплом и любовью мира.

**ГАЛИЯ ТЕНИШЕВА**, ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР

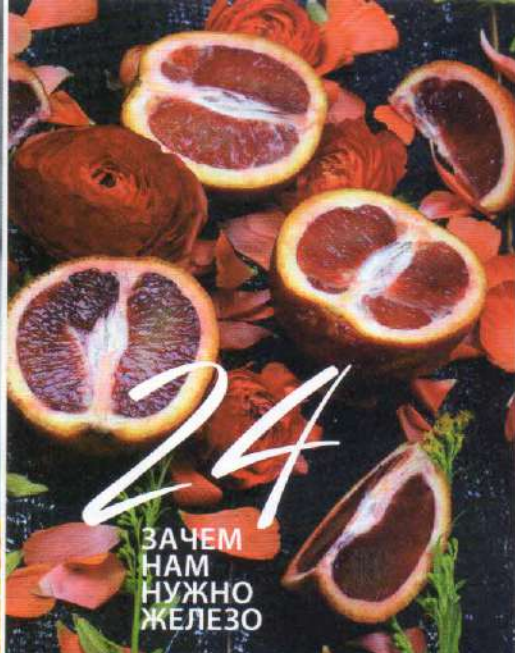






ВЕСЕННИЙ  
ДЕТОКС

8



24

ЗАЧЕМ  
НАМ  
НУЖНО  
ЖЕЛЕЗО



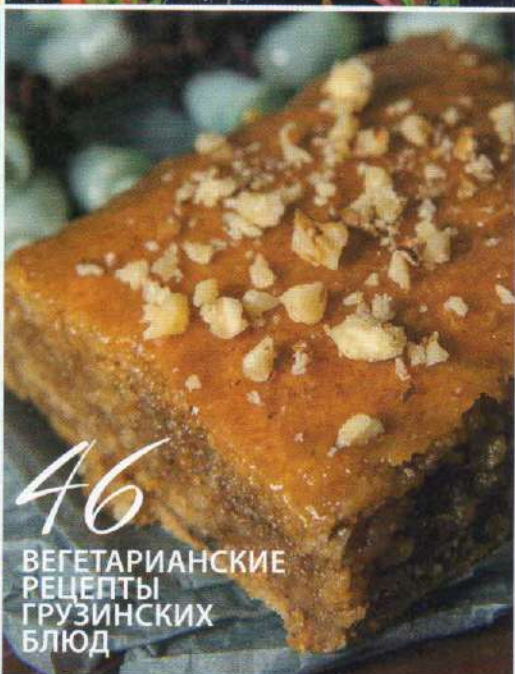
36

ЙОГА ДЛЯ  
ПИЩЕВАРЕНИЯ



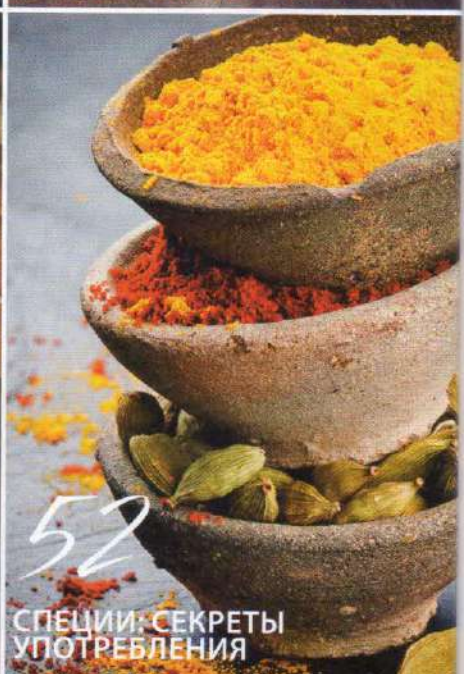
44

ЗОЛОТАЯ  
КУРКУМА



46

ВЕГЕТАРИАНСКИЕ  
РЕЦЕПТЫ  
ГРУЗИНСКИХ  
БЛЮД



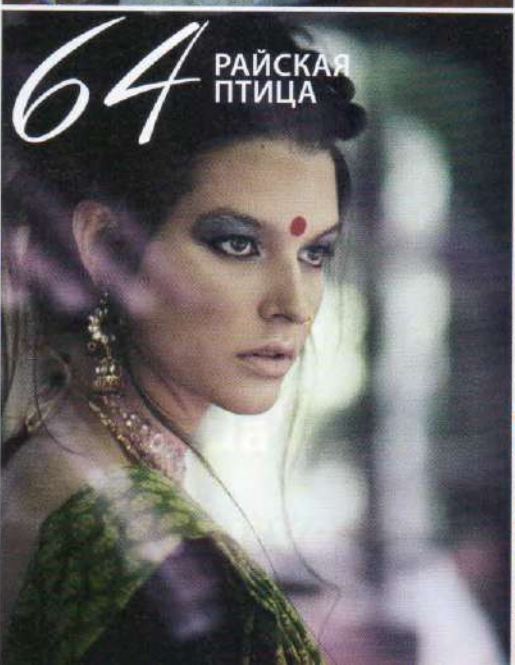
52

СПЕЦИИ: СЕКРЕТЫ  
УПОТРЕБЛЕНИЯ



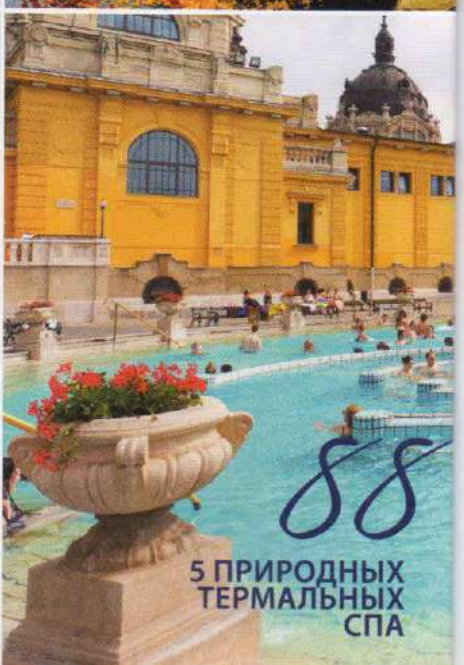
60

ИНТЕРВЬЮ  
С АКТРИСОЙ  
БОЛЛИВУДА



64

РАЙСКАЯ  
ПТИЦА



88

5 ПРИРОДНЫХ  
ТЕРМАЛЬНЫХ  
СПА





## МНЕНИЕ

**6** ДОКТОР УНИКРИШНАН ТХАЧАРАККАЛ  
*В чем скрыта истина?*

**7** ЛИЛИЯ МОНАСЫПОВА  
*Не занимайтесь самолечением*

## ТЕМА НОМЕРА

**8** ВЕСЕННИЙ ДЕТОКС  
*Сезонный режим*

**10** ВИТАМИН D  
*Заветный элемент*

**12** ПОЛОЖИТЕЛЬНАЯ РЕАКЦИЯ  
*Аллергия весной*

## СУТЬ ВЕЩЕЙ

**16** КОМПЛЕМЕНТАРНАЯ МЕДИЦИНА  
*Европейский подход*

**20** ТЕХНОЛОГИИ ПРИРОДЫ  
*Интервью с доктором Моранди*

**22** ПОЙМАТЬ НА ЛЕТУ  
*Как предотвратить болезни*

**24** АНЕМИЯ,  
*Или зачем нужно железо*

**26** СИЛА ТРЕХ ПЛОДОВ  
*Что такое Трифала*

## ТОНКИЕ МАТЕРИИ

**30** МИР ВНУТРИ НАС  
*Профессор К.В. Дилипкumar о счастье*

**32** ИСКУССТВО ТВОРИТЬ СУДЬБУ  
*Эмпауэрмент в нашей жизни*

**34** ЗАПАХИ СЧАСТЬЯ  
*Ароматерапия – древняя целительная практика*

**36** ЙОГА ДЛЯ ПИЩЕВАРЕНИЯ

**40** ДВОЙНОЙ ЭФФЕКТ  
*Теория «пяти тел»*

## ПОЛЕЗНАЯ ПИЩА

**42** С ЧИСТОГО ЛИСТА  
*Весенняя диета*

**44** ЗОЛОТАЯ КУРКУМА  
*Авторская колонка Бориса Рагозина*

**46** ГРУЗИЯ НАВСЕГДА  
*Вегетарианские рецепты от шеф-повара*

**50** ВКУСНЫЕ СИНОНИМЫ  
*Чем заменить экзотические продукты*

**52** СПЕЦИИ: СЕКРЕТЫ УПОТРЕБЛЕНИЯ

**54** КИСЛЫЙ ИЛИ СЛАДКИЙ  
*Аюрведическая концепция Шад Рас*

**56** ЕДИМ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ  
*Базовые принципы питания*

## КРАСОТА

**58** ЦЕЛЕБНЫЕ КИЖИ  
*Аюрведическая процедура*

**60** НОВАЯ ГЕРОИНЯ ГРЕЗ  
*Интервью с актрисой Болливуда*

**62** КРАСИВЫЙ ВОЗРАСТ  
*Уход за кожей после 50 лет*

**64** РАЙСКАЯ ПТИЦА  
*Фэшн история*

## ПОЛНОТА ЖИЗНИ

**72** ПРИРОДНЫЕ ЦИКЛЫ  
*Режим дня*

**74** «УЙДИ, ПРОШУ, БЕССОННИЦА»

**76** ВРЕМЯ ЭКЗАМЕНОВ  
*Советы по воспитанию*

**78** САНАТАНИ РОМБОЛА  
*«Йога и танцы дают мне энергию»*

**80** ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ  
*Китайская медицина*

**83** ЙОГА КАК ОБРАЗ ЖИЗНИ

**84** СТЕКЛО ИЛИ БРИЛЛИАНТ?  
*Все, что нужно знать о ретритах*

**88** 5 ПРИРОДНЫХ ТЕРМАЛЬНЫХ СПА  
*для здоровья и отдыха*

**94** ЗВЕЗДЫ ГОВОРЯТ  
*Индийская астрология Джойтиш*

**96** ВАСТУ-ШАСТУ  
*Благополучие в доме*

**98** ГЛОССАРИЙ

Журнал «Ayurveda&Yoga»  
№3 март-май 2017  
16+

Учредитель и издатель:  
ООО «РИК Медиа»  
Москва, 117198,  
ул. Миклухо-Маклая, б.

Редакция:  
450022, г. Уфа,  
ул. Бакалинская, д. 64,  
4 этаж, офис 24.

Телефон:  
+7 (499) 398 02 92.

Свидетельство  
о регистрации СМИ:  
ПИНФЦ77-65336  
от 12.04.2016.

Отпечатано:  
UNIPRINT AS, Jarvevana tee 9F,  
Tallinn, 11314, Estonia.  
Заказ № ТД-1029.  
Тираж: 25 000.  
Дата выхода: 09.03.2017.  
Цена свободная.

Директор  
МАРИЯ ГАВРИЛОВА  
m.gavrilova@ricspace.com

Главный редактор  
ГАЛИЯ ТЕНИШЕВА  
tenisheva@ricspace.com

Выпускающий редактор  
ЛИЛИЯ РАЯНОВА  
lila@ricspace.com

Коммерческий директор  
ЮЛИЯ РАДЕВИЧ  
radevich@ricspace.com

Директор по развитию  
НАТАЛЬЯ ФЕДОТОВА  
n.fedotova@ricspace.com

Директор  
интернет-проектов  
ЭЛИНА БАЙКОВА  
baykova@ricspace.com

Рекламная служба  
ЛЕЙСАН САТАЕВА  
advert@ricspace.com

Литературный редактор  
СВЕТЛАНА МОНХЕМИУС

Корректор  
НАТАЛЬЯ КЛИМОВА

Перевод:  
СВЕТЛАНА МОНХЕМИУС,  
ВАЛЕРИЯ ВОЛКОВА,  
НИКА ШАРОВА

Дизайн и верстка:  
ООО «АПРИОРИ»

Иллюстрации  
АННА ШАБУРОВА

За содержание рекламных текстов редакция ответственности не несет. Перепечатка и любое использование материалов возможны только с письменного разрешения учредителя. Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов. Возможны противопоказания, проконсультируйтесь со специалистом.



# В чем скрывается истина?



УННИКРИШНАН ТХАЧАРАККАЛ,  
ВРАЧ АЮРВЕДЫ (B.A.M.S.),  
ГЛАВНЫЙ ВРАЧ ПЕРВОЙ  
АЮРВЕДИЧЕСКОЙ КЛИНИКИ,  
МОСКВА

**Т**о огромное количество мифов, которое и по сей день окружает аюрведу, ее происхождение и методы, с одной стороны, говорит об интересе к древней медицинской системе. С другой стороны – мешает тем, кто хочет познакомиться с ней поближе.

Легенда, что Создатель вспомнил об аюрведе, когда людей начали побеждать болезни и страхи – красивый, но все же вымысел. Возможно, ссылаясь на древних богов, проще принять факт, что рецептам и методикам аюрведы много лет. Но колоссальный пласт знаний, который и сегодня остается актуальным, не был создан мгновенно, не был послан. Это уникальная, проверенная тысячами лет система, которой пользовались очень давно и, я надеюсь, еще долго будут.

Стоит сказать отдельно о мифах, связанных с оздоровлением. Например, считается, что чаванпраш подходит всем, что это волшебное средство можно употреблять и пожилым людям, и детям. Но в этом случае, как и с любым другим препаратом, перед употреблением нужно консультироваться с врачом, спросить, нужен ли он именно вам. Чаванпраш обладает огромным количеством полезных свойств, но он – не панацея от всех болезней.

**Расаяна** – способ почувствовать себя лучше, ощутить прилив энергии, как в молодости. Но то, что при прохождении этой процедуры человек омолаживается за счет обновления всех тканей – опасный миф. Вовсе не значит, что после процедур расаяны у вас выпадут старые волосы и вырастут новые. Есть вариант, когда врач рекомендует прием лекарств, после курса которых ощущается прилив сил. Никаких чудес не происходит – это тысячелетиями «отшлифованный» способ оздоровления.

Еще одно заблуждение: «все приверженцы аюрведы – вегетарианцы». Да, питаться, ограничивая употребление некоторых продуктов – полезно, но это не обязательное условие жизни по принципам аюрведы. Знака равенства между вегетарианством и аюрведой ставить не нужно! Сертифицированные врачи, как правило, лояльны и умеют улучшать состояние пациентов вне зависимости от пищевых привычек последних.

«Аюрведические препараты целиком базируются на травах». Это не так, мы, действительно, очень часто обращаемся к растительным продуктам, но вовсе не избегаем препаратов с другой основой.

Заявления, что принципы аюрведы не согласуются с современной наукой и что препараты не испытаны, я хочу прокомментировать так: опыт накоплен огромный, и это нельзя игнорировать. Когда появилась аюрведа, современной науки не было в помине, но уже тогда древние врачи многое знали о человеческом теле и разуме. Так же и с лекарствами – они проверены тысячелетиями, этого недостаточно?

Да, препараты аюрведы, за редким исключением, не действуют моментально. И это можно объяснить: один из принципов древней медицинской системы в том, что организм лечит себя сам. Ему нужно помочь, но не мешать – и он сам справится с любым недугом, ведь задуман он как нечто сильное и прекрасное. Здоровье – это баланс, и процесс его восстановления не может быть стремительным. Нужно не справиться с симптомами, а победить причину, найти и удалить, и аюрведические препараты нацелены именно на это. И ими обязательно нужно пользоваться с умом, избегая самолечения!



# Не занимайтесь самолечением

**В** последние годы вырос интерес к здоровому образу жизни, традиционным методам лечения и особенно к препаратам натурального происхождения. При этом тактика потребителей растительно-минеральных пилюль и снадобий ничем не отличается от поведения пациентов, принимающих рецептурные фармацевтические препараты под влиянием рекламы, по совету родственников и знакомых.

Но если вред самостоятельного приема синтетических препаратов осознается большинством, то настоящий совет врачей не заниматься самолечением люди, выбирающие натуральные лекарственные средства, к себе не относят.

Между тем, важно советоваться с врачом перед употреблением любого препарата, что справедливо и для средств аюрведической медицины.

Самолечение с помощью натуральных препаратов аюрведы в России – явление достаточно частое. Это вызвано целым рядом причин.

Начнем с того, что растет интерес к традиционным методам лечения хронических заболеваний, с которыми не справляется современная медицина. При этом бытует мнение об абсолютной безопасности натуральных и фитопрепаратов. В интернете очень легко найти информацию о некоторых аюрведических средствах с подробным описанием их терапевтического эффекта, что дает соблазн определять план лечения самостоятельно.

Набирает обороты тенденция со стороны рдетелей здорового образа жизни навязывать родным и близким (с благими, разумеется, намерениями) прием натуральных препаратов или, что еще опаснее, замену синтетических лекарств натуральными, без консультации со специалистами.

Растет число сетевых компаний, производителей БАДов, активно предлагающих «панацею» от всех заболеваний в капсуле, таблетке или баночке с джемом.

Однако любителям самолечения настоятельно рекомендую учесть, что специалисты в области аюрведической медицины, равно как и врачи западной медицины, обучаются 5,5 лет, прежде чем получить доступ к практике. Следовательно, назначение аюрведических препаратов требует специфических медицинских знаний.

Для лечения хронических заболеваний необходим комплексный подход, помимо приема препаратов нужны физические упражнения, соблюдение определенного режима питания. Такой подход может обеспечить только врач аюрведической медицины, тогда как в результате самостоятельности может быть потеряно драгоценное время, финансы, здоровье.

Лечение всегда индивидуально. Только специалист способен назначить подходящие именно вам лекарства с учетом врожденной конституции (*Пракрити*), сегодняшних жалоб и состояния здоровья (*Викрити*), времени года и региона проживания. Только специалист может определить действенную именно для вас комбинацию препаратов.



**ЛИЛИЯ МОНАСЫПОВА,**  
ВРАЧ-ПСИХИАТР, К.М.Н.,  
РУКОВОДИТЕЛЬ МЕДИЦИНСКОГО  
НАПРАВЛЕНИЯ АЮРВЕДИЧЕСКОЙ  
РОССИЙСКО-ИНДИЙСКОЙ  
АССОЦИАЦИИ, МОСКВА





АСЕМ АДЫЛБАЕВА,  
ВРАЧ АЮРВЕДЫ (B.A.M.S.),  
ПРЕПОДАВАТЕЛЬ  
КАФЕДРЫ АЮРВЕДЫ  
ИНСТИТУТА ВОСТОЧНОЙ  
МЕДИЦИНЫ РУДН,  
МОСКВА

# Весенний ДЕТОКС

ПОД ВОЗДЕЙСТВИЕМ ТЕПЛА ВЕСЕННЕГО  
СОЛНЦА КАПХА НАЧИНАЕТ УВЕЛИЧИВАТЬСЯ,  
ПИЩЕВАРИТЕЛЬНЫЙ ОГОНЬ (АГНИ)  
ПОНИЖАЕТСЯ, И СКОПИВШИЕСЯ ЗА ЗИМУ  
ТОКСИНЫ ПРОВОЦИРУЮТ РАЗВИТИЕ  
МНОГИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ. ПОЭТОМУ В ЭТОТ  
ПЕРИОД ВАЖНО ПРОВЕСТИ ДЕТОКСИКАЦИЮ  
ОРГАНИЗМА.



**В**есной нужно контролировать *Капху*: употреблять постную и легко перевариваемую пищу, делать физические упражнения, сухой массаж и не забывать об умеренных прогулках. В весенний период детоксицирующая диета полезна практически всем.

В аюрведе непереваренные пищевые остатки или шлаки называют *Ама*. Пока эти скопления не будут устранены, организм не сможет должным образом усваивать пищу и травы, к тому же *Ама* вызывает большинство болезней, включая аллергию, артрит и рак. Основные симптомы наличия токсинов в организме – это налет на языке, неприятный запах изо рта и от всего тела, плохое пищеварение, ощущение общей тяжести.

### ДИЕТА

Увеличивают *Аму* сладкий, соленый и кислый вкусы, вяжущий сушит, но удерживает ее в организме из-за своего стягивающего действия, горький вкус – уменьшает, а острый разрушает.

Во время очищения для повышения *Агни* применяют травы, обладающие огненной природой и стимулирующие переваривание пищи. Для этого используются в основном горячие специи: красный и черный перец, сухой имбирь, пиппали, асафетида и горчица. А для *Питта* конституции и людей с воспалительными заболеваниями ЖКТ рекомендуют теплые специи: кардамон, кумин, кориандр, базилик и фенхель. В аюрведической рецептуре есть смесь *Трикату*, ее можно приготовить и в домашних условиях, она состоит из равного количества красного и черного перца и сухого имбиря, принимают ее 2–3 раза в день по 0,5–1 г с медом.

Весной следует избегать тяжело перевариваемую, холодную, жирную, кислую и сладкую пищу, а также сон в дневное время.

### ЛЕЧЕБНОЕ ГОЛОДАНИЕ

Это эффективный вид детоксицирующей терапии, но для нее человек должен быть достаточно силен. Голодание хорошо практиковать перед применением очистительной диеты: для людей *Вата* конституции 3–5 дней, для *Питта* конституции 5–7 дней и для *Капха* конституции 1–2 недели.

Можно проводить голодание на овощных соках, фруктовые не желательны, так как сладкий вкус может увеличить *Аму*. Разрешается применять лимонный сок в сочетании с имбирным.

Лечебный отказ от пищи иногда сочетают с приемом трав, усиливающих пищеварительный огонь. Можно использовать острые травы, состав *Трикату*, чай из специй: имбиря, корицы, кардамона, фенхеля и горькие травы, например, сок алоэ. После восстановления аппетита голодание следует прекращать, поскольку длительное воздержание от пищи может подавить *Агни*.

### ПРИМЕНЕНИЕ СЛАБИТЕЛЬНЫХ

Этот способ можно сочетать с лечебным голоданием или диетой, которая борется с *Амой*. Применение слабительных особенно эффективно для удаления из

толстой кишки скоплений непереваренной пищи, которая вызывает тяжесть в животе, различного вида боли, вздутие, запоры или диарею. Также данный способ полезен при пищевых отравлениях или токсических состояниях пищеварительной системы. Слабительные не применяются при хронической диарее и истощении, даже если присутствуют признаки *Амы*.

Для очищения кишечника также используются клизмы, они очень эффективны для толстого кишечника. При тщательном рассмотрении и сравнении воздействия слабительных и клизм, было доказано, что первые очищают тонкий и толстый кишечник, а клизмы только толстый кишечник. Поэтому для полного устранения *Амы* из организма прием слабительных полезен в первый, третий и седьмой день голодания. Не следует забывать, что очистительные процедуры могут подавить пищеварительный огонь (*Агни*), поэтому после них рекомендуется принимать травы, улучшающие переваривание.

Что можно применить для устранения токсинов и при этом улучшить пищеварение?

*Трипхала* – один из лучших лекарственных препаратов, созданных в Индии. Среди слабительных растительного происхождения это самое безопасное средство, к тому же общеукрепляющее. В отличие от аналогов он питает, укрепляет глубоко расположенные ткани и не имеет побочных эффектов. *Трипхала* принимают перед сном, обычная доза составляет 3–10 г или по 2 таблетки после каждого приема пищи.

Сок алоэ при длительном применении эффективно очищает все ткани и желудочно-кишечный тракт, к тому же он не ослабляет пищеварительный огонь. Принимать его нужно по 2–3 чайные ложки два или три раза в день, можно вместе со специями – имбирем, черным перцем или куркумой.

Весной можно употреблять такие напитки, как настойки, отвары, сок сахарного тростника, виноградный сок, кипяченую воду с имбирем аптечным, птерокарпусом мешковидным или сытью круглой, воду с медом.

При детоксицирующей терапии высвобождающиеся в ходе лечения токсины могут вызывать головные боли, общее недомогание, появление гусиной кожи, озноб и т.д. Методы устранения *Амы* подходят любой конституции и обычно проводятся наряду с процедурами, направленными на уравнивание дош.

В заключение после проведения детоксикации и подавления повышенной *Капхи*, хорошо принять ванну, смазать тело пастой из камфоры, сандала, агара и шафрана.

В результате аюрведического очищения выводятся токсины из организма, увеличивается энергия и жизненная сила, поддерживается здоровый вес человека, расслабляется нервная система и успокаивается ум, восстанавливается индивидуальное состояние баланса в организме, сохраняется здоровье. Сезонное применение методов предварительной детоксикации не менее эффективно, чем методы более глубокого очищения (*Панчакарма*).



# Витамины

## Д ЗАВЕТНЫЙ ЭЛЕМЕНТ



ПРАДИП КУМАР ДУА,  
ВРАЧ АЮРВЕДЫ (B.A.M.S.),  
НАУЧНЫЙ СОТРУДНИК  
ОТДЕЛА КОНТРОЛЯ  
ЛЕКАРСТВЕННЫХ СРЕДСТВ,  
МИНИСТЕРСТВО AYUSH,  
ИНДИЯ

СМЕНЫ СЕЗОНОВ СИЛЬНО ВЛИЯЮТ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА, ОСОБЕННО В ТЕХ СЛУЧАЯХ, КОГДА ЕСТЬ ПРЕДРАСПОЛОЖЕННОСТЬ К КАКИМ-ТО ОБОСТРЕНИЯМ. В РОССИИ ХОЛОДНЫЙ КЛИМАТ, И ДОЛГОЖДАННАЯ ВЕСНА ЧАСТО ПРИНОСИТ С СОБОЙ ПРОБЛЕМЫ, СВЯЗАННЫЕ С ПИЩЕВАРЕНИЕМ И КОСТНОЙ СИСТЕМОЙ. НО АЮРВЕДА И ЗДЕСЬ МОЖЕТ ПОМОЧЬ ПЕРЕЖИТЬ ПЕРИОД ПОГОДНЫХ ИЗМЕНЕНИЙ БЕЗ ПОТЕРЬ.

**В**асанта Руту, или весенний сезон – время цветения и возрождение жизни природы, а у человека ослабевают силы, приходит в дисбаланс *Капха* доша и понижается *Агни*. Эти изменения происходят из-за повышения активности солнца и прихода тепла. Люди, склонные к простудам, синуситам, депрессии сразу чувствуют в себе изменения. По мере того как деревья начинают цвести и пыльца выбрасывается в атмосферу, тяжелое испытание начинается для аллергиков. Таким сезонным ненастьям подвержены не только люди, но все живые существа. Исследование, проведенное на животных, выявило влияние фотопериода на иммунную функцию и синтез гормонов, это значит, что в смену времен года звери чаще заражаются инфекционными заболеваниями из-за снижения иммунитета.

Трудно найти другую страну, где бы так ждали и ценили весну, как в России. Состояние большей территории можно описать одним словом «слякоть», кстати, слово не имеет английского эквивалента, но лучше всего оно может быть переведено фразой «когда дороги перестают существовать», и ходьба превращается в упражнение на ловкость перепрыгивания луж. В России весна приходит медленно, Антон Павлович Чехов однажды сравнил этот сезон с восстановлением после тяжелой болезни. И кроме проблем бездорожья люди сталкиваются с серьезными трудностями со здоровьем, например, одна из основных – это дефицит витамина D и его последствия.

Витамин D представляет из себя два стероидных прогормона различного происхождения, а именно: эргокальциферол (D2), который получают из раститель-

ных стеролов с пищей, и холекальциферол (D3), который синтезируется в коже под воздействием ультрафиолетового излучения. Оба прогормона превращаются в 25-гидроксивитамина-D (25OH D) в печени.

Дефицит витамина D препятствует всасываемости в кишечнике кальция и фосфора, а также переработке этих минералов в почках. Из-за дефицита витамина D происходят изменения в костной ткани, которые клинически проявляются в виде рахита у детей и остеопороза у взрослых. В настоящее время высокоширотные регионы считаются зоной риска дефицита витамина D.


Остеопороз быстро становится проблемой общественного здравоохранения в массовых масштабах. Это системное заболевание скелета характеризуется низкой костной массой и микроархитектурным разрушением костной ткани, с последующим увеличением ломкости костей и подверженности переломам. Позвоночник, бедра и запястья – частые места костных переломов от остеопороза. Заболевание наиболее распространено среди женщин после менопаузы.

Чтобы уберечь себя от остеопороза, нужно есть продукты, богатые кальцием: семена кунжута, молоко, бананы, груши, яблоки. Не забывать о физических нагрузках – больше ходить, плавать, заниматься йогой. Если есть избыточный вес, его снижение должно быть постепенным. Полезными будут аюрведические процедуры: массаж суставов с лечебными маслами и различного вида *сведаны*. Также врач аюрведы подберет специальные натуральные препараты для укрепления костей.









**ДОМАШНИЕ АЮРВЕДИЧЕСКИЕ  
СРЕДСТВА ОТ АЛЛЕРГИИ:**

ИМБИРНЫЙ, БАЗИЛИКОВЫЙ ИЛИ  
МЯТНЫЙ ЧАЙ ПЕЙТЕ ТЕПлыми  
В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ.

ПРОКИПЯТИТЕ В ТЕЧЕНИЕ 5  
МИНУТ ЧАЙНУЮ ЛОЖКУ КУРКУМЫ  
С НЕБОЛЬШИМ КОЛИЧЕСТВОМ  
СОЛИ, ОХЛАДИТЕ И ПРИНИМАЙТЕ  
ПО НЕМОГУ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ.

ОТОЖМИТЕ СОК СВЕЖЕЙ КИНЗЫ  
И УПОТРЕБЛЯЙТЕ ПО 1 ЧАЙНОЙ  
ЛОЖКЕ 3 РАЗА В ДЕНЬ ДО ЕДЫ.

ЦЕЛЫЕ ГВОЗДИКА И ИМБИРЬ –  
ОТЛИЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ  
БЫСТРОГО СНЯТИЯ СИМПТОМОВ  
АЛЛЕРГИИ.

ТЕПЛЫЕ ВАННЫ И ПАРОВЫЕ  
ИНГАЛЯЦИИ СМЯГЧАЮТ  
СИМПТОМЫ АЛЛЕРГИИ И  
ПОМОГАЮТ ОЧИЩЕНИЮ.



# ПОЛОЖИТЕЛЬНАЯ РЕАКЦИЯ

ПО ДАННЫМ ВСЕМИРНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ЗА ПОСЛЕДНИЕ 10 ЛЕТ ЧИСЛО АЛЛЕРГИКОВ В РОССИИ УВЕЛИЧИЛОСЬ НА 20%. И ПО ПРОГНОЗАМ УЧЕНЫХ ЭТА ЦИФРА БУДЕТ РАСТИ, ПОТОМУ ЧТО БОЛЬШИНСТВО ФАКТОРОВ, ВЫЗЫВАЮЩИХ АЛЛЕРГИЧЕСКИЕ РЕАКЦИИ, СВЯЗАНО С НАШИМ ОБРАЗОМ ЖИЗНИ, РАБОТОЙ И БЫТОМ. ЧТО ДЕЛАТЬ?



АЛЕНА ТУКТАРОВА,  
НУТРИЦИОЛОГ, СПЕЦИАЛИСТ  
ПО ПРОГРАММЕ  
«АЮРВЕДИЧЕСКАЯ МЕДИЦИНА»  
ИНСТИТУТА ВОСТОЧНОЙ  
МЕДИЦИНЫ РУДН,  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

Согласно аюрведическим текстам к развитию аллергических реакций приводят замедленное пищеварение и метаболизм, неправильные сочетания продуктов, увеличение и распространение *Капха доши*, чрезмерное накопление слизи и токсинов (*Ама*), прием некоторых медицинских препаратов. Но почему чаще всего это происходит именно весной?

Период поздней зимы и ранней весны – время, подрывающее силы организма. К этому времени начинает существенно сказываться нехватка солнечного света, и если в ноябре-декабре простудные заболевания чаще всего свидетельствуют о неподготовленности человека к холодному сезону, то в период поздней зимы подверженность заболеваниям обусловлена истощенными запасами организма. Несмотря на многие диетологи и нутрициологи советуют добавлять в рацион дополнительные витамины и минералы в начале весны, в природе в это время их остается очень мало. В этот период метаболизм и пищеварение замедляются естественным образом, и если не поддерживать их активность, то и оставшиеся питательные вещества будут плохо усваиваться. Могут накапливаться токсины, что в свою очередь способствует появлению аллергии.

Аюрведа выделяет 6 сезонов года, и в каждом из них определенные доши особенно подвержены дисбалансу. Поздняя зима – время увеличивающейся *Капха доши* и нестабильной *Вата доши*. С января по март Капха начинает накапливаться, а с марта имеет тенденцию распространяться по организму. К болезням, вызванным увеличением и распространением *Капха доши*, относится и сезонная аллергия. *Капха* по своим качествам тяжелая, холодная и медленная. Поэтому в данный период особенно рекомендуется все, что хорошо согревает, улучшает перистальтику кишечника и ускоряет метаболизм. Например, активные физические

упражнения, баня, сауна или хамам. Хорошо делать согревающие дыхательные практики, такие как *уджайи* и *бхастрика пранаямы* и массажи с разогревающими маслами. В эту пору очень важен полноценный сон, можно вставать немного позже обычного, но пересыпать тоже не стоит – долгий сон, так же как и дневной, ведет к увеличению токсинов.

Время ранней весны очень хорошо подходит для очищения организма от накопившейся слизи. В арсенале аюрведической медицины довольно много процедур, но проводить их лучше после консультации и под присмотром специалистов.

Питание в данный период предпочтительно теплое, легкое, с большим количеством согревающих специй, таких как лавровый лист, горчица, корица, гвоздика, куркума, кардамон. Очень хорош имбирь, как сырой, так и в сухом виде. На пользу пойдут теплые овощные супы, каши из различных круп, хорошие нерафинированные масла.

В качестве дополнительных источников витаминов и минералов рекомендуется добавлять в рацион *амлу* или *амалаки* – плоды эмблики лекарственной, в которых много витамина С, ростки ячменя, овса, пшеницы, люцерны. Традиционно хорош *Чаванпраш*, а также привычные и любимые в наших регионах мед и варенье.

Воздержаться стоит от рафинированных углеводов, коммерческих сладостей и десертов, бананов, кисломолочных и ферментированных продуктов, слишком холодной или слишком горячей пищи.

*Вата* в этот момент так же находится в нестабильном состоянии, поэтому важно сохранять равновесие нервной системы и избегать подавленного настроения. Окружите себя теплом близких и друзей, любимыми ароматами, смотрите добрые веселые фильмы, чаще гуляйте.





### ИНДИЙСКИЙ ФЕСТИВАЛЬ В ТЦ «ЦВЕТНОЙ»

13 марта–9 апреля 2017

На месяц фудкорт ТЦ «Цветной» превратится в «маленькую Индию»: ежедневные практики по йоге и медитации, рассказы об индийской культуре, мастер-классы по приготовлению индийских блюд, индийская ярмарка. В рамках фестиваля пройдут лекции по аюрведе от доктора Джаяна – врача одной из самых известных в мире аюрведических клиник «Калари Ковилаком» и специалистов центра аюрведы и йоги «Керала». Вход с детьми любого возраста.

[www.foodmarket.su](http://www.foodmarket.su)

### ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ ИВМ РУДН

Март–май 2017

Весной 2017 года в ИВМ будут проходить курсы по аюрведической диетологии, массажу, Смирити-медитации, омолаживающим терапиям и др. Образовательные программы проведут высококвалифицированные преподаватели и профессора, известные врачи аюрведы. После успешного окончания обучения всем слушателям выдадут выпускные документы государственного образца. 16+.

[www.ivmrudn.com/kafedra-ayurvedy](http://www.ivmrudn.com/kafedra-ayurvedy)

### ORGANIC PEOPLE FEST

Артплей Центр

11–12 марта 2017

Фестиваль музыки, йоги и танцев Organic People Fest – это пять площадок, на которых пройдут открытые мастер-классы по йоге, женским практикам, активности для детей, дизайн-маркет и вегетарианский фуд-корт. Ключевым событием станет 1й музыкальный фестиваль мантропения Kirtan Fest. Завершится мероприятие дискотеккой Ecstatic Neon Dance в свете ультрафиолетовых ламп. Вход с 16 лет.

[www.organic-people.com](http://www.organic-people.com)

### INDIAN SUMMER BAZAAR

Посольство Индии в Москве

Май 2017

Ежегодный праздник, организуемый московской Ассоциацией индийских женщин, по традиции пройдет на территории посольства Индии в Москве. Гостей ждет яркая насыщенная программа с участием танцевальных и музыкальных коллективов, театральными представлениями, лекциями и мастер-классами и, конечно, фееричной ярмаркой и фуд-кортом. Вход с детьми любого возраста.

[www.indianembassy.ru](http://www.indianembassy.ru)

### ФЕСТИВАЛЬ КРАСОК

«ИРИС» (ХОЛИ)

Лужники, Москва

3 июня 2017

Ежегодный фестиваль красок «Ирис» вдохновлен древним индийским праздником «Холи». В этот день проводят в буквальном смысле красочные парады – люди посыпают друг друга красящими порошками, а также стреляют друг в друга разноцветной водой из специальных водных пистолетов. В этом году юбилейный, пятый по счету, «Ирис» по традиции пройдет в Лужниках, куда приглашаются все любители «красочной» жизни.

Вход с 16 лет.

[www.rusholi.ru](http://www.rusholi.ru)

### ВТОРОЙ МЕЖДУНАРОДНЫЙ КОНГРЕСС ПО АЮРВЕДЕ

Лондон, Англия

1–2 апреля 2017

В этом году Второй международный конгресс по аюрведе соберет известных врачей и ученых аюрведы из Индии, Великобритании, Германии, Австрии, Нидерландов и США в Лондоне. Ключевые спикеры представят результаты своих научных работ. По окончании конгресса пройдет сессия стратегического планирования и установления стандартов аюрведы по всему миру с представителями Министерства AYUSH (АЮШ), а также Глобальный саммит Maharishi AyurVeda. Вход с 16 лет.

[www.internationalayurvedacongress.com](http://www.internationalayurvedacongress.com)

### ВТОРАЯ МЕЖДУНАРОДНАЯ ВЫСТАВКА YOGSHALA EXPO 2017

Нью-Дели, Индия

16–18 июня 2017

Основная цель Yogshala Expo – популяризация йоги, аюрведы и велнеса и парамедицинской системы. Масштабная выставка – своеобразная нетворкинг-платформа для заинтересованных в этих областях лиц. В течение трех дней на выставке будут представлены школы и центры йоги и аюрведы, компании натуральной косметики и одежды из органических тканей, производители полезных продуктов и БАДов. Вход с 16 лет.

[www.waset.org](http://www.waset.org)

### ЦИКЛ ЛЕКЦИЙ ПО АЮРВЕДЕ

Посольство Индии в Москве

Март–май 2017 года

В культурном центре им. Джавахарлала Неру при посольстве Индии в Москве пройдет цикл лекций по аюрведе. 16 марта – «Различия традиционной медицины (аллопатии) и аюрведы», 30 марта – «Панчакарма – очищение организма», 6 апреля – «Внешнее лечение в аюрведе». 20 апреля лекция будет посвящена женскому здоровью, а 4 мая – детскому. Лекции проведут специалисты Центра аюрведической медицины и йога-терапии «Атрея Аюрведа».

Вход бесплатный, 16+, регистрация обязательна, вопросы по тел. (495) 201 00 55.

[www.theyogshalaexpo.com](http://www.theyogshalaexpo.com)





СУТЬ  
ВЕЩЕЙ

## Ученые древности

Основоположник западной медицины Гиппократ считал, что здоровье и общее поведение человека зависит от соотношения четырех соков, циркулирующих в организме, – крови, желчи, черной желчи и слизи. Его учение о влиянии на здоровье человека диеты согласно временам года схоже с принципами аюрведы. Взгляды Аристотеля на природу Вселенной и человека тоже похожи с аюрведическими. Древнегреческий философ предлагал классифицировать материю в соответствии с ее физическими характеристиками. Так, основные свойства материи – это тепло, холод, сырость и сухость, а фундаментальные элементы – воздух, огонь, вода и земля. Если верить историкам, знаменитый ученик Аристотеля Александр Македонский во время пребывания в Индии часто обращался к врачам аюрведы. Может быть, он был первым, кто познакомил западный мир с традиционной индийской медицинской системой?





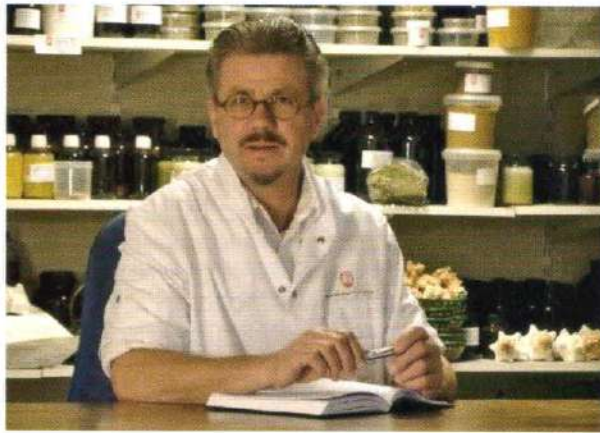


# КОМПЛЕМЕНТАРНАЯ МЕДИЦИНА

## европейский подход

НА ЗАПАДЕ АЮРВЕДИЧЕСКИЕ КЛИНИКИ МОЖНО НАЙТИ ДАЖЕ В НЕБОЛЬШИХ НАСЕЛЕННЫХ ПУНКТАХ. С КАЖДЫМ ГОДОМ ВСЕ БОЛЬШЕ ЛЮДЕЙ ПРИБЕГАЮТ К ПОМОЩИ ВРАЧЕЙ АЮРВЕДЫ, А САМИ СПЕЦИАЛИСТЫ НАХОДЯТ ВСЕ БОЛЬШЕ ТОЧЕК СОПРИКОСНОВЕНИЯ С ДОКАЗАТЕЛЬНОЙ МЕДИЦИНОЙ И ПОЛУЧАЮТ ПРИЗНАНИЕ НА ГОСУДАРСТВЕННОМ УРОВНЕ, ОБ ЭТОМ И РАССКАЗАЛ A&Y **КОРНЕЛИС ДЖ.М. ПЕТЕРС**, ДИРЕКТОР ЕВРОПЕЙСКОГО ЦЕНТРА АЮРВЕДЫ (НИДЕРЛАНДЫ).

БЕСЕДОВАЛА **СВЕТЛАНА МОНГЕМИУС**



### Доктор Корнелис, как вы, европейский ученый, нашли путь в аюрведу?

Мне интересны природа, люди и медицина, поэтому я выбрал профессию, которая объединяет все эти направления. Изучал фармакологию и физиологию, работал научным сотрудником в различных госпиталях в Голландии, в том числе в знаменитом Нидерландском онкологическом институте (Netherlands Cancer Insititute).

В одной из моих поездок я познакомился с аюрведой. В то время как западная медицина отлично подходит для обработки острых медицинских кризисов, аюрведа способ-

на управлять хроническими заболеваниями, с которыми западная медицина не может справиться. Это было большим откровением для меня. Я впервые увидел, как лечат тело, ум и душу как одно целое, и решил остаться в Индии изучать аюрведу в Керале. И вот уже более 30 лет работаю в этой сфере.

### Европе аюрведа давно знакома? Как развивалась ее история?

Сначала ведические знания попали в США в 1958, когда туда приехал Махариши Йоги, в Европу они попали позже, а с целительной частью ведической мудрости Европа познакомилась в 1996 году, когда доктор В.П. Мохана Кумари прилетела из Индии с лекциями и семинарами в Амстердам. Ее лекции пользовались большой популярностью, поэтому в 1998 году она решила организовать аюрведический колледж в Нидерландах. В 2006 году несколько европейских стран в Германии объединились в Европейскую ассоциацию аюрведы (EUAA). Наша основная цель – пропаганда здорового образа жизни, профилактики и исцеления, доступного всем. В Австрии в 2008 году была создана еще одна такая же ассоциация с аналогичными целями и задачами.

### Расскажите немного о своем центре.

Вместе с моей женой доктором Мохана Кумари и сыном Вигнешем Махарадж Петерс, я основал Европейский Центр Аюрведы в Нидерландах. Наша семья – вдох-



новляющая движущая сила этого института. В нашем центре мы выращиваем индийские аюрведические растения и занимаемся научно-исследовательской деятельностью.

**Вы сказали, что ваш центр занимается научными исследованиями, а какими именно?**

Наш центр занимается несколькими научными видами исследований по аюрведе с Университетом в Вагенингене по сахарному диабету 2-го типа, с Утрехтским университетом и Университетом Мюнстера (Германия) мы проводим исследования аюрведических трав в качестве замены антибиотиков. С этими проектами мы недавно были номинированы Европейским Союзом на премию здравоохранения 2016 года за борьбу с устойчивостью к антибиотикам.

**Какие отношение у аюрведы в Европе с законом? Существуют ли какие-то правовые документы, регламентирующие деятельность?**

В Евросоюзе нет единого закона относительно традиционной медицины. Каждая страна регулирует этот вопрос по-своему. Например, в 1997 году аюрведа стала официальной системой здравоохранения в Венгрии в соответствии с Законом о государственной натуропатии. В Нидерландах практикующие врачи аюрведы являются членами профессиональных организаций, которые находятся под пристальным контролем со стороны правительства и страховых компаний здравоохранения. По этой причине наши услуги частично оплачиваются медицинской страховкой.

**Кого больше среди врачей аюрведы – представителей Индии или европейцев?**

В настоящее время больше врачей из Европы, которые обучались в Индии.

**Какое образование должен иметь врач, чтобы иметь право практиковать?**

Каждая страна в Европе имеет свои собственные курсы аюрведы, включая наш центр. В 1998 году мы начинали с 2-, 4- и 6-годичных курсов обучения. В последнее время у нас появилась уникальная программа совместно с Мидлсекским университетом в Лондоне. Это первый аспирантский аюрведический курс в Великобритании, он включает в себя клиническую практику в Индии и Шри-Ланке.

**Есть ли разница между индийской практикой аюрведы и практикой европейских врачей аюрведы?**

Есть небольшая разница в подходе и использовании лекарственных трав из-за культурных различий, а также из-за отсутствия в Европе особенных индийских растений.

**В России популярна «легкая» версию аюрведы: все, что связано с диетами, детокс, психологическое**



**состояние и т.д. Эта медицина в Индии включает в себя более серьезную практику. Какой тип используют в Европе?**

У аюрведы изначально преимущество в превентивной терапии, она способна существенно влиять на хронические заболевания, такие как болезни сердца, диабет, психологические заболевания – депрессии и даже болезнь Альцгеймера. Это выбор самого врача, к какому методу прибегать – профилактическому или лечебному. Наш центр занимается активной или сильной версией аюрведы, включая методы лечения и поддержки серьезных заболеваний.

**Насколько аюрведа популярна среди населения? Кто ваши пациенты?**

В Нидерландах большинство людей обращающихся к альтернативной медицине в возрасте от 30 до 65 лет. Среди них 63% страдают от хронических заболеваний. Женщины обращаются в два раза чаще, чем мужчины. Как правило, люди приходят по совету друзей, редко через рекламные объявления. Но для нас важно, что люди приходят именно по рекомендации, это доказывает эффективность нашей работы.

**Существуют ли взаимодействие между аюрведой и доказательной медициной? Может врач из обычной клиники рекомендовать обратиться к вам?**

Взаимодействие медленно растет, так как сознание врачей, что только западные лекарства могут лечить, меняется. Врачи нового поколения более открыты к сотрудничеству с терапевтами аюрведы. В нашем случае, мы тесно работаем с больницами и семейными врачами с взаимопониманием и уважением.

**На ваш взгляд, каково будущее аюрведы в Европе?**

Будущее аюрведы здесь очень перспективное, практика ее применения растет повсеместно.





**У МОНИКИ ВАН ДЕН БРУКА ЧАСТНАЯ АЮРВЕДИЧЕСКАЯ ПРАКТИКА В АМСТЕРДАМЕ. ОНА ЧЛЕН СОВЕТА АССОЦИАЦИИ АЮРВЕДИЧЕСКИХ ПРАКТИКОВ В НИДЕРЛАНДАХ. СВОЮ КЛИНИКУ МОНИКА СОВМЕЩАЕТ С РАБОТОЙ МЕНЕДЖЕРА В ОБЛАСТИ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ И БЕЗОПАСНОСТИ. МИР АЮРВЕДЫ В ЕВРОПЕ ЕЕ ГЛАЗАМИ.**



**Как давно вы занимаетесь аюрведой? Где учились этому?**

Я училась 4 года в Нидерландах и проходила 6-недельную стажировку в Индии в Гуджарате. Теперь в течение 15 лет имею свою практику. А начинала с нуля. До сих пор помню свою первую клиентку, она пришла с проблемами кожи, узнав обо мне через сайт. Я ей помогла, и пациенты стали ко мне приходиться.

**В чем сложность быть частным врачом аюрведы в Европе?**

Трудность, пожалуй, в том, что эти методы не так популярны, как, скажем, гомеопатия и иглоукалывание. Я думаю, это связано и с тем, что аюрведа требует от пациента

изменения образа жизни, собственного участия и какой-то силы воли. А современные люди ленивы для этого, они хотят съесть одну таблетку и решить все проблемы.

**Кто ваши пациенты, и с чем они приходят?**

80% составляют женщины, а остальные мужчины и дети. Это люди абсолютно разных профессий и разных национальностей, разных культур. Приходят и с заболеваниями, и просто за советом, как вести здоровый образ жизни.

**Можете ли вы вспомнить случай из вашей практики, который удивил вас?**

Да, это произошло со мной самой. У меня была острая аллергия, и мой учитель помог мне набором нескольких трав. Они сработали так же быстро, как это сделали бы антигистаминные препараты. Я была искренне удивлена.

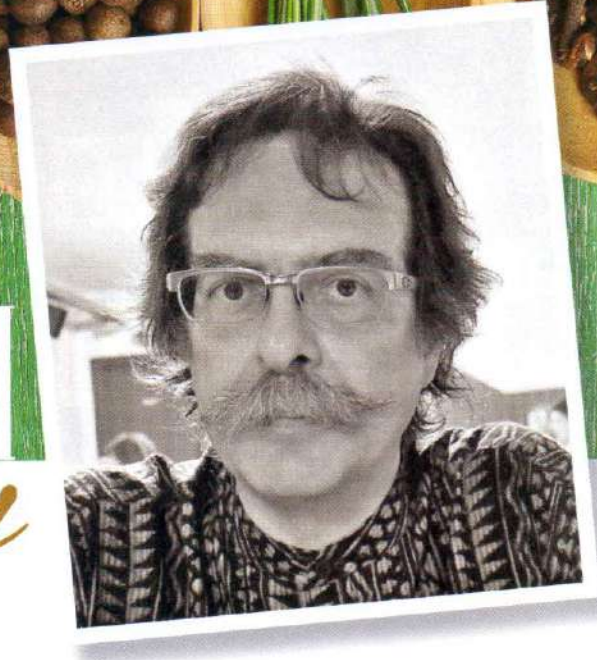
**Как аюрведа помогает в вашей собственной жизни?**

Это помогает мне сохранять равновесие. Я могу балансировать энергии и доши, точно знаю, какой распорядок дня у меня должен быть и что есть. Аюрведа сохраняет гармонию в моей жизни.





# ТЕХНОЛОГИИ *природы*



УЧЕННЫЕ ДЕЛАЮТ ВСЕ БОЛЬШЕ УДИВИТЕЛЬНЫХ ОТКРЫТИЙ В ОБЛАСТИ АЮРВЕДЫ И ИЩУТ СПОСОБ СИНТЕЗИРОВАТЬ СОВРЕМЕННУЮ МЕДИЦИНУ И ТРАДИЦИОННЫЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ. ОБ ЭТОМ – В БЕСЕДЕ С ПРЕЗИДЕНТОМ ИТАЛЬЯНСКОГО НАУЧНОГО ОБЩЕСТВА АЮРВЕДИЧЕСКОЙ МЕДИЦИНЫ **ДОКТОРОМ МОРАНДИ** (M.D., V.A.M.S.).

БЕСЕДОВАЛА **НАТАЛИЯ ФЕДОТОВА**

**Современные медицинские технологии напоминают кадры из фантастических фильмов, но люди все чаще обращаются к традиционным (альтернативным) медицинским системам. Как вы считаете, почему это происходит?**

Прежде всего, подумайте о технологиях природы, например, фотоэлектричестве. Человечеству нужно пройти еще очень длинный путь, чтобы изобрести что-то подобное. Природные технологии – это верх мастерства, а мнение, что человеческий интеллект создает что-то фантастичное – ошибочно. Альтер-

нативная медицина как раз помогает воспользоваться тем, что есть у природы, а не изобретать колесо. Мои выводы основаны на собственном опыте. Я занимался нейробиологией в Соединенных Штатах, тогда эта наука была на самом пике. Но даже в то время я чувствовал ее ограниченность. Только аюрведа дала мне возможность шагнуть дальше.

С другой стороны, есть еще одно соображение, почему люди прибегают к традиционной медицине: они нуждаются в большем контакте с врачами, ведь машины и различные устройства создают

огромное расстояние между медиками и пациентами. А аюрведический врач работает с человеком в тесном контакте.

**Какие результаты исследований, номинированные в INDRA (International Network for the Development of Research of Ayurveda – Международная сеть по развитию исследований аюрведы) впечатлили вас как члена научных комитетов больше всего?**

Все они хороши, но награды вручали тем, кто действительно пытался интерпретировать идею взаимодей-



ствия между современной и традиционной медицинами. Например, в прошлом году победителем был доктор Дачия Далла Либер с исследованием по афазии (неспособности говорить у людей, перенесших инсульт). Эта работа по невропатологии была очень впечатляющей. Исследование проводилось среди двух групп людей с афазией после инсульта: одни проходили лечение только транскраниальной магнитной стимуляцией, а другим к ней были добавлены аюрведические методы. Лучшие результаты показала группа, где применялась аюрведа, но больше всего впечатлило то, что у людей, находящихся в этой группе, были восстановлены нейронные связи. Это исследование впервые доказало, что используя современные технологии наряду с аюрведой, можно не только получить клинические результаты на порядок лучше, но и восстановить функциональную и структурную морфологию нейронной сети.

**Продолжается международный научно-исследовательский проект «Геном человека». И, как говорят многие авторы, результаты исследования очень сильно похожи на теорию дош. Что вы думаете об этом?**

Генетика и аюрведа – это два разных способа смотреть на реальность. Аюрведа может вывести структуру семени, увидев форму дерева. Генетика, наоборот, от семени выводит форму дерева. Однако древняя медицинская система может понять и объяснить принципы современной медицины, но с точки зрения современной медицины объяснить аюрведу нельзя. Но мы должны искать общие точки с научной медициной.

В 2013 году вышла книга «Комплексный подход к здоровью и благополучию». Мы попросили врачей и ученых от аюрведы и современной медицины дать определение здоровья, чтобы найти компромисс между системами. Для современной медицины здоровье – это отсутствие болезни, для аюрведы – это не только отсутствие

«...ДРЕВНЯЯ МЕДИЦИНСКАЯ СИСТЕМА МОЖЕТ ПОНЯТЬ И ОБЪЯСНИТЬ ПРИНЦИПЫ СОВРЕМЕННОЙ МЕДИЦИНЫ, А С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ СОВРЕМЕННОЙ МЕДИЦИНЫ ОБЪЯСНИТЬ АЮРВЕДУ НЕЛЬЗЯ. НО МЫ ДОЛЖНЫ ИСКАТЬ ОБЩИЕ ТОЧКИ С НАУЧНОЙ МЕДИЦИНОЙ»

болезней, но состояние полного физического, психологического и психического благополучия. Вывод нашей книги заключается в том, что здоровье можно определить как устойчивость – способность адаптироваться к изменению окружающей среды. Это определение подходит и аюрведе, и современной медицине, но оно меняет точку зрения последней. Например, человек без ноги считается инвалидом. Но если мы понимаем болезнь как потерю способности к адаптации и восстановлению, он может быть здоровее, чем человек с двумя ногами, так как устойчивее к внешним факторам.

**Какие аюрведические препараты и методы лечения наиболее востребованы? Какой вывод о состоянии современного общества можно сделать на основе этих фактов?**

Аюрведа – это не травы, процедуры и массажи, это система знаний, и если следовать ее принципам, можно использовать все, что угодно. Даже применение современных химических препаратов не противоречит ее принципам. Есть серия исследований о том, как пользоваться современными препаратами согласно древней индийской медицине. Вы можете использовать все, что угодно, но если у вас есть природные лекарства, это гораздо лучше, потому что они лучше совместимы с нашим организмом. В них меньше токсинов, органы легче их усваивают.

Если судить по итальянцам (из моего опыта), то наиболее востребованы методы борьбы со стрессом и с заболеваниями, вызванными нервным напряжением. Постепенно увеличивается количество пациентов, которые обращаются в первую очередь к аюрведе, а не к современной медицине, таких около 20–30% за последние несколько лет. 50% приходят после обращения к современной медицине и примерно для 10–20% аюрведа – последняя инстанция. В течение многих лет к ней после всех других способов обращались 50%, но теперь все больше людей приходит гораздо раньше. Многие пользуются аюрведой как профилактикой, общее состояние здоровья нации улучшается.

**Какой прогноз можно сделать касательно развития аюрведы в мире?**

Я думаю, что самое важное для людей – реализовать себя, и для этого нам нужно политическое и социальное содействие. Политика должна служить на благо народа. Но благо народа – не благо корпораций. Подумайте о фармацевтических компаниях, современных или аюрведических. Как вы думаете, они хотят, чтобы люди были здоровыми? Нет, мы не можем полагаться на экономику, но мы должны полагаться на политику, которая может ограничить власть экономики и привлечь внимание к благополучию народа. Я думаю, что будущее аюрведы зависит от политических решений.





ПРИЯ Н.К.,  
ВРАЧ АЮРВЕДЫ (В.А.М.С.),  
ЧАСТНЫЙ КОНСУЛЬТАНТ,  
БАНГАЛОР, ИНДИЯ

# Поймать НА ЛЕТЕ

ИЗВЕСТНО, ЧТО К  
ЗАБОЛЕВАНИЯМ  
ПРИВОДИТ  
ДИСБАЛАНС  
ДОШ, НО ЕСЛИ  
РАСПОЗНАТЬ ЕГО  
В САМОМ НАЧАЛЕ,  
ТО ПРОБЛЕМ СО  
ЗДОРОВЬЕМ МОЖНО  
ИЗБЕЖАТЬ.



Система диагностики в аюрведе состоит из шести ступеней и называется **Криша кала** (действие времени). Первые 4 ступени позволяют распознать и ликвидировать заболевание прежде, чем оно приобретет клинические симптомы, когда мы обычно понимаем, что срочно надо обратиться к врачу.

## 1 САНСАЙА (НАКАПЛИВАНИЕ)

В результате неправильной диеты, эмоциональных стрессов и влияния прочих факторов снижается **Агни**, организм теряет свои защитные функции, начинает формироваться ама, что приводит к плохому обмену веществ. Все это мешает балансу дош. Изначально каждая доша «живет» в определенной области тела: **Вата** – в уме и сердце, **Питта** – в тонком кишечнике, крови, печени, коже, **Капха** – в желудке, легких и суставах. На первой стадии доши начинают увеличиваться на своих местах. И этот дисбаланс уже можно почувствовать.

Чаще всего проблемы **Ваты** проявляются в ощущении полноты ниже пупка, перепадах настроения, большой усталости во второй половине дня, беспокойном сне.

Если в дисгармонию приходит **Питта**, то может немного повыситься температура тела, появиться раздражительность, чрезмерное беспокойство о финансах.

Об увеличении **Капхи** сигнализирует тяжесть в желудке, бедрах и ногах, нежелание что-то делать и вообще вставать по утрам, тяга к сладкому.

## 2 ПРАКОПА (РОСТ)

Если не предпринять никаких мер, то процесс перерастет в следующую стадию, когда накопленные **доши** начнут раздражать местные ткани и наносить вред организму. Появляются слабые физические и психические симптомы, но пока не конкретное заболевание, поэтому процесс все еще можно обратить вспять.

Если хочется много говорить, не слушая других, мышцы лица находятся в постоянном напряжении, громкие звуки режут ухо и появляется отвращение к холодным напиткам и еде, дискомфорт в желудке и обостряются старые травмы – значит, нужно задуматься о балансе **Ваты**.

Осложнение с **Питтой** проявятся в увеличенной жажде, жжением в пищеводе, кислом вкусе во рту, повышенной злости и критичности, а также тяге к алкогольным напиткам.

**Капха** заявляет о своем дисбалансе снижением аппетита, увеличением выделений из носа, глаз и ушей, общей тяжестью, страстью к накопительству и жадностью.

## 3 ПРАСАРА (РАСПРОСТРАНЕНИЕ)

Далее увеличенная доша начинает распространяться по всему телу. На этом этапе все еще нет классических симптомов. И если прогрессирующая доша не успеет укрепиться в ткани, предрасположенной к заболеваниям, проблему можно решить. Следует также отметить, что из

трех дош только **Вата** обладает способностью двигаться. **Питта** и **Капха** не имеют такой способности и увеличиваются только в своей области.

Распознать «путешествующую» **Вату** можно по снижению трудоспособности, забывчивости, страху, вздутию кишечника.

Когда продолжает развиваться **Питта**, появляется неудовлетворенность, чрезмерное потоотделение, мышечная усталость, обесцвечиваются кал или моча.

**Капха** проявляет себя через тошноту, сонливость, бледность и медленное пищеварение.

## 4 СТХАНАСАМСРАЯ (ЛОКАЛИЗАЦИЯ)

В конечном счете, гипертрофированная доша начинает отражаться в симптомах заболевания. Наиболее активно она себя проявляет в самом уязвимом месте организма. Слабое место может быть обусловлено генетическим заболеванием или быть приобретенным в результате предыдущей болезни или травмы. То есть у одних дисбаланс проявится головной болью, у вторых – камнями в почках, у третьих – артрозом суставов.

На этом этапе увеличенная доша смешивается с тканями на клеточном уровне, появляются физические признаки заболевания. То есть болезнь только начинает проявляться, хотя она уже полностью развилась.

Симптомы **Ваты** на этой стадии: слабость, сильная боль, отеки, проблемы с ЖКТ, чувство страха и бессонница.

**Питта** изменяет цвет кожи, ногтей, мочи и кала, появляются акне, сыпь, повышенная жажда, головокружение, злость.

**Капха** оборачивается избытком жира на коже и волосах, отеками, слабостью суставов, сонливостью, увеличением веса, невнимательностью.

## 5 ВЬЯКТИ (ПРОЯВЛЕНИЯ)

Когда четвертый этап завершен, появляются симптомы, характерные для того или иного заболевания. Как правило, тогда люди понимают, что с ними что-то не так и обращаются к врачу. На этом этапе часто уже можно поставить конкретный диагноз.

## 6 БХЕДА (НЕОБРАТИМЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ И ОСЛОЖНЕНИЯ)

На данной стадии болезнь дает осложнения. Она уже практически неизлечима и может повлечь за собой другие проблемы.

Согласно аюрведе, легче лечить избыток **дош**, когда они находятся еще на своих местах, на 1–2 стадиях. Но даже на 4-м этапе лечение очень эффективно, потому что пока еще сохраняется мощная защитная энергия. В двух заключительных этапах, где проявляется и созревает болезнь (этапы 5 и 6), остановить ее становится чрезвычайно трудно, но поддерживающее лечение все еще возможно.





СИРИСУРАДЖ П.Ч.,  
ВРАЧ АЮРВЕДЫ (В.А.М.С.)  
ГЛАВНЫЙ ВРАЧ КЛИНИКИ  
AMRITSAGAR AYURVEDA  
CLINIC, КЕРАЛА, ИНДИЯ

# Анемия, ИЛИ ЗАЧЕМ НАМ НУЖНО ЖЕЛЕЗО



**В** здоровом человеческом теле примерно 4,5 г железа, из них 3,5 г находится в крови – в гемоглобине. Этот элемент транспортирует всем тканям организма кислород. Когда возникает качественный или количественный дефицит гемоглобина в крови, тело не получает достаточное количество кислорода – такое состояние и называется анемией.

Наш организм сам способен поддерживать нужный уровень гемоглобина, пополняя его запасами железа из других органов – селезенки и печени, но если дефицит держится более двух лет, то и там запасы истощаются.

Выделяют четыре вида анемии.

**Первая** – железодефицитная анемия – возникает из-за плохого всасывания железа в кровь. В основном железо всасывается в кровь из двенадцатиперстной кишки. Его усвояемости способствуют соляная кислота из пищеварительных соков, витамин С, витамин В12, фолиевая кислота и протеины. В случае, если этих элементов недостаточно (например, при язвенной болезни желудка будет недостаток соляной кислоты для всасывания), абсорбция железа ухудшается. Как следствие, через какое-то время падает уровень гемоглобина.

**Вторая** – анемия из-за потери крови, она может быть у женщин во время менструации или маточного кровотечения.

**Третья** – гемолитическая анемия – может возникнуть из-за аномальной деструкции гемоглобина в организме, как правило, это такие заболевания, как рак крови и лейкоз.

**Четвертая** – апластическая анемия – это патология, связанная с неправильной работой стволовых клеток костного мозга, которые по каким-то причинам сокращают производство красных телец в крови. Проще говоря, это нарушение кроветворения.

Чаще всего анемией страдают беременные женщины. Когда женщина носит под сердцем ребенка, она нуждается в повышенной дозе пищевого железа. В этот период концентрация гемоглобина резко изменяется, чтобы приспособить растущий материнский объем крови и потребности в железе эмбриона. Анемия – одно из наиболее

## АНЕМИЯ – ОЧЕНЬ РАСПРОСТРАНЕННАЯ ПРОБЛЕМА ВО ВСЕМ МИРЕ, КОТОРАЯ ЗАТРАГИВАЕТ ПРИМЕРНО ОДНУ ТРЕТЬ НАСЕЛЕНИЯ ЗЕМНОГО ШАРА. ПРИЧИНА ЕЕ ВОЗНИКНОВЕНИЯ В ДЕФИЦИТЕ ПИЩЕВОГО ЖЕЛЕЗА В ОРГАНИЗМЕ.

часто встречающихся медицинских расстройств во время беременности. Она может стать причиной различных осложнений при родах: от неспособности справиться со стрессом до сердечной недостаточности, послеродового сепсиса, пониженной лактации, преждевременных родов и т.д.

Женщинам важно следить за количеством употребляемого железа и его усваиванием. Во время кормления грудью и в период менструации потребность в железе также повышена, требуется 2 мг вещества в день. Обычному здоровому взрослому человеку необходим 1 мг железа в день, а ребенку и подростку – 1,5–2 мг.

### ПРИЧИНЫ И СЛЕДСТВИЯ

К анемии может привести чрезмерное употребление соли, кислых и горьких продуктов, алкоголя, творога, жирной и острой пищи. Хорошей усвояемости железа мешают перекусы на ходу, сон после еды. Провоцируют анемию избыточный секс и большие физические или умственные нагрузки.

Следствием анемии становятся бледная сухая кожа, нарушение сердцебиения, отсутствие потоотделения, повышенная утомляемость и головокружение. При анемии, вызванной недостатком фолиевой кислоты в

пище, могут возникать стоматит (воспаление слизистой оболочки рта), воспаление языка, желтизна кожи, покалывания в руках и ногах.

### ПРОФИЛАКТИКА

Ежедневные прогулки на свежем воздухе, дыхательные упражнения и грамотные физические нагрузки помогают насыщать организм кислородом. Также важен правильный режим питания, чтобы поддерживать пищеварительную силу: в 8 часов утра – завтрак, в 11.00 – легкий перекус, с 13.00–14.00 – обед, в 16.30 – легкий полдник, и 20.30 – ужин. Таким образом, можно избежать переедания и регулировать кислотность. Рекомендуется употреблять продукты, содержащие много железа или способствующие его абсорбции.

Это зеленые листовые овощи – шпинат, листовые салаты, петрушка, укроп, ростки бобовых; яблоки, бананы, хурма, темный виноград, гранат, черная смородина, сливы, клубника; сухофрукты и орехи; овощи – свекла, морковь, кабачки, редиска, сельдерей, помидоры, брокколи; мед.

Также будет полезен **Чаванпраш**. При анемии рекомендованы холодные ванны 2 раза в день. Горячие ванны с солью можно принимать только изредка.



### МАСЛО ГХИ ПРИ АНЕМИИ

160 грамм гранатовых зерен, 80 грамм кориандра, 40 грамм имбиря, 20 грамм индийского длинного перца пиппали смешать с 800 граммами топленого масла гхи и залить 2,5 литрами воды. Полученную смесь нагреть на слабом огне, пока вода полностью не испарится.



# Сила трех плодов

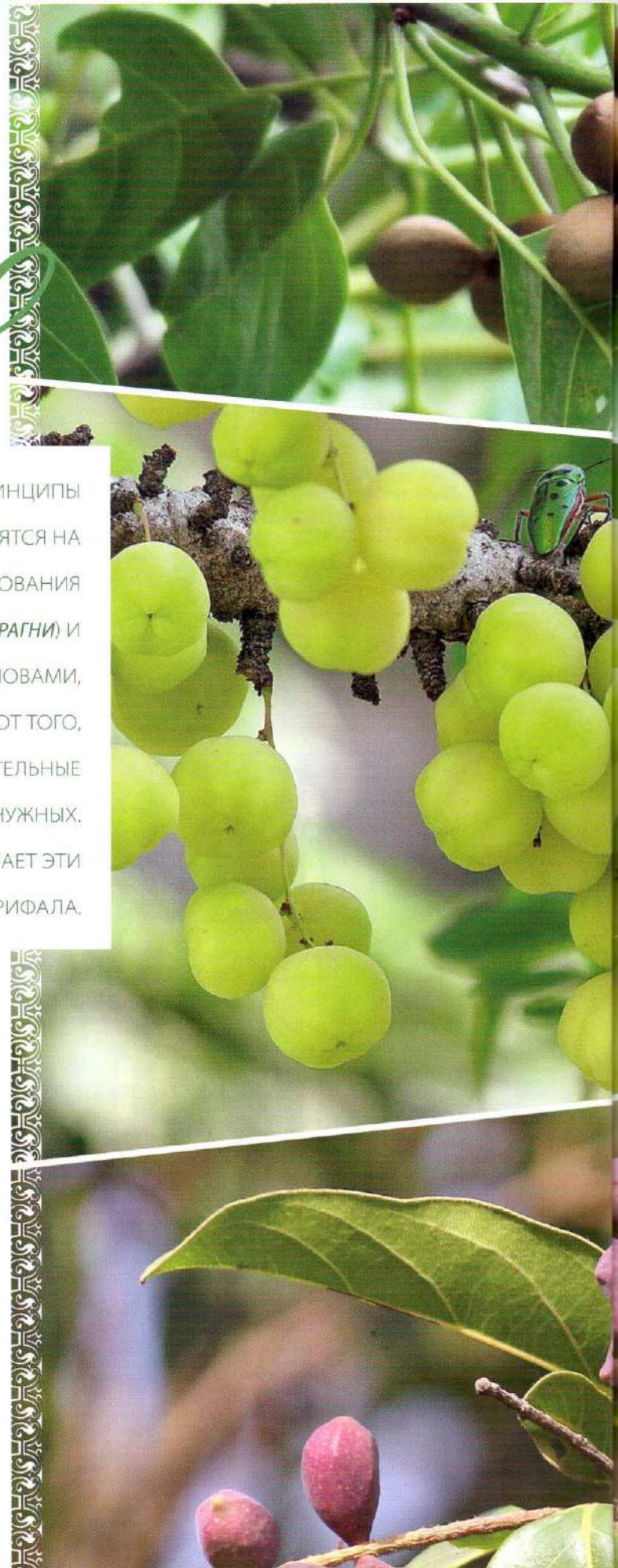
ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ И ЛЕЧЕБНЫЕ ПРИНЦИПЫ АЮРВЕДИЧЕСКОЙ МЕДИЦИНЫ СТРОЯТСЯ НА ПОДДЕРЖАНИИ ПРАВИЛЬНОГО ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ ВНУТРЕННЕГО ПИЩЕВАРИТЕЛЬНОГО ОГНЯ (ДЖАТАРАГНИ) И ВЫДЕЛИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ (КОША). ДРУГИМИ СЛОВАМИ, НАШЕ ЗДОРОВЬЕ И ДОЛГОЛЕТИЕ ЗАВИСИТ ОТ ТОГО, НАСКОЛЬКО ОРГАНИЗМ ХОРОШО УСВАИВАЕТ ПИТАТЕЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА И ЭФФЕКТИВНО ИЗБАВЛЯЕТСЯ ОТ НЕНУЖНЫХ. В АЮРВЕДЕ ЕСТЬ СРЕДСТВО, КОТОРОЕ НАЛАЖИВАЕТ ЭТИ ДВА ПРОЦЕССА, И НАЗЫВАЕТСЯ ОНО ТРИФАЛА.

В индийской медицине много препаратов, действующих положительно на *Йатарагни* и *Кошу*, но король среди них – *Трифала*. Это смесь порошков из плодов трех растений *Амалаки* – индийского крыжовника (*Amalaki, Phyllanthus emblica*), *Бибхитаки* (*Bibhitaki, Terminalia bellerica*) и *Харитаки* (*Naritaki, Terminalia chebula*).

Рецепт *Трифала* содержат многие древнеиндийские тексты. Он описан как важное терапевтическое и отличное слабительное средство, которое благодаря своим компонентам способно контролировать все три доши: *Харитаки* балансирует *Вату*, *Амалаки* – *Питту* и *Бибхитаки* – *Капху*.

## ТРИ КОМПОНЕНТА

*Харитаки* в переводе с санскрита означает «растение, крадущее болезни». В древних текстах по степени питательности и пользе оно приравнивается к молоку матери. *Харитаки* питает ткани мозга и нервной системы, «наделяя энергией Шивы» – чистого сознания, повышает интеллект и дает мудрость. Кроме этого очи-



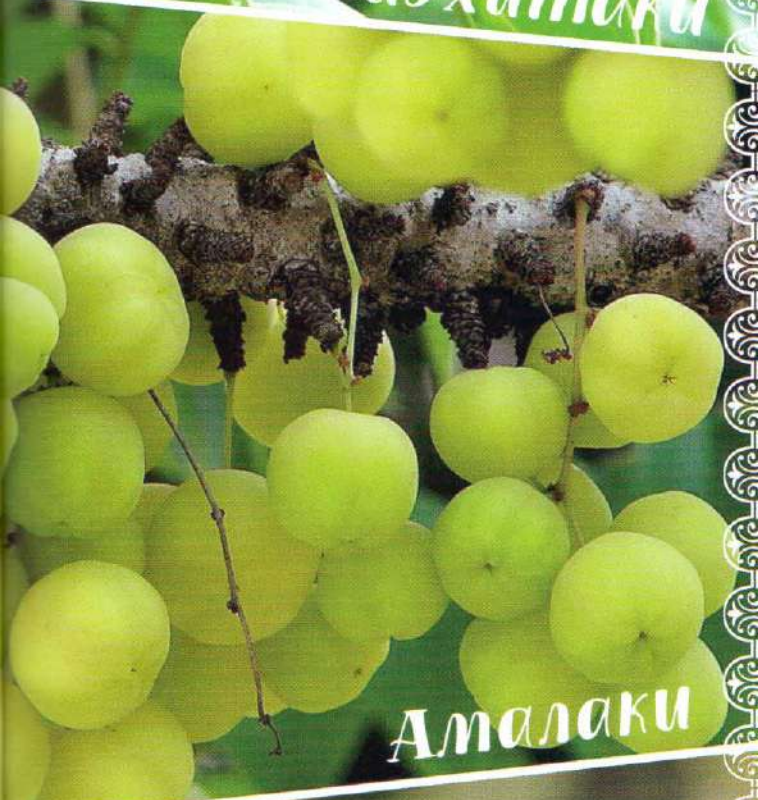




**ХРИДЬЯ С.,**  
 ВРАЧ АЮРВЕДЫ (B.A.M.S.),  
 ПРЕПОДАВАТЕЛЬ, КЛИНИКА  
 LIFESPAN DIABETIC AND  
 CARDIOMETABOLIC CLINIC,  
 БАНГАЛОР, ИНДИЯ



## Бибхиттаки



## Амалаки



## Хариттаки

щает слизистые оболочки и мембраны клеток, регулирует функцию толстой кишки, улучшает пищеварение, способствует увеличению продолжительности жизни, усиливает голос и зрение.

**Бибхиттаки** действует на дыхательную, пищеварительную, выделительную и нервную системы. Это мощное омолаживающее растительное средство, имеющее тонизирующее и отхаркивающее действие. Плоды бибхиттаки нормализуют уровень инсулина, удаляют избыточную слизь из бронхов и устраняют застой в желчевыводящей системе и органах малого таза.

**Амалаки** выводит из организма токсины, укрепляет зрение, регулирует функцию печени и кровотока. Плоды амлы действуют на все типы тканей как питательный тоник, охлаждают и омолаживают. Они улучшают сексуальную функцию и усиливают иммунитет. Снимают усталость, улучшают умственные способности, стимулируют циркуляцию крови и пищеварительный огонь.

Обычно в **Трифале** используется соотношение всех плодов 1: 1: 1, но если необходимо, учитывая особенности конституции, пропорции меняют. Для человека с доминирующей **Ватой** соразмерность **Хариттаки**, **Бибхиттаки** и **Амалаки** будет 3: 1: 2. Для **Питта**-конституции 2: 1: 3, и для **Капхи** 2: 3: 1 соответственно.

### ДОКАЗАННОЕ ДЕЙСТВИЕ

Благодаря объединению всех полезных свойств трех фруктов, **Трифала** имеет широкий спектр действия. Его применяют как иммуномодулятор и антиоксидант. При плохом пищеварении он улучшает общее состояние ЖКТ. Исследования о слабительных свойствах **Трифала** показали значительное улучшение в группе, употребляющей препарат, при этом никаких данных о токсичности или побочных реакциях выявлено не было. Очищение кишечника с помощью **Трифала** способствует уменьшению веса. Это происходит, потому что усваивается больше питательных веществ, и чувство голода посещает реже.

Установлено, что из-за высокой концентрации олеиновой и линолевой масел в средстве, оно эффективно при сердечно-сосудистых заболеваниях и высоком кровяном давлении. К тому же линолевое масло регулирует уровень холестерина в крови.

**Трифала** используют при нарушениях функции печени, многих глазных и кожных заболеваниях.

Почти каждая болезнь сопровождается воспалительным процессом, а высокая антиоксидантная активность и содержащийся полифенол делают **Трифала** отличным противовоспалительным средством. Например, в случае артрита, когда происходит воспаление



одного или нескольких суставов, которые вызывают боль и плохо двигаются. Большинство исследований продукта в этой области проводились с животными, но результаты показали улучшение костной ткани и хряща при ревматоидном артрите.

В 2015 году *Трифала* исследовали на действие на раковые клетки толстой кишки. Обнаружилось, что препарат содержит большое количество фенольных соединений, в том числе и нарингин, кверцетин и изорамнетин, благодаря которым средство вызывает гибель раковых клеток толстой кишки.

#### ПРОТИВПОКАЗАНИЯ

Для подавляющего большинства людей *Трифала* – безопасное и эффективное травяное средство, которое может значительно улучшить пищеварение и здоровье

в целом. Но есть случаи, когда *Трифала* применять не рекомендуется. Например, беременным женщинам и кормящим матерям.

Детям нужно строго соблюдать дозировку – не больше одной щепотки в день, иначе может возникнуть диарея. Строгая дозировка также относится и к взрослым, потому что большое количество *Трифала* может вызвать обезвоживание.

Так как *Трифала* весьма богата клетчаткой, ее чрезмерное использование может привести к вздутию живота, поэтому, если есть проблемы с пищеварением, начинайте с малых доз.

Диабетикам и тем, кто принимает другие препараты, перед употреблением нужно проконсультироваться с врачом.







ТОНКИЕ  
МАТЕРИИ

## Источник силы

*Буддхи* – понятие из индийской философии, означающее «разум», один из элементов «внутреннего органа» антахкараны. С его помощью мы можем оценить идеи и мысли, постичь Бога, отличить истину от лжи. Но это не просто знание, а мудрость, умение понять природу и людей. Предельная осознанность, принятие ценности жизни всех существ, тонкое восприятие мира – все это достижимо и возможно. Чтобы тренировать свой ум, переключить его, услышать свой тонкий слой, нужно сначала поменять свое сознание. Только так, по мнению древних мудрецов, можно достичь гармонии. Получить извне все то, что так важно – любовь, счастье, покой – невозможно. И именно буддхи позволяет понять, что весь мир – внутри. Образы, интуиция, эмпатия, благодать... Так человек становится источником радости для окружающих и опорой для себя.



# МИР

## Внутри нас

СЧАСТЬЕ, КОТОРОЕ КРОЕТСЯ  
В ПОВСЕДНЕВНОСТИ, ДОСТУПНО  
КАЖДОМУ, СЧИТАЕТ СПЕЦИАЛИСТ  
В ОБЛАСТИ АЮРВЕДЫ И ЙОГА-ТЕРАПИИ,  
ПРОФЕССОР **К.В. ДИЛИПКУМАР.**

БЕСЕДОВАЛА **НАДЕЖДА ФРОЛОВА**



### Какие привычки, свойственные большинству людей, мешают оставаться в гармонии с собой и наслаждаться жизнью?

Для того, чтобы жизнь была гармоничной и приносила радость, человек должен следовать режиму: рано вставать, заботиться о теле, делать зарядку или заниматься йогой, молиться или медитировать. Свежая пища, спокойное отношение к работе, здоровый сон и развлечения, приносящие удовольствие – из этого состоит наша жизнь, и мы можем сделать ее прекрасной! Нужно обязательно выработать в себе привычку регулярно получать новые знания и заниматься саморазвитием, поддерживать хорошие отношения в социуме, честно выполнять свои личные обязанности. Стоит нарушить эти нехитрые правила – и вот уже нет радости, ничто не может заин-

тересовать, не хватает сил, чтобы полноценно жить. Когда мы делаем что-то одно, а думаем про другое, наш ум беспокоен, цели становятся туманными или вовсе словно исчезают.

### Какие бытовые события, мелкие, но раздражающие, должны обратить на себя внимание тех, кому важно равновесие и здоровье?

Сейчас мир пронизан духом соперничества. Каждый человек, особенно житель крупного города, старается победить других, превзойти их, чтобы стать богаче и известнее. Это провоцирует зависть, сильный стресс и напряжение для человека. Часто такое положение вещей идет из самого детства, когда родители помещают детей в условия соперничества и соревнований, чтобы за их счет потешить свою гордыню. Со

временем дети привыкают к постоянным сравнениям с другими и уже не могут принять тот факт, что они в чем-то не первые. Так люди продолжают вести себя во время учебы, на работе, стараясь доказывать и демонстрировать обществу свои машины, дома, внешнюю красоту и т.п., и это соперничество продолжается до последнего вздоха.

К сожалению, не все понимают, что у каждого уже есть свое место в этом мире, своя сфера, в ней нужно развиваться и расцветать. И не сравнивать себя с другими. Если это понять, то можно легко избавиться от стресса и духа соперничества, зависти и ревности, которые становятся виновниками большинства проблем со здоровьем. Поэтому тот, кто понимает это, может найти счастье и максимально раскрыть свою собственную личность.





### Какие жалобы, которые вырастают из вредных бытовых привычек, от ваших пациентов вы слышите чаще всего?

Чаще всего главная причина для большинства психосоматических проблем – нарушение режима сна. Сон помогает организму восстанавливать свои резервы, когда мы спим, мы очищаемся от всего ненужного. В том числе, и сознание от негативных эмоций. После крепкого сна человек становится спокойным и позитивным.

Обычно здоровый взрослый человек должен спать в среднем 7,5 часов, после пробуждения нужно обязательно сходить в туалет, принять душ, сделать утреннюю зарядку. Все это улучшает метаболизм. А вот если спать мало, не заниматься спортом или йогой, питаться чем попало и без графика – начнут беспокоить запоры, проблемы с пищеварением, появятся раздражительность и беспокойство.

### Можно ли с помощью воли и при внедрении в жизнь полезных привычек улучшить самочувствие?

Конечно! Можно значительно улучшить свое самочувствие, избавившись от плохих привычек. Часто они закладываются в детстве из-за неправильного воспитания, из-за невежества или недостатка осознанности. И, разумеется, воля важна, ведь после того, как станут понятны возможные последствия, человеку нужно еще и совершить какие-то действия, изменить себя. Например, беспокойный или депрессивный человек часто ложится спать очень поздно, страдает бессонницей, может даже принимать алкоголь или курить только для того, чтобы заснуть. В конце концов он засыпает, просыпается поздно, опаздывает на работу, не успевая ни сходить в туалет, ни помыться, ни позавтракать. На работе питается не вовремя и некачественной пищей или фастфудом, он эмоционально подавлен, это сопровождается депрессией. Получается замкнутый круг. В этом случае нужно понять, в

чем причина его депрессии, помочь ему стать увереннее в себе, обрести способность ощутить силу воли. И тогда он сможет изменить ситуацию и оставить плохие привычки.

### Существует ли механизм работы с собой, своим поведением? Какие методы вы можете порекомендовать? Они касаются только самого человека или его окружения тоже?

Аюрведа предлагает много методов. Болезнь – это повышение в организме человека *тамаса* (невежества) или *раджаса* (страсти). Человек должен сосредоточиться на методах, понижающих *тамас* и раджас и повышающих *самтву* (благость). Есть целый раздел аюрведы, посвященный лечению таких состояний, который называется *Саттваваджая*.

Сначала нужно понять главную цель жизни, ответственность каждого человека перед обществом, чтобы осознать самого себя как часть Бога. Мы можем получить это знание из религиозных или философских учений. Много моральных принципов мы узнаем из духовных практик, которые исправляют плохие привычки. Чтобы понять свою личную проблему, человек должен анализировать эмоциональную составляющую, которая мешает личностному развитию и толкает на плохие привычки. Этого можно добиться, посетив консультацию специалиста.

Для развития силы воли аюрведа рекомендует поведенческие практики, такие как *яма*, *ниама* и далее – *асана*, *пранаяма*, *дхарана*, *дхьяна* и *самадхи* или *медитация* под руководством опытного специалиста. Эти практики дают внутреннюю осознанность тела, энергии или праны, и ума. Таким образом можно обрести контроль над эмоциями, побуждающими к плохим привычкам. *Асаны* всегда замедляют физические движения, расслабляют мышцы и внутренние органы. *Пранаяма* очищает энергетические каналы от блоков и регулирует физиологию организма, так что

склонность к плохим привычкам естественно уходит и желания становится контролировать легче.

*Медитация* (здесь – терапевтическая медитация смрити, разработанная профессором К.В. Дилипкумаром – прим ред.) дает возможность понять причину негативных эмоций. В начале работы над собой обычно людям нужна помощь опытного доктора или специалиста в управляемой медитации, чтобы они были способны погрузиться в глубокие слои ума и понять коренную причину своих глубоких, часто неосознаваемых, негативных эмоций, а затем справиться с ней. Этот вид медитации можно впоследствии практиковать и индивидуально. Это сильный метод, использующийся для лечения психологических и психосоматических заболеваний.

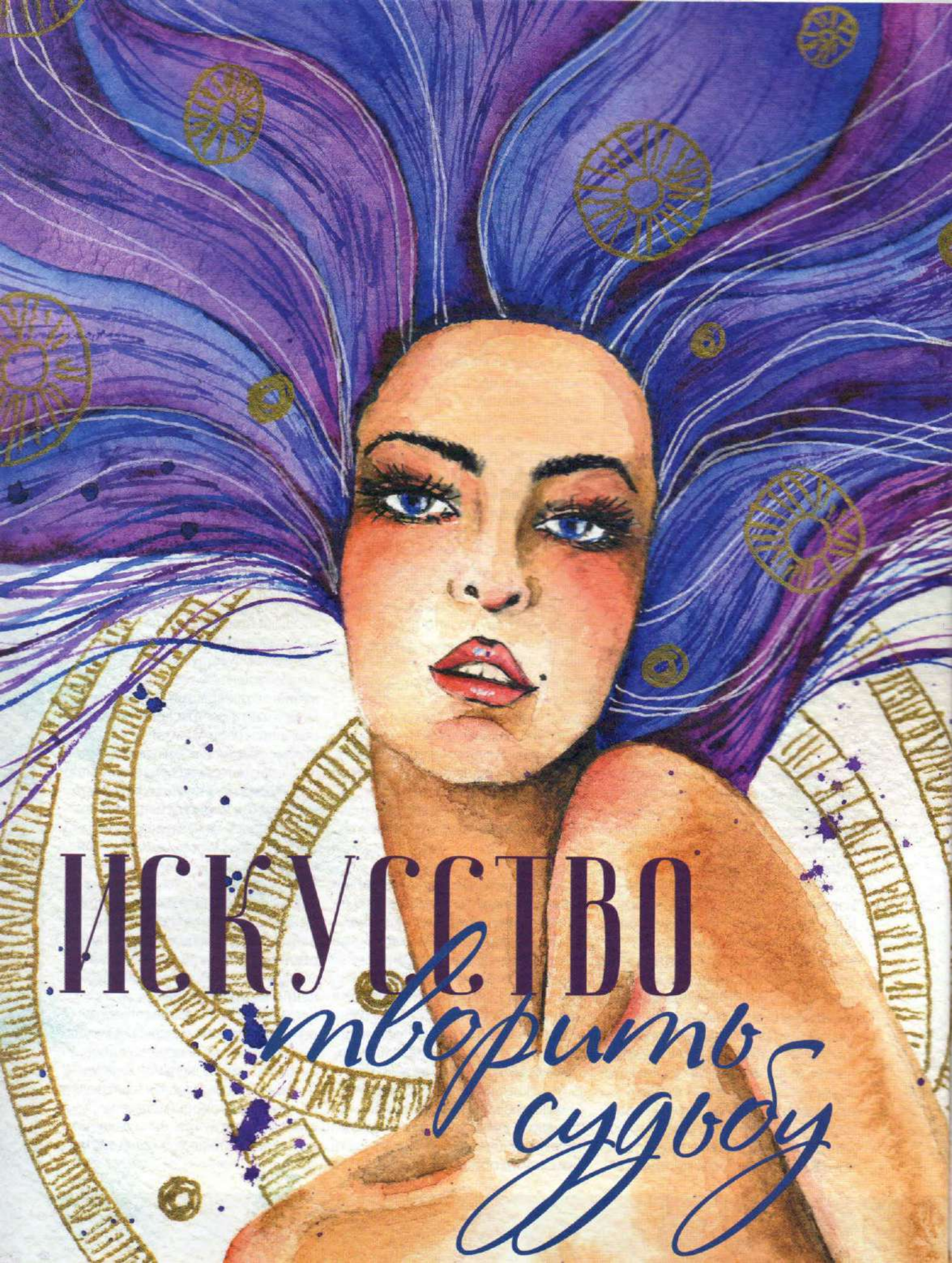
### Есть ли возможность превратить правильные привычки в образ жизни?

Если человек чувствует пользу от хорошей привычки, он начинает следовать ей. И со временем, осознавая, чувствуя ее явное благо и положительное воздействие на жизнь, он превращает ее в норму. Лучше найти место и время вне обычного графика жизни для того, чтобы обрести, впитать новую хорошую поведенческую привычку, тогда позже ей будет легче следовать. Например, в Индии есть традиция отправляться на несколько недель жить в ашрам, чтобы изменить себя к лучшему.

### Как вы оцениваете шансы современного человека на то, чтобы найти баланс, если он постоянно отвлекается на гаджеты, все время думает о работе и легкомысленно жертвует сном?

Когда человек в сильном стрессе, он часто переключается на гаджеты, чтобы получить искусственное внешнее счастье. Когда он внутренне спокоен и расслаблен, очищен от негативных эмоций, гаджеты становятся не нужны, он осознает и чувствует настоящее счастье внутри себя.





ИСКУССТВО

*творить  
судьбу*





.....  
**ЮЛИЯ КРИВОПУСТОВА,**  
 ОСНОВАТЕЛЬ  
 ORGANICWOMAN.RU,  
 МОСКВА  
 .....

Несколько лет назад я познакомилась с концепцией **эмпауэрмента**, которая учит, что наши мысли и убеждения создают все, что происходит в жизни. Практически это означает, что те условия и обстоятельства, которые мы имеем на данный момент, прямой результат того, во что мы верим. Если мы хотим изменить какую-то часть бытия, мы должны сначала изменить убеждения, которые его создают.

Причем проявляется только то, во что мы действительно верим, а не то, во что мы хотели бы поверить. До тех пор, пока наши ограничивающие представления не будут осознаны и преобразованы, они будут продолжать влиять на нас и препятствовать способности творить то, что мы хотим.

Когда я впервые столкнулась с этой концепцией, я была офисным работником, трудилась с утра до вечера и получала небольшую зарплату. Я начала анализировать свою жизнь и поняла, что хожу по кругу и не развиваюсь как личность. С одной стороны, все выглядело неплохо: стабильная работа, офис в центре Москвы, но, посмотрев на ситуацию со стороны, я решила, что это не моя жизнь. Начала спрашивать себя: чего я действительно хочу? Чему я готова посвятить себя? В чем мои сильные стороны? Что я могу дать людям? Это простые вопросы, но, на самом деле, мы редко их себе задаем, поэтому часто наша жизнь рутинна и однообразна.

Я пришла к выводу, что хочу объединять женщин и помогать им. Так родился ресурс [organicwoman.ru](http://organicwoman.ru), где сейчас около 150 авторов, которые пишут о правильном питании, делятся своим опытом духовного развития, обсуждают наиболее актуальные тренды женского бизнеса. Начав развивать сайт, я столкнулась с большим количеством вопросов читателей. И я поняла, что интернет-ресурс – это не единственное, чем можно помочь женщинам. У меня родилась идея проводить регулярные женские встречи, которые получили название [organicwoman club](http://organicwoman.club). Спикеры, выступающие у нас, рассказывают о своем поиске призвания. Их истории во многом похожи, они начали с анализа своих сильных сторон, возможностей и мыслей о том, какую пользу они могут принести окружающим. В основе любого успешного бизнеса, неважно, это большая компания или стартап, лежит идея пользы и общественного блага.

МНОГИМ ТРУДНО ПОНЯТЬ, ЧТО МЫ  
 ФОРМИРУЕМ ХАРАКТЕР И УСЛОВИЯ СВОЕЙ  
 ЖИЗНИ ПОСРЕДСТВОМ МЫСЛИ.

НО ЭТО ТАКИ!

Мой опыт показывает, что реализовать свои идеи возможно. Нужно просто понять, куда ты хочешь идти, и следовать этому.

Когда вы овладеете искусством разумно направлять свою мысль, обретете способность творить жизнь такой, какой хотите ее видеть, вы сможете быть хозяином своей судьбы.

Вот несколько советов тем, кто хочет внедрить методику **эмпауэрмент** в жизнь:

**Не концентрируйтесь на проблемах.** Негативное мышление разрушает. Очень просто попасть в ловушку рассуждений о том, что все плохо, что в жизни ничего хорошего не произойдет. Мы живем в ситуации постоянных стрессов, и это сказывается на образе мыслей. Только перестроив сознание, можно начать двигаться вперед.

**Спросите себя «Куда я иду?» и «Как я доберусь туда?»** Постарайтесь понять, чего вы действительно хотите. Иногда нужен просто анализ, иногда нужно поговорить с людьми, которых считаешь авторитетами.

**Осознавайте свои возможности.** Существует хорошее высказывание: «На вопрос, можно это сделать или нет, оба ответа правильные». Вы должны понять, что результат зависит исключительно от вас.

**Активно исследуйте мир.** Окружающий мир – это окно возможностей. Путешествуйте, изучайте что-то новое, читайте, знакомьтесь с опытом других. Возможно, именно так вы поймете, куда двигаться, и найдете свое призвание. Трудно прийти к чему-то на пустом месте, нужен опыт, который трансформируется во что-то именно ваше. Музыкант должен слушать музыку других авторов, режиссер – смотреть работы других режиссеров. И, пропуская через себя информацию, по кирпичикам строите собственный фундамент.

**Никогда не останавливайтесь.** Даже если вам кажется, что вы чего-то достигли, это не повод расслабляться. Как писал Льюис Кэрролл: **«Нужно бежать со всех ног, чтобы только оставаться на месте, а чтобы куда-то попасть, надо бежать как минимум вдвое быстрее!»**. Для современного мира это замечание более чем справедливо.

Мечтайте, ищите, двигайтесь – и у вас все получится.





ВИШНУ Б. ЧАНДРАН,  
ВРАЧ АЮРВЕДЫ (В.А.М.С.),  
ЧАСТНЫЙ КОНСУЛЬТАНТ,  
КЕРАЛА, ИНДИЯ

# ЗАПАХИ

# счастья

АРОМАТЕРАПИЯ – ЭТО  
СОВРЕМЕННЫЙ ТЕРМИН ДЛЯ  
ДРЕВНЕЙ ЦЕЛИТЕЛЬНОЙ  
ПРАКТИКИ, КОТОРОЙ УЖЕ  
БОЛЕЕ 5000 ЛЕТ.

В ароматерапии используются концентрированные масляные экстракты цветов, фруктов, трав и деревьев, передающих живительную мудрость растений клеткам нашего организма.

Действуют аромамасла следующим образом: вдыхание эфиров стимулирует часть мозга, которая отвечает за обонятельную систему,

посылается сигнал лимбической системе, контролирующей эмоции и извлекающей воспоминания. Это приводит к образованию расслабляющих или стимулирующих химических веществ. Ароматы также запускают процесс выработки гормонов, которые контролируют физические и психологические функции. При применении эфирных масел на коже им необходимы проводники – базовые масла, с которыми их смешивают (оливковое, кунжутное и т.д.), тогда молекулы масла проникают в поры, а через них в кровь и лимфу.

Энергия жизни, содержащаяся в эссенциях, положительно влияет на весь организм. Ароматерапия балансирует тело, ум и дух естественным путем, поэтому аюрведа использует эту практику в качестве ценного способа уравновешивания *трех дош*.

## ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ АРОМАТЫ

Подбор эфирных масел для конкретной *доши* основывается на принципе противоположности, то есть горячей доше – охлаждающие аромамасла и т.д., сухой – увлажняющие, холодной – согревающие. Иначе вместо баланса можно получить обратный эффект. Но это не означает, что некоторые эфирные масла нельзя использовать для конкретной *доши*. Они могут служить в качестве вспомогательных, если необходимо достичь полной синергии.

Есть масла, которые подходят всем *дошам*, например, розмарин «раскрывает» ум и укрепляет память, в то время как имбирное масло считается универсальным для устранения последствий смены часовых поясов. Масло чайного дерева и масло шафрана также подходит для лечения расстройств всех *трех дош*.





## МАСЛА ДЛЯ ВАТТЫ

Бергамот, лимон, апельсин, имбирь, сандал, корица, розовое дерево, куркума, базилик, эвкалипт, дудник, анис, камфара, дягиль, анис, базилик, кардамон, ромашка, корица, мускатный шалфей, кориандр, эвкалипт, ладан, герань, жасмин, лаванда, мирра, нероли, пачули, розы, розовое дерево, сандаловое дерево, сладкий апельсин, мандарин, тимьян, ваниль, иланг-иланг.

**Ватта** – холодная и сухая доша, поэтому ей подходят согревающие и увлажняющие масла. В качестве базы можно использовать кунжутное или касторовое. Вот несколько примеров использования эфирных масел: добавьте около 12 капель эфирного масла на примерно 30 мл несущего(базового) масла, эту смесь отлично применять для массажа.

Комбинация 2 капель лимона, 2 капель сладкого апельсина и 4 капель жасмина поможет расслабиться.

## МАСЛА ДЛЯ ПИТТЫ

Сандал, ромашка, чайное дерево, жимолость, кориандр, лайм, лаванда, нероли, мята, ирис, жасмин, береза, шалфей, фенхель, герань, лимон, Melissa, лимонник, мандарин, мирт, мята, роза, чайное дерево, ваниль, тысячелистник, иланг-иланг.

**Питта** – сочетание огня и воды, поэтому она горячая и влажная. Чтобы сбалансировать питу, нужны охлаждающие и подсушивающие эссенции. Идеальной базой для них будут подсолнечное, жожоба, миндальное, кокосовое и оливковое масла.

Ванна с добавлением 4 капель иланг-иланга и масла сандалового дерева спасет от излишнего нагревания в жаркие дни, а смешанные в равных частях эфиры сандалового дерева, розы, жасмина и фенхеля хорошо добавлять в аромадиффузор для создания спокойной обстановки в комнате.

## МАСЛА ДЛЯ КАПХИ

Камфора, миндаль, виноград, кардамон, шафран, можжевельник, дудник, анис, лавровый лист, бергамот, береза, кардамон, кедр, корица, мускатный шалфей, кипарис, ель, ладан, герань, имбирь, грейпфрут, иссоп, жасмин, лаванда, лимон, лимонник, майоран, нероли, мирра, мирт, мята, роза, шалфей, сладкий апельсин, чайное дерево, тысячелистник.

В **Kaphe** скрещены вода и земля, она холодная и влажная. Чтобы успокоить эту дошу, нужны согревающие и сушащие масла. В качестве базы отлично подойдет оливковое масло.

Попробуйте принять утреннюю ванну с 4 каплями мяты, 2 каплями ладана и 2я иланг-иланга или добавьте их в гель для душа (если моющее средство без запаха). Бодрящий аромат тонко сбалансирует тело и ум, и вы почувствуете прилив сил.



**СТАНИСЛАВ ЛАРИН,**  
РУКОВОДИТЕЛЬ ПРОЕКТА  
«ВСЯ АЮРВЕДА», ОСНОВАТЕЛЬ  
ПЕРВОГО АЮРВЕДИЧЕСКОГО  
ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИНА В  
РОССИИ AYURVEDAMARKET.RU,  
МОСКВА

Природа наделила окружающий мир запахами, а нас – способностью их различать. Аюрведа не только объясняет этот дар распознавания приятных и неприятных ароматов, но учит правильно подбирать их, используя их целебную силу. Запахи, подобно вкусу, влияют на сочетание энергий внутри нас, создают настроение, сохраняют здоровье.

Ароматы, относящиеся к целебным, можно разделить на 3 группы по их применению:

**Благовония:** используются для медитаций, духовных практик и практики йоги, ароматизации пространств. Традиция окуривания – одна из самых древних. Сегодня она представлена в основном в виде различных благовонных составов: палочек, конусов или кусочков ладана (смола Босвеллии). К наиболее популярным относятся индийские агарбатти и тибетские бесосновные благовония. Первые традиционно делаются из бамбуковой палочки и пахучей основы (она может быть угольно-черная, либо состоять из смеси ароматных растений – масала), такую палочку пропитывают в течение нескольких дней эфирным маслом, обычно это мономасла: сандал, пачули, розы и т.д. Вторые делают из натуральной прессованной смеси растений без основы. Эти составы могут содержать до 40 трав, включая редкие лечебные. У всех тибетских благовоний насыщенные травяные запахи, в которых слышатся горьковатые оттенки осенней листвы, древесные ноты сандала, можжевельника. Индийские ароматические палочки имеют чаще сладкие, острые, яркие ароматы, потому что используются в открытых больших помещениях. Непальские, тибетские или другие «северные» благовония обладают более мягким, не резким, натуральным запахом.

**Эфирные масла:** применяются в косметике, косметологических и оздоровительных процедурах, а также в качестве ароматерапии. Аюрведа не только описывает качества пахучих смесей, выделяемых из различных растений, но и объясняет принцип их воздействия на состояние человека, лежащий в основе терапии. Правильно подобранные масла уравнивают сочетания энергий внутри нас, поэтому масло корицы, нероли или розы – это не только приятные ноты аромата, но и определенные свойства, увеличивающие или уменьшающие стихии Воздуха, Огня или Воды.

**Парфюмерия:** для создания настроения. Нужно сразу сказать, что здесь речь идет только о натуральных парфюмерных маслах или твердых духах. Именно Восток подарил нам традицию «украшения» ароматами. Твердые духи – первый парфюм, появившийся задолго до создания ароматов на спиртовой основе. Как и тысячи лет назад, они готовятся из восков или твердых растительных масел с добавлением ароматических эссенций и растительных экстрактов со стойкими запахами. Такие духи с натуральной ванилью, орхидеей или пачули не только создают тонкий шлейф естественного аромата, но словно продолжают Природу, звучащую через вас.



МОЖНО ЕСТЬ  
ГОРСТЯМИ ВИТАМИНЫ  
И БИОДОБАВКИ, С  
КАЛЬКУЛЯТОРОМ  
РАССЧИТЫВАТЬ СВОЙ  
РАЦИОН И ПОКУПАТЬ  
ТОЛЬКО САМЫЕ  
КАЧЕСТВЕННЫЕ И  
ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ,  
НО ОРГАНИЗМУ НИЧЕГО  
НЕ ДОСТАНЕТСЯ, И  
ВСЕ УСИЛИЯ БУДУТ  
НАПРАСНЫ, ЕСЛИ  
ПИЩЕВАРЕНИЕ РАБОТАЕТ  
НЕПРАВИЛЬНО.

**КАПАЛАБХАТИ** относится к дыхательным упражнениям, активирующим пищеварительные и очистительные процессы организма. Это дыхание обеспечивает массаж органов брюшной полости, помогает запустить работу кишечника, усиливает кровоснабжение внутренних органов. Дыхание производится областью живота, с помощью серии резких выдохов через нос. Эту практику нужно делать в удобной позе с прямым позвоночником.

# ЙОГА ДЛЯ ПИЩЕВАРЕНИЯ

**КАТЕРИНА КУЗЬМИНОВА,**  
СПЕЦИАЛИСТ ПО  
АЮРВЕДИЧЕСКОМУ  
ПИТАНИЮ, ЙОГАТЕРАПЕВТ,  
АВТОР ПРОЕКТА  
AYURVEDICYOGA.RU,  
МОСКВА





**ДХАНУРАСАНА**, или «поза лука» прорабатывает область живота, где сосредоточены ключевые пищеварительные органы. Эффект создается за счет растяжения мышц пресса и давления на живот, куда смещается центр тяжести. Удержание позы длится в течение 10 секунд, на вдохе. При выполнении асаны важно уделять внимание раскрытию грудного отдела.

**ПАВАНМУКТАСАНА** переводится как «движение воздуха» и направлена на то, чтобы запустить перистальтику толстого кишечника. Асана эффективна при запорах, скоплении газов в кишечнике. Упражнение необходимо начинать на выдохе, с правой ноги, прижимая поочередно бедра к животу, обхватывая колено руками.



От состояния пищеварительной системы зависит физическая сила, продолжительность и качество жизни. И если огонь пищеварения – **Агни** низкий, то это отражается на здоровье.

Причин у плохого метаболизма (**Агни**) несколько. Во-первых, он может быть предопределен генетически. Во-вторых, вызван длительным нарушением режима питания. Если человек следует неправильной диете, употребляет чрезмерное количество нездоровой пищи, сладостей, ест на ночь, то огонь пищеварения со временем «затухает». Третья причина – неправильный образ жизни. **Агни** ослабевает, если режим человека не соответствует ритмам природы: поздний отход ко сну, малая активность и т.д. Отрицательно сказываются и любые тяжелые заболевания, которые выводят из строя физические ресурсы организма. А с возрастом пищева-

рительная способность угасает естественным образом, так как организм теряет силы и истощается.

Слабость **Агни** проявляется в отсутствии аппетита, тяжести или ощущении давления в желудке, вздутии живота, запорах, вялости и отсутствии энергии.

Для восстановления метаболизма аюрведа предлагает различные эффективные методы, среди которых есть йога. В таком случае используются определенные асаны, которые запускают работу пищеварения, позволяя скоординировать систему так, что все нужные циклы и функции организма получают импульс для слаженной работы.

Регулярная практика йоги помогает избавиться от множества пищеварительных нарушений, помогая вернуть способность усваивать всю полезную часть пищи.





**УТТХИТЭКАПАДАСАНА** означает «поочередное поднятие ног». Это достаточно простое, но эффективное упражнение, работающее на укрепление пищеварительной способности желудка и тонкого кишечника. Ноги должны подниматься на 30° на вдохе. Важно следить за тем, чтобы поясничный отдел был прижат к полу.



**БХУДЖАНГАСАНА**, или «асана кобры» – одна из ключевых асан для пищеварения. Она помогает усилить как пищеварительную, так и выделительную способность организма. Асана делается на вдохе и удерживается в течение нескольких секунд. Локти должны оставаться прижатыми к корпусу, а грудной отдел максимально раскрыт.



**ЭКАПАДАШАЛАБХАСАНА**, это упражнение – вариант **Шалабхасаны**, «позы саранчи», оно усиливает воздействие на пищеварительную зону за счет увеличения кровообращения в брюшной области. Поднятие ноги делается на вдохе и удерживается в течение 10 секунд. Носок необходимо тянуть от себя, включая в работу ягодичные, бедренные и икроножные мышцы.





**АРТХАМАТЬСЬЕНДРАСАНА**

относится к категории скруток, воздействующих на боковые области живота, и стимулирует работу желчной и лимфатической системы. Поворот назад делается одновременно с выдохом. Важно следить, чтобы позвоночник находился в прямом положении, макушка вытягивалась вверх, а седалищные кости оставались на полу.





# Двойной эффект

ЧЕЛОВЕЧЕСКИЕ РАЗУМ И ТЕЛО ТЕСНО СВЯЗАНЫ МЕЖДУ СОБОЙ. ЛЮБОЕ НАРУШЕНИЕ В РАВНОВЕСИИ УМА ВЛЕЧЕТ ИЗМЕНЕНИЯ В ТЕЛЕ, И НАОБОРОТ. В ПСИХОСОМАТИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ВМЕСТО ТРАДИЦИОННОГО СПОСОБА СИМПТОМАТИЧЕСКОГО ЛЕЧЕНИЯ НУЖЕН НОВЫЙ. АЮРВЕДА И ЙОГА В СОВОКУПНОСТИ ПОДХОДЯТ ДЛЯ ЭТОГО КАК НЕЛЬЗЯ ЛУЧШЕ.

**Д**ля аюрведы физическое тело, органы чувств, ум и душа неделимы, поэтому эта наука потенциально больше подходит для лечения психосоматических заболеваний, чем другие. Она объясняет здоровье как равновесие дош. Здесь все болезни классифицированы как психосоматические и соматические. Очевидно, что при психосоматических заболеваниях, не решив психологическую проблему, нельзя победить недуг. А йогатерапия признана во всем мире как положительно влияющая на физическое и эмоциональное состояние людей. В ней не рассматриваются асаны для различных органов по отдельности. Речь идет о теории *Панчакоша* («Пяти тел»).

Важно сочетать аюрведу и йогу правильно. Если человек серьезно болен, он должен сначала пройти процедуру лечения и *панчакарму*; если это необходимо, следовать диете и режиму в соответствии с его *пракрити* и *викрити*, чтобы достичь баланса. Следующий этап — конкретная йогатерапия наряду с продолжающимся лечением.

*Аннамая коша* (физическое тело) приводится в порядок благодаря определенному набору асан во всевозможных позах. *Пранамайя коша* (праническое тело) с



**АКИЛ КУМАР,**  
ВРАЧ АЮРВЕДЫ (B.A.M.S.),  
ЧАСТНЫЙ КОНСУЛЬТАНТ,  
КОДЖИКОД, ШТАТ КЕРАЛА,  
ИНДИЯ

помощью пранаямы и дыхательных упражнений. *Маномая коша* (ментальное тело) помогают медитации и релаксации. Работа с *виджнянамайя коша* (астральное или психическое тело) повышает интеллект, мужество и самореализацию, уравнивает психологический дисбаланс. Все практики суммарно оказывают положительный эффект на *анандамая коша* (тело блаженства).

Вместо постоянного использования антидепрессантов и снотворных средств, которые в конечном итоге приводят к многочисленным проблемам со здоровьем, комбинированное действие аюрведы и йоги помогает восстановить жизненные ресурсы эффективным способом.





## ПОЛЕЗНАЯ ПИЦА

### *Гранола – отличный завтрак!*

Овсяные хлопья, орехи, сухофрукты, мед – все это нужно запечь до хрустящего состояния. На сухой завтрак, популярный в США, стоит обратить внимание! Гранола – это питательно, полезно и очень вкусно. Есть ее можно в сухом виде, размачивать в молоке или воде, она особенно подходит людям с конституцией вата. Гранола отлично сочетается с кисломолочными продуктами, йогуртом, фруктами и ягодами. Но она очень калорийна – в 100 граммах может содержаться до 400 калорий, так что увлекаться не стоит. В ее состав входят клетчатка, витамины, микроэлементы. Она помогает улучшить пищеварение (особенно если добавить в нее семена льна) и ускоряет обмен веществ.





С  
висторо  
листа





**ХРИДЬЯ С.,**  
ВРАЧ АЮРВЕДЫ (B.A.M.S.),  
ПРЕПОДАВАТЕЛЬ, КЛИНИКА  
LIFESPAN DIABETIC AND  
CARDIOMETABOLIC CLINIC,  
БАНГАЛОР, ИНДИЯ

### ОСНОВЫ УХОДА

Наша задача – освободить все тело от накопившихся загрязнений. Один из самых эффективных способов – как следует пропотеть. Чтобы увеличить эффект детокса, посетите сауну, паровую баню или примите горячую ванну с солью. Бегайте, занимайтесь йогой, танцуйте – делайте то, что заставит ваше сердце качать кровь, а тело – избавиться от лишней жидкости.

Дышите глубоко. Наши легкие редко получают шанс заполниться свежим воздухом и очиститься от накопившихся ненужных веществ. Потратьте несколько минут утром на дыхательные упражнения. Практика 2:1 (выдох вдвое дольше, чем вдох) – отличный метод для очищения легких и успокоения нервной системы.

Избегайте воздействия сигаретного дыма, алкоголя, наркотических и химических веществ, неблагоприятной окружающей среды и токсинов.

Старайтесь ложиться спать до 10 часов вечера, чтобы организм отдохнул во время своего естественного цикла очистки, который длится как раз с 10 часов вечера до 2 часов утра. Занимайтесь релаксацией. Хорошо на самочувствие влияет расслабляющий аюрведический массаж тела, а также растяжка.

### ДИЕТА

Ограничьте употребление тяжелой, сладкой, жирной и соленой пищи,

которой могло быть в избытке зимой, и переходите к свежим фруктам и зелени. Одуванчик, руккола, укроп, кресс, мангольд, кольраби, салат, зелень, свекла особенно полезны в этот сезон. Их можно употреблять в составе салатов или начинок, они помогут вам чувствовать себя легко и бодро. Хорошо дополняют весеннюю зелень просо, ячмень и гречневая крупа. Повышают кровообращение, содействуют очищению и снимают отечность редис, горчица, руккола, зеленый лук и чеснок. Вывести токсины из организма помогают кардамон и куркума. Детоксикации печени помогают грейпфрут и сырая свекла. Молочные продукты, пшеницу, дрожжи, печеное, жареное и мясо лучше есть в очень умеренных количествах.

Для весенней диеты идеально подходят кукуруза, сельдерей и капуста. Выбирайте не слишком сладкие фрукты – абрикосы, вишни, апельсины. И не забудьте добавлять в рацион цедру, лимон, мандарины и кумкват.

Ужин должен быть легким. Чтобы помочь работе печени, почаще ешьте горькую зелень и специи. Горечь усиливает пищеварение, вызывает рефлекторную секрецию желудочного сока и приводит в тонус мышцы желудочно-кишечного тракта, помогает печени перерабатывать входящие питательные вещества и фильтровать примеси. Горький вкус также у куркумы, одуванчика,

расторопши и нима. Самый простой способ добавить эти продукты в рацион – заваривать из них чай.

Пейте много жидкости. Но в это время не нужны холодные напитки, которые уменьшают пищеварительный огонь и приводят к образованию токсинов. Полезно пить много теплой фильтрованной воды. Чтобы стимулировать выведение токсинов, попробуйте добавить в горячую воду щепотку кайенского перца, 1/4 лимона, 1 чайную ложку меда и несколько капель яблочного уксуса. Кислый вкус смеси активизирует свободный поток желчи из печени и желчного пузыря в кишечнике. Напиток восстанавливает энергию и жизненную силу, помогая организму справиться с высоким содержанием жиров. Уксус и кайенский перец вместе с теплой водой активно стимулируют пищеварение и выводят скопления слизи из желудка, улучшают кровообращение, и обмен веществ улучшается.

Приготовьте чай с тмином, кориандром и фенхелем, такой напиток охлаждает и успокаивает ум, положительно влияет на пищеварение и мочевыводящие пути. Для этого размешайте четверть чайной ложки каждой специи на 2 стакана воды, доведите до кипения и дайте остыть. Пейте в течение дня.

Наслаждайтесь красотой прощающейся природы и чувствуйте обновление организма!

**ВЕСНА СОГЛАСНО АЮРВЕДЕ ДЛИТСЯ ВСЕГО ДВА МЕСЯЦА: С СЕРЕДИНЫ МАРТА ДО СЕРЕДИНЫ МАЯ. В ЭТО ВРЕМЯ У БОЛЬШИНСТВА ЛЮДЕЙ НАРУШЕНА КАПХА-ДОША. ЕЕ БАЛАНС НЕОБХОДИМО ВОССТАНАВЛИВАТЬ С ПОМОЩЬЮ ПАНЧАКАРМЫ И ДИЕТ. ДРУГИМИ СЛОВАМИ, ВЕСЕННИЙ СЕЗОН – ВРЕМЯ ГЕНЕРАЛЬНОЙ УБОРКИ ОРГАНИЗМА.**







# Золотая КУРКУМА

С ДРЕВНОСТИ В ИНДИИ КУРКУМА ИСПОЛЬЗУЕТСЯ В РИТУАЛЬНЫХ ОБРЯДАХ, В ЧАСТНОСТИ, ВО ВРЕМЯ ВЕДИЧЕСКОГО БРАКОСОЧЕТАНИЯ. ЖЕНЩИНА НАНОСИТ ЕЕ НА СВОЕ ТЕЛО ДЛЯ ОЧИЩЕНИЯ ОТ ПРЕДЫДУЩЕЙ КАРМЫ. ТАКУЮ ЧЕСТЬ СПЕЦИЯ ЗАСЛУЖИЛА БЛАГОДАРИЯ МНОГОЧИСЛЕННЫМ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫМ СВОЙСТВАМ.



**БОРИС РАГОЗИН,**  
ДОКТОР АЮРВЕДЫ  
(B.A.M.S), ЗАВЕДУЮЩИЙ  
КАФЕДРОЙ АЮРВЕДЫ  
ИНСТИТУТА ВОСТОЧНОЙ  
МЕДИЦИНЫ РУДН,  
МОСКВА

**Р**одиной куркумы считают Индию, Шри-Ланку и Индонезию, но в разных странах у специи свое имя: на санскрите оно звучит как «ниша», на хинди «кримигна», на арабском «уруксафар», на английском «турмерик». Куркума – это латинское название растения *Curcuma longa*, которое принадлежит к семейству имбирных.

## ЗА ЧТО ТАК ЦЕНЯТ КУРКУМУ

Она подходит людям всех типов конституции. У нее острый, горький, вяжущий вкус, поэтому она уменьшает капху и уравнивает вату и пितту.

Специя используется при лечении систем пищеварения и кровообращения. Она очищает кишечник от излишков слизи, нормализует деятельность желудочно-кишечного тракта и работу поджелудочной железы. Кроме этого – оказывает стимулирующее, заживляющее и антибактериальное действие, улучшает обмен веществ, помогает при несварении, язве желудка и двенадцатиперстной кишки.

Куркума уменьшает сахар в крови при диабете и помогает его лечению на ранних стадиях, уменьшает содержание холестерина, способствует правильному образованию мочи, эффективна при острых и хронических воспалениях печени.

Мудрецам древности были известны противораквые качества куркумы. Это подтверждают и исследования американских ученых: растение способно предотвратить развитие рака простаты, а применение куркумы в сочетании с другими биологически активными веществами растительного происхождения останавливает развитие раковых опухолей на поздних стадиях болезни. Дозировки при этом должны быть довольно

большими. Куркума также воздействует на замедление роста клеток меланомы, помогает при лечении рака груди и поджелудочной железы.

Во многих странах мира экстракт куркумы продается в капсулах, они используются в косметологии для поддержания кожи в хорошем состоянии. Она также входит в состав омолаживающих кремов, масок и лосьонов: улучшает цвет лица, чистит кожу и открывает потовые железы, разглаживает и заживляет трещинки, улучшает приток крови.

## МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

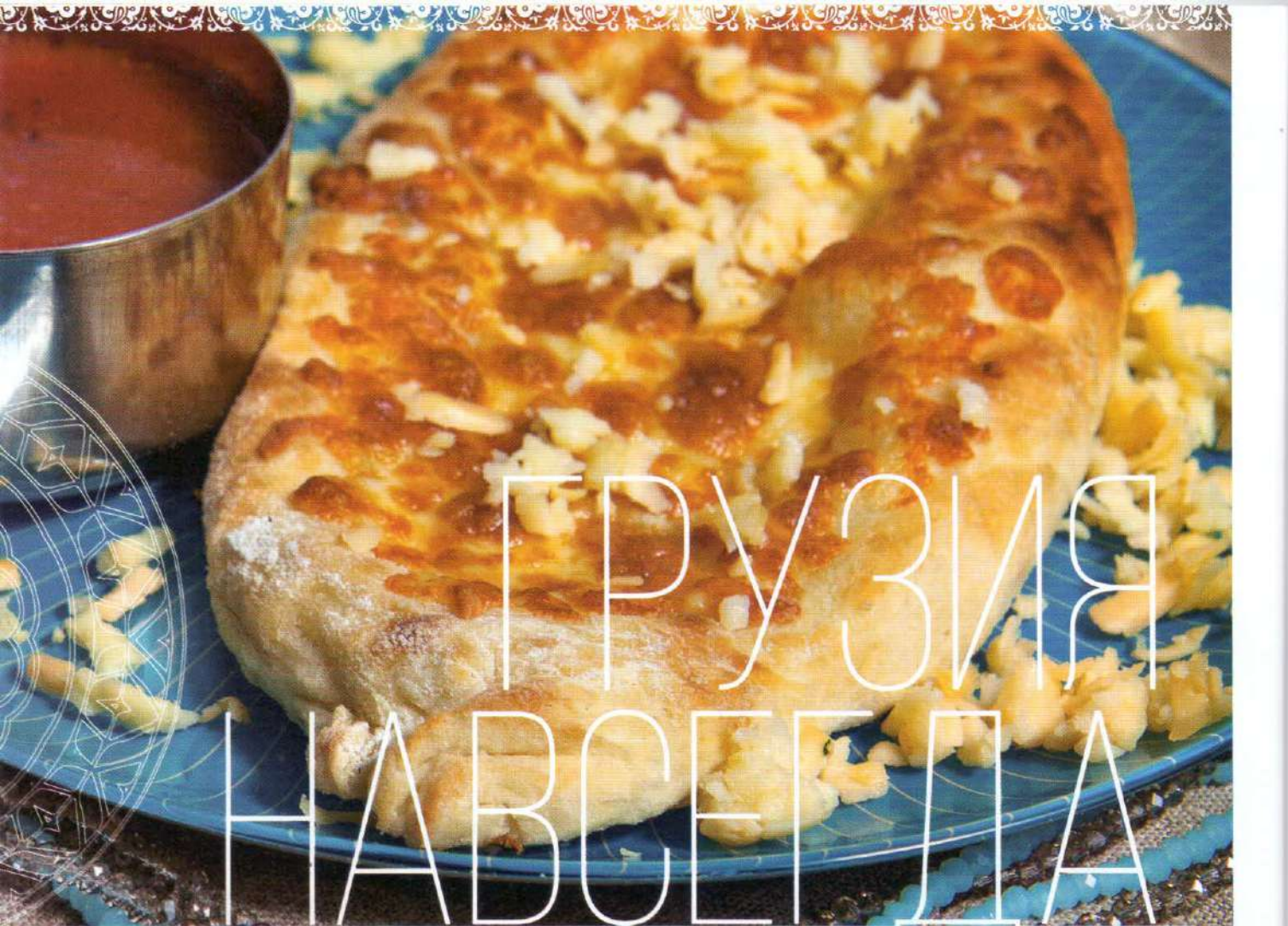
Страдающим гипогликемией не следует употреблять специю в больших количествах, а лишь понемногу использовать в приготовлении пищи. Также может быть индивидуальная непереносимость.

## ПРАВИЛА УПОТРЕБЛЕНИЯ

Современные исследования доказали, что куркума сложно усваивается. Увеличить адсорбцию помогают некоторые хитрости. Ее рекомендуют смешать с щепоткой черного перца, который усиливает всасываемость куркумина. Также можно употреблять ее с маслами – гхи, кокосовым, оливковым. В этом случае куркумин всасывается в кровь через лимфатическую систему, частично минуя печень, меньше подвергаясь действию ферментов.

Еще один секрет – куркумин лучше усваивается при нагревании. Нагревать его лучше с перечисленными маслами при приготовлении любых блюд. Минимальная доза на блюдо для ужина 1/4–1/2 ч.л. И, как говорят знатоки: «Не жалейте, используйте куркуму щедро».





# ГРУЗИЯ НАВСЕГДА

ЯРКАЯ И  
ГОСТЕПРИИМНАЯ,  
ЭТА СТРАНА  
ПОКОРИЛА МНОГИХ.  
ГОВОРЯТ, ЧТО КУХНЯ  
ГРУЗИИ ПОМОГАЕТ  
ОЧАРОВЫВАТЬ  
ДАЖЕ САМЫХ  
СДЕРЖАННЫХ И  
ХОЛОДНЫХ ЛЮДЕЙ.

## Адjarский хачапури

Для того, чтобы приготовить настоящий адjarский хачапури, нужно использовать дрожжевое тесто. Просеиваем муку (400 грамм), добавляем соль и сахар (по 10 грамм), смешиваем в сухом виде с дрожжами (10 грамм). Потом добавляем теплую воду (700 грамм) и сливочное масло (100 грамм). Делаем тесто и убираем в теплое место, закрыв пищевой пленкой.

Для наполнения: сыр сулугуни (400 грамм) трем на крупной терке, можно добавить мягкий деревенский творог со сливочным вкусом. Перемешиваем.

Тесто делим на небольшие шарики, грамм по 120, раскатываем, придаем форму лодочки, в середине делаем углубление. Сверху кладем в него сыр, немного придавливаем. Ставим в духовку на 5-7 минут при температуре 250 градусов.

### С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ АЮРВЕДЫ:

Адjarский хачапури очень схож с традиционными индийскими видами лепешек – паратхами и нааном, но содержит дрожжи. Дрожжи, как и любой другой ферментирующий продукт, обладают кислым вкусом и вызывают процессы брожения, а также очень легкие и активные по природе, поэтому могут увеличить вату. Сочетание муки, масла, сыра и дрожжей значительно увеличивает капху, поэтому такое блюдо можно отнести к разряду «праздничных» – употреблять его можно редко и в небольших количествах. Этот вариант адjarского хачапури не содержит яйца, так как согласно аюрведе не следует смешивать два белка в одном блюде (яйца и сыр, яйца и молоко).





**ШАХТИ РУПА,**

ШЕФ-ПОВАР РЕСТОРАНА  
«САТТВА», СПЕЦИАЛИСТ В  
ОБЛАСТИ ВЕГЕТАРИАНСКОЙ  
КАВКАЗСКОЙ КУЛИНАРИИ,  
МОСКВА

# Суп с горохом

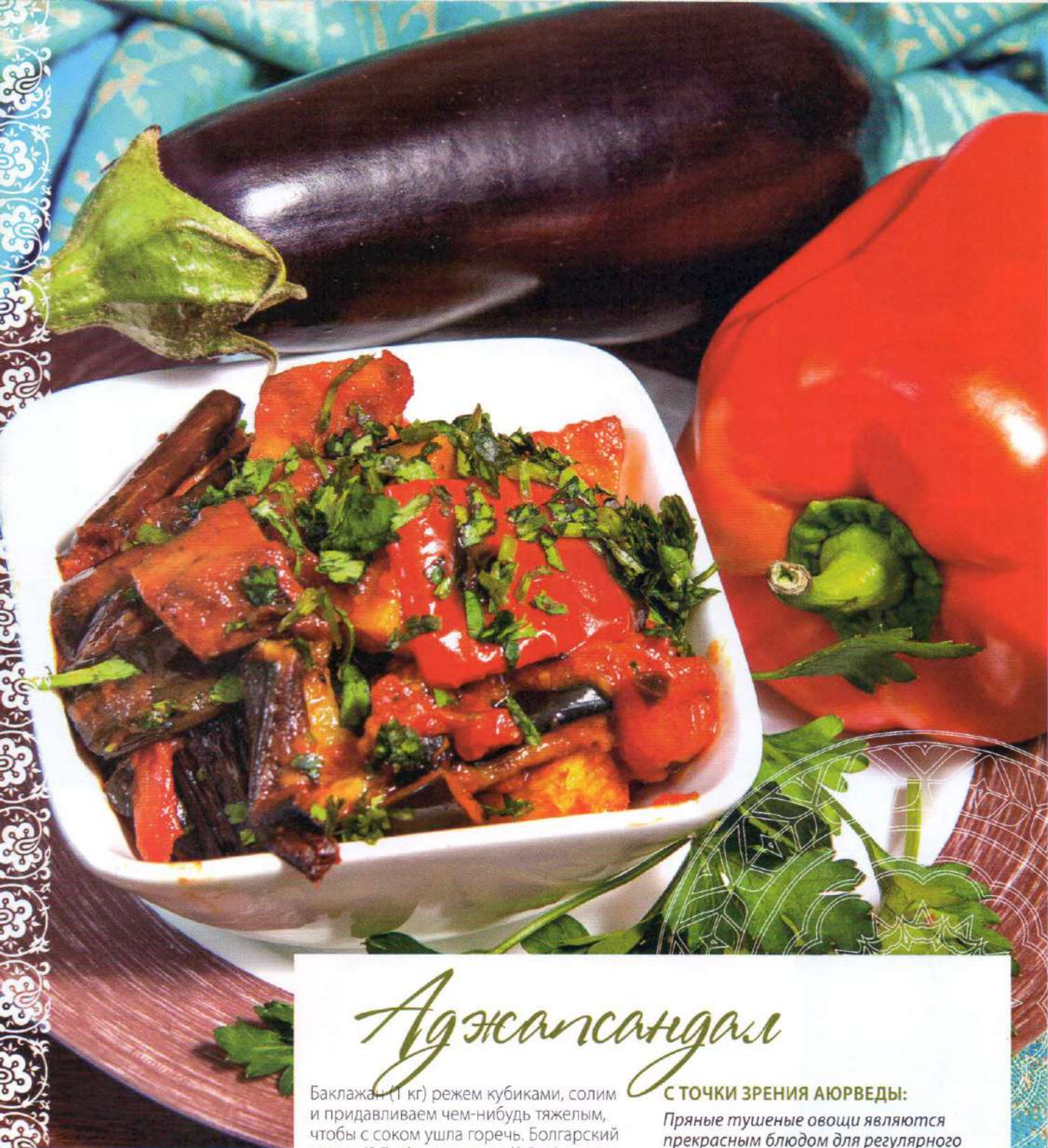
Перебираем и промываем горох, высыпаем в кастрюлю с водой, доводим до кипения. Затем сливаем эту воду, заливаем горох еще раз холодной водой и снова варим – до полной готовности. Готовим обжарку: морковь натираем на крупной терке, греем масло в сковородке, добавляем туда лавровый лист, кумин, тушим морковь 7 минут, добавляем масалу. Затем тушеную морковь со специями добавляем в горох, бросаем в кастрюлю немного зелени.

**С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ АЮРВЕДЫ:**

*Питательный суп балансирует капху и питту, но может немного повысить вату (из-за природы гороха и добавляемых специй). Чтобы избежать увеличения ваты, добавьте в суп топленое масло гхи.*







## Аджансандам

Баклажан (1 кг) режем кубиками, солим и придавливаем чем-нибудь тяжелым, чтобы с соком ушла горечь. Болгарский перец (0,7 кг) и картошку (0,5 кг) режем кубиками. На масле под закрытой крышкой тушим картофель 10 минут, затем уменьшаем огонь до среднего и добавляем туда баклажаны. После 7 минут – добавляем перец. Тушим до тех пор, пока овощи не станут мягкими. Один пучок кинзы крошим мелко, посыпаем ей овощи, снимаем с огня. Добавляем кориандр, карри, куркуму.

### СТОЧКИ ЗРЕНИЯ АЮРВЕДЫ:

Пряные тушеные овощи являются прекрасным блюдом для регулярного употребления для людей любой конституции – благодаря специям и полужидкой консистенции нейтрализуются неблагоприятные эффекты увеличивающих капху картофеля и баклажана, а также увеличивающего вату болгарского перца.



# Пахлава

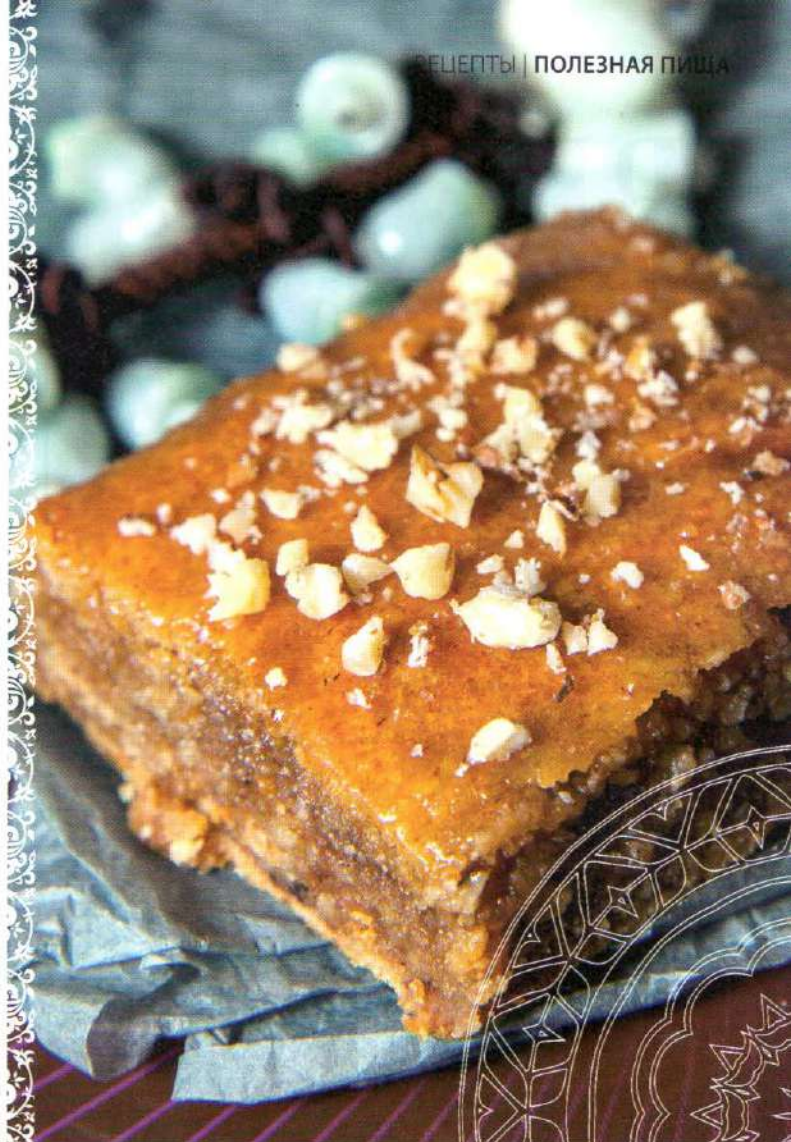
Тщательно перебираем грецкие орехи (500 грамм), промываем их холодной водой и сушим – в теплом месте или в духовке при небольшой температуре. Потом их нужно измельчить и добавить сахар (400 грамм), корицу и ваниль (по 3 грамма).

Для теста смешиваем муку (600 грамм), сливочное масло (300 грамм), сметану (300 грамм), добавляем соль и ваниль. Затем тесто делим на 4 части, противень смазываем маслом, одну часть раскатываем до полного размера, кладем на противень. Берем треть начинки и посыпаем. Второй шарик раскатываем, поступаем также – орехи сверху. Четвертая часть теста – на самый верх. Края придавливаем, чтобы не открывались. И – в духовку на 170 градусов до готовности.

Готовим сироп – смешиваем 20 грамм лимонного сока, 20 грамм воды и 60 грамм меда. Ставим на небольшой огонь, растапливаем, мешаем. Когда вынимаем готовую пахлаву, кисточкой наносим этот сироп на поверхность, затем на 3 минуты снова убираем в духовку. Вынимаем и даем остыть, разрезаем на части.

## С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ АЮРВЕДЫ:

*Несмотря на сочетание муки, сметаны, сливочного масла и орехов, пахлава не сильно увеличивает капху, так как является сухим блюдом. Из-за обильного содержания сахара и орехов пахлаву также можно отнести к разряду «праздничных» блюд.*



# Облепиховый напиток

Кипятим 10 литров воды, промываем облепиху, добавляем в нее 500 грамм сахара, блендером перемалываем, затем добавляем смесь в воду. Пять минут варим – готово.

## С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ АЮРВЕДЫ:

*Облепиха обладает вяжущим и кислым вкусами, балансирует капху. В сочетании с сахаром не выводит из равновесия питту и вату.*



# ВКУСНЫЕ СИНОНИМЫ



НАТАЛЬЯ БЕЗУС,  
КОНСУЛЬТАНТ ПО  
АЮРВЕДИЧЕСКОМУ  
ОБРАЗУ ЖИЗНИ, HEALTH  
COACH, ПОВАР, МОСКВА

Существует множество рецептов аюрведы, в которых указано какой специи и сколько нужно добавлять в блюдо, чтобы возбудить или успокоить *Vату*, *Питту*, *Капху*. Однако, в силу особенностей климатических условий России, многие специи здесь недоступны. Как правило, либо необходимого по рецепту ингредиента нет в продаже, либо он стоит дорого.

Но выход есть: большинство экзотических специй можно заменить. Главное – знать их основные свойства, чтобы замена была равноценной как по вкусу, так и по действию.

Прекрасно, если вы обладаете знанием об особом эффекте, который та или иная специя оказывает. Случается, что продукты со схожими *расой* (вкус), *вирьей*

(энергетическое воздействие) и *випаком* (послевкусие) вдруг производят разное действие. Например, две чайные ложки масла гхи в стакане молока действуют как слабительное, но если в молоко добавить еще всего половину чайной ложки гхи, то эффект будет иным.

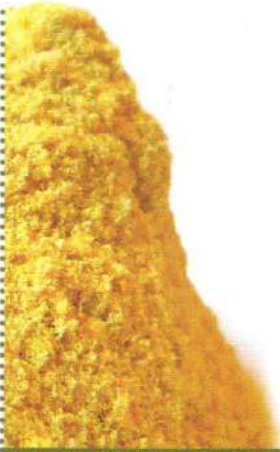
Обратите внимание и на то, что не всегда можно подобрать идеальный аналог. В этом случае заранее подумайте о возможных трансформациях в теле, которые произойдут при замене специи, как, например, в случае подмены кардамона на корицу – вместо охлаждающего действия вы получите согревающее. Оцените, насколько важно для вас в данный момент несовпадение действия специи на дошу.

## РЕЦЕПТ ПРИГОТОВЛЕНИЯ МАСЛА ГХИ:

Возьмите 500 грамм несоленого сливочного масла. Растопите его на среднем огне в кастрюле с толстым дном. Оставьте масло кипеть на плите, не закрывая крышкой кастрюлю, еще 15-20 минут. Когда оно станет золотистым, появится ореховый запах, вы заметите на дне кастрюли осадок, а на поверхности масла пенку. Сразу после того как цвет осадка потемнеет, а масло при кипении начнет потрескивать, снимите кастрюлю с огня. Остудите. Процедите. Образовавшуюся пену можно добавить в горячий рис или гречку. Желательно хранить масло гхи в стеклянной посуде.







### АСАФЕТИДА

**ВКУС:** ОСТРЫЙ  
**ВИПАК (ПОСЛЕВКУСИЕ):** ОСТРЫЙ  
**ДЕЙСТВИЕ:** СУХОЕ, РЕЗКОЕ, СПОСОБСТВУЮЩЕЕ ПИЩЕВАРЕНИЮ  
 УСПОКАИВАЕТ ВАТУ И КАПХУ, ВОЗБУЖДАЕТ ПИТТУ



### ЧЕСНОК

**ВКУС:** ОСТРЫЙ, СЛАДКИЙ, КИСЛЫЙ, ГОРЬКИЙ, ВЯЖУЩИЙ  
**ВИПАК:** ОСТРЫЙ  
**ДЕЙСТВИЕ:** СУХОЕ, СПОСОБСТВУЮЩЕЕ ПИЩЕВАРЕНИЮ  
 УСПОКАИВАЕТ ВАТУ И КАПХУ, ВОЗБУЖДАЕТ ПИТТУ



### ШАФРАН

**ВКУС:** СЛАДКИЙ, ОСТРЫЙ, ГОРЬКИЙ  
**ВИПАК:** СЛАДКИЙ  
**ДЕЙСТВИЕ:** СУХОЕ, ЛЕГКОЕ, ОХЛАЖДАЮЩЕЕ  
 УСПОКАИВАЕТ ВСЕ ТРИ ДОШИ



### ФЕНХЕЛЬ

**ВКУС:** СЛАДКИЙ, ОСТРЫЙ  
**ВИПАК:** СЛАДКИЙ  
**ДЕЙСТВИЕ:** СУХОЕ, ЛЕГКОЕ, ОХЛАЖДАЮЩЕЕ  
 УСПОКАИВАЕТ ВСЕ ТРИ ДОШИ



### КАРДАМОН

**ВКУС:** СЛАДКИЙ  
**ВИПАК:** ОСТРЫЙ  
**ДЕЙСТВИЕ:** ЛЕГКОЕ, МАСЛЯНИСТОЕ, СПОСОБСТВУЮЩЕЕ ПИЩЕВАРЕНИЮ, ОХЛАЖДАЮЩЕЕ  
 УСПОКАИВАЕТ ВСЕ ТРИ ДОШИ (МОЖЕТ ДЕЙСТВОВАТЬ ВОЗБУЖДАЮЩЕ НА ПИТТУ)



### КОРИЦА

**ВКУС:** СЛАДКИЙ, ОСТРЫЙ, ГОРЬКИЙ  
**ВИПАК:** ОСТРЫЙ  
**ДЕЙСТВИЕ:** СУХОЕ, ЛЕГКОЕ, МАСЛЯНИСТОЕ, СОГРЕВАЮЩЕЕ  
 УСПОКАИВАЕТ ВСЕ ТРИ ДОШИ (МОЖЕТ ДЕЙСТВОВАТЬ ВОЗБУЖДАЮЩЕ НА ПИТТУ)



### МАСЛО ГХИ

**ВКУС:** СЛАДКИЙ  
**ВИПАК:** СЛАДКИЙ  
**ДЕЙСТВИЕ:** ТЯЖЕЛОЕ, РАЗЖИГАЮЩЕЕ ПИЩЕВАРИТЕЛЬНЫЙ ОГОНЬ  
 УСПОКАИВАЕТ ВСЕ ТРИ ДОШИ (МОЖЕТ ДЕЙСТВОВАТЬ ВОЗБУЖДАЮЩЕ НА КАПХУ)



### ТОПЛЕННОЕ МАСЛО

МАСЛО ГХИ – ЭТО, ПО СУТИ, ЖИР, КОТОРЫЙ ОТДЕЛИЛСЯ ОТ ОСТАЛЬНЫХ СОСТАВЛЯЮЩИХ СЛИВОЧНОГО МАСЛА, ПУТЕМ ЕГО ПЕРЕТАПЛИВАНИЯ



# Специи: СЕКРЕТЫ УПОТРЕБЛЕНИЯ

ЭКЗОТИЧЕСКИЕ СПЕЦИИ НА ЕВРОПЕЙСКУЮ ТЕРРИТОРИЮ ПОПАЛИ ВМЕСТЕ С ПЕРВЫМИ ПУТЕШЕСТВЕННИКАМИ, ПОБЫВАВШИМИ НА ВОСТОКЕ. СЕГОДНЯ В ЗАПАДНОЙ КУЛЬТУРЕ СПЕЦИИ ИСПОЛЬЗУЮТСЯ ДЛЯ ПРИДАНИЯ БЛЮДАМ ВКУСА И АРОМАТА, ПРИ ЭТОМ ГЛУБОКОЕ ЗНАНИЕ О СПЕЦИЯХ ПРАКТИЧЕСКИ УТРАЧЕНО.

На Востоке специи используют вдумчиво, их фактически приравнивают к лекарствам. В индийской кухне пряностям отводится доминирующая роль, почти в каждой семье из поколения в поколение передается рецепт приготовления масала – смеси из пяти специй, используемых в повседневной кухне.

Для аюрведы процессы пищеварения и обмена веществ считаются очень важными для здорового функционирования всего организма. А специи обладают свойствами *Агни* – пищеварительного огня, который превращает пищу в ткани.

## АРОМАТНАЯ ТЕРАПИЯ

Специи стимулируют производство ферментов, ответственных за переваривание пищи в желудке и в кишечнике. Они обладают способностью глубоко проникать в клетки и очищать их, что влечет за собой здоровую работу желудочно-кишечного тракта и всех тканей. Специи также предотвращают накопление жировых клеток и токсинов и улучшают кровообращение, очищают кровеносные сосуды, снижают уровень холестерина. Действуют как антисептики в желудочно-кишечном тракте, устраняя вредные бактерии.

Даже дети могут употреблять специи, особых противопоказаний нет. Это может превратиться в здо-

ровую привычку, которая к тому же укрепляет иммунную систему.

## ВЫБОР ДЛЯ ВСЕХ

Люди *Vata*-конституции должны умеренно употреблять специи. Выбирать не слишком острые и достаточно маслянистые, такие как семена укропа и сельдерея, мускатный орех, кардамон, шафран и гвоздика.

Использование специй для конституции *Pitta* должно быть также ограничено, так как тепловая энергия специй приводит к увеличению «горячего» характера этой доши, поэтому лучше обращаться только к мягким успокаивающим и освежающим специям, например, к кориандру, кардамону и шафрану.

А вот для людей *Kanxa*-конституции специи настоятельно рекомендуются. Особенно показаны острые, которые ускорят медленный метаболизм капхи и облегчат усвоение питательных веществ, помогут избежать накопления и застоя токсинов в тканях.

## ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРИМЕНЕНИЮ

Употреблять их предпочтительнее в виде масалы. Здесь очень важен принцип смешивания, и это вопрос не столько кулинарный, сколько медицинский. Важно создать синергетическое действие между компонентами, что повысит свойства каждой специи и в то же время объединит их в мощную совместную энергию.




**СЕМ ГАЛБИАТИ,**  
НАТУРОПАТ, СПЕЦИАЛИСТ В ОБЛАСТИ ХОЛИСТИЧЕСКИХ ТЕРАПИЙ, ТРЕНЕР В ОБЛАСТИ АЮРВЕДИЧЕСКОЙ МЕДИЦИНЫ, ИТАЛИЯ

Лучше приобретать пряности в цельном виде: семена, листья и т.д., а не покупать порошок, потому что в тертом виде через некоторое время полезные свойства утрачиваются.

Лучший способ приготовления еды со специями – «пробудить» их в контакте с жиром, а затем нагреть с небольшим количеством масла в кастрюле, например, перед тушением овощей или приготовлением крупы. Так они отдадут весь свой аромат пище.

Другой способ – с теплой или горячей жидкостью. Утром – пить горячую кипяченую воду с острыми специями перед едой, чтобы разбудить немного «сонный» метаболизм, а вечером – немного теплого молока с небольшим количеством куркумы или шафрана и меда для хорошего сна.





**ДРЕВНИЕ РЕЦЕПТЫ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СПЕЦИЙ**

**НАСТОЙ ПРИ ЛИХОРАДКЕ**

1 ст. ложку порошка имбиря и 1 ст. ложку порошка кориандра всыпать в стакан воды и довести до кипения, в течение 5 минут варить на маленьком огне, затем процедить и пить при необходимости.

**СРЕДСТВО ОТ БОЛИ В ГОРЛЕ**

Чайную ложку тертого свежего имбиря, лимонного сока и чайную ложку меда смешать, а затем держать этот состав в горле до полного растворения.

**СРЕДСТВО ПРИ ГРИППЕ С ВЫСОКОЙ ТЕМПЕРАТУРОЙ**

Приготовить отвар: 500 мл воды, 4-5 измельченных перцев, 4 зубчика чеснока, 1 чайная ложка свежей куркумы, кусок свежего тертого имбиря (или 1 чайная ложка порошка), немного семян измельченного укропа и тмина, соль по вкусу. Чтобы сделать напиток вкуснее, можно добавить несколько кусочков моркови или сельдерея. Варить на медленном огне 15-20 минут и пить.

**ДЛЯ КРЕПКОГО СНА**

Щепотку куркумы растворить в половине стакана с молоком или горячей водой и пить перед сном.



# КИСЛЫЙ или Сладкий

ДВЕ АЮРВЕДИЧЕСКИЕ КОНЦЕПЦИИ ТРИДОШИ И ШАД РАС (6 ВКУСОВ) ВМЕСТЕ ОБРАЗУЮТ СИСТЕМУ ПАНЧАМАХАБХУТЫ, ИЛИ «ПЯТИ ПЕРВОЭЛЕМЕНТОВ», ИЗ КОТОРЫХ СОСТОИТ МАТЕРИЯ И ВЕСЬ КОСМОС. КАЖДОМУ ЭЛЕМЕНТУ СВОЙСТВЕНЕН ОСОБЫЙ ВКУС И КОНКРЕТНАЯ ДОША. ПОЭТОМУ, КОГДА ПРИХОДИТ БОЛЕЗНЬ ИЗ-ЗА НАРУШЕНИЯ ДОШИ, ЕЕ ВОССТАНАВЛИВАЮТ С ПОМОЩЬЮ ВКУСОВ.

**П**оявление болезни сигнализирует о нарушении сначала на уровне *дош*, потом *дхат* (семи тканей). По теории «схожести-различия» – Саманая Вишеша Сидхантха нормализовать их состояние можно при помощи средств, обладающих схожими или противоположными качествами нарушенных дош и дхат. Основой в этом процессе будет *Раса* (вкус), потому что он напрямую взаимодействует с *дошами*. Если с помощью вкусов балансировать состояние дош, то можно держать болезни на расстоянии.

## ШЕСТЬ ВКУСОВ

### МАДХУРА (СЛАДКИЙ)

Сладкий вкус принадлежит элементам Воды и Земли, он обладает охлаждающими, тяжелыми и маслянистыми качествами (*гунами*).

**Физический эффект:** он отвечает за силу и устойчивость тела. В умеренных количествах сладкая пища полезна и даже продлевает жизнь. Она усиливает рост всех семи элементов физического тела, благоприятно отражается на здоровье кожи, гармонизирует.

**Психологический эффект:** сладкий вкус очень приятен и вызывает чувство удовлетворения. Он дает ощущение бодрости, любви и сострадания.

**Побочные эффекты:** Если человек употребляет слишком много сладкой еды, это может привести к ожирению, диабету, летаргии, повышенному холестерину и т.д.

**Источники:** сахар, молоко, несоленое сливочное масло, рис, пшено, мед, бананы, кокосы, изюм и т.д.

### АМЛА (КИСЛЫЙ)

Кислый вкус создан элементами Земли и Огня. Он жирный, легкий и горячий.

**Физический эффект:** кислый вкус увеличивает силу пищеварения. Он стимулирует слюноотделение и повышает аппетит. Все тело наполняется силой, нормализуется перистальтика, и налаживается процесс пищеварения.

**Психологический эффект:** кислый вкус очень резкий. Ум обретает способность концентрироваться, повышается внимание. Этот вкус дает правильное восприятие реальности, но его переизбыток вызывает ненависть и зависть.

**Побочные эффекты:** если человек употребляет слишком много кислой пищи, у него могут возникнуть жажда, повышенная кислотность, изжога, кожные высыпания, гастрит и язвенный колит.

**Источник:** йогурты без добавок, сыр, уксус, виноград, помидоры, цитрусовые (лимон, апельсин).

### ЛАВАНА (СОЛЕНЫЙ)

Лавана возникает из элементов Воды и Огня и отличается маслянистостью, тяжестью, может впитывать влагу.

**Физический эффект:** обладает слабительными свойствами и устраняет запоры в каналах, прочищая их, разжижает слизь, улучшает пищеварение. Поддерживая электролиты в теле, он приводит в равновесие кровяное давление и укрепляет мышцы.

**Психологический эффект:** делает вкус пищи ярче и приятнее. Он заряжает интересом и энтузиазмом, поэтому у людей часто возникает зависимость.

**Побочные эффекты:** результатом переизбытка соленостей могут быть преждевременная седина волос, морщины, облысение и воспалительные заболевания. Соль задерживает влагу в организме, что может привести к отекам и повышению давления.

**Источники:** обычная столовая соль, водоросли, соленые закуски.







АТХИРА Ц.К.,  
ДОКТОР АЮРВЕДЫ  
(B.A.M.S.), ТЕРАПЕВТ-  
КОНСУЛЬТАНТ В AADYA  
RESORTS AND HEALTHCARE,  
БЕНГАЛУРУ, ИНДИЯ

### ВКУСЫ ДЛЯ ВАТА-ПРАКРИТИ

Острый, горький и вяжущий вкусы повышают *Вату* за счет увеличения ее осушающих и охлаждающих качеств. Лучше, если в диете будут преобладать сладкий, кислый и соленый вкусы. Причем натуральные продукты со сладким вкусом, такие как большинство зерновых, сладкие овощи и фрукты предпочтительнее обработанных пищевых продуктов с высоким содержанием рафинированного сахара.

### ВКУСЫ ДЛЯ ПИТТА-ПРАКРИТИ

*Питту* в дисбаланс приводят острый, кислый и соленый вкусы, увеличивая ее склонность к перегреву, поэтому людям с этой дошей предпочтительнее сладкий, горький и вяжущий вкусы, которые понижают *Питту*, оказывая противоположный ее качествам эффект.

### ВКУСЫ ДЛЯ КАПХА-ПРАКРИТИ

*Капхам* нужно быть осторожными со сладким, кислым и соленым вкусами, добавляя влаги и объема в тело и ум, они лишь закрепляют ее качества. Острый, горький и вяжущий обычно понижают *Капху*, добавляя сухости телу и действуя противоположным качествам *Капху* образом. Кроме того, в отличие от основных свойств *Капху*, продукты для нее должны быть в чем-то грубыми, легкими, мощными и горячими. Большинство возбуждающих специй и приправ идеально подойдут этому типу.

### КАТУ (ОСТРЫЙ)

Кату значит острый или очень пикантный, едкий вкус. В нем доминируют элементы Огня и Воздуха. Острая еда обладает свойствами жара, сухости и легкости.

**Физический эффект:** улучшает кровообращение и пищеварение. Обладает антиспазматическим действием. В чистом виде наполняет влагой глаза и нос, увеличивает жар в теле и разрушает тромбы.

**Психологический эффект:** делает ум пронзительным и ясным, обостряет восприятие и внимание.

**Побочные эффекты:** избыток острого может повлечь за собой раздражение и воспаления. Снижает половую функцию. Может стать причиной диареи, геморроя, кожных заболеваний, бессонницы и головокружения.

**Источники:** перцы чили и халапеньо, черный перец, чеснок, лук, имбирь, зира.

### ТИКТА (ГОРЬКИЙ)

Несмотря на то, что горький вкус весьма неприятен, его крайне важно учитывать в нашей пище. В горьком доминируют элементы Воздуха и Эфира, поэтому он холодный, сухой и легкий.

**Физический эффект:** повышает аппетит и уменьшает жжение, чистит организм, укрепляет кожу и мышцы, а также, благодаря противовоспалительному действию, лечит кожные заболевания.

**Психологический эффект:** помогает удерживать ум и чувства от объектов наслаждения.

**Побочные эффекты:** обилие горького вкуса в пище может привести к потере силы и энергии в теле за счет увеличения Вата-доши, а также к разрушению сперматозоидов.

**Источники:** шпинат, кале и другие темно-зеленые листовые овощи.

### КАШАЙЯ (ВЯЖУЩИЙ)

Вяжущий вкус появляется из элементов Эфира и Воздуха. Он тяжелый, сухой и охлаждающий. Мгновенно дает чувство сухости во рту.

**Физический эффект:** впитывает влагу, стягивает некоторые каналы в теле и укрепляет стул. Благодаря противвоспалительным свойствам очищает кровь.

**Психологический эффект:** еда с вяжущим вкусом помогает уму собраться, но ее избыток может спровоцировать бессонницу, тревожность и депрессию.

**Побочные эффекты:** из-за чрезмерного употребления вяжущих продуктов может возникнуть ощущение удушья и трудности с речью, запоры и вздутие живота. Может уменьшиться количество спермы и снизиться либидо. Продолжительное употребление приводит к значительному снижению веса.

**Источники:** бобовые, незрелые бананы, чайные листья, нут, квасцы и плоды окры.

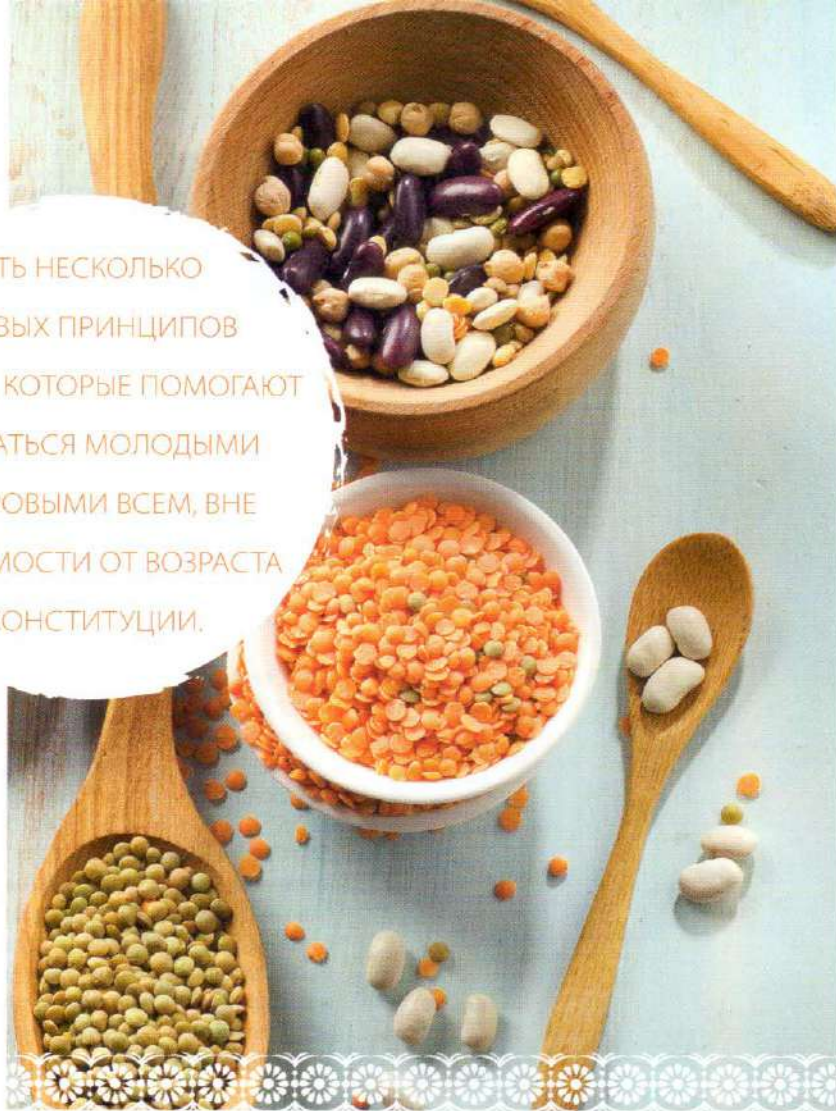




ПРАСАД ВЕЛУТХАНАР,  
ВРАЧ АЮРВЕДЫ (B.A.M.S.),  
АЮРВЕДИЧЕСКАЯ  
РОССИЙСКО-ИНДИЙСКАЯ  
АССОЦИАЦИЯ (АРИА),  
МОСКВА

ЕСТЬ НЕСКОЛЬКО  
БАЗОВЫХ ПРИНЦИПОВ  
ПИТАНИЯ, КОТОРЫЕ ПОМОГАЮТ  
ОСТАВАТЬСЯ МОЛОДЫМИ  
И ЗДОРОВЫМИ ВСЕМ, ВНЕ  
ЗАВИСИМОСТИ ОТ ВОЗРАСТА  
И КОНСТИТУЦИИ.

# ЕДИМ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ



**П**ервый и основной принцип: есть нужно только тогда, когда вы действительно голодны. Если вам кажется, что чувство голода появилось не вовремя, например, через час после плотного завтрака, возможно, организм просит воды, и достаточно попить, чтобы успокоиться и забыть о тяге к еде на несколько часов.

Не стоит пропускать завтрак. Это правило не нужно нарушать, иначе весь день может стать неудачным – вас будет мучать ощущение, что энергии мало, дела будут стопориться. Особенно это важно для людей с доминирующей дошей вата.

Есть несколько способов разбудить энергию и поддержать обмен веществ на нужном уровне:

- Пейте свежие фруктовые или овощные соки, не смешивая их. Исключение можно сделать для морковного и яблочного.
- Ешьте только ту пищу, которая нравится вам, с привлекательными для вас ароматами и вкусовыми свойствами. Заставлять себя что-то съесть, даже если продукт полезный – значит, поступать неверно.
- Старайтесь находить время, чтобы поесть сидя, и не отвлекайтесь ни на что другое, не смотрите в этот момент телевизор, отложите ненадолго смартфон.

- Выбирайте свежие продукты, избегайте полуфабрикатов, белой муки, сахара. Чтобы подсластить блюдо, используйте мед, кленовый сироп, экстракт стевии, фруктозу. Из масел лучше отдавать предпочтение льняному или оливковому.

- Воздерживайтесь от напитков во время еды, они разбавляют пищеварительные соки и мешают усваиванию. Если очень хочется пить, можно позволить себе глоток теплой воды.

- Ешьте фрукты отдельно от всей другой еды, иногда они вызывают брожение в желудке и дискомфорт.

- По возможности избегайте чая, кофе и алкоголя.

- Красное мясо тоже может стать испытанием для пищеварительной системы, лучше употреблять белое мясо или рыбу.

Помните, что в вашу ладонь помещается треть объема продуктов, который необходим вам в течение дня. Система пищеварения плодотворно работает тогда, когда желудок занят на треть пищей, на треть – жидкостью, и на треть – пуст. Выходите из-за стола, ощущая насыщение, но не тяжесть. Если вы можете после трапезы прогуляться, значит, ваша энергия находится на нужном уровне. И за три часа до сна принимать стоит только легкую пищу, например, суп или немного хлопьев.



## Жар на пользу

Пропаривание, или *сведана* – очень полезная процедура, и чтобы усилить эффект, врачи аюрведы рекомендуют перед походом в парную нанести на кожу масло. Кунжутное, оливковое или гхи – промасливание перед *сведана* помогает защитить ткани от последствий высокой температуры. Кроме того, нужно беречь голову, ведь согласно аюрведе, даже мыть ее стоит прохладной водой. *Сведана* – это целый ритуал с лекарственными травами, способный восстановить энергетический баланс, улучшить эмоциональное состояние. Пропаривание помогает в борьбе с лишним весом, при нарушениях *Ваты* и *Капхи*. Эту традиционную индийскую процедуру используют для уравнивания разума и тела.


КРАСОТА





ПОКАЗАНИЯ ДЛЯ  
ПРОЦЕДУРЫ:

ОСТЕОАРТРОЗ  
РЕВМАТОИДНЫЙ АРТРИТ  
БОЛЬ В ПОЯСНИЦЕ  
ШЕЙНЫЙ СПОНДИЛЕЗ  
ПРОТРУЗИЯ  
МЕЖПОЗВОНКОВОГО ДИСКА  
ФИБРОМИАЛГИЯ  
ПАРАЛИЧ  
ПОЛИОМИЕЛИТ  
СТАРЫЕ (ХРОНИЧЕСКИЕ)  
ТРАВМЫ СУСТАВОВ,  
РАСТЯЖЕНИЯ СВЯЗОК  
НЕРВНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ И  
РАЗЛИЧНЫЕ НАРУШЕНИЯ  
ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО  
АППАРАТА  
ДИСТРОФИЯ МЫШЦ, СПАЗМЫ  
И НАПРЯЖЕНИЕ В МЫШЦАХ  
ИСТОЩЕНИЕ  
ДЫХАТЕЛЬНЫЕ РАССТРОЙСТВА  
(АСТМА И Т.Д.)



Целебные  
КИЖИ



ИНОГДА ПОМОЧЬ СВОЕМУ ОРГАНИЗМУ  
МОЖНО ОЧЕНЬ ПРИЯТНЫМИ  
СПОСОБАМИ. ОДИН ИЗ НИХ –  
**НАВАРАКИЖИ** ИЛИ **ШАШТИКА**  
**ШАЛИ ПИНДА СВЕДА** – ОСОБЫЙ  
АЮРВЕДИЧЕСКИЙ МАССАЖ, КОТОРЫЙ  
ИСПОЛЬЗУЕТСЯ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ  
МЫШЦ, СУСТАВОВ, ОЗДОРОВЛЕНИЯ И  
ОМОЛАЖИВАНИЯ ВСЕГО ТЕЛА.



.....  
дипти п.,  
ВРАЧ АЮРВЕДЫ (В.А.М.С.),  
ЧАСТНЫЙ КОНСУЛЬТАНТ,  
НАСИК, ИНДИЯ  
.....

**В**о время **Наваракижи** массажисты, один или несколько одновременно, натирают тело пациента горячими мешочками с рисом, пропитанными специальным отваром. Суть этой процедуры в том, чтобы глубоко прогреть тело, пропарить его и освободить все физические и энергетические каналы от загрязнения, напитать организм полезными веществами и энергией.

**Шаштика Шали Пинда Сведы** помогает при нервно-мышечных расстройствах, ревматических осложнениях, скованности суставов, артрите, конвульсиях, слабости и усталости, депрессии, сонливости или бессоннице. Массаж снимает отеки и ослабляет боль, борется с лишним весом и наполняет все тело целебными микроэлементами, а еще – приводит **доши** к балансу.

Чтобы **Наваракижи** оказала максимальный эффект, предварительно рекомендуется проводить чистку организма и избавиться от **Амы** (шлаков и токсинов), так как она может закупоривать каналы и препятствовать проникновению энергии и полезных веществ.

#### КАК ПРИГОТОВИТЬСЯ

К процедуре готовятся так: сначала делают отвар из специальных индийских трав, которые способны прекрасно очистить организм и напитать его множеством полезных элементов, усилить иммунитет, восстановить работу кишечника, почек и дыхательной системы. Когда отвар готов, его кипятят с молоком. Затем получившуюся смесь делят на две части. В одной из них варят рис. Для процедуры берут особый сорт риса шашти, его используют исключительно в лечебных целях. Рис готовят до тех пор, пока он не впитает в себя всю жидкость, тогда его делят на

равные части и раскладывают по специальным мешочкам из хлопчатобумажной ткани – **кижам**. Вторую часть смеси молока и трав постоянно подогревают, потому что при процедуре кижы с рисом будут обмакивать в этот состав, и он должен быть горячим.

#### СУТЬ ПРОЦЕДУРЫ

Сначала пациент ложится на стол, его обмазывают маслом и 30–40 минут легко и без давления делают массаж руками. Начинают с головы, потом переходят ко всему телу. Во время массажа звучат мантры – для полного расслабления и усиления эффекта подготовки тела к основной процедуре.

После масляного массажа обязательно делается **Амалаки Тала Дхараны**, то есть на макушку головы наносят специальную пасту. Ее готовят заранее и хранят в холодном месте. Назначение этой пасты в том, чтобы охлаждать голову. Потому что **Шаштика Шали Пинда Сведы** – это процедура пропаривания тела в течение долгого времени. Если не защитить голову от перегрева, то повышенная пшита может вызвать головокружение, жжение, обморок и другие неприятные последствия. Поэтому после наложения специальной пасты на голову делают бандаж из ткани, чтобы холод оставался на макушке во время всей процедуры, и приступают непосредственно к **Шаштика Шали Пинда Сведы**.

**Кижы** с рисом обильно обмакивают в горячий отвар и мягко натирают ими тело. Массажисты ведут мешочки сверху вниз от затылка к нижней части спины, от плеч к кистям рук и от бедер – к ступням. Суставы прогреваются круговыми движениями по часовой стрелке. Во время натирания правой руки массажист может шевелить левой рукой пациента для посылы успокаивающего импульса. Для глубокого проникновения в суставы делают вертикальные похлопывания.

Тело прорабатывается в семи позициях. На каждое положение уходит 10–15 минут. К концу **Наваракижи** пациент должен сильно пропотеть, даже лицо, – это и будет знаком, что пора остановиться. Если пациент мерзнет во время массажа, значит, **Наваракижи** проводится неправильно.

Правильная процедура **Наваракижи** дает ощущение легкости, снимает боль. Предотвращает атрофию мышц и дегенерацию суставов и мягких тканей, умиротворяет доши, устраняет токсины, улучшает подвижность суставов и кровообращение, снимает стресс, разглаживает кожу, укрепляет мышечные ткани, повышает иммунитет, омолаживает и заряжает тело энергией.

В зависимости от показаний продолжительность курса варьируется от 7 до 21 дня.

#### ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Процедуру нельзя проводить при сахарном диабете. Возможен краткий курс с осторожностью, при употреблении сопутствующих лекарств для диабета и в несложных стадиях заболевания. При высоком кровяном давлении (гипертонии) **Наваракижи** возможна, но под наблюдением специалиста. Нельзя проводить процедуру при варикозном расширении вен, тромбозе, переломах, повышенной температуре, воспалении в острой стадии.







# НОВАЯ ГЕРОИНЯ

## грез

**ДИВЬЯ УННИ** – МОЛОДАЯ АКТРИСА БОЛЛИВУДА, СТАВШАЯ ИЗВЕСТНОЙ БЛАГОДАРЯ РОЛИ ЖЕНЫ ХАВАЛЬДАРА В ФИЛЬМЕ TRAFFIC (2016). БУДУЧИ РОДОМ ИЗ КЕРАЛЫ, ДИВЬЯ В СОВЕРШЕНСТВЕ ВЛАДЕЕТ ТРАДИЦИОННЫМИ ВИДАМИ ИСКУССТВА – ТАНЦАМИ МОХИНИАТТАМ И ЕДИНОБОРСТВОМ КАЛАРИПАЯТТУ. КРОМЕ ТОГО, ОНА РЕГУЛЯРНО ЗАНИМАЕТСЯ ЙОГОЙ И ГОВОРИТ НА 5 ЯЗЫКАХ. ЭТОЙ ЗИМОЙ НА ЭКРАНЫ ВЫХОДИТ НОВЫЙ ФИЛЬМ С ДИВЬЕЙ TIKLI AND LAXMI BOMB.

### Где вы черпаете энергию и вдохновение?

Я получаю это все от людей. Стараюсь окружать себя теми, кто позволяет мне расти, и я имею в виду не деньги и не карьеру. Мне нравятся те, кто каждый день стремятся изменить мир к лучшему. Я знакома с актрисой, которая одна растит двух прекрасных дочерей – мне кажется, что это пример силы и любви к жизни. Мой отец, который овдовел давно, смог найти в себе силы, чтобы жить дальше и поддерживать меня. Такие люди вдохновляют, дают силы и заряжают энергией. А направлять ее мне помогает йога.

### Красота и доброта могут существовать в одном человеке одновременно?

Мой ответ – конечно, «да». Доброта находится в каждом человеке, когда-либо жившем на земле. А вот тот факт, что многим сегодня приходится выбирать между добром и злом – трагичен. Мне кажется, что нужно поддерживать друг друга, и это – единственный верный путь. Когда я ощущаю доброту в себе или в ком-то, мир становится прекраснее. Видите, все взаимосвязано? Красота и доброта идут рука об руку, и пусть в современном обществе принято обращать внимание на внешность, на оболочку, я уверена, что по-настоящему красивыми людей делает их суть.

### Что, по вашему мнению, продлевает жизнь и заставляет женщину светиться от счастья?

Смешно то, что когда ты счастлив, жизнь

словно подхватывает тебя в свой поток, и тебе кажется, что так должно быть всегда! Наверное, это и есть рецепт. Моя страсть – быть рядом с людьми, которых я люблю. И неважно, как долго, время становится иным. Когда от женщины исходит сияние – скорее всего, она любит и любима, находится в гармонии с собой и способна изменить мир. Когда человек ощущает что-то подобное, любое занятие способно стать причиной счастья.

### Какой косметикой вы пользуетесь ежедневно?

Я часто наношу макияж, этого требует моя работа. Но если бы я могла, то обходилась бы только блеском для губ и, может, немного подводила глаза. Я предпочитаю натуральные средства, например, часто применяю гель из алоэ, наношу его как успокаивающий крем или маску. Мне нравится также использовать детское мыло, оно очень нежное и помогает снимать макияж.

### Вы любите экспериментировать со своей внешностью?

Честно говоря, я подобрала себе образ, который мне нравится, и мне лень что-то менять. Мне не хватает смелости на то, чтобы сделать татуировку. При этом я понимаю, что мне как актрисе нужно пробовать новое и меняться чаще. В обычной жизни я – простая девушка в хлопковой парке, с обычной прической. А вообще – мне хочется сбрызнуть волосы, такой эксперимент был бы мне интересен!



# КРАСИВЫЙ возраст

ЧЕМ СТАРШЕ  
ЖЕНЩИНА,  
ТЕМ СЛОЖНЕЕ  
СПРАВИТЬСЯ С  
ВОЗРАСТНЫМИ  
ИЗМЕНЕНИЯМИ.  
НО ПРИ  
НАДЛЕЖАЩЕМ  
УХОДЕ МОЖНО  
ПОДДЕРЖАТЬ  
КРАСОТУ КОЖИ  
И ЕЕ ЗДОРОВЬЕ.

ТЕКСТ СВЕТЛАНА ТРОЦКАЯ

Когда женщине около 50 лет, в ее организме происходят серьезные трансформации. Они связаны с перестройкой эндокринной системы. Изменяется гормональный фон, и это неизбежно отражается на структуре дермы. Замедляется естественная регенерация клеток, меняется уровень кислотности и соотношение влаги и подкожного жира. Перестает вырабатываться коллаген и эластин, а волокна уже существующих постепенно разрушаются. В результате кожа становится тонкой и дряблой, теряет былую упругость, контуры лица изменяются, появляются морщины и прочие признаки старения.

Но красивой женщину делает не молодость кожи, а общая ухоженность и улыбка на лице. Есть секреты, при соблюдении которых процессы увядания замедляются, а сама кожа выглядит достойно.

## ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

В климактерический период желательно ограничить себя в употреблении соли и сахара, мучных продуктов, острых приправ, богатого холестерином мяса, шоколада и куриного желтка. Альтернативой им должен стать облегченный овощной, фруктовый и кисломолочный рацион.

Обязательно дополняйте питание витаминами, но перед этим проконсультируйтесь с врачом, так как гормональный фон в этот период очень чувствительный. Специалист посоветует, какие именно элементы необходимы для поддержания нужного баланса.

## ОЧИЩЕНИЕ ОРГАНИЗМА

Наличие токсинов отрицательно сказывается на внешнем виде кожи, поэтому особое внимание требуется уделить состоянию ЖКТ. Полезно периодически проводить очищение кишечника с помощью клизм, детоксикации поможет употребление льняных семян или овсяных отрубей. Их сейчас можно без труда найти в аптеках или магазинах, где продаются товары народной медицины.

## БОЛЬШЕ ВОДЫ

Вы, наверное, слышали о том, что в день надо выпивать 1,5–2 литра воды. Так вот в возрасте «за 50» чистой воды пить нужно еще больше. Объем рассчитывается по формуле: вес тела умноженный на три, что в среднем составит 2–2,5 литра воды. Кому-то это покажется непривычным, но со временем организм приспособится и начнет отдавать большое количество влаги коже, поддерживая ее состояние.

## ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Американские ученые провели исследование: они взяли людей старше 60 лет, которые были далеки от спортивных занятий, и заставили делать их физические упражнения 2 раза в неделю по 40 минут. Результаты поразили самих исследователей. Качественные показатели кожи у людей в фокус-группе улучшились на 30–40%.





**ВИКТОРИЯ ПЛОТНИКОВА**  
 ОСНОВАТЕЛЬ И  
 ВДОХНОВИТЕЛЬ BEAUTY  
 ESSENTIAL LAB, ORGANIC  
 SKINCARE SCIENCE EXPERT,  
 МОСКВА

### СОВЕТЫ СПЕЦИАЛИСТА

Сухость кожи – наиболее распространенная проблема для женщин старшего возраста из-за сальных желез. Один из лучших способов уменьшить ее – умываться каждый вечер перед сном, но не использовать мыло, т.к. оно может смыть натуральные масла, вырабатываемые кожей. Выберите очищающие средства, которые удаляют грязь, не лишая кожу влаги. Продукты, содержащие природные эксфолианты, помогают удалить омертвевшую кожу, очистить от акне, связанным с менопаузой, и стимулируют выработку коллагена. Ваши клетки находятся постоянно в процессе регенерации, поэтому отшелушивание необходимо, но уже стоит держаться подальше от скрабов. Гранулированные частички могут вызвать раздражение.

Многие продукты по уходу за кожей слишком токсичны. Вы часто можете получить лучшие результаты с помощью натуральной косметики, которая содержит травы и экстракты, или даже просто пользоваться кокосовым или оливковым маслом.

Антиоксидантные кремы, лосьоны и сыворотки, содержащие витамины С, Е и коэнзим Q10, помогают смягчить и разгладить кожу. Обратите внимание на защитные кремы, которые помогают предотвратить потерю влаги. Увлажнение – необходимый элемент ухода.



# РАЙСКАЯ

# птица

ФОТОГРАФ ВИКА ВЛАСОВА  
СТИЛИСТ ВЕРА САЛИКОВА  
ВИЗАЖИСТ АНТОНИНА МОЛОРОВА  
МОДЕЛЬ САША ЗОРОВА







«Между прыжком  
и полетом лежит  
сомнение. Прыгни  
с уверенностью,  
и ты найдешь свои  
крылья».

*Индийская мудрость.*



«Люди похожи на оконные стекла. Они сверкают и сияют, когда светит солнце, но, когда воцаряется тьма, их истинная красота открывается лишь благодаря свету, идущему изнутри».

*Олдос Хаксли.*





«Тысячи свечей можно зажечь от  
единственной свечи, и жизнь ее не станет  
короче. Счастья не становится меньше,  
когда им делишься».

*Будда.*







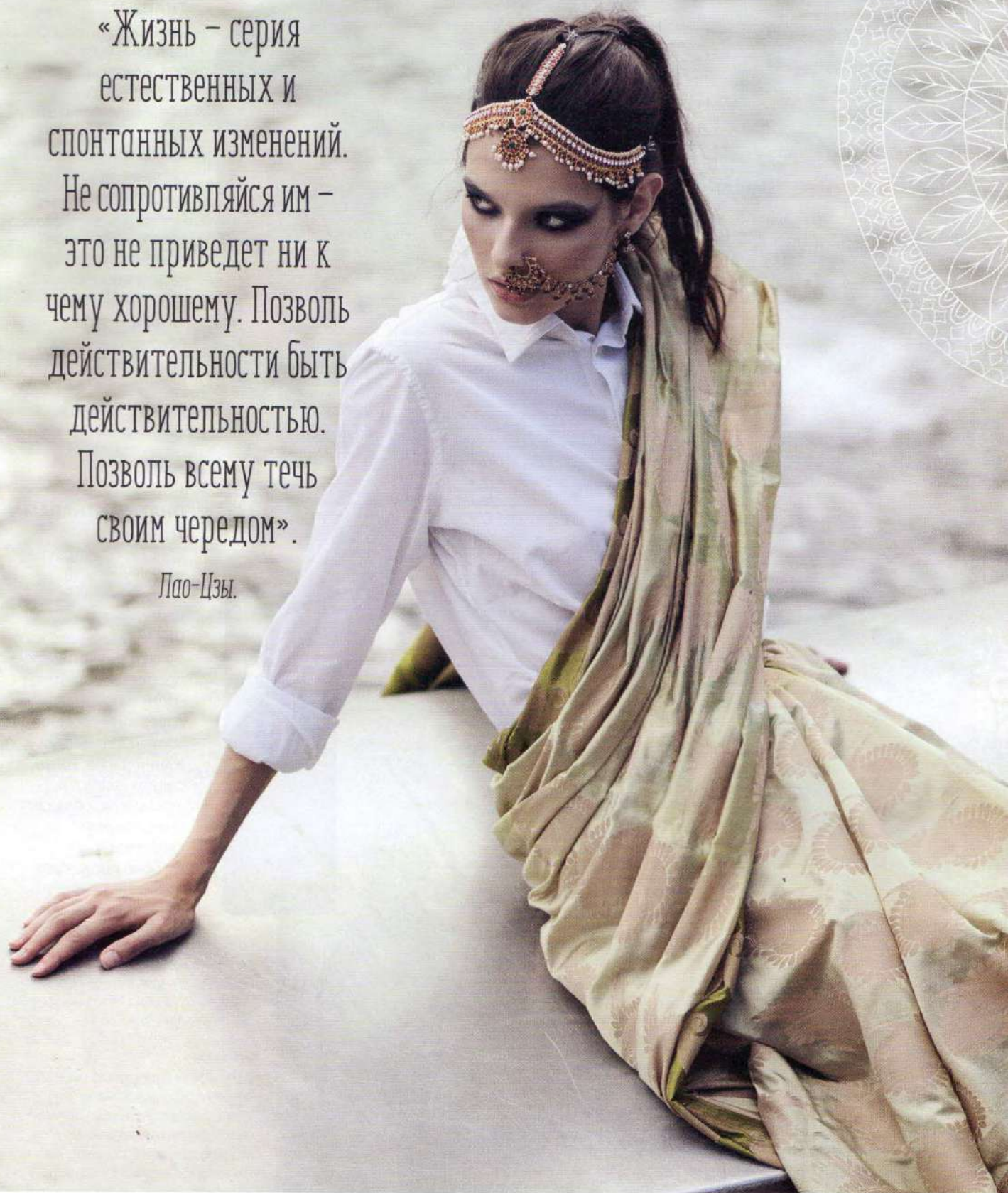
«Какая разница, кто сильнее, кто умнее, кто красивее, кто богаче? Ведь, в конечном итоге, имеет значение только то, счастливый ли ты человек или нет»

Ошо



«Жизнь – серия  
естественных и  
спонтанных изменений.  
Не сопротивляйся им –  
это не приведет ни к  
чему хорошему. Позволь  
действительности быть  
действительностью.  
Позволь всему течь  
своим чередом».

*Пао-Цзы.*





# КАК по маслу

ЭТИ МАСЛА –  
НАСТОЯЩИЙ MUST  
HAVE, БАЗОВЫЕ  
СРЕДСТВА АЮРВЕДЫ,  
СОЧЕТАЮЩИЕ В  
СЕБЕ МНОЖЕСТВО  
ПОЛЕЗНЫХ СВОЙСТВ.

## ANU THAILAM

Полезно при проблемах со слухом, гайморите, насморке, особенно аллергическом, сухости слизистых оболочек носа. Может помочь как средство от головной боли, мигрени, бессонницы. Но нужно знать: Anu Thailam – профилактическое средство, и использовать его нужно не в стадии обострения болезней.

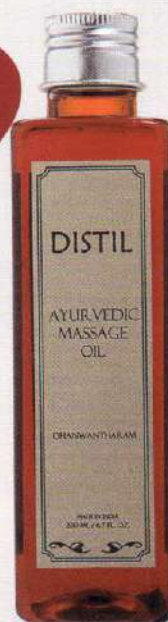


## MAHANARAYANA THAILAM

Смягчает действие всех дош и уменьшает суставные и мышечные боли. Это лучшее массажное масло при болях в суставах, мышцах и сухожилиях. Считается, что оно идеально подходит при дисбалансе ваты, а также уравнивает питта дошу. Не рекомендуется для общего массажа при повышенной капхе и лишнем весе.

## DHANWANTHARAM THAILAM

Содержит экстракты из более чем 50 растительных компонентов. Подходит для тех, кого мучают ревматические проблемы. Укрепляет кости и мышцы, содержит огромное количество витаминов и минералов. Травы, содержащиеся в этом масле, обладают очищающими свойствами, глубоко проникают в кожные ткани, выводят токсины и стимулируют обмен веществ.



## НЕРАФИНИРОВАННОЕ КУНЖУТНОЕ МАСЛО

Это масло хорошо сбалансировано по содержанию аминокислот, витаминов, макро- и микроэлементов. Способствует улучшению работы половой, сердечно-сосудистой, нервной и эндокринной систем, нормализации уровня сахара и жирового обмена, укреплению иммунитета. Считается полезным продуктом для людей умственного труда.





### АГАТ

Благотворно влияет на легкие, улучшает зрение и слух, помогает бороться со страхами, укрепляет кровеносные сосуды. Снимает *Капха*-нарушения и рекомендуется детям: он успокаивает и рассеивает их страх, помогает начать раньше ходить.

### НЕФРИТ

Способствует долголетию. Усиливает энергию почек, пользуется репутацией талисмана, приносящего успех. Помогает предотвращать образование катаракты, оказывает укрепляющее действие на предстательную железу.

### БИРЮЗА

Помогает от бессонницы. Полезна для сердца, легких, печени и желудка. Укрепляет зрение, облегчает головные боли, способствует регенерации кожи. Положительно влияет на голосовые связки и щитовидную железу.

### АМЕТИСТ

Придает уму ясность, а оправленный в золото, он приносит процветание. Дарует достоинство, любовь, сострадание и надежду. Этот камень помогает контролировать эмоции и полезен при нарушениях равновесия *Ваты* и *Питты*.

### ГЕМАТИТ

Благотворно влияет на костные ткани, эффективен при лечении анемии, болезней печени, почек и селезенки. Талисман для любого рода начинаний, поддерживает оптимизм, волю, настойчивость, развивает интуицию, гасит вспышки гнева.

### БАЗАЛТ

Содержит в себе большой спектр микроэлементов, которые необходимы человеку. При соприкосновении с телом передает свои полезные свойства, укрепляя иммунную систему и расслабляя участки более сильного напряжения, снимая стресс.

### ЖЕМЧУГ

Обладает охлаждающим эффектом и успокаивающей целительной вибрацией. Уравновешивает все доши, хотя его охлаждающее действие особенно хорошо для *Питты*. Этот камень придает уму умиротворение и безмятежность.



ПОЛНОТА  
ЖИЗНИ



Одна из основных целей индийской медицины, кроме лечения заболеваний, – поддержание здоровья, это принципиально отличает ее от всех других медицинских систем. И для профилактики, и для лечения необходимо соблюдать специальную диету и режим. Для каждого сезона (*ри́ту*), дня (*дина*) и ночи (*ратри*) он особенный.

Дело в том, что доши циклично сменяют друг друга за три периода: за день, по сезонам за год и в течение человеческой жизни. Для обретения гармонии и здоровья, нам необходимо согласовать свой образ жизни в соответствии с этими тремя циклами. Это похоже со стремлением к равновесию, когда мы наклоняемся вправо в то время, как автобус, в котором мы едем, поворачивает налево.

### ДНЕВНОЙ И НОЧНОЙ ЦИКЛЫ ДОШ

Согласно дневному циклу, каждая доша преобладает в течение 4 часов дважды за сутки. *Капха* – каждый день с 6 до 10 утра, с 18.00 до 22.00. *Питта* – с 10 до 14.00, с 22.00 до 2.00 ночи. *Вата* – с 14.00 до 18.00, с 2.00 до 6.00 утра.

В момент преобладания *Капхи* нужно быть более активными, чтобы снизить влияние этой доши и, таким образом, привести нашу систему в баланс. Например, продолжая спать после 6 утра, вы увеличиваете качества *Капхи* в теле, что дает дополнительную вялость и тяжесть организму. Период с 6.00 до 10.00 – оптимальное время для упражнений, когда наше тело имеет самую большую выносливость благодаря фазе *Капхи*.

Самый плотный прием пищи должен быть в период *Питты* с 10.00 до 14.00, когда у нас самый сильный огонь пищеварения.

В период *Ваты* 14.00 до 18.00 нервная система наиболее активна, поэтому в это время полезно заниматься

спокойной сосредоточенной работой – умственной деятельностью или медитацией.

*Диначарья* (идеальный дневной режим) считается одной из основ для поддержания хорошего здоровья. Поэтому в каждом тексте по аюрведе отведено место ее детальному описанию. Просыпаться нужно до рассвета, потому что в это время природа обладает «любящими» качествами, успокаивает ум и дарит ясность чувствам. После умывания рекомендуется выпить стакан воды комнатной температуры, очистить кишечник, прополоскать рот и смазать нос, уши и тело маслом гхи. Утренние физические упражнения улучшают силу и выносливость. Заканчивать их хорошо медитацией. Водные утренние процедуры дают энергию телу и ясность уму. И еще очень важна чистая одежда, она привносит красоту и добротель.

Надлежащее качество и количество сна, а также сексуальная активность относятся к *Ратричарьи* (ночному режиму) в аюрведе.

### ЦИКЛ ДОШ ПО СЕЗОНАМ

Согласно аюрведе, каждому сезону соответствует своя доминирующая доша.

Так, за зиму начинает накапливаться *Капха*, а весной она становится доминирующей в теле. Летом ее количество снижается, а *Вата*, наоборот, начинает накапливаться. В сезон дождей осенью главенствует *Вата*, и постепенно начинает увеличиваться *Питта*. Поздней осенью *Вата* снижается, а *Питта* достигает своего максимума до ранней зимы, когда она идет на убывание.

### ЗИМА

Людам типа *Капха* и *Вата* следует избегать прямого холодного и сильного ветра. *Питтам* лучше есть плот-

# ПРИРОДНЫЕ ЦИКЛЫ

ПОСЛЕДНИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ ПОКАЗЫВАЮТ, ЧТО ВСЕ БОЛЬШЕ ЛЮДЕЙ СТРАДАЮТ «СИНДРОМОМ ДЕФИЦИТА ПРИРОДЫ». ЭТО СВЯЗАНО С ТЕМ, ЧТО НАШИ ГЕНЫ УТРАТИЛИ СПОСОБНОСТЬ СЛЫШАТЬ ЕСТЕСТВЕННЫЕ ЦИКЛЫ ЗЕМЛИ. В АЮРВЕДЕ ЕСТЬ КОНКРЕТНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ, КАК ВОССТАНОВИТЬ ЭТУ НЕОБХОДИМУЮ НАМ СВЯЗЬ.



ХРИДЬЯ А.,  
ВРАЧ АЮРВЕДЫ (В.А.М.С.),  
МД (СПЕЦИАЛЬНОСТЬ:  
КАЙАЧИКИТСА), ЧАСТНЫЙ  
КОНСУЛЬТАНТ, КЕРАЛА, ИНДИЯ



ную пищу, которая подходит для их сильного пищеварения. А также в большом количестве включать в рацион масло гхи и сыр. Людям типа *Вата* стоит меньше употреблять острую пищу и больше соленые мясные супы. В это время полезно регулярно делать масляный массаж, особенно людям с конституцией *Вата*. А для людей типа *Капха* подойдут силовые физические упражнения в помещении.

### ВЕСНА

Весной *Капха*, которая накопилась в теле за зиму, начинает таять. С одной стороны, это затрудняет джатрагни (огонь в животе), а с другой – вызывает различные заболевания. В этот период лучше есть легкую пищу и выбирать острый, горький и вяжущий вкусы. Вредно находиться много на солнце, употреблять гхи в больших количествах, жирную, холодную пищу, спать в дневное время. Не рекомендуется использовать сладкий, кислый и соленые вкусы.

### ЛЕТО

Летний период характеризуется накоплением *Ваты*. Поэтому для баланса людям типа *Вата* желательно есть сладкую, холодную и маслянистую пищу. Людям типа *Питта* желательно пить больше жидкости и избегать алкогольных напитков. Капхи могут заниматься мягкими физическими упражнениями, а люди типа *Питта* – смазывать тело охлаждающими веществами, например, сандалом, чтобы избавиться от жара и лишнего потоотделения.

### ОСЕНЬ – СЕЗОН ДОЖДЕЙ

Во время сезона дождей людям с конституцией *Вата* стоит избегать холодной пищи и напитков. Людям типа *Вата* и *Капха* желательно меньше находиться на улице

под открытым холодным ветром. *Ватам* следует избегать физических нагрузок. А людям типа *Капха* хорошо добавлять мед в еду и напитки, есть больше продуктов, способствующих пищеварению и согревать тело масляным массажем.

### ПОЗДНЯЯ ОСЕНЬ

*Питта*, которая накапливалась во время сезона дождей, усиливается поздней осенью, под лучами осеннего солнца. Лучшие вкусы этого периода – сладкий, горький, вяжущий. Предпочтительные качества еды – легкая и холодная. Рекомендуется гхи с включением горького вкуса, рис, пшеница, сахар, сушеное мясо. Полезно заниматься физическими упражнениями и плаванием. Нежелательно употреблять много жирного масла, йогурта, алкоголь, тяжелую еду, переесть, спать в дневное время.

### РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ДОШ В ТЕЧЕНИЕ ЖИЗНИ

Продолжительность нашей жизни мы условно можем поделить на 3 периода, каждый из которых соответствует одной из дош:

- Первая треть жизни (с рождения до 30 лет) – период *Капхи*.
- Вторая треть жизни (с 31 года до 60 лет) – период *Питты*.
- Последняя треть жизни (с 61 года до конца) – период *Ваты*.

Это означает, что заболевания, связанные с *Капхой*, будут особенно проявляться в молодости. Те, кто ими страдают, могут получить облегчение в средние годы своей жизни. По тому же принципу хронические заболевания, связанные с *Ватой*, проявляются в полной мере в поздние годы жизни.





СИНДЖИТХ К.П.,  
ВРАЧ АЮРВЕДЫ  
(B.A.M.S.), ВРАЧ-  
КОНСУЛЬТАНТ,  
КЛИНИКА  
NUAYURVEDA  
CLINIC, МУМБАЙ,  
ИНДИЯ

# «УЙДИ, ПРОШУ, бессонница»



ИЛЛЮСТРАЦИЯ АННА ШАБУРОВА



**СОН – ВРЕМЯ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ НАШЕ ТЕЛО И УМ ПЕРЕЗАРЯДИЛИСЬ, ОЧИСТИЛИСЬ И ВОССТАНОВИЛИСЬ. ОНО ПО ВАЖНОСТИ СТОИТ НА ОДНОМ УРОВНЕ С ПИЩЕЙ, ПОДДЕРЖИВАЯ НЕ ТОЛЬКО ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ, НО И КОГНИТИВНЫЕ ФУНКЦИИ ОРГАНИЗМА. КАК ЧУВСТВО ГОЛОДА ЗАЩИЩАЕТ НАС ОТ ИСТОЩЕНИЯ, СОНЛИВОСТЬ СИГНАЛИЗИРУЕТ О НЕОБХОДИМОСТИ ОТДЫХА. ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕК ДОЛЖЕН СЛЕДИТЬ ЗА КОЛИЧЕСТВОМ И КАЧЕСТВОМ СНА, ПРИ ЭТОМ НОРМА У КАЖДОГО СВОЯ, В ЗАВИСИМОСТИ ОТ КОНСТИТУЦИИ.**

### ФУНКЦИИ СНА

Обычно во время сна происходит синтез белка и гормона роста, сон восстанавливает ткани, заживляет раны. Он также способствует более эффективному удалению метаболитических отходов и укрепляет иммунную систему. Научные исследования обнаружили связь между недосыпом и ростом раковых опухолей. А еще наш сон напрямую влияет на способность запоминать и сохранять информацию, выполнять задачи, развивать навыки и перестраивать нейробиологические пути.

### ПОСЛЕДСТВИЯ НЕДОСЫПА

Падает способность принимать решения, ухудшается настроение и начинают преобладать негативные эмоции, возрастает вероятность депрессии. Повышается риск несчастных случаев, понижается либидо, ускоряется процесс старения кожи, может увеличиться вес вплоть до ожирения, сокращается жизнь.

### НАРУШЕНИЯ СНА

*Вата*, *Питта* и *Капха* имеют различные трудности со сном и нуждаются в разной помощи.

Наиболее часто возникают трудности у *Вата-муна*, т.к. нервная система напрямую связана с этой дошей. Угловатая *Вата* очень нуждается в мягкой постели, спят эти люди обычно меньшее количество часов, нежели *Питта* и *Капха*. Классическая проблема для *Ваты* – пробуждение среди ночи и невозможность снова уснуть. Обычно это происходит в в период активности доши, примерно с 2 до 6 утра.

*Питта* находится под управлением элемента Огня. Повышаясь, она в конце концов начинает влиять на нервную систему и ум человека, нарушая его цикл сна. При повышенной *Питте* увеличивается жар в теле, потоотделение ночью и вспыльчивость, кислотность, изжога и угрюмость, жирность кожи и акне.

*Капха-доша* управляется элементами Земли и Воды. Если у человека затянулся дисбаланс *Капхи*, рано или

поздно это отразится на нервной системе, что неизбежно приведет к нарушениям сна. *Капха* тяжелая, вялая и медленная по своей природе, и трудности со сном будут противоположны тому, что было описано в случаях с предыдущими дошами. При повышенной *Капхе* увеличивается вес, медлительность в движениях и речи, унылость, «туман в голове», жирность кожи и головы, холод в руках и стопах, отечность.

Симптомами недосыпа могут быть угрюмость, замедленная реакция, неспособность думать или концентрироваться, тоскливость, плаксивость, депрессия и острая нехватка мотивации.

### СОВЕТЫ ПРИ БЕССОННИЦЕ

Бессонница сигнализирует о дисбалансе *Ваты* или *Питты* (иногда обеих). *Питта* отвечает за нашу способность засыпать, а *Ватта* может быть причиной беспокойного сна и склонности просыпаться и не чувствовать сонливости.

Сфокусируйтесь на установлении режима дня. При конституции *Вата* лучше спать на левом боку, т.к. это помогает дышать через правую ноздрю, благодаря чему тело согревается и уравнивает холодную *Вату*. При конституции *Питта* лучше спать на правом боку, т.к. это помогает активизировать охлаждающее дыхание через левую ноздрю. Пойдет на пользу сон под лунным светом, в прохладном помещении или в тени.

Перед сном примите ванну, выпейте чашку горячего молока или ромашкового чая, помассируйте стопы и голову теплым маслом (кунжутное для *Ваты* и подсолнечное для *Питты*).

Обязательные утренние процедуры: душ, прогулка или несколько минут медитации, йоги или пранаямы. Сократите время перед экранами (ноутбук, телефон, телевизор), исключите или уменьшите употребление стимулирующих продуктов (например, кофе и алкоголь). Ужинайте рано.

Чтобы сбалансировать *Вату*, требуется легкая физическая активность: прогулка, небыстрая езда на велосипеде, йога.

Для *Питты* подойдет легкий бег, плавание, езда на велосипеде или утренняя (вечерняя) йога, также старайтесь дышать все время только через нос. Уменьшить и научиться контролировать стресс можно через медитацию и пранаяму.

*Капхам* рекомендуется не спать в течение дня, за исключением летнего периода, вставать каждое утро в одно время, желательно до 6 часов. Вечером делать упражнения, рано ужинать и ложиться после 22.00. После пробуждения несколько минут заниматься энергичной йогой или пранаямой, можно добавить другие взбадривающие практики как, например, чистка языка, легкое похлопывание лица и глаз холодной водой, утренний душ или прогулка. Нужно исключить или сократить время перед монитором, употребление стимулирующих продуктов. Справляться со стрессом и эмоциональными беспокойствами полезно при помощи медитации, пранаямы и йоги.





# Время экзаменов



ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР ПРОЕКТА  
ДЛЯ БУДУЩИХ И НАСТОЯЩИХ  
РОДИТЕЛЕЙ «НЕТ, ЭТО  
НОРМАЛЬНО» РАССКАЗАЛА,  
КАК СЕБЯ ВЕСТИ, КОГДА ДЕТИ  
СДАЮТ ЭКЗАМЕНЫ.



.....  
**ЛЕНА АВЕРЬЯНОВА,**  
ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР  
ПРОЕКТА N-E-N.RU  
РАНЕЕ – АВТОР БЛОГА  
О БЕРЕМЕННОСТИ  
НА THE VILLAGE,  
РЕДАКТОР МАМЫ.РУ  
И АВТОР ДЕТИ.МЕЙЛ.РУ,  
МОСКВА  
.....

### **У ребенка скоро экзамены, он, кажется, волнуется. Стоит вмешиваться?**

Это во многом зависит от темперамента ребенка и его отношению к предмету, который предстоит сдавать. Волнение перед ответственными мероприятиями и важными жизненными этапами – нормальная эмоциональная реакция не только для ребенка, но и для взрослых. Так что если это такое, скажем, глобальное волнение, то было бы нелишним поговорить и объяснить ребенку, что с ним сейчас все в порядке, он адекватно реагирует на обстоятельства, даже если родителям это все кажется очевидным без слов. Когда речь идет о переживаниях за конкретный тест, то стоит предложить посильную помощь, если вы реально в состоянии ее оказать.

### **А если наоборот совершенно спокоен? Может, нужно слегка надавить, чтобы он усерднее готовился?**

Вряд ли есть такие дети, которые совсем не волнуются перед экзаменами. То есть хорошо, что ребенок в состоянии контролировать свои эмоции перед одноклассниками, например, и не накручивать себя дополнительно за счет чужих переживаний. Но полное равнодушие меня бы насторожило: дети все же весьма чувствительны (особенно подростки), так что за апатией может скрываться что-то посерьезней простой самоуверенности.

Что касается попыток надавить, то я вообще против подобного рода приемов в качестве способа вызвать у ребенка те чувства, которые вы в данной ситуации считаете правильными. Он не обязан испытывать эмоции по запросу родителей. В особенности если учесть, что родители учились и сдавали экзамены в совершенно другой школьной системе.

### **Питание, сон, развлечения – как со всем этим быть?**

Часто у родителей в этих сферах жизни ребенка есть лишь иллюзия контроля. Невозможно проследить, съел ли подросток прекрасный калорийный и полезный суп, который вы сварили для поддержания его интеллектуальной деятельности, а не вылил его в унитаз, пока вы были на работе. Сказать он может все, что угодно. Просто нужно постараться сделать так, чтобы еда и развлечения были мотивирующими: нестрашно разрешить ему

съесть бургер из фаст-фуд-забегаловки, если вы видите, как усердно он занимается; ничего ужасного в том, чтобы отпустить его в кино в единственный выходной, тоже нет. Любому ребенку, даже повзрослевшему и превратившемуся в будущего абитуриента, нужен отдых.

### **Ребенок заявил, что не справится, что ничего не понимает и не в состоянии запомнить. Кажется, он в панике, мы в панике... Есть средство от этого?**

Скорее всего, такое заявление он сделает не на пустом месте. Он измотан, устал и вот сейчас как никогда нуждается в вашей поддержке. Худшее, что вы можете сделать, – обесценить все его старания возгласом в духе «Само собой, ты же бестолочь!». Сейчас ему нужно ваше спокойствие, мудрость и внимание. То есть вы должны отвлечься от дел, отложить телефон в сторону, не кивать головой невпопад, а выслушать его, показать, что вы на его стороне и любите, несмотря ни на что. И будете любить, даже если он провалит этот дурацкий экзамен.

### **Нужно вслух строить планы, как замечательно мы проведем время, когда экзамены закончатся или это будет только сбивать его с толку?**

Зависит от состояния ребенка на определенном этапе подготовки к экзаменам. Например, если зубрежка только началась, объявление о том, что в случае успешного прохождения всех тестов вы отправитесь в путешествие, может стать мотивирующим волшебным пинком. А если ребенок уже так умаялся, что у него нет сил даже на мечты об отдыхе, оглашенные планы на отпуск прозвучат для него, как издевка.

### **Все, испытания пройдены, но он, кажется, переутомлен и стал даже апатичным. Как я могу вернуть обычно бодрого и радостного ребенка к жизни?**

Не тормозите его. На второй день после экзаменов не делайте ему замечаний в духе: шел бы погулять, сидишь целыми днями дома, как сыч. Дайте ему время прийти в себя, выспаться, посидеть в интернете в свое удовольствие. Как только он попросит приготовить его любимую еду, вы поймете, что он ожил и готов снова получать удовольствие от жизни.



# «Йога и танцы дают мне энергию»

**САНАТАНИ РОМБОЛА,**  
МИРОВАЯ ЗВЕЗДА ТРАДИЦИОННОГО  
ИНДИЙСКОГО ТАНЦА ОДИССИ

Танец – это моя духовная практика, мой путь постичь Бога. Другие для этого медитируют, поют мантры или посещают храмы, а я танцую. Я занимаюсь танцами очень давно, но сначала относилась к ним больше, как к спорту, меня интересовала физическая форма, результаты и достижения. Теперь мне все равно, буду я лучшей танцовщицей в мире или нет. Для меня танец имеет гораздо большее значение, в нем отражается вся жизнь, мы вместе взрослеем и изменяемся.

Йога и танцы – это те практики, которые дают мне энергию и сохраняют ясным ум. Я стараюсь регулярно танцевать и делать асаны по утрам и медитации и пранаямы вечером. Если один-два дня пропускаю практики, чувствую, что мои негативные эмоции выходят больше, чем обычно.

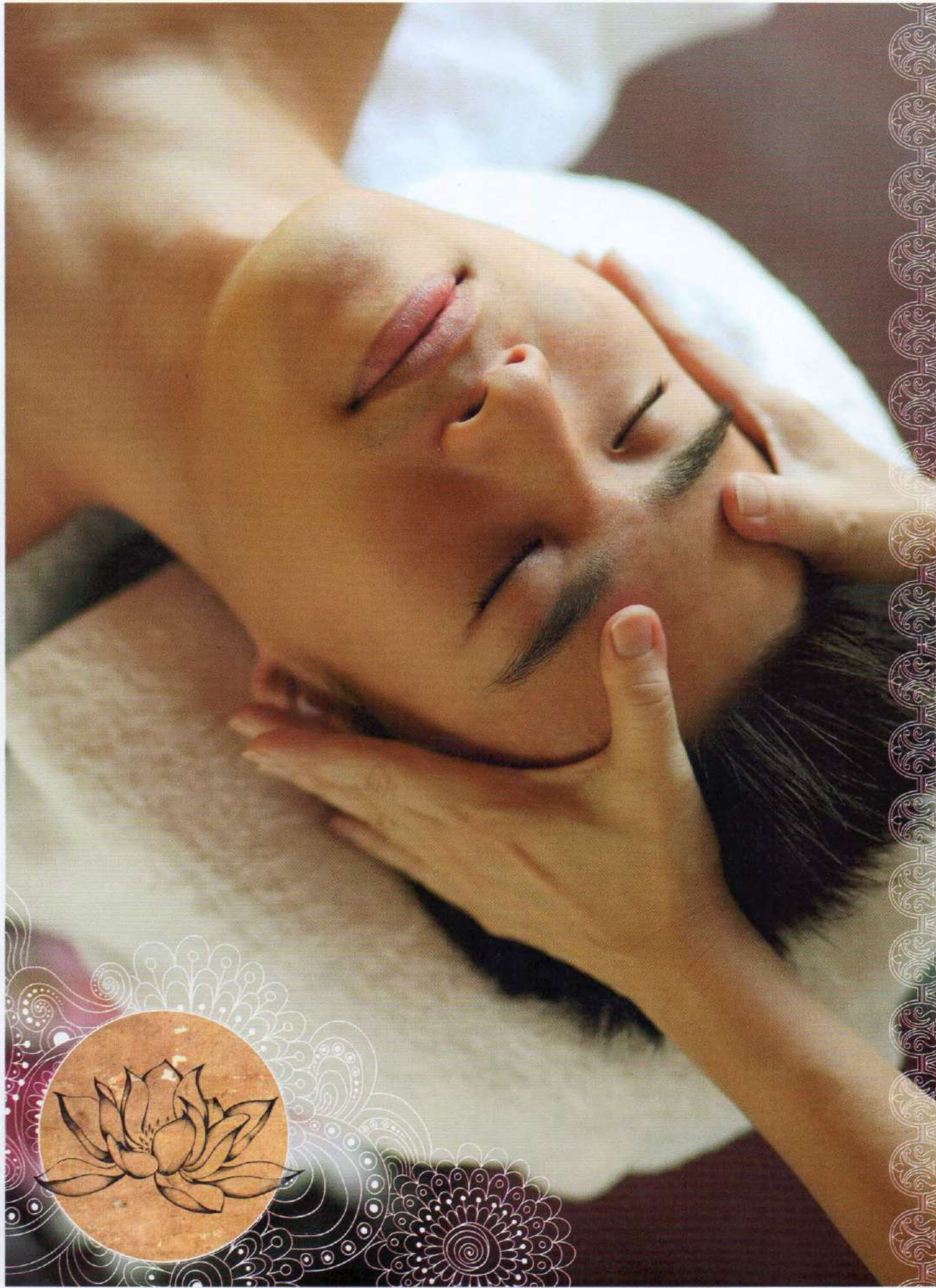
Простые люди в Индии не изучают глубоко аюрведу, для них это образ жизни. Например, моя индийская мать, которая даже не умеет читать и писать, давала мне маленький шарик куркумы с медом каждую весну и осень, и я никогда не болела. Знания просто передаются из поколения в поколение. Уже позже, когда сама стала изучать аюрведу, я поняла, что эта практика всегда была за кулисами моей жизни.

Я посетила много мест на планете и не верю, что есть точка в этом мире, где вы можете чувствовать себя полностью счастливым. Существует всегда хорошая сторона и плохая. Но, безусловно, если вы несчастливы в какой-то стране, надо уезжать. Есть индивидуальная астрологическая предрасположенность относительно места жительства для всех. Положение планет в некоторых местах лучше всего подходит для вас, чтобы иметь счастливую и здоровую жизнь. По моей карте, Европа не подходит. Это черное пятно, полное конфликтов. Лучшие места для меня Индия, восток Америки и Австралия. Сейчас я живу в Австралии и чувствую, что здесь хотела бы провести остаток своей жизни, но кто знает, что произойдет, – может быть, через 10 лет я буду на Гавайях.











# Точечный массаж

ПАЛЬЦЕВОЙ ЧЖЕНЬ МОЖНО НАЗВАТЬ  
СИНТЕЗИРОВАННЫМ МЕТОДОМ, ОБЛАСТЬ  
ВОЗДЕЙСТВИЯ КОТОРОГО – ТОЧКА АКУПUNKТУРЫ,  
А СПОСОБ ВОЗДЕЙСТВИЯ – МАССАЖ.



ГЕННАДИЙ ПАНОВ,  
ЗАВЕДУЮЩИЙ КАФЕДРОЙ  
КИТАЙСКОЙ МЕДИЦИНЫ  
ИНСТИТУТА ВОСТОЧНОЙ  
МЕДИЦИНЫ РУДН,  
МОСКВА

Развитию точечного массажа способствовала простота его выполнения по сравнению с иглокальванием и прижиганием. Методика заключается в ритмическом массировании различных точек. Пальцевой чжень показан и взрослым, и детям. Особенно чувствительным больным этот метод может заменить первые сеансы иглокальвания.

Рефлексотерапевты успешно применяют точечный массаж у больных с двигательными расстройствами, при заболеваниях центральной и периферической нервной систем, при периферических невритах лицевого нерва, осложненных контрактурой мимических мышц как в сочетании с иглотерапией, так и самостоятельно. На основании клинического и электрофизиологического изучения точечного массажа сделан вывод, что этот прием дает отчетливый эффект миорелаксации.

В зависимости от характера механического воздействия на точки акупунктуры способы пальцевого чжень можно разделить на два вида: пальцевой массаж и массаж иглой с шаровидным наконечником.

Проводят массаж в спокойной и удобной обстановке в положении сидя или лежа. Одежда пациента должна быть свободной, не затрудняющей кровообращение.

Нежелательно проводить сеанс

перед едой или сразу после приема пищи. После окончания массажа можно выпить чашку теплой воды или травяного чая.

Во время обострений болезни массаж следует выполнять ежедневно. При хронических заболеваниях его можно делать 2–3 раза в неделю.

## МЕТОД ПАЛЬЦЕВОГО МАССАЖА

**1. Разминание.** Выполняется подушечкой большого пальца. Его ставят в центр нужной точки и медленно проводят кругообразные движения.

При выполнении разминания должна смещаться только подкожная клетчатка, а не сама кожа. Интенсивность действия зависит от состояния пациента.

**2. Надавливание (сильная прессация).** Это основной прием точечного массажа, обычно следует за разминанием. Иногда сеанс состоит из одних надавливаний. Сила прессации увеличивается постепенно. Пациент должен испытывать ощущение тепла и онемения. При возникновении болевых симптомов давление уменьшают или на время приостанавливают.

**3. Растирание.** Этот прием используется для усиления кровообращения и лимфотока. Растирающий массаж устраняет припухлости, онемения, озноб, возбуждает нервные окончания и тонизирует

кожу. Проводят его подушечками пальцев, а если точки находятся на крупных мышцах (например, в области спины) тыльной стороной кисти или ладонной поверхностью.

**4. Толкание.** Прием выполняется лучевой и ладонной поверхностью большого пальца. Движения направляют в центр массируемой точки. Начинают с небольшим давлением, а затем увеличивают интенсивность. Пациент должен испытывать в массируемой точке ощущение тепла, ломоты и онемения.

**5. Поглаживание.** Исполняется подушечкой большого пальца. Движения делают в перекрещивающихся направлениях с равномерной силой. Если поглаживание производится в двух точках, расположенных симметрично, для большего эффекта движения можно делать одновременно. Интенсивность поглаживания на первых сеансах массажа небольшая, а в последующих сеансах увеличивается. Прием сопровождается ощущением тепла в массируемых точках.

**6. Вонзание.** Прием может выполняться одним пальцем – большим или указательным, или двумя – одновременно большим и указательным пальцами или большим и средним пальцами. Делается это движение медленно, увеличивая силу по нарастающей. Вонзание



сопровождается ощущением тепла, распирания и онемения. Держать палец в массируемой точке следует в течение 20–30 секунд. Иногда усиливают воздействие вибрацией.

**7. Вибрация.** Проводится после предыдущего приема подушечкой большого или среднего пальца, вибрация усиливает ощущение распирания и одеревенения в массируемой точке. Ощущение это возникает не только в точке, на которую давят, оно может иррадиировать на довольно значительное расстояние от нее. Выполнять этот прием точечного массажа нужно на выдохе массируемого.

**8. Резание.** Для этого приема используется ноготь большого пальца. По технике выполнения

он похож на вонзание, при этом болевых ощущений возникать не должно. Используется резание обычно в тех точках, где подкожная клетчатка недостаточно развита. Выполняется в точечном массаже в тех случаях, когда пациенту требуется неотложная помощь: при обмороках, шоковых состояниях и т. д.

### МЕТОДЫ РАЗДРАЖЕНИЯ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ПРИ ТОЧЕЧНОМ МАССАЖЕ

#### МЕТОД СЛАБОГО РАЗДРАЖЕНИЯ.

Давление производится с силой, необходимой для проникновения в кожу, подкожную клетчатку до мышц и получения ощущений в виде

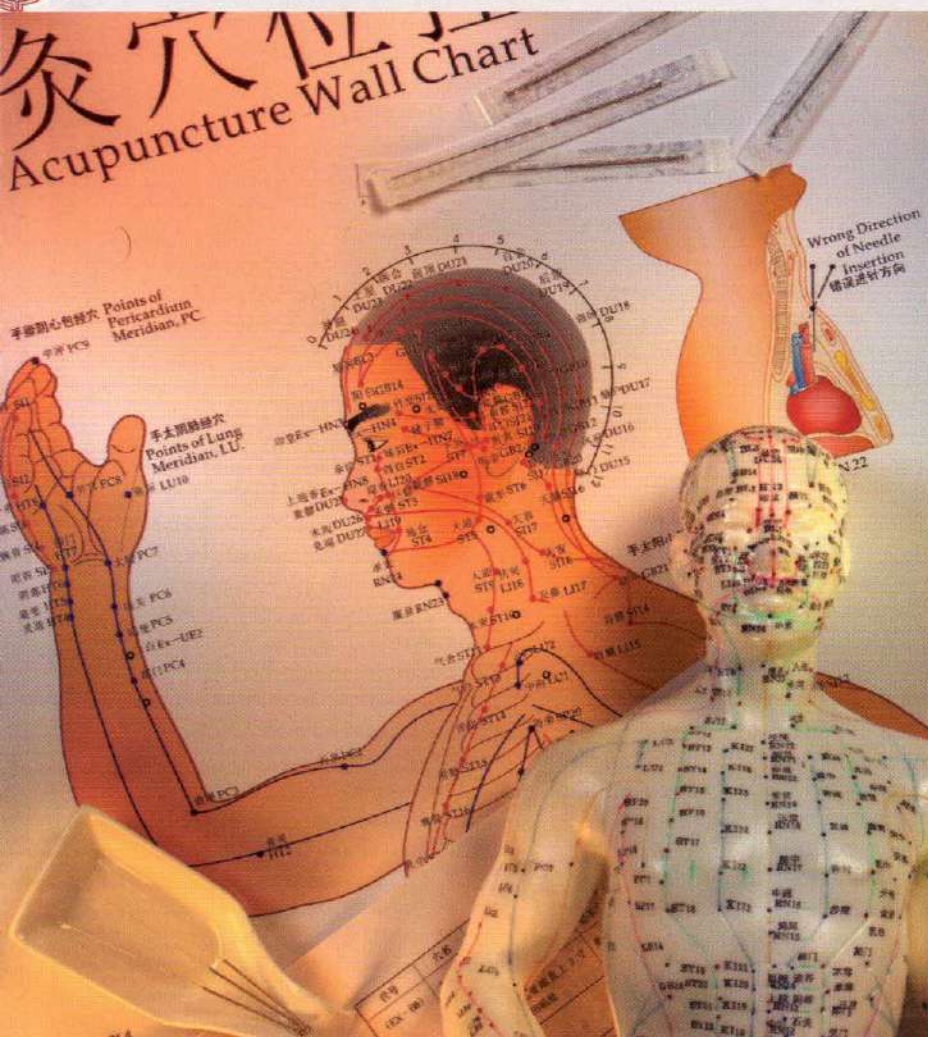
давления, онемения без иррадиации; частота движений большая, продолжительность воздействия на точку до 30–40 с, направления движения массажа, т. е. очередность воздействия на точки, соответственно ходу меридиана, количество точек воздействия на один сеанс 6–8 (допускаются индивидуальные отклонения).

#### МЕТОД СИЛЬНОГО РАЗДРАЖЕНИЯ.

Возможно давление с силой, проникающей в кожу, подкожную клетчатку, мышцы вплоть до кости, до получения ощущений в виде распирания, онемения, ломоты и прохождения электрического тока с иррадиацией, частота движений небольшая, продолжительность воздействия на точку до 2 мин, направление движения массажа, т. е. очередность воздействия на точки акупунктуры, против хода меридиана, количество точек воздействия на один сеанс 2–4 (допускаются индивидуальные отклонения).

#### МЕТОД ПРЕССАЦИИ ИГЛОЙ С ШАРОВИДНЫМ НАКОНЕЧНИКОМ.

При выполнении процедуры используют комбинированную иглу для рефлексотерапии определённой конструкции, которая представляет собой комплект различных по форме и назначению инструментов. Для точечного массажа применяются шаровидные наконечники различных диаметров, которые насаживают на ручку иглы. Такой иглой с шаровидным наконечником можно производить вышеописанные приемы пальцевого массажа. Для воздействия слабым раздражением применяется игла с шаровидным наконечником, диаметр которой равен 6 мм, а для воздействия сильным раздражением – игла с шаровидным наконечником диаметром 1 или 4 мм. Шаровидный наконечник диаметром 1 мм используется также для точечного массажа на ушной раковине. Принципы подхода к методу лечения точечным массажем те же, что и для лечения методом иглорефлексотерапии.





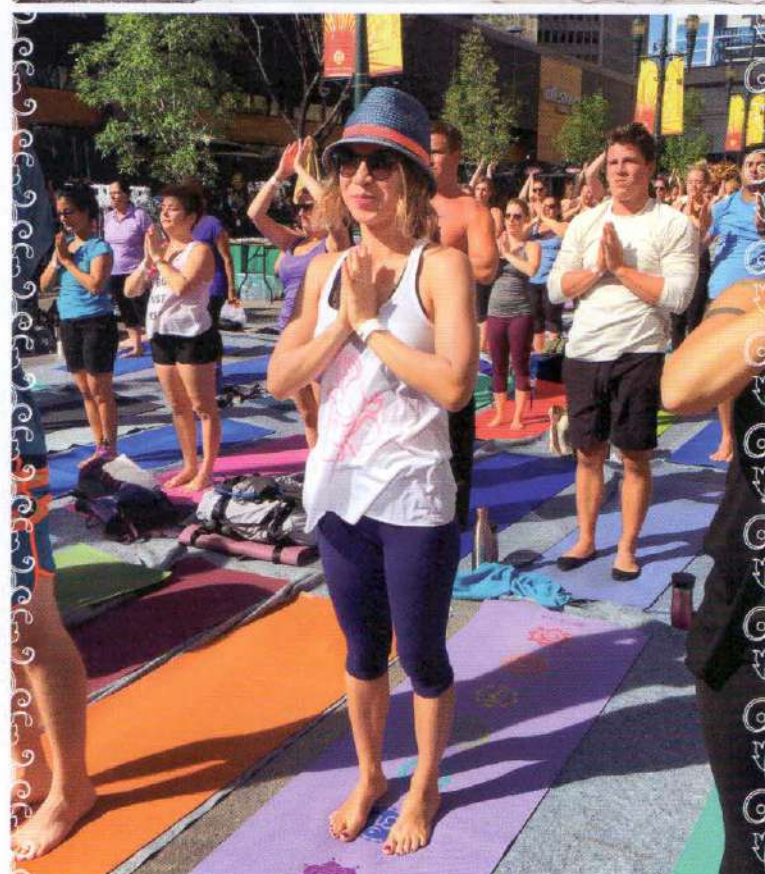
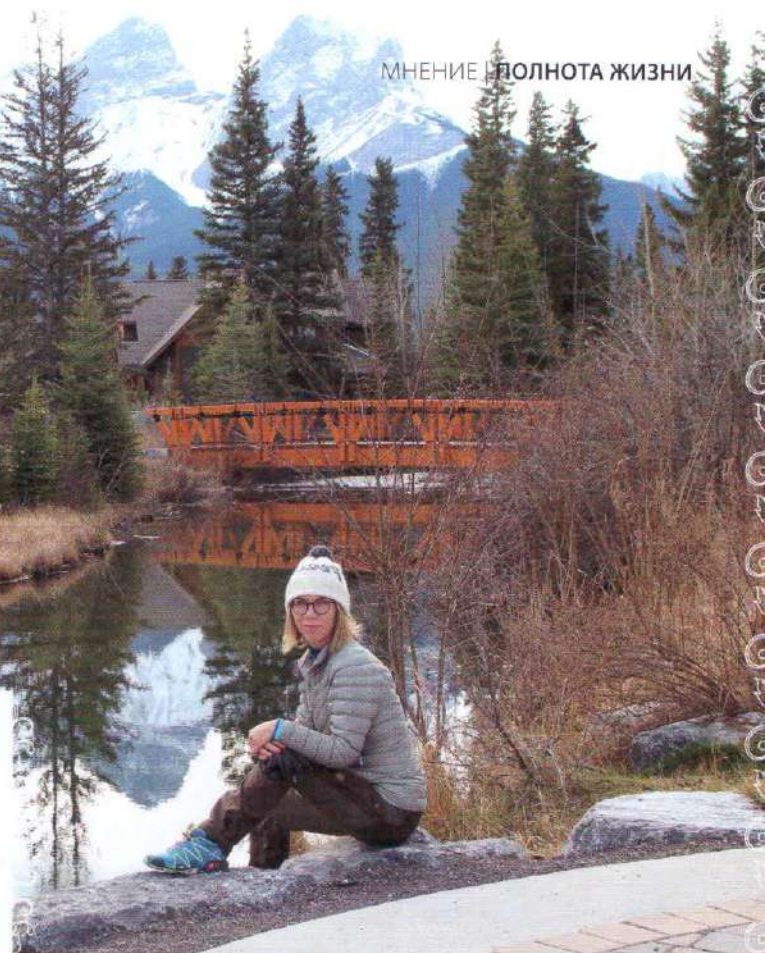
# Йога КАК ОБРАЗ ЖИЗНИ

**ЛИЛИЯ СОКОЛОВА –**  
ИНСТРУКТОР ПО ЙОГЕ,  
БОЛЕЕ 9 ЛЕТ ЖИВЕТ В КАНАДЕ.

**В** Северной Америке, особенно в Канаде, йога очень популярна. В последние десять лет это просто образ жизни среднестатистического офисного работника. В Калгари, где я прожила более 5 лет, почти в каждом офисе и даже полицейских отделениях города есть уроки йоги в обеденный перерыв, в школах разрабатываются специальные программы для детей. Во всем Калгари можно насчитать более 100 студий йоги. Параллельно с этим много магазинов специализированной одежды, аромасвечей и книг.

Я занимаюсь йогой 11 лет. Когда переехала в Канаду 9 лет назад, первым делом узнала про школы йоги в округе и совершенно случайно оказалась в Йасодхары Ашраме. Этот ашрам находится на западе страны, в глубине Скалистых гор. Его основательница Свами Радхат – продолжатель учения Шивананды. Она иммигрировала в Канаду из Германии сразу после Второй Мировой войны. Эта умная и волевая женщина была очень сильным духовным учителем и смогла с самого нуля построить огромный ашрам на берегу канадского озера. Регулярные посещения этого места и практика там Карма-йоги помогли определиться с моим желанием стать инструктором. И вот в прошлом году я прошла 200-часовой курс Registered Yoga Teacher в Калгари, где более углубленно в течение 6 месяцев изучала тонкости преподавания для североамериканской публики.

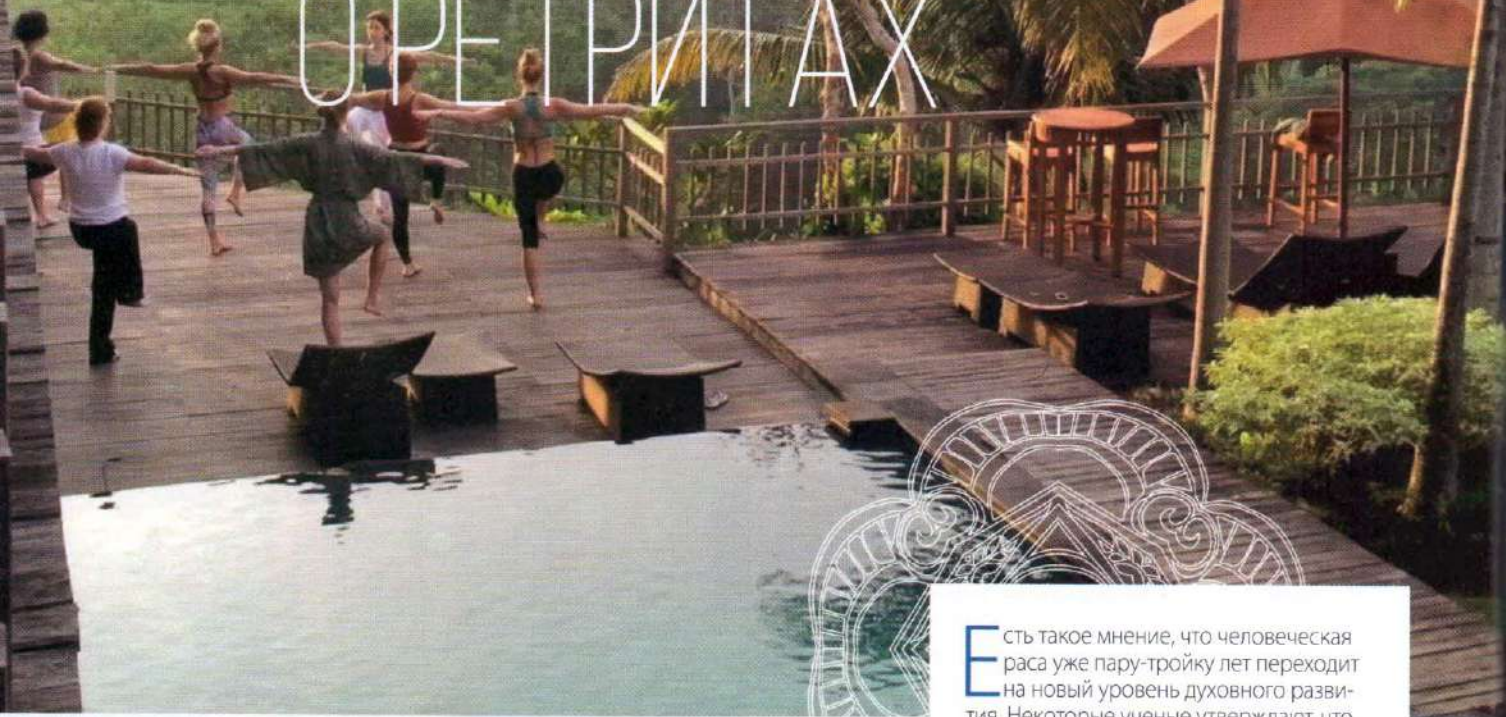
Для меня йога – одновременно и ежедневная работа с дыхательными упражнениями, программой питания, медитацией, набором моральных принципов, и увлекательное путешествие длиною в жизнь, где бесконечно долго можно самосовершенствоваться.





# Стекло или кришнант?

## ИЛИ ВСЕ, ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О РЕТРИТАХ



.....  
**КСЕНИЯ ВИВАТ,**  
ОСНОВАТЕЛЬ ПРОЕКТА  
ПРОПРАКТИКИ,  
ИНСТРУКТОР ЦИГУН И  
ХАТХА-ЙОГИ,  
МОСКВА  
.....

РЕТРИТ – «УЕДИНЕНИЕ»,  
«УДАЛЕНИЕ ОТ ОБЩЕСТВА» –  
МЕЖДУНАРОДНОЕ ОБОЗНАЧЕНИЕ  
ВРЕМЯПРЕПРОВОЖДЕНИЯ,  
ПОСВЯЩЕННОГО ДУХОВНОЙ  
ПРАКТИКЕ.

Есть такое мнение, что человеческая раса уже пару-тройку лет переходит на новый уровень духовного развития. Некоторые ученые утверждают, что поменялся даже состав наших клеток. Осталось совсем немного потерпеть, и Homo Sapiens станет Человеком Осознанным. И именно поэтому сейчас все больше и больше людей интересуется духовными практиками, ходят на йогу и уезжают на ретриты. «Стоп, стоп!» – скажете вы. – «Если это очередная эзотерическая чушь, дальше читать не буду!» Поверьте, если бы кто-то десять лет назад мне, молодой актрисе, сказал, что я без тени сожаления променяю съемки в кино на йога-зал и стану учить людей медитации, йоге и цигун, я бы рассмеялась этому человеку в лицо. Так что давайте по порядку.



## НАЧЕМ С РАЗВЕНЧИВАНИЯ МИФОВ О РЕТРИТАХ:

### РЕТРИТ – ТОЛЬКО ДЛЯ БУДДИСТОВ

Действительно, ретрит в буддизме играет чрезвычайно важную роль. Обычай ежегодно уделять ретриту три месяца в период сезона дождей ввел еще Гаутама Будда. Но при этом ретрит – очень значимая практика в суфизме (одно из течений ислама), встречается в католицизме и протестантизме, не говоря уж о христианстве. Многие православные старцы до сих пор уединяются на время для молитвы.

В XXI веке ретрит стал доступен абсолютно всем как способ погружения в себя, возможность восстановления и перезагрузки.

### РЕТРИТ – ЭТО ОДИНОЧЕСТВО И МОЛЧАНИЕ

Никто не мешает вам уехать в дальнюю деревню и практиковать. Некоторые мои особенно продвинутые друзья так и делают. Начинающему легче и

правильнее уходить в ретрит с группой единомышленников и в компании опытных специалистов. Молчание – это уникальная по своему воздействию практика. Мы обязательно даем ее на каждом ретрите, ближе к середине процесса. Обычно молчим двое-трое суток, в зависимости от состояния группы. Молчание подразумевает выключенные телефоны, отсутствие переговоров языком жестов и, по возможности, успокоение ума. Конечно с палкой над вами никто не стоит, это осознанный выбор каждого.

### НА РЕТРИТ НУЖНО ЕХАТЬ ВСЕЙ СЕМЬЕЙ

Нет. Мало того, ехать на ретрит со «своим самоваром» – это настоящее испытание. Вы намеренно покидаете привычные условия, чтобы ничто не отвлекало от себя самого для работы, которая в обычной среде занимает месяцы. Частенько случается, что во время занятий вскрываются болез-

ненные темы, связанные с близкими. Сами понимаете, для качественной проработки таких вопросов просто необходимо их отсутствие. Наш девиз: каждому члену семьи – свой ретрит!

### СЛОЖНО СОСРЕДОТОЧИТЬСЯ НА РЕТРИТЕ, КОГДА ВОКРУГ СТОЛЬКО НЕЗНАКОМЫХ ЛЮДЕЙ

Группы всегда собираются мистическим образом так, что люди отражают те черты и качества друг в друге, которые не хотят принять в себе. Это прекрасный шанс увидеть правду и больше не блуждать в иллюзиях. Конечно, в первый день многих посещают мысли вроде: «Кто все эти странные люди, и что они здесь делают?», но очень быстро начинается работа, и вскоре выясняется, что у той «высокомерной фифы» такие же проблемы, что и у тебя. Расчищая «авгиевы конюшни», люди узнают друг друга очень близко и принимают такими, какие они есть. Это ключевой момент – принятие. В процессе приходит огром-





ное чувство любви ко всему сущему вообще, много сердечности, сочувствия и поддержки. Многие участники потом остаются на связи, часто отношения перетекают в дружбу, потому что нужна поддержка в обычной жизни, нужен кто-то, кто движется с тобой в одном направлении.

### **ДЛЯ РЕТРИТА НУЖНА ОСОБАЯ ПОДГОТОВКА**

Прежде всего необходима не подготовка, а ваше желание перемен. Если есть внутреннее ощущение, что пора, как правило, все складывается наилучшим образом, и вы едете. По поводу физической подготовки волноваться тоже не стоит, в любой практике всегда есть возможность дать вариации упражнения для начинающих и продолжающих.

### **РЕТРИТ – ДЛЯ МОЛОДЫХ**

Я знаю бабушек и дедушек, которые завязываются в такие узлы, что мне и не снились. И молодых людей, которые в свои 20 мудрее многих пожилых. Как известно, молодость души и год рождения – совершенно разные параметры. По сути существует только один возраст – «готов к ретриту».

### **РЕТРИТ – ЭТО ТАКОЙ ВИД ОТДЫХА**

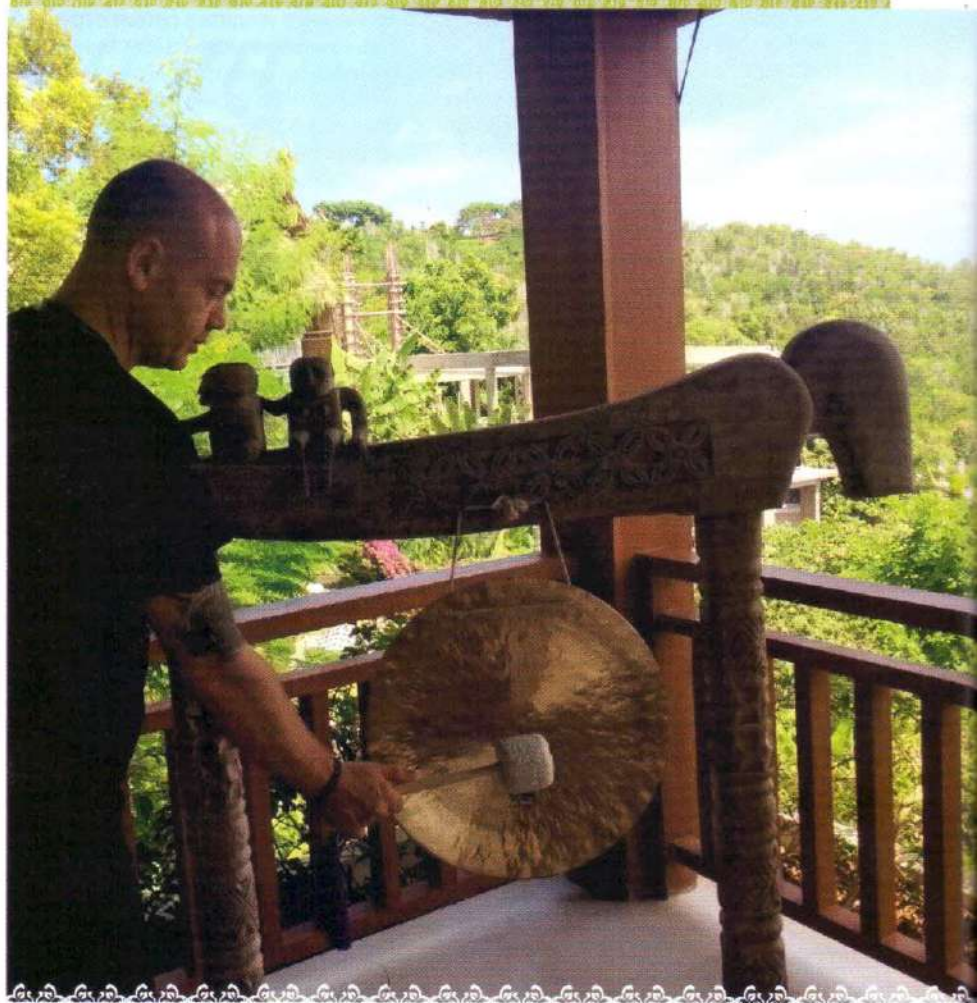
Да, безусловно ретрит – это отдых! Отдых от обычного окружения, от потока информации, от привычной еды, пейзажей, звуков. Все это в хорошем смысле выбивает тебя из колеи, и на какое-то время, возможно, появляется промежуток между мыслями. Вот тогда, при правильном подходе, может случиться перезагрузка. Но будьте готовы к тому, что ретрит – это и работа. Работа над собой. Люди приезжают для того, чтобы что-то изменить в своей жизни.

### **РЕТРИТ – ЭТО СПОСОБ СБЕЖАТЬ ОТ ПРОБЛЕМ**

Когда человек весь год ходит на нелюбимую работу и спасается только мыслями об отпуске, а потом приезжает к морю и просто поджаривается в шезлонге, где-то на третий день все нерешенные вопросы накрывают с новой силой. Потому что от себя не убежишь. Ретрит же, напротив – это путешествие к себе, к своим проблемам и их решению. Это способ научиться жить так, чтобы «море всегда было внутри».

### **НА РЕТРИТЕ МОЖНО УЙТИ В «АСТРАЛ» И НЕ ВЕРНУТЬСЯ**

Сюда же можно отнести утверждения типа «все это секта», «они подпитываются моей энергией» или «на меня



наведут порчу». К сожалению, не все поездки за духовностью действительно безопасны. Нужно быть очень внимательным при выборе ведущих. Желательно познакомиться с ними до поездки, изучить отзывы, узнать, какие конкретно техники они используют. И, главное, слушать себя – насколько ты резонируешь с этими людьми. На наших ретритах мы даем только экологичные практики, проверенные на себе, выходов в «астрал» среди них, разумеется, нет. Главное, на что мы опираемся, – это состояние и самочувствие группы.

### **ПОСЛЕ РЕТРИТА Я СТАНУ АМЕБОЙ, И ЖИЗНЬ МНЕ БУДЕТ НЕ ИНТЕРЕСНА**

Это очень распространенное заблуждение. Почему-то многие думают, что медитация – это когда тебе все равно, и ты ничего не хочешь. На самом же деле, все наоборот – жизнь становится более наполненной и радостной, цели четче, времени больше. Просто ты уже не так

подвержен эмоциям, как раньше. Ваше окружение сначала может это воспринимать настороженно и даже в штыки. К такой реакции нужно быть готовым. Но человек, раз занявшийся практиками, никогда уже не сможет жить, как раньше. Как говорил Ошо: «Зачем тебе стекляшка, если есть бриллиант?»

### **РЕТРИТ – ЭТО ОЧЕНЬ ДОРОГО**

И самый приятный момент, что это не так уж дорого! Конечно, сейчас много разных предложений и разных цен. Про нас могу сказать, что часто получается договориться с ретритным центром и получить групповые скидки на проживание, участникам не нужно заботиться ни о еде, ни о трансфере, ни об экскурсиях, все это уже включено в общую стоимость. А уж если посчитать, сколько бы вы потратили денег на занятия йогой и другими практиками в своем городе в сравнении с ретритом, получается совсем выгодно.





**И В ЗАКЛЮЧЕНИЕ ХОЧУ ОТВЕТИТЬ  
НА ДВА НАИБОЛЕЕ ЧАСТО  
ВСТРЕЧАЮЩИХСЯ ВОПРОСА:**

***По каким признакам можно понять,  
что мне пора на ретрит?***

- В вашей жизни настал момент, когда вы поняли, что так дальше продолжаться не может.
- Вы постоянно на грани нервного срыва, ничего не успеваете и не помните, что вы делали вчера.
- Все вокруг раздражает.
- Вы не получаете удовольствия от достижений и повышений.
- Вы заедаете сладким стресс и одиночество.
- Вы кричите на ребенка по пустякам.
- Вы постоянно себя с кем-то сравниваете и кого-то осуждаете.
- Вы ходите по кругу и не видите выхода.
- Вам кажется, что жизнь несправедлива.

- Вас преследуют страхи, и вы проживаете свою жизнь так, будто пишите черновик.
- Вас замучило ощущение вины.
- Вам страшно подумать, что все так и будет до конца жизни.

***Как быстро после ретрита в моей  
жизни начнутся изменения?***

Мы всегда остаемся на связи с нашими участниками после ретритов. Есть случаи, когда девушка приходит к тебе на занятие, а ты не можешь ее узнать, она даже внешне изменилась – расцвела, похудела, глаза горят! Но у каждого свой ритм, у кого-то семечко, посаженное на ретрите, прорастет через год. Все зависит от степени вашей готовности и решимости что-то менять. Как сказала одна наша прекрасная участница: «Мне выдали новые ноги, осталось только научиться на них ходить!»







5

ПРИРОДНЫХ  
ТЕРМАЛЬНЫХ  
СПА

*для здоровья  
и отдыха*



ВСЕ ЧАЩЕ ТЕ, КТО ЗАБОТИТСЯ О СЕБЕ, ВЫБИРАЮТ  
ПРИРОДНЫЕ МЕТОДЫ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ.

ОДИН ИЗ НИХ – ТЕРМАЛЬНЫЕ ИСТОЧНИКИ.

В ЭТОМ МАТЕРИАЛЕ МЫ СОБРАЛИ 5 ПРИРОДНЫХ  
ТЕРМАЛЬНЫХ СПА ИЗ РАЗНЫХ УГОЛКОВ ПЛАНЕТЫ.

ТЕКСТ ВАЛЕРИЯ ВОЛКОВА

## ИСЛАНДИЯ, РЕЙКЬЯВИК ТЕРМАЛЬНЫЙ СПА-КУРОРТ BLUE LAGOON (ГОЛУБАЯ ЛАГУНА)

«Голубая лагуна» в Исландии – место уникальное, считается одним из 25 чудес света и признано лучшим спа-курортом мира. Сервис здесь на высшем уровне, а за чистотой и обновлением воды следят, каждый день снимая пробы.

Уникальность заключается в окружающем пейзаже – это огромное лавовое поле, которое осталось здесь с момента последнего извержения вулкана 800 лет назад. «Лагуна» – это нечто среднее между природным открытым бассейном и современным спа-центром. Вода в ней молочно-голубого цвета, и каждый приезжающий замирает перед этим необычным явлением. Температура воды летом и зимой находится примерно на одном уровне – 29-37 градусов.

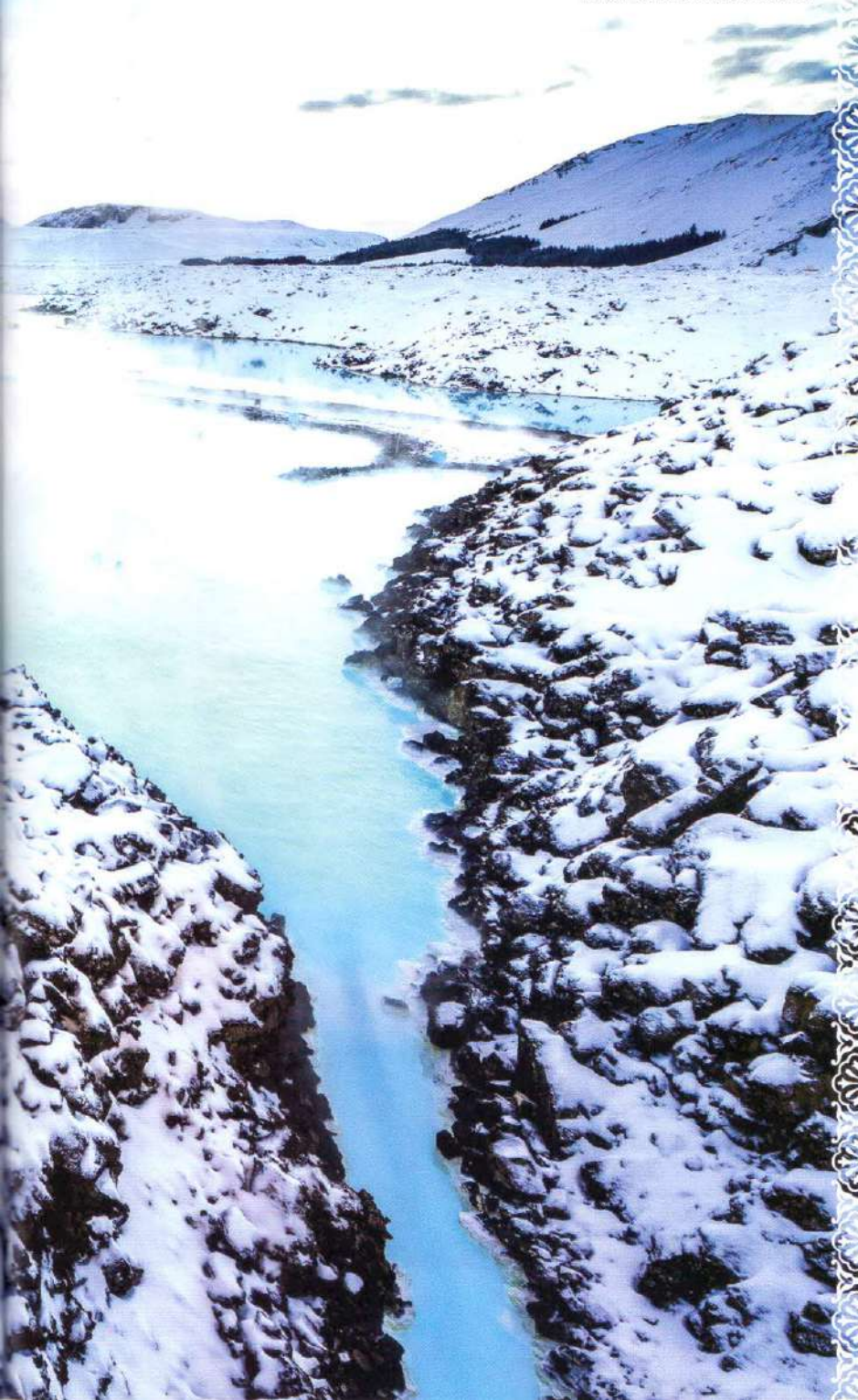
Неподалеку от Лагуны можно увидеть здание геотермальной станции Svartsengi. Именно через ее скважины природный кипяток поднимается с глубины 2км, смешивается с холодной водой и попадает в Лагуну. Помимо целебной воды, место славится белой лечебной глиной.

**Химический состав:** в геотермальных водах Лагуны растворены минеральные соли, кремний, а также обитают сине-зеленые водоросли. Вода содержит высокую концентрацию кремния – до 140 мг/кг.

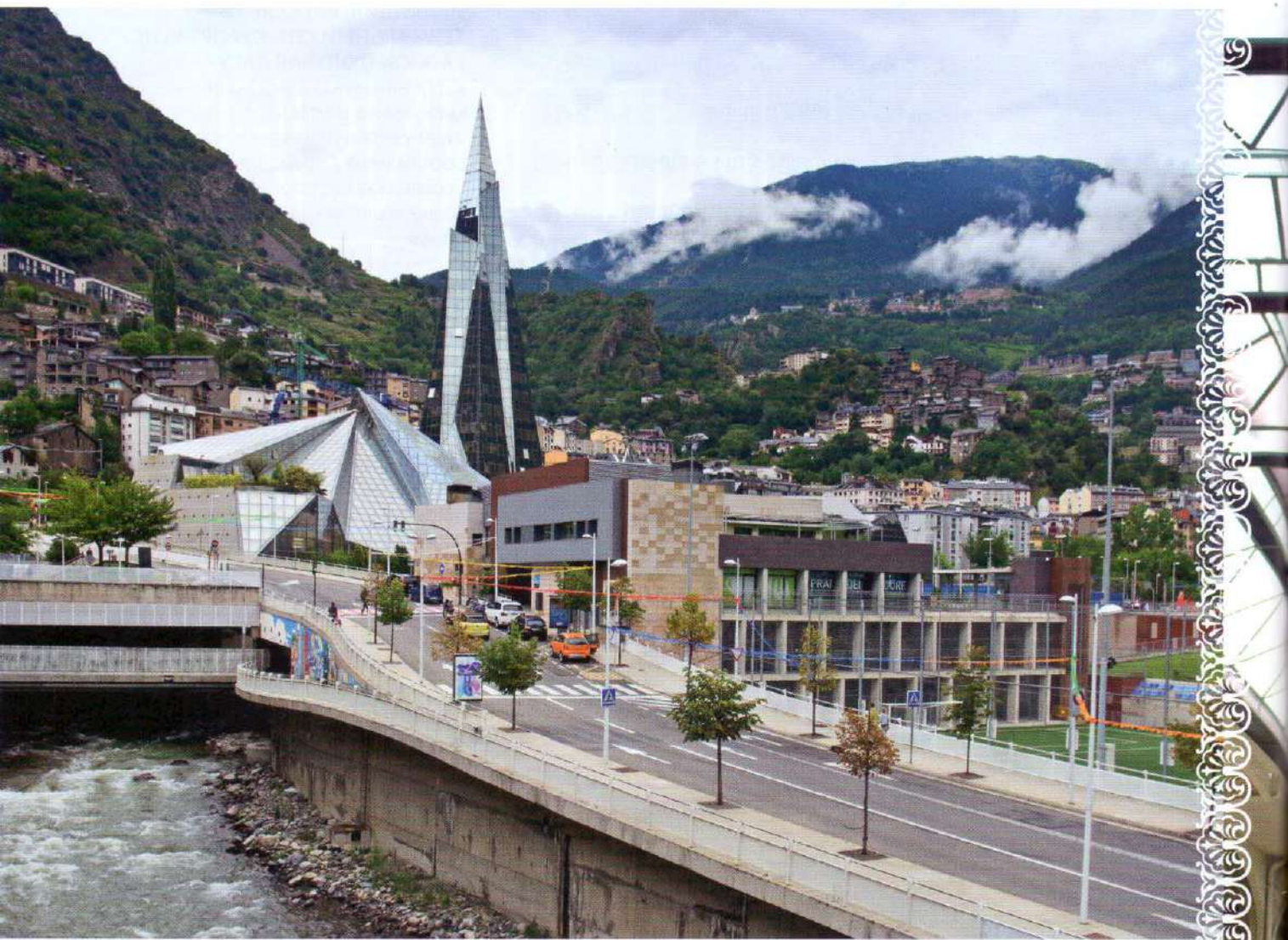
**Кому подходит этот курорт:** во-первых, тем, кому необходима глубокая релаксация. Также сюда специально приезжают для избавления от псориаза с помощью термальной воды.

**Как добраться:** на автобусе из Рейкьявика (50 минут) или из международного аэропорта Кефлавик (20-25 минут). Если вы приехали в Лагуну прямо из аэропорта, то можете оставить багаж в камере хранения, заплатив 4 евро за каждую вещь.

**Стоимость:** требуется предварительное бронирование билетов. Стоимость зависит от сезона и от класса билета. С сентября по май – 33 евро для взрослых и 15 евро для подростков 14-15 лет. С июня по август – 40 евро для взрослых, 15 евро – для подростков. Дети до 13 лет могут пройти бесплатно при сопровождении взрослых (цены указаны на момент сдачи номера).







## АНДОРРА, ЭСКАЛДЕС, ТЕРМАЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС «КАЛЬДЕА»

Это самое посещаемое место крошечного государства Андорра, расположенного между Испанией и Францией. Курорт находится в городе Эскальдес, что в переводе с римского означает «теплый источник воды». О ценности этого места знали уже в древние времена. Вы можете заглянуть сюда зимой после катания на горных лыжах или насладиться горным пейзажем Пиренеев с зеленью и цветами летом.

«Кальдеа» – это, скорее, термально-развлекательный центр, он идеально подойдет для отдыха с компанией или семьей с детьми.

Здесь вы найдете разнообразные ванны, каскады, потоки, пузырьки, джакузи – и все из термальной воды. Получая удовольствие, вы одновременно укрепите свой организм.

Если же хотите уделить больше внимания здоровью, вам подойдет комплекс ИНУУ (INUU), расположенный с «Кальдеа» под одной крышей. После беседы специалист по термальным водам разработает индивидуальную терапевтическую программу под ваши потребности и особенности здоровья.

**Химический состав:** термальная вода в Эскальдес содержит серу, натрий и минеральные соли.

**Кому подходит:** вода с таким составом обладает успокаивающим

действием, заживляет мелкие раны и царапины, а также помогает при простуде и аллергии. Возможны индивидуальные программы лечения.

**Как добраться:** из Испании или Франции на автобусе. Существуют специальные туры на спа-курорт для туристов Барселоны.

**Стоимость:** входной билет в Caldea на 3 часа – 34,5 евро, для детей от 5 до 12 лет – 25 евро. Существуют также семейные абонементы стоимостью 100–138 евро. Стоимость входного билета на весь день в INUU – 69,5 евро, утро – 59,5 евро, вечер – 69,5 евро. Обратите внимание, что ограничения по возрасту в INUU – с 16 лет (цены указаны на момент сдачи номера).



## ФРАНЦИЯ, ГОРОД ВИШИ, РЕГИОН ОВЕРНЬ, ТЕРМАЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС VICHY CELESTINS

Все слышали об известной французской косметической марке, но мало кто знает о бальнеологическом городе-курорте Виши, находящемся в 3 часах езды от Парижа. Оздоровительный термальный комплекс расположен посреди живописных сельских пейзажей на берегу реки Алье. С конца 18 века этот курорт начал входить в моду и стал наиболее популярным в середине 19 века в период правления Наполеона III. У императора были проблемы со здоровьем, и он провел здесь несколько сезонов подряд.

Источники термальной воды Виши находятся у подножия вулканов Оверни и бьют с глубины 3000 метров. В природный парк «Вулканы Оверни» можно отправиться на экскурсию и увидеть их своими глазами. На сегодняшний день работают девять основных источников, пять из которых используются в лечебно-питьевых целях.

**Химический состав:** натуральная минеральная вода Виши насыщена бикарбонатом натрия, литием.


**Кому подходит этот курорт:** людям с заболеваниями ЖКТ, почечнокаменной болезнью и хронической почечной недостаточностью. Питьевая вода Виши нормализует пищеварение за счет бикарбоната натрия, восстанавливает нормальный уровень кислотности в организме. А содержание лития обеспечивает расслабляющий и успокаивающий эффект. Лаборатория Виши активно использует противовоспалительные свойства воды для косметических процедур по уходу за кожей.

**Как добраться:** из Парижа (железнодорожный вокзал Берис) в Виши идет поезд, время в пути около 3 часов. ОТЕЛЬ находится в 14 минутах ходьбы от железнодорожного вокзала Виши, а из аэропорта Клермон-Ферран-Овернь вы доедете на автомобиле за 45 минут.

**Стоимость:** цена во многом будет зависеть от спа-отеля, который вы выберете. Альтернативой может стать размещение в частных апартаментах города и отдельное посещение спа-центра.







### ПАМУККАЛЕ, ПРОВИНЦИЯ ДЕНИЗЛИ, ТУРЦИЯ

Известный термальный курорт расположен на юго-западе Турции в 60 км от города Денизли и 250 км от Измира. Тысячи лет бьет здесь обогащенный кальцием горячий источник и стекает с близлежащих гор. Вода, охлаждаясь и остывая, образует удивительные округлые чаши-каскады нежно-белого цвета. Отсюда и название Памуккале, что означает «хлопковый замок». Согласно легенде здесь принимала лечебные ванны египетская царица Клеопатра, а теперь это чудо доступно каждому желающему. Здесь находится 17 видов термальных вод, а лечение производят путем приема термальных ванн, грязевых ванн и питья минеральной воды. Помимо уникальных термальных ключей, здесь огромное количество культурных и исторических

достопримечательностей. Одна из них – развалины античного города Хиераполис.

**Химический состав:** воды в Памуккале, главным образом, обогащены кальцием и обладают как лечебными, так и омолаживающими свойствами.

**Кому подходит этот курорт:** тем, кто лечит ревматизм, рахит, сердечно-сосудистые, нервные, кожные и желудочно-кишечные заболевания, люмбаго, псориаз и экзему, усталость и стресс.

**Как добраться:** из Денизли на бесплатных шаттлах или частных микроавтобусах. В Денизли прилетают самолеты из Стамбула. Вы также можете прилететь в аэропорт города Измира, а отсюда добраться на автобусе за 4 часа до Памуккале.

**Стоимость:** цена поездки во многом будет зависеть от отеля, который вы выберете.



## ВЕНГРИЯ, БУДАПЕШТ, ЛЕЧЕБНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР «СЕЧЕНИ»

Лечебницы Сечени можно считать гордостью Венгрии, сюда стекается огромное количество туристов со всего мира. Купальни находятся в окружении живописных пейзажей парка Варошлигет. Термальная вода в купальню Сечени поступает из источника Св. Иштана – самого горячего источника Европы. Чистая природная вода поднимается с глубины 1300 метров и содержит в своем составе порядка 20 микроэлементов.

**Химический состав:** вода содержит фтор, хром, бром, кальций, железо, йод и марганец, природные органические соединения – именно из-за них она имеет коричневый оттенок.

**Кому подходит этот курорт:** воду с уникальным минеральным составом используют как для наружного применения, так и для приема внутрь. Посетители пьют ее ежедневно по утрам до завтрака небольшими глотками для достижения максимального лечебного эффекта. На территории купален расположен собственный институт ревматологии, диагностические и терапевтические центры, которые работают по следующим направлениям: дефицит кальция в костях, неврологические и кожные заболевания, послеоперационное восстановление опорно-двигательного аппарата, заболевания позвоночника и проблемы сниженного иммунитета. Воды Сечени назначают внутрь при различных заболеваниях желудка и мочеполовой системы.

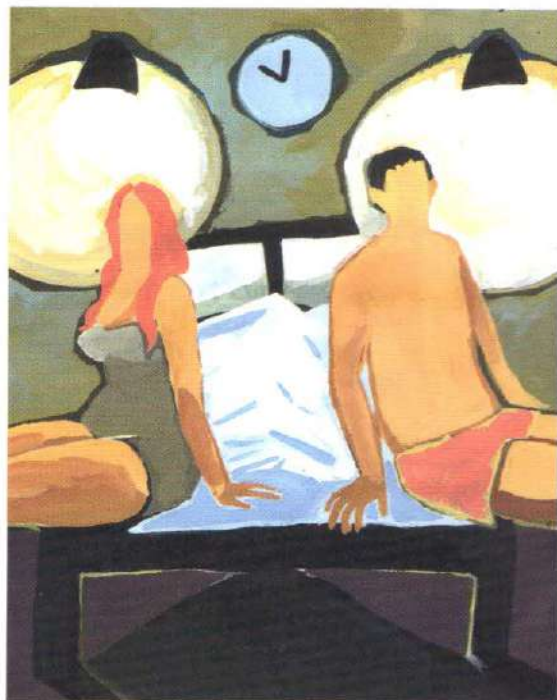
**Как добраться:** купальни расположены в самом центре Будапешта, а именно в парке Варошлигет. До них легко добраться на метро, автобусе и троллейбусе до остановки «Площадь Героев».

**Стоимость:** дневной билет с личной кабиной в – 5400 форинтов в будни, в выходные и праздничные дни – 5600 форинтов. Вечерний билет с 17.00 до 19.00, или с 19.00 до 22.00 обойдется вам дешевле – 5100 форинтов в будни и 5300 в выходные и праздники (цены указаны на момент сдачи номера).



ПСИХОЛОГИЯ  
**PSYCHOLOGIES**

# ТЕСТЫ



Более **230** тестов  
на сайте  
**psychologies.ru**

## Узнайте о себе все, что важно!

+ мобильное приложение  
**PSYCHOLOGIES ТЕСТЫ**  
для iPhone/iPad и Android

ЧТОБЫ ПЕРЕЙТИ  
НА САЙТ ПРЯМО  
СЕЙЧАС, СНИМИТЕ  
ЭТОТ QR-КОД  
НА СМАРТФОН





# ЗВЕЗДЫ говорят

ДРЕВНЕИНДИЙСКАЯ АСТРОЛОГИЯ «ДЖЙОТИШ» ПЕРЕВОДИТСЯ С САНСКРИТА КАК «БОЖЕСТВЕННЫЙ СВЕТ». ЭТА НАУКА СУЩЕСТВУЕТ С НЕЗАПАМЯТНЫХ ВРЕМЕН, ОНА СПОСОБНА ОТВЕТИТЬ НА САМЫЕ ВАЖНЫЕ ВОПРОСЫ, ПОМОЧЬ ЧЕЛОВЕКУ НАЙТИ СЕБЯ И ОБРЕСТИ ЗАВЕТНОЕ СЧАСТЬЕ.



**ХАРИДЕВ,**

АСТРОЛОГ ДЖЙОТИШ,  
ПРЕПОДАВАТЕЛЬ ВЕДИЧЕСКОЙ  
ФИЛОСОФИИ, ОСНОВАТЕЛЬ ЦЕНТРА  
РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ «ИНДИГО», УФА

Когда человек рождается, его судьба уже известна. Раньше люди знали об этом, поэтому после рождения ребенка первым делом в дом звали астролога, который составлял натальную карту младенца и предсказывал, какие события произойдут в его жизни, чтобы он смог вовремя скорректировать негативные моменты. В этом и состоит основная задача *Джйотиш* – помочь человеку облегчить жизнь, улучшить судьбу.

Хороший астролог способен рассказать все о человеке, даже не зная его лично. В карте человека видны буквально все сферы жизни: предназначение, финансовая сфера (сколько денег суждено по карме), любовная (сколько будет союзов и будут ли они успешны), количество детей, продолжительность жизни, таланты и многое другое.

Например, есть такие периоды в жизни, когда ни в коем случае нельзя начинать никаких важных дел, так как они будут обречены на провал.

И наоборот, существуют благоприятные дни, в которые любые начинания увенчаются успехом.

Ведическая астрология известна не только тем, что ее методы с высокой точностью описывают наши проблемы, болезни, определяют время и причины их возможного появления, но и тем, что она обладает методами решения этих проблем или их смягчения. Менять сценарий своей судьбы можно. Но способен на это лишь тот человек, который не согласен с существующим положением дел и готов много и упорно трудиться ради коррекции своей кармы.

И самое главное, при помощи ведической астрологии можно ответить на вопрос, который мучает миллионы людей на нашей планете: зачем я пришел в этот мир, и есть ли смысл в этой жизни?

Главный инструмент *Джйотиш* – натальная карта человека, гороскоп его рождения. Для того чтобы составить такую карту, астрологу необходимо знать точное время и место вашего рождения. В случае, если такой информации нет и уточнить время не у кого, он может сделать ректификацию – определение точного времени рождения.

Натальная карта – это матрица, в которой зашифрована информация о жизни человека: особенности его личности и характера, взаимоотноше-

ния с родителями и родственниками; о том, как будет складываться семейная жизнь, будут ли благоприятные возможности, данные при рождении, и так далее. Она позволяет понять особенности личности и возможные варианты его судьбы, увидеть причины происходящего в жизни человека. Все последующие прогнозы (гороскоп на год, на месяц или гороскоп совместимости) рекомендуются рассматривать после детального анализа гороскопа рождения. Все виды прогнозирования опираются на натальную карту.

Ведическая астрология для расчетов использует 9 небесных тел (на санскрите их называют «*Грахи*»): Луна, Солнце, Марс, Меркурий, Юпитер, Венера, Сатурн, *Раху* и *Кету* (о них в классической астрологии обычно не упоминают). Планеты обладают собственным сознанием и настроением. За каждой стоит Ведическое Божество, наделенное своим характером, специфическими качествами, привычками и т.д. Некоторые планеты, соединенные в определенных комбинациях в натальной карте человека, не дружат между собой, а порой даже воюют, и это наглядно прослеживается в событиях жизни. Для того, чтобы в жизни произошли позитивные изменения, иногда планеты необходимо гармонизировать, в других случаях – усиливать.





Также *Джйотиш* использует 12 знаков зодиака (на санскрите «*Раши*»). Большое значение придается восходящему знаку – асценденту и лунному знаку. Поэтому часто ведическую астрологию называют Лунной астрологией.

Также необходимо тщательно проанализировать все 12 астрологических домов (на санскрите «*Бхавы*»), каждый из которых отвечает за определенную сферу жизни человека. Особенно важен при разборе натальной карты 1-дом или дом личности (на санскрите «*Лагна*»). По 1 дому можно сказать очень многое: внешность человека, его характер, основные склонности и предрасположенности, поведение, общее самочувствие, здоровье и долголетие.

Выбирая астролога, обращайте внимание не только на его опыт и уровень познаний в этой науке, но и на его личность в целом. Он должен жить осознанной духовной жизнью, принадлежать цепи Духовных Учителей (на санскрите «*Парампара*») и обладать большими познаниями и реализациями в самых важных областях нашего мира. Знание должно быть реализованным, иначе оно не сможет трансформировать людей и останется лишь на поверхности ума. Настоящая астрологическая консультация – это всегда источник огромного вдохновения для людей, а не причина страхов и депрессий.

शुभे ३ द्वितीये  
दूर (ते) ३।

तेजमान

कुमार

शुक्रदेव

न

क

शु

शु

शु

शु

शु

शु

शु

मं४

शास्त्र  
शात  
सिद्ध  
राशिः  
मोनिः  
तत्स  
शक्ति  
मय ३  
० ६/१





**В**асту Шастра – древняя наука создания и обустройства среды обитания человека и поддержания в ней баланса для максимального раскрытия потенциала людей.

Эта наука имеет дело со строительными технологиями и методами создания экологически здорового жилья, находящегося в гармонии с природой, космическими энергиями и Вселенной. Задача науки и **Васту**-докторов – помогать людям жить в согласии с общими ритмами, корректировать разлаженное пространство, возвращать изначальный баланс и равновесие.

Для возведения дома своей мечты с пониманием тонких аспектов **Васту-Шастры** необходим взвешенный и продуманный подход. Жилище человека ассоциируется с такими ценностями, как убежище, семья, любовь, забота, уют и счастье. И путь к созданию такого дома лежит через планомерные шаги: ясное понимание того, что нам нужно; культивирование простых истин, чистых помыслов; опора на древние писания и наследие Предков, благоразумные действия и веру в Единство всего нас окружающего.

Когда мы собираем все эти жемчужины в единую цепочку, шаг за шагом мы обретаем настоящую драгоценность – благополучный и здоровый дом.



**ОЛАНА МУНКОВА,**  
ОСНОВАТЕЛЬ ПРОЕКТА  
VASTU-HOME И ВЕДУЩИЙ  
ВАСТУ-СПЕЦИАЛИСТ,  
ВАСТУ-ДОКТОР,  
МОСКВА

Васту рассматривает все ступени строения мироустройства. Первая – это гармонизация на уровне материальной энергии. Это баланс пяти элементов, которые лежат в основе любой материи: земли, воды, огня, воздуха, эфира. Наука **Васту** помогает организовать среду для ее сонстройки на эти природные силы. Если настройка на солнечную или геомагнитную силы несовершенна, наше самочувствие ухудшается, могут начаться сложности и борьба за выживание – как будто приходится плыть против течения, в дисбалансе с природными ритмами.

Восток – это источник солнечных лучей, а Север – источник магнитной энергии. Открыв наше пространство (наличие окна или двери) этим поддерживающим и питающим жизненным силам, мы получаем огромное благо.

Вредные разлагающие инфракрасные лучи Юга и давящее гамма-излучение с Запада оказывают на наши тела разрушающее действие. Для того, чтобы защитить себя от них, южные стены заставляют более тяжелой мебелью, плотно придвинутой к стене. Тогда как Северное направление мы максимально облегчаем, используем легкую мебель и много света для активации денежного потока.

Наш дом – это тонкое продолжение тела и сознания в первую очередь. Приходя в дом своих заказчиков, **Васту**-доктор может многое сказать о хозяине: его уровне сознания, вкусе к счастью, жизненных ценностях и даже проблемах со здоровьем, – и подсказать разумные действия по коррекции.

# Васту

## БЛАГОПОЛУЧИЕ В ДОМЕ

СУЩЕСТВУЮТ ЕДИНЫЕ ЗАКОНЫ МИРОЗДАНИЯ,  
КОТОРЫЕ БОЛЕЕ 5 ТЫСЯЧ ЛЕТ НАЗАД БЫЛИ  
ЗАФИКСИРОВАНЫ МУДРЕЦАМИ ВАСТУ.

И СЕГОДНЯ, БЛАГОДАРЯ СИЛЬНОМУ НАМЕРЕНИЮ И  
КАЖДОДНЕВНОМУ ТРУДУ, ПОЛУЧИВ БЛАГОСЛОВЕНИЕ  
УЧИТЕЛЕЙ, ДОКТОРА МАГГИВАРА И ДОКТОРА  
САХАРАСБУДДХЕ, Я ХОЧУ РАССКАЗАТЬ ОБ ЭТОЙ НАУКЕ.



К примеру, есть закон баланса мужско-женской энергии, где женская – это лунный вид энергии: пассивность, холод, спокойствие, накопление и сохранение; и где мужская – это солнечный вид энергии: активность, жар, возбуждение, раздача. Когда мы наблюдаем перекокс в ту или иную сторону, возникает дисбаланс, дела могут проседать, или высокая активность не будет приводить к желаемому результату, у домохозяек могут возникать женские или мужские болезни.

Из того, что вы можете сделать уже сегодня – это критичным взглядом оглядеть свое пространство и посмотреть формы предметов в своем доме и их соотношение. Если больше квадратной, прямоугольной формы, то налицо преобладание мужского вида энергии. Необходимо добавить, например, торшер с круглыми формами, подушки круглые или светильники. Если круглой и овальной больше изначально, то, соответственно, женская преобладает и может подавлять мужское начало. Важно добавить предметов квадратной формы: квадратные свечи, опять же подушки, книги – здесь уже ваше личное творчество. Главное, следовать общему принципу и поддерживать баланс в обустройстве.

Также есть более глубокие способы коррекции в сложных ситуациях. К примеру, когда мужчина в пространство просто «не может» войти или уже находится, но мужское начало подавлено и любые порывы что-то сделать, проявить активность пресекаются на корню. Как симптом – нет результатов. Страдают при этом обе стороны. Или когда, наоборот, женское начало подавлено и любое желание покрасоваться, почувствовать себя привлекательной пресекается программой «некогда наслаждаться, когда пахать надо, детей кормить». В такой ситуации налицо проблемы с избытком и достатком. Здесь уже важен глубокий индивидуальный анализ помещения и ситуации в целом и ряд корректирующих действий.

### ПРИНЦИПЫ ВАСТУ, ПОМОГАЮЩИЕ УЛУЧШИТЬ КАЧЕСТВО ЖИЗНИ:

#### Разумное применение вещей и предметов.

Каждая вещь или предмет должны иметь свое место. Посмотрите критическим взглядом, все ли в вашем доме лежит по местам? Если нет, определите каждой вещи свое место и закрепите его за ней. Так вы наведете порядок не только в доме, но и бонусом в своей голове. Этот конкретный шаг, когда мы оптимизируем пространство и четко знаем, где что лежит, дает спокойствие нашему уму.

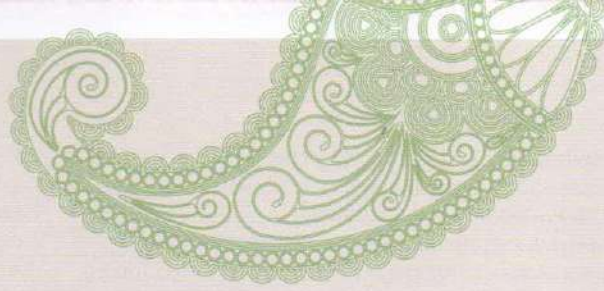
**Расхламление.** Это соблюдение баланса количества вещей в вашем пространстве. В доме для благополучия и процветания должно быть заставлено и загромождено не более 30%. Поэтому, когда сейчас вы посмотрите на свой дом, хотя бы примерно осознаете сколько лишних предметов в вашем обиходе. Вы поймете, что мешает приходу новой и свежей энергии, событиям, возможностям!... Как вы считаете стоит ли отпустить старое для прихода нового?

**Чистота.** Для многих уже не секрет, что чистота – залог здоровья. Грязное пространство как физически, так и энергетически является рассадником бактерий, паразитов и всего того, что с легкостью разрушает нашу жизнь. Полезная привычка поддерживать чистоту каждый день обеспечит нам сохранность всего того, что мы создали ранее.





# Глоссарий



## БАТА

**Санскрит:** «сухая, высушенная», «телесный воздух».

«Легкая» доша, отвечающая за биологические движения в организме (дыхание, сокращение мышц, движение в мышцах и органах, расширение и сужение сосудов, нервные импульсы и тд.).

## ВИКРИТИ

**Санскрит:** «вторичная природа».

Текущее состояние человека, соотношение дош на конкретный момент или «фенотип».

## ГУНА

**Санскрит:** «веревка», «свойство, качество, характеристика».

Качество или свойство, помогающее давать определения и описания всего в мире. В аюрведе также относится к определяющему фактору конституции ума и свойств материальной природы, всего их три – *саттва*, *раджас*, *тамас*.

## ДОША

**Санскрит:** «порок, недостаток», «то, что выходит из равновесия».

Сила или гумор, отвечающая за определенные функции и регулирующая определенные процессы в живом организме. Доши подразделяются на 3 типа – *Вата*, *Питта*, *Капха*.

## ДХАРМА

**Санскрит:** «то, что установлено или неизменно», «долг, обязательство», «религия», «закон».

В рамках вселенной дхарма определяется нормами и правилами, соблюдение которых необходимо для поддер-

жания порядка и гармонии. В рамках отдельного живого существа дхарма относится к его предназначению, индивидуальным долгу и обязательствам.

## ДХАТУ

**Санскрит:** «элемент», «составляющая часть», «ткань».

Ткани организма или вещества и структуры тела, которые сохраняются, омолаживаются или обновляются. Имеют 7 разновидностей: *раса* (плазма и лимфа), *ракта* (кровь), *мамса* (мышцы), *меда* (жир), *астхи* (кости), *маджа* (костный мозг), *шукра* (сперматозоиды и яйцеклетки).

## КАПХА

**Санскрит:** «слизь, мокрота», «биологическая вода».

«Тяжелая» доша, отвечающая за физическую структуру организма, стабильность и биологические массы (кости, мышцы, лимфа, слизь, стул и тд.).

## МАНАС

**Санскрит:** «ум, интеллект, сознание».

Ум или рассудок – то, что отвечает за психические способности живого существа. Также является основой психической индивидуальности.

## ПАНЧАМАХАБУТА

**Санскрит:** «пять великих первоэлементов».

Пять основных элементов природы – земля, вода, огонь, воздух и эфир.

## ПИТТА

**Санскрит:** «желчь».

«Огненная» доша, отвечающая за об-

менные процессы в организме (пищеварение, питание, метаболизм, острота зрения, температуру тела, гормональный фон и тд.).

## ПРАКРИТИ

**Санскрит:** «природа», «проявленная, претворенная, созданная первой».

Изначальная природа живого существа, его врожденная и неизменная конституция. Соотношение дош, данное от рождения, «генотип».

## РАДЖАС

**Санскрит:** «страсть, эмоция».

*Гуна*, отвечающая за страсть, желания, сотворение, изменения, корыстную деятельность.

## РОГА

**Санскрит:** «болезнь, заболевание», «то, что увеличивает боль».

Болезнь, нарушение правильной деятельности организма.

## САТТВА

**Санскрит:** «существование», «благодать», «качество чистоты и благости», «мудрость».

*Гуна*, отвечающая за благодать, знания, чистоту мышления, хорошее настроение, радость.

## ТАМАС

**Санскрит:** «тьма, невежество», «ад», «ошибка».

*Гуна*, отвечающая за невежество, лень, безразличие, слабоумие и безумие, разрушение, смерть.

**Bestofindia**  
интернет-магазин  
[www.bestofindia.ru](http://www.bestofindia.ru)

ЕКАТЕРИНБУРГ,  
УЛ. МАЛЫШЕВА, 5 ТЦ «АЛАТЫРЬ»,  
ТЕЛ. 8 (915) 63 22 488,  
ЕЖЕДНЕВНО 10.00-20.00

НИЖНИЙ НОВГОРОД,  
УЛ. БОЛЬШАЯ ПОКРОВСКАЯ, 29,  
ТЕЛ. 8 (910) 72 14 224,  
ПН-ПТ 10.00-20.00, СБ-ВС 11.00-21.00

СМОЛЕНСК,  
УЛ. НИКОЛАЕВА, 26,  
ТЕЛ. 8 (910) 76 262 75,  
ЕЖЕДНЕВНО 10.00-20.00

БЕЛГОРОД,  
УЛ. ПОПОВА, 34,  
ТЕЛ. 8 (915) 56 555 10,  
ЕЖЕДНЕВНО 10.00-20.00

КАЗАНЬ,  
УЛ. БАУМАНА, 76,  
ТЕЛ. 8 (910) 72 53 213,  
ЕЖЕДНЕВНО 10.00-20.00



# Адреса распространения

## МОСКВА

### АМАНИ

центр восточной  
медицины,  
[amani-clinic.ru](http://amani-clinic.ru),  
(495) 429 55 05,  
ул. Введенского, 24б.

### АМРИТА

центр восточной  
медицины,  
[amritamsk.ru](http://amritamsk.ru),  
(495) 287 02 20,  
Новинский бульвар, 8.

### АТРЕЯ АЮРВЕДА

центр аюрведической  
медицины,  
[atreya-ayurveda.ru](http://atreya-ayurveda.ru),  
(495) 201 00 55,  
Варсонофьевский пер., 6,  
ул. Удальцова, 5, к. 3.

### AYURVEDAMARKET.RU

интернет-магазин,  
(495) 120 10 54,  
Барбанный пер., 4.

### ДАРБАР

ресторан  
индийской кухни,  
[darbar.ru](http://darbar.ru),  
(495) 930 2925,  
Ленинский пр., 38.

### ДЖАГАННАТ

сеть вегетарианских кафе,  
[jagannath.ru](http://jagannath.ru),  
(495) 628 35 80,  
Кузнецкий мост, 11,  
Земляной вал, 24/30,  
ул. Верония  
Радищевская, 9а,  
ул. Маросейка, 4,  
ул. 1-я Тверская  
Ямская, 13.

### ДЖЕЙ ХИНД

ресторан  
индийской кухни,  
[jaihind.ru](http://jaihind.ru),  
(495) 995 59 99,  
Олимпийский пр., 18/1.

### ИМПЕРАТОРСКИЙ

#### ПОРТНОЙ

дом моды,  
[mytailor.ru](http://mytailor.ru),  
(495) 232 14 41,  
Рыбный переулок, 2.

### ИНДИЙСКИЕ СПЕЦИИ

сеть магазинов,  
[indianspices.ru](http://indianspices.ru),  
ул. Миклуко-Маклая, 5,  
Панкратьевский пер., 2,  
ул. Куликовская, 9,  
ул. Можайский Вал, 1,  
ул. Тушинская, 17,  
22-й км Калужского шоссе,  
ТЦ «ФУД СИТИ».

### ИНДИЯ-ТУР

туристическое агентство,  
[india-tour.ru](http://india-tour.ru),  
(495) 684 35 76,  
ул. Щепкина 5, стр. 2.

### ИНСТИТУТ ВОСТОЧНОЙ

#### МЕДИЦИНЫ, РУДН

[ivmrudn.com](http://ivmrudn.com),  
(499) 936 86 65,  
ул. Миклуко-Маклая, 6.

### КЕРАЛА

центр аюрведы  
и йоги,  
[ayurveda.ru](http://ayurveda.ru),  
(495) 646 13 31,  
Мичуринский пр. 3.

## КУЛЬТУРНЫЙ ЦЕНТР

### ИМ. ДЖАВАХАРЛАЛА

НЕРУ,  
Посольство Индии  
в Москве,  
[indianembassy.ru](http://indianembassy.ru),  
(495) 916 06 15,  
Воронцово Поле, 9, стр. 2.

### ПЕРВАЯ АЮРВЕДИЧЕСКАЯ КЛИНИКА

центр аюрведической  
медицины,  
[1ayurveda.ru](http://1ayurveda.ru),  
(499) 792 89 64,  
ул. Осенняя, 16.

### САТВА

вегетарианское кафе,  
[satvacafe.ru](http://satvacafe.ru),  
(495) 374 79 76,  
ул. Куусинена, 19а.

### ТАТТВА

йога-клуб,  
[yogatattva.ru](http://yogatattva.ru),  
(495) 210 41 08,  
ул. Летниковская, 6а.

### ФИЛОСОФСКАЯ КНИГА

нижний магазин,  
[philbook.org](http://philbook.org),  
(985) 921 91 08,  
Петровско-Разумовская  
аллея, 4.

### ХАДЖУРАО

ресторан  
индийской кухни,  
[khajurao.ru](http://khajurao.ru),  
(495) 256 81 36,  
Шмитовский проезд, 14.

### ЦЕНТР ИНДИЙСКОЙ

#### КУЛЬТУРЫ

[indian-centre.ru](http://indian-centre.ru),  
(908) 935 16 79,  
ул. Куусинена, 19а.

### ШКОЛА АЮРВЕДЫ

#### ДОКТОРА БОРИСА

#### РАГОЗИНА

[ayurveda.ru](http://ayurveda.ru),  
(497) 017 67 18,  
ул. Льва Толстого, 19/2.

### BALA GOPALA

кафе-магазин,  
[balagopala.ru](http://balagopala.ru),  
(926) 310 82 22,  
ул. Летниковская, 6а.

### GANGA

вегетарианское кафе,  
[cafe-ganga.ru](http://cafe-ganga.ru),  
(495) 003 25 65,  
ул. Новосудская, 26.

### LOTOS-HERBALS.RU

интернет-магазин  
аюрведических  
товаров,  
(499) 553 09 08,  
г. Электросталь,  
ул. Корешкова, 2а.

### 4YOGA.RU

интернет-магазин товаров  
для йоги,  
(800) 775 03 66.

### YOGIN

магазин товаров  
для занятий йогой,  
[yogin.ru](http://yogin.ru),  
(499) 125 00 04,  
ул. Профсоюзная, 16/10,  
ул. Мясницкая, 46/2, стр. 1,  
ул. Зоологическая, 4,  
Дмитровское ш., 9, к. 2.

## САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

### ДЖАГАННАТ

вегетарианское кафе,  
[piter.jagannath.ru](http://piter.jagannath.ru),  
(812) 572 67 50,  
Наб. реки Фонтанки, 83.

### ДЖЕЙ ХИНД

ресторан  
индийской кухни,  
[jaihind.ru](http://jaihind.ru),  
(812) 495 46 00,  
ул. Рылеева, 17/19,  
Владимирский пр., 19.

### ДХАНВАНТАРИ

аюрведический центр,  
[dhanvantari.ru](http://dhanvantari.ru),  
(812) 985 56 09,  
ул. Чернышевского, 16.

### КАМАЛА

аюрведический центр,  
[ayurveda-kamala.ru](http://ayurveda-kamala.ru),  
(812) 331 51 45,  
Морская наб., 21.

### МАНТРА БАР

вегетарианское  
кафе,  
(911) 757 35 42,  
Александровский  
парк, 4/3.

### МИР ВОСТОКА

магазин,  
[rusinata.ru](http://rusinata.ru),  
(812) 699 01 99,  
ул. Пискаревская, 22.

### ОСНОВА

центр здоровья,  
йоги и развития,  
[osnova8.ru](http://osnova8.ru),  
(812) 926 74 88,  
пр. М. Жукова, 54, к. 6.

### СФЕРА

центр йоги,  
[yogasfera.ru](http://yogasfera.ru),  
(812) 333 08 80,  
Невский пр., 114-116,  
Александровский  
парк, 4/3,  
ул. Чапаева, 17.

### ЕГА

школа йоги,  
[yogaflow.ru](http://yogaflow.ru),  
(921) 380 81 54,  
пр. Энгельса, 33.

### REAL FIT

студия фитнеса,  
[fitreal.ru](http://fitreal.ru),  
(921) 872 65 56,  
пл. Конституции, 1 к. 2.

### YOGA.SPB.RU

магазин товаров  
для йоги,  
(812) 919 14 83,  
ул. Елецкая, 3.

### YOGIN

магазин товаров  
для йоги,  
[yogin.ru](http://yogin.ru),  
(812) 570 74 87,  
ул. Гороховая, 31.

### КРАСНОЯРСК

#### NEWYOGA

интернет-магазин,  
[newyog.ru](http://newyog.ru),  
(391) 292 22 32.

## УФА

### СЕТЬ КИОСКОВ «УФА-ПЕЧАТЬ»

### ГЕЛИОСИТИ

клиника современной  
косметологии,  
[heliocityufa.ru](http://heliocityufa.ru),  
(347) 246 46 09,  
ул. Мустая Карима, 16.

### ГОРОД СОЛНЦА

этномагазин,  
(927) 234 16 16,  
пр. Октября, 95.

### ЗАПАД-ВОСТОК

международная  
академия красоты  
и здоровья,  
[zapad-vostok.rf](http://zapad-vostok.rf),  
(347) 294 33 55,  
пр. Октября, 142/5.

### КВАНТУМ

САТИС  
медицинский центр,  
[qs-ufa.ru](http://qs-ufa.ru),  
(347) 216 98 89,  
ул. Братьев  
Кадомцевых, 5/1.

### ЛОТОС АЮРВЕДА

магазин,  
[lotos-ayurveda.ru](http://lotos-ayurveda.ru),  
(917) 422 27 61,  
пр. Октября, 15.

### САВИТАР

оздоровительный центр,  
[savitaraufa.ru](http://savitaraufa.ru),  
(987) 624 61 60,  
ул. Окт. Революции, 67/2.

### ШАНТИ

студия йоги и аюрведы,  
ул. Зорге, 64.

### КАЗАНЬ

#### АЮРВЕДА ЦЕНТР

магазин,  
(843) 250 59 44,  
ул. Татарстан, 22.

#### ЛУЧШЕЕ

#### ИЗ ИНДИИ

товары из Индии,  
[bestofindia.ru](http://bestofindia.ru),  
(910) 725 32 13,  
ул. Баумана, 76.

### ПРАНАВА

ШАМБАРИ  
интернет-магазин,  
[evaveda.com](http://evaveda.com),  
(906) 110 25 01,  
ул. Гвардейская,  
31/42, оф. 2.

### YOGA-HOUSE

йога-центр,  
[kazanyoga.ru](http://kazanyoga.ru),  
(843) 277 10 20,  
ул. Петербургская, 72.

### ЕКАТЕРИНБУРГ

#### ВОСТОЧНЫЙ МИР

интернет-магазин,  
[vostochnyimir.rf](http://vostochnyimir.rf),  
(343) 214 00 49,  
ул. Чапаева 1, оф. 5.

#### ЛУЧШЕЕ

#### ИЗ ИНДИИ

товары из Индии,  
[bestofindia.ru](http://bestofindia.ru),  
(915) 632 24 88,  
ул. Малышева, 5.

## РАМАНАС

интернет-магазин,  
[ramanas.ru](http://ramanas.ru),  
(904) 382 22 88,  
ул. Луганская 4-21.

## НИЖНИЙ НОВГОРОД

### АЮРВЕДА ЦЕНТР

сеть магазинов,  
[veda-nn.ru](http://veda-nn.ru),  
(831) 297 50 00,  
ул. Поюшева, 11,  
ул. Варварская, 4,  
ул. Б. Покровская, 18,  
пр. Ленина, 19,  
пр. Гагарина, 180,  
ул. Родионова, 165,  
ул. Лескова, 2.

### ЛУЧШЕЕ ИЗ ИНДИИ

товары из Индии,  
[bestofindia.ru](http://bestofindia.ru),  
(910) 721 42 24,  
ул. Большая  
Покровская, 29.

### КАЛИНИНГРАД

#### ТОЧКИ ПРОДАЖ

«ГАЗЕТЫ И ЖУРНАЛЫ»  
[kdpres.ru](http://kdpres.ru)

### МАХАРАДЖА

магазин товаров  
из Индии,  
(4012) 70 99 07,  
ул. Генерала Сомерра, 7.

### АРХАНГЕЛЬСК

#### ЗЕЛЕНый

#### КАРДАМОН

экомагазин,  
(960) 011 75 45,  
ул. Свободы, 21.

### БЕЛГОРОД

#### ЛУЧШЕЕ ИЗ ИНДИИ

товары из Индии,  
[bestofindia.ru](http://bestofindia.ru),  
(915) 565 55 10,  
ул. Попова, 34.

### ЕССЕНТУКИ

#### ИНДОКИТАЙ

магазин товаров  
из Индии,  
[indokitay.ru](http://indokitay.ru),  
ул. Кисловодская, 1.

### КРАСНОДАР

#### МИР АЮРВЕДЫ

магазин  
индийских товаров,  
[mirajur.ru](http://mirajur.ru),  
(861) 253 63 82,  
ул. Красная, 93,  
ул. Островского, 18.

### НОВОСИБИРСК

#### ЧИНТАМАНИ

лавка индийских товаров,  
(952) 933 74 44,  
Морской проспект, 16.

### ПЕРМЬ

#### ИНДИАН МАРКЕТ

индийский магазин,  
[Indian-market.ru](http://Indian-market.ru),  
(922) 367 35 21,  
ул. Сибирская, 6,  
ул. Мира, 11,  
ул. Ленина, 88.

## ОМСК

### ОКЕАН ЗДОРОВЬЯ

Студия йоги и массажа,  
[vk.com/club33189334](http://vk.com/club33189334),  
(381) 230 89 09,  
ул. Третьяковская, 69а.

## ПЯТИГОРСК

### ИНДОКИТАЙ

магазин товаров  
из Индии,  
[indokitay.ru](http://indokitay.ru),  
(905) 490 30 70,  
ул. Крайнего, 45а.

## САРАТОВ

### 64YOGA.RU

интернет-магазин  
(8452) 25 10 09,  
ул. Шевченко, 30.

## СМОЛЕНСК

#### ЛУЧШЕЕ ИЗ ИНДИИ

товары из Индии,  
[bestofindia.ru](http://bestofindia.ru),  
(910) 762 62 75,  
ул. Николаева, 26.

### BESTOFINDIA.RU

интернет-магазин

## ТОМСК

### ZITA & GITA

индийский магазин,  
[zita-gita.ru](http://zita-gita.ru),  
(923) 457 92 80,  
ул. Красноармейская, 101а.

## ТЮМЕНЬ

### ЧАКРА

эзотерический магазин,  
[vk.com/ezot\\_salon\\_cakra](http://vk.com/ezot_salon_cakra),  
(982) 910 99 82,  
ул. Республики, 155/7.

## РЕСПУБЛИКА

### БЕЛАРУСЬ

Минск, ул. Я.Купалы, 27,  
стенды 1, 5, 12.

## ЛИТВА

### AJURVEDA24.LT

интернет-магазин,  
+370 65215018,  
Вильнюс, Калварию, 131.

## ЛАТВИЯ

### AYURVEDA PALACE

#### JURMALA

клиника аюрведы,  
[panchakarma.clinic](http://panchakarma.clinic),  
+371 26300422,  
Юрмала,  
ул. Смильшу, 11.

#### ОФИЦИАЛЬНЫЙ

#### ПРЕДСТАВИТЕЛЬ

#### В РЕСПУБЛИКЕ

#### КАЗАХСТАН

## АЮРВЕДА

центр образования  
и оздоровления,  
(7172) 68 98 42,  
(701) 525 27 17,  
(701) 400 25 10,  
г. Астана,  
ул. Кунаева, 12/2, оф.3,  
[mail@vedaexpert.org](mailto:mail@vedaexpert.org)



# Incredible India

## Добро пожаловать!

реклама



Bodhi Gaya, Bihar.

### Виза стала доступной в онлайн-режиме

Для получения электронной туристической визы просто пройдите по ссылке <https://indianvisaonline.gov.in/visa/tvoa.html> и следуйте инструкции, размещенной в правой части страницы. Узнайте больше на сайте [incredibleindia.org](http://incredibleindia.org) или в отделении IndiaTourism в г. Франкфурте-на-Майне по адресу: 60329, Германия, Франкфурт-на-Майне, Базелер Штрассе, д. 48; (Тел.: +49 69/ 24 29 49-12; Факс +49 69/ 24 29 49-77; эл. почта: [ad2@india-tourism.com](mailto:ad2@india-tourism.com))



Подайте  
заявление  
через Интернет

Загрузите свою  
фотографию и скан  
оригинала паспорта



Оплатите визовый  
сбор через  
Интернет

Используйте  
кредитную/  
дебетовую карту



Получите  
электронную  
туристическую  
визу через Интернет  
Туристическая виза  
высылается по  
электронной почте



Отправляйтесь  
в Индию

Распечатайте и  
возьмите с собой  
электронную  
туристическую  
визу.