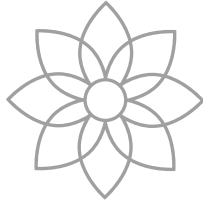


*Посвящаю эту книгу своей маме.
Человеку, который верил в меня
несмотря ни на что и вопреки всему*



Оглавление



Вступление	9
----------------------	---

Глава 1. В поисках утраченного смысла: почему аюрведа — это не про травы, а про порядок

Что же это такое на самом деле	13
Почему в аюрведе система важнее хаоса	20
Как перестать лечить симптомы и начать искать причину	21

Глава 2. Две стороны одной медали: праkritи (конституция) и викрити (дисбаланс)

Праkritи — ваш космический паспорт	25
Викрити — когда природа дает сбой.	30
Яблоко раздора: как отличить конституцию от болезни.	34
Практический вывод главы: как читать себя?	36

Глава 3. Искусство самодиагностики: как определить свою праkritи и распознать викрити

Опросник праkritи — первый шаг к самопознанию	39
Отличаем праkritи от викрити: практикум	41
Определение викрити	42

Глава 4. Колесо времени: диначарья (режим дня) и ритучарья (сезонный режим)

Диначарья: настройка суточного ритма, или ежедневный режим	47
Ритучарья: сезонный режим	55
Интеграция: календарь ритучарьи для климатических зон России (шпаргалка)	60
Сезонная детоксикация — панчакарма в наших реалиях	63

Глава 5. Основные принципы питания

Шесть вкусов (шадараса)	73
Индивидуальное питание по дошам	79
Как есть, если вы смешанный тип	87
Практическая часть: простые блюда и правила комбинаций	95
Простые рецепты для баланса дош	101

Глава 6. Уход за телом: самомассаж, точки молодости, регулирование энергии

Абхьянга: встреча с собой через масло	117
Марма-терапия: клавиши управления организмом	119
Регулирование энергии и снижение стресса: дыхание жизни	120
Синтез практики: создайте свой утренний ритуал	121

Глава 7. Укрепление основных систем организма

ЖКТ: как улучшить пищеварение без диет и препаратов	123
Опорно-двигательный аппарат	125
Сердечно-сосудистая система	126
Дыхательная система	130
Синтез: четыре столпа вашего здоровья	131

Глава 8. Путь к энергии и балансу: как использовать систему

Как выстроить свой план на 30 дней	135
Ежемесячный чек-ап: ваш диалог с телом	138
Как адаптировать рекомендации под реальную жизнь	139
Как понять, что баланс восстановился	140
Ваша жизнь — ваша главная практика	142
Закключение: возвращение к себе	144
Об авторе	147
Полезные ресурсы	150

Вступление



Я часто вспоминаю себя — ту 21-летнюю девушку, приехавшую в Индию на шестилетнее обучение. Без понимания, куда и зачем я приехала. Ведь я *уже* была доктором. Куда еще учиться?

Стипендиатов здесь особо не баловали.

Я приехала с одной ручной кладью, в которой была всего парочка вещей. Помню, как они аккуратно висели на спинке кровати в первый день. В комнате общежития меня ждала железная кровать, шкаф, стол и стул.

Матрас? Подушка? Полотенце? Нет, в Индии такого не выдают.

Постепенно я купила все сама. Матрас был тоньше некуда — сантиметров пять, не больше. Железную основу кровати я чувствовала всегда.

В те моменты, не скрою, мне хотелось бежать. Очень хотелось.

Сначала я думала, что мною движет желание доказать. Доказать всем, кто говорил: *«Дочь дальнбойщика не может получить высшее образование», «Твоя фамилия ничего не значит», «Будешь специями лечить своими».*

Но со временем я поняла истинную причину, почему я осталась и прошла этот путь до конца. Мною двигали три вещи: мое собственное, почти детское желание проверить «смогу ли я», необъяснимая внутренняя вера в то, что все делается к лучшему, и — самая главная, самая крепкая опора — огромная вера моей мамы в меня.

Помню, как 17 лет назад, совсем не понимающая, зачем мне все это, я лежала вечерами на крыше общежития. В 18:00

нас запирали внутри здания и не выпускали до утра. Я смотрела в небо и молилась Всевышнему только об одном: чтобы Он не оставил меня и дал силы.

И знаете, теперь я вижу. Вижу, зачем надо было это пройти.

Я стала учителем, доктором, помогающим в оздоровлении, проводником аюрведических знаний — тех самых, что так ценны в профилактике и лечении болезней.

Как бы я описала себя тогда?

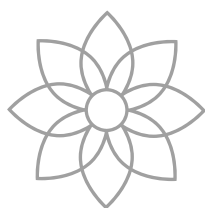
«Человек ни с чем, идущий в никуда, но точно знающий: во всем есть смысл».

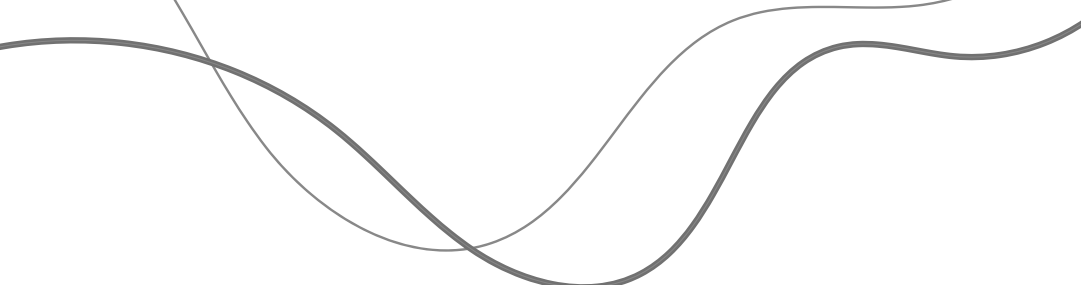
P. S.

Когда я рассказываю вам фрагменты своей истории, некоторые почему-то сочувствуют мне.

Я прошу вас: не надо этого делать. 🙏

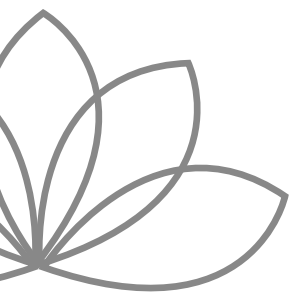
Я хочу перефразировать цитату из моего самого любимого фильма «Москва слезам не верит»: *если бы все это не случилось со мной, ничего бы из меня не получилось.*



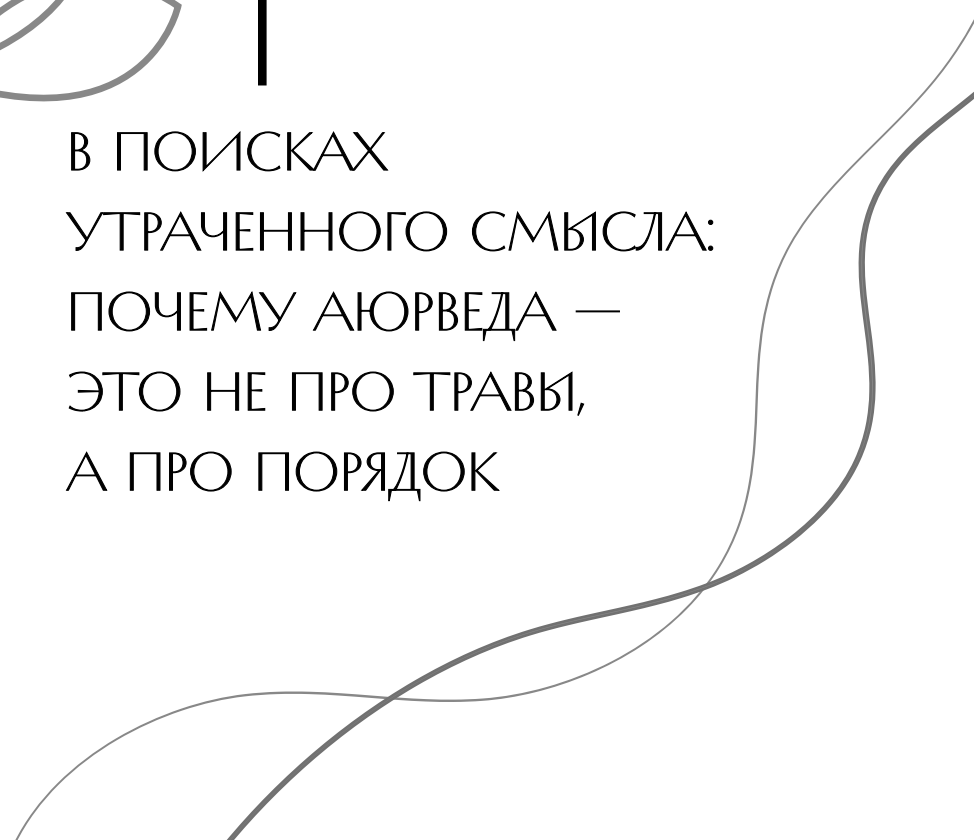


ГЛАВА

1



В ПОИСКАХ
УТРАЧЕННОГО СМЫСЛА:
ПОЧЕМУ АЮРВЕДА —
ЭТО НЕ ПРО ТРАВЫ,
А ПРО ПОРЯДОК





Представьте себе человека, который живет в доме с протекающей крышей. Каждый раз, когда идет дождь, он берет ведро, вычерпывает воду и радуется, что справился с проблемой. Он гордится своей оперативностью. Он покупает самое лучшее, самое дорогое ведро в специализированном магазине, которым можно вычерпать воду быстрее всего. Но дождь идет снова и снова.

Это и есть наша современная медицина и наш обычный подход к здоровью. Мы гениально научились вычерпывать воду. Мы создали таблетки, которые мгновенно убирают боль, сиропы, «глушащие» кашель, и мази, снимающие сыпь. Мы повелители ведер. Но крыша-то течет.

И тут появляется аюрведа. И вместо того чтобы дать вам очередное суперведро, она предлагает: **«А давай залезем на крышу и починим дыру?»**.

Но есть одна проблема. Чтобы залезть на крышу, нужно приложить усилие. Нужно изучить ее устройство, найти стропила и понять, откуда дует ветер. А вычерпывать воду привычнее и проще. Именно поэтому большинство людей остаются с протекающим потолком, так и не познав суть аюрведы.

Что же это такое на самом деле

В переводе с санскрита «аюрведа» означает «наука о жизни» (*āyur* — жизнь, *veda* — знание, наука). Это не бабушкины рецепты и не народная медицина в привычном нам понимании. А полноценная, стройная философско-медицинская система, которой около 5000 лет. Ее цель — не просто вылечить

насморк, а сделать так, чтобы насморк у вас никогда не возникал в принципе.

Западный подход часто похож на игру в «испорченный телефон»: у нас болит голова — мы идем к неврологу, болит желудок — к гастроэнтерологу, одолела бессонница — к психиатру. В итоге мы похожи на разобранный конструктор, где каждая деталь лежит в своем ящике, но целой картины никто не видит.

Аюрведа смотрит на человека иначе. Она видит систему, где тело, ум и душа — это неразрывное целое. **Нельзя вылечить тело, если на душе кошки скребут. Нельзя наладить пищеварение, если вы не едите вовремя.** Это и есть главный секрет, о котором молчат этикетки с БАДами.

Но как же эта система работает? Чтобы понять ее, нам нужно познакомиться с несколькими ключевыми понятиями — с тем алфавитом, из которого аюрведа складывает слова вашего здоровья.

Этот алфавит состоит из пяти первоэлементов: пространства (эфира), воздуха, огня, воды и земли. В аюрведе они называются *панчамахабхута*. Но они не существуют по отдельности, как песок и галька. Они перетекают друг в друга, создавая три фундаментальные энергии, или *доши*: вату (пространство + воздух), питту (огонь + вода) и капху (вода + земля).

Вата — это движение. Это вдох и выдох, биение сердца, мигание век, нервные импульсы. Когда вата в балансе, вы легки на подъем, креативны и энергичны. Если она разбалансирована — появляются тревога, бессонница, сухость кожи и запоры.

Питта — это трансформация. Это пищеварительный огонь, метаболизм, интеллект и способность переваривать не только еду, но и впечатления. В гармонии питта дает ясность ума, здоровый аппетит и решительность. В дисбалансе — изжогу, вспышки гнева, воспаления и перфекционизм, доводящий до выгорания.

Капха — это структура и смазка. Это наши мышцы, кости, суставы, иммунитет и эмоциональная стабильность. Сбалансированная капха — это сила, выносливость и спокойствие. Разбалансированная — лишний вес, апатия, застой слизи и нежелание что-либо менять.

Но самое важное, что аюрведа утверждает: у каждого из нас с рождения есть своя уникальная пропорция этих дош — это ваша *пракрити*, ваша личная конституция. Здоровье — это не абстрактная норма, а способность поддерживать свой собственный баланс, несмотря на смену сезонов, стрессы и возраст. Именно поэтому одному полезно пить имбирный чай, а другому он же принесет вред. Что для одного лекарство — яд для другого.

В центре же всей этой системы стоит *агни* (огонь пищеварения). Аюрведа считает, что большинство болезней начинается именно с ослабленного агни. Если ваш внутренний огонь горит ровно, то даже съеденный «неправильный» продукт переварится и не создаст токсинов (*амы*). Если же огонь слаб, самая полезная еда превращается в шлаки. Поэтому первое, что предлагает аюрведа, не сразу покупать и пить травы, а разжечь свой собственный огонь: режимом дня, правильным приемом пищи, дыхательными практиками и осознанностью.

И вот здесь мы возвращаемся к метафоре с крышей. Аюрведа не обещает мгновенного ремонта. Она предлагает вам стать архитектором, который знает каждое стропило своего дома. Она дает не таблетку, а карту: как питаться в зависимости от вашей доши, когда ложиться спать, как дышать, чтобы успокоить ум, и даже какие мысли культивировать, чтобы не нарушить баланс. Это не замена современной медицины — это ее глубокое дополнение, которое возвращает вас в центр собственной вселенной, где здоровье перестает быть случайностью и становится осознанным выбором.

Понятие № 1: Мы — это микрокосмос макрোকосмоса (или теория пяти элементов)

Аюрведа считает, что все в мире, включая нас с вами, состоит из пяти великих элементов (панчамахабхуты). Звучит сложно, но на самом деле это просто и поэтично.

1. **Земля (притхви).** Это все твердое в нас. Кости, зубы, клетки, мышцы. Это структура и каркас.
2. **Вода (джала).** Это все жидкое. Кровь, лимфа, слезы, слюна. Это течение, соединение.
3. **Огонь (агни).** Это все горячее. Температура тела, пищеварение, мышление, «искра» жизни. Это трансформация.
4. **Воздух (вау).** Это все движущееся. Дыхание, пульс, импульсы нервов. Это движение и легкость.
5. **Эфир (акаша).** Это пространство. Пустоты во рту, носу, сосудах, кишечнике. То, где все происходит.

Пока эти элементы дружат друг с другом, мы здоровы. Как только баланс нарушается — начинаются проблемы.

Понятие № 2: Три доши — это фундаментальные принципы работы нашего тела (вата, питта, капха)

Элементы не существуют поодиночке. Они создают три фундаментальные энергии, или «доши», которые управляют всеми процессами в организме.

1. **Вата (воздух + эфир).** Это энергия ветра. Она отвечает за все, что движется: дыхание, моргание, биение сердца, движение мыслей в голове. Если вата в балансе, вы творческий, легкий на подъем человек. Если вата разбалансирована, появляются тревога, сухость кожи, запоры, хаос в голове.

2. **Питта (огонь + вода).** Это энергия огня и кислоты. Она отвечает за переваривание не только пищи, но и впечатлений, эмоций, задач. Это наш внутренний реактор. Сбалансированная питта дает целеустремленность, яркий ум и здоровый аппетит. Разбалансированная — гнев, изжогу, воспаления и перфекционизм, который съедает вас изнутри.
3. **Капха (земля + вода).** Это энергия смазки и структуры. Она отвечает за иммунитет, смазку суставов, стабильность и спокойствие. Это наша «батарея» и физическая сила. Когда капхи много, мы чувствуем умиротворение, но если ее слишком много, появляются лень, отеки, слизь, апатия и набор веса.

Получается, что три доши — это **три взаимосвязанные системы регуляции тела**: нервно-двигательная (вата), пищеварительно-метаболическая (питта) и структурно-смазывающая (капха). От их баланса зависит не только самочувствие, но и скорость протекания всех физических реакций в организме

Важно: у каждого из нас есть своя уникальная комбинация этих энергий (своя конституция, или пракрити). Как отпечаток пальца.

Понятие № 3: Агни — священный огонь пищеварения

В западной культуре принято считать, что еда — это топливо и калории нужны для работы мышц. Аюрведа смотрит глубже: еда — это информация. И качество этой информации зависит от того, насколько хорошо работает ваш внутренний огонь — агни.

Агни — это не просто «хорошее пищеварение». Это метафора способности усваивать все: еду, эмоции, любовь, знания.

Если агни слаб, даже самая полезная брокколи превратится в яд, потому что не переварится, а останется гнить в кишечнике. Отсюда и берется главная причина всех болезней.

Понятие № 4: Ама — главный враг (или почему мы толстеем и болеем)

Когда огонь слабый, пища переваривается не полностью. Остатки еды слипаются, превращаясь в липкую, дурно пахнущую субстанцию. На санскрите это называется *ама*. Это токсины, шлаки, слизь.

Ама забивает каналы тела. Она может оседать где угодно.

Забила суставы — артрит.

Забила сосуды — холестерин.

Забила клетки кожи — прыщи.

Забила ум — лень и помутнение сознания.

Очень часто, садясь на диету, люди думают, что, снизив лишний вес, уберут аму из организма. Но ее накопление происходит не только от избытка продуктов или их качества. Причина — в слабом огне.

Ама — это не просто «лишний вес», который можно сжечь на беговой дорожке. Это качество вашей внутренней среды. И удивительно, но большинство из нас носит в себе аму годами, даже не подозревая об этом, списывая ее проявления на возраст, плохую экологию или «просто усталость».

Давайте проверим на себе. Вспомните свое состояние сразу после еды.

- Если вы чувствуете тяжесть, сонливость и желание прилечь, это влияет ама. Она гасит ваш пищеварительный огонь, как мокрое полено.
- Если ваш язык по утрам покрыт белым или желтоватым налетом, это визуальный признак того, что еда

за прошлый прием пищи не усвоилась, а осталась «гнить» в кишечнике.

- Если ваш стул имеет резкий неприятный запах или плохо смывается со стенок унитаза, это ама в прямом, физическом смысле.

Почему диеты не работают?

Самая большая ошибка худеющих — голодание или переход на сырые овощи, когда ама уже есть. Представьте, что внутри вас — костер с сырыми и холодными дровами (слабый огонь). Если вы еще бросите в него сырые дрова (салат или кефир), пламя погаснет окончательно. Ама станет только гуще. Организм, чувствуя угрозу, начнет экстренно преобразовывать даже те крохи, которые вы съели, в жир, потому что он не может их переработать в энергию.

Где живет ама в повседневности?

Ама рождается не только в тарелке. Вот ее скрытые источники, которые мы игнорируем.

- Информационная ама. Когда вы засыпаете с телефоном в руках или смотрите новости перед сном, мозг не успевает «переварить» информацию. Непереваренные мысли превращаются в тревогу, бессонницу и утреннюю разбитость.
- Эмоциональная ама. Невысказанные обиды, подавленный гнев, чувство вины — это тяжелые липкие сгустки в тонком теле. Они блокируют движение праны (жизненной энергии) так же, как холестерин блокирует сосуды. Отсюда возникают хроническая усталость и апатия.
- Режимная ама. Ужин в 22:00, когда пищеварительный огонь по законам природы уже погас (питта-капха в это время слаба), автоматически создает аму. Организм