



УЛЛИ
АЛЛЬМЕНДИНГЕР

•

ДИТРИХ
ГРЁНЕМАЙЕР

АЮРВЕДА ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ

•

КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД К ЗДОРОВЬЮ:
ПИТАНИЕ, ЙОГА, МЕДИТАЦИИ, МАССАЖ
И ФИТОТЕРАПИЯ

УДК 613
ББК 51.204.0
А99

Dein Ayurveda: Das Praxisbuch für ein Leben in Balance
by Ulli Allmendinger and Dietrich Grönemeyer
© 2024 by Südwest Verlag, a division of Penguin Random House
Verlagsgruppe GmbH, München, Germany.

Альмендингер, Улли.

А99 Аюрведа для начинающих. Комплексный подход к здоровью: питание, йога, медитации, массаж и фитотерапия / Улли Альмендингер, Дитрих Грёнемайер ; [перевод с немецкого Л. М. Каджелашвили]. — Москва : Эксмо, 2026. — 304 с. — (Лучшая ты. Книги, которые помогут раскрыть твою красоту, энергию и поддержать здоровье).

ISBN 978-5-04-104452-7

Перед вами практическое руководство по аюрведе, которое поможет вам разобраться, как сохранить здоровье на долгие годы. Вы узнаете, как наладить сон, повысить уровень энергии, улучшить пищеварение и обмен веществ, а также проведете «аюрведическую перезагрузку». Программы рассчитаны на 3 и на 6 недель. В книге вы найдете лучшие рецепты аюрведической кухни для полного оздоровления и перехода к новому образу жизни.

Внимание! Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача. Перед совершением любых рекомендуемых действий необходимо проконсультироваться со специалистом.

УДК 613
ББК 51.204.0

ISBN 978-5-04-104452-7
© Каджелашвили Л.М., перевод на русский язык, 2025
© Давлетбаева В.В., иллюстрации, 2026
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

СОДЕРЖАНИЕ

Введение. Человек стремится к здоровью и долголетию... ..	9
ЧАСТЬ I. АЮРВЕДА — ПРОСТО, ПРАКТИЧНО, ДЛЯ КАЖДОГО	22
Коротко об аюрведе	24
Определите свой тип телосложения согласно аюрведе (пракрити)	31
Тип ВАТА — активные и творческие	34
Тип ПИТТА — волевые и напористые	36
Тип КАПХА — спокойные и уравновешенные	38
Экспресс-введение в аюрведу: лучшие советы на каждый день	41
ЧАСТЬ II. ЛАЙФХАКИ ДОЛГОЛЕТИЯ: ТРИ КЛЮЧА К ЗДОРОВОЙ, ДОЛГОЙ И НАПОЛНЕННОЙ ЖИЗНИ	45
ПЕРВЫЙ КЛЮЧ: БЫТЬ В ПОТОКЕ	47
ДИНАЧАРЬЯ: важнейшие аюрведические утренние ритуалы	52

УЛПИ АЛПМЕНДИНГЕР, ДИТРИХ ГРЕНЕМАЙЕР

Как подобрать программу тренировок в зависимости от вашего типа доши	84
РАТРИЧАРЬЯ: вечерние ритуалы, способствующие глубокому сну	90
Особенности вашего сна в зависимости от доши	101
РИТУЧАРЬЯ: советы по поддержанию здоровья и бодрости круглый год	105
ВТОРОЙ КЛЮЧ: ПРЕОБРАЗОВАНИЕ	118
АГНИ: определите свой тип пищеварения и индивидуальный режим питания	120
ТЕСТ НА АГНИ	124
Аюрведическое сочетание продуктов для лучшего пищеварения	130
АМА: проверьте наличие токсинов в кишечнике и избавьтесь от них	133
ТЕСТ НА АМА	137
Восточное питание: элементы, свойства и вкусы вместо белков, жиров и углеводов	143
ТРЕТИЙ КЛЮЧ: ОБНОВЛЕНИЕ	185
РАСА: почему лимфатическая ткань играет ключевую роль в здоровье и физической выносливости	188
ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ: выйдите за рамки своей привычной реакции на стресс с помощью трех простых шагов	195

СОДЕРЖАНИЕ

Долголетие задолго до биохакинга —
секрет РАСАЯНЫ 212

ЧАСТЬ III. ПЕРЕЗАГРУЗКА ОРГАНИЗМА

С ПОМОЩЬЮ АЮРВЕДЫ: ВАША

3-НЕДЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ОБНОВЛЕНИЯ 219

Ваш тест на ВИКРИТИ (дисбаланс) 221

Ваш тест на АГНИ (пищеварение) 223

Ваш тест на АМА (уровень токсинов
в организме) 227

**ТРЕХНЕДЕЛЬНАЯ АЮРВЕДИЧЕСКАЯ
ПЕРЕЗАГРУЗКА** 228

**НЕДЕЛЯ 1. ВХОДИМ В «ПОТОК» —
согласуемся с циркадными ритмами** 231

**НЕДЕЛЯ 2. ТРАНСФОРМАЦИЯ —
оптимизируем пищеварение и обмен веществ** 234

**НЕДЕЛЯ 3. ОБНОВЛЕНИЕ — повышение
физической и психологической устойчивости** 237

Программа AYURVEDA-CARE 240

ЧАСТЬ IV. КУХНЯ АЮРВЕДЫ —

**РЕГИОНАЛЬНАЯ, БЫСТРАЯ
И ПРАКТИЧНАЯ** 244

Основы 245

Чай «Сила агни» 245

Смеси специй «Сила агни» 247

УЛПИ АЛПМЕНДИНГЕР, ДИТРИХ ГРЁНЕМАЙЕР

Тоники	251
Радость кишечника	253
Простой аюрведический завтрак	262
Умное питание	270
Супы «Суперужин»	278
Источники и литература	284
Глоссарий основных терминов аюрведы	288

ВВЕДЕНИЕ

ЧЕЛОВЕК СТРЕМИТСЯ К ЗДОРОВЬЮ И ДОЛГОЛЕТИЮ...

...на протяжении всей истории существования человечества. Испокон веков! Об этом можно прочесть во многих древних религиозных и медицинских трудах. Конечно же, о желании жить вечно мечтали наши предки и праотцы задолго до появления первых письменных источников. А около 5000 лет назад жажда бессмертия и связанный с ней поиск растительного лекарственного эликсира были описаны в первой в мире поэме — «Эпосе о Гильгамеше». Она появилась в то время, когда шумеры изобрели письменность в Вавилонской Месопотамии, считающейся первой развитой цивилизацией. Тогда же были заложены основы развития медицины. И в то же время началась погоня за увеличением продолжительности жизни или долголетием. Целители, врачи и практикующие специалисты всех культур пустились на поиски способов лечения, позволявших предотвращать и излечивать болезни и избегать страданий на духовном, физическом и социальном уровнях. За тысячи лет сформировалась удивительно богатая сокровищница самых разнообразных неконвенциональных

и современных методов лечения, основанная на знаниях, принципах, заимствованиях из различных культур и медицинских школ. В каждом подходе, будь то аюрведа, традиционная китайская медицина (ТКМ), фармация, науки о питании или даже самые современные высокие технологии, появились свои методы профилактики и терапии, имеющие свои преимущества и сферы применения.

Однако эти подходы часто «забывались», не принимались, игнорировались или даже встречали сопротивление. К сожалению, войны ведутся не только в мире между странами, но и в медицине. И так было с самого начала. В ущерб пациентам процветает губительная смесь невежества, догматизма, всезнайства, властолюбия и иных политических, медицинских и научных интересов.

Но разве это не великая цель — благополучие и долголетие каждого из нас как личности и всех нас как человечества в целом? По этой причине появилась эта книга, первая в серии **«Концепции мировой медицины»**, слоганом которой стало: **«Знания из прошлого — инновации для будущего»**.

Так реализовалась моя давняя мечта, рожденная из желания заложить медицинскую и научную основу для планетарного здоровья (Planet health)¹ и тем самым про-

¹ Планетарное здоровье представляет собой многопрофильную и трансдисциплинарную исследовательскую парадигму, новую науку и глобальное движение. Под планетарным здоровьем понимают «здоровье человеческой цивилизации и состояние природных экосистем, от которых оно зависит». В 2015 году Комиссия Фонда Рокфеллера и журнала «Ланцет» по планетарному здоровью презентовала концепцию, которая в настоящее время разрабатывается в рамках новой науки о здоровье, охватывающей более 25 областей знаний.

ЧЕЛОВЕК СТРЕМИТСЯ К ЗДОРОВЬЮ И ДОЛГОЛЕТИЮ...

тянуть нить между высокими технологиями и натуропатией, методами психосоматической терапии и медициной окружающей среды в рамках устойчивой интегративной медицины.

У каждого человека должен быть свой индивидуальный план профилактических мероприятий, разработанный лечащим врачом, подобранная для него лично система превентивных мер для поддержания здоровья и внутреннего равновесия в повседневной жизни с учетом сезонных циклов. К решению данного вопроса устойчивый и системный подход имеет древняя индийская наука о здоровье — аюрведа. Аюрведа применялась в Индии на протяжении тысяч лет миллионами людей с целью укрепления здоровья и достижения долголетия. Ее польза была доказана и все чаще подтверждается современными научными методами. Например, установлено положительное влияние вегетарианской диеты, рекомендуемой при аюрведическом лечении, на микробиом кишечника. Конечно, в аюрведе, как и в любой другой сфере, существуют различные школы, течения и их толкования как в традиционной натуропатии, так и в системах конвенциональной медицины и психосоматического социально-терапевтического лечения. Многие из ее практик, безусловно, еще долго не смогут быть объяснены с точки зрения классической медицины, однако система и философия аюрведы являются чрезвычайно интересными для изучения и могут стать хорошей базой или моделью будущих концепций профилактической помощи.

Целостный подход

Тело, разум и душа как единое целое. Это все чаще принимается во внимание в современной медицине.

УЛЛИ АЛПМЕНДИНГЕР, ДИТРИХ ГРЁНЕМАЙЕР

Персонализированное лечение

В основе любой терапии лежат определенный тип конституции и потребности человека.

Профилактика

Изменение образа жизни и регулярные практики очищения организма для долгосрочной профилактики заболеваний и улучшения общего самочувствия.

Натуральные средства

Выбор продуктов питания и лекарственных растений, расслабляющих медитаций, практик осознанности и форм движения (йога) для снижения стресса и укрепления физической и психической иммунной системы человека в соответствии с типом конституции.

Большой честью для меня было знакомство с Улли Алльмендингер. Она убедила меня в практичности аюрведического подхода и объяснила, как каждый человек может применять его в повседневной жизни. Желаем вам радости и благополучия!

В добрый путь!

*Искренне ваш,
проф., д-р мед. наук Дитрих Грёнемайер*

Зачем нужна аюрведа сегодня?

Мы задумывали эту книгу как подручный справочник, заключающий в себе вневременную мудрость аюрведы, но в то же время радикально осовремененный, чтобы стать

ЧЕЛОВЕК СТРЕМИТСЯ К ЗДОРОВЬЮ И ДОЛГОЛЕТИЮ...

актуальным, пригодным для повседневного использования и практичным. Мне, Улли, посчастливилось учиться у выдающихся врачей, специалистов по аюрведе, практикующих как в США, так и в Индии. Эта книга целиком и полностью основана на длительном практическом опыте этих врачей и на универсальной непреходящей сути аюрведы. Конечно же, мне бы не хотелось представлять вам упрощенную или укороченную версию этой богатой, эмпирической и сложной науки, которая доказала свою эффективность еще более 5000 лет назад. Я также не хочу пытаться представить аюрведу в качестве тренда и свести всю ее суть к модным словечкам. Вместо этого я сделаю кое-что другое: я покажу вам, как нечто давно проверенное и испытанное может на практике оказаться революционным.

Будущее старо как мир

Позвольте мне объяснить. Знаете ли вы, что имбирь и куркума — эффективные противовоспалительные растения? Или, может быть, ваш стоматолог даже рекомендовал вам чистить язык или полоскать рот маслом, поскольку теперь это считается таким же важным для здоровья полости рта, как и чистка зубов? Возможно, вы уже прошли курс детоксикации с помощью клизм и массажа сухой щеткой? Все эти широко распространенные практики на самом деле зарекомендовавшие себя аюрведические процедуры. Даже относительно новая наука циркадной медицины теперь подтверждает то, чему восточная медицина учит уже тысячи лет: каждый орган тела имеет свои собственные внутренние часы, которые

помогают регулировать его функции. Аюрведа с незапамятных времен говорит о циклическом потоке энергии, или дошах, во взаимосвязи с определенными органами. И, подобно китайской медицине, она использует эти знания для назначения терапии или трав, а также составления рекомендаций по образу жизни, чтобы обеспечить поддержку как отдельных органов, так и всего организма.

Проверенные знания вместо прописных истин

Достоверные и проверенные временем знания так необходимы в наши дни, поскольку тенденции в области питания и физических нагрузок меняются чуть ли не ежедневно и зачастую нам предъявляют лишь околонучные данные. Однако здесь я должен сделать оговорку. Чтобы мудрость аюрведы оставалась актуальной, способ ее применения (а не суть истины!) нужно адаптировать к настоящему моменту. В конце концов, аюрведа по определению является «знанием жизни» (от «аюх» — «жизнь» и «веда» — «знание») и как таковая живой наукой.¹

Я хочу, чтобы эта книга помогла вам сделать аюрведу частью своей жизни, чтобы она стала частью вашего образа жизни. Именно вашего собственного, персонального образа жизни, не ограниченного правилами, предписаниями или списками продуктов питания, а основанного на древних знаниях, современных исследованиях и личном опыте. Мы хотим вдохновить вас жить по законам аюрве-

¹ Также наука о долгой жизни, наука о жизненных силах и правильном укладе. — *Прим. науч. ред.*

ЧЕЛОВЕК СТРЕМИТСЯ К ЗДОРОВЬЮ И ДОЛГОЛЕТИЮ...

ды и тем самым вывести на новый уровень не только свое здоровье, питание и физическую форму, но и самореализацию в повседневной жизни, работе и отношениях.

Как устроена эта книга

Эта книга должна быть практичной. В конце концов, аюрведа — это больше чем «только» медицина, здоровое питание или расслабляющий массаж. Аюрведа — это одновременно наука и практика жизни. Аюрведа — это образ жизни. Вот почему я решил разделить эту книгу несколько нетрадиционным способом. Мы сразу начинаем с практики, вместо того чтобы утомлять вас длинной теорией. Аюрведический образ жизни не сложен — для того, чтобы его соблюдать, не потребуется много времени. Напротив, он прост, интуитивно понятен и практичен.

Доши как ключевые факторы здоровой, долгой и полноценной жизни

С точки зрения аюрведы существует три основных фактора здоровой, долгой и полноценной жизни. Самое замечательное, что эти факторы уже заложены в нас с рождения.

На санскрите они называются дошами, но мы также можем называть их жизненными энергиями. Вся жизнь связана и направляется соответствующей сущностной силой отдельных дош: потоком, или ДВИЖЕНИЕМ (Вата); трансформацией, или ПРЕОБРАЗОВАНИЕМ (Питта); и регенерацией, или ОБНОВЛЕНИЕМ (Капха). Вы находитесь в ДВИЖЕНИИ, если ваши биологические часы и жизненные энергетические ритмы согласованы. Вы используете свою силу изменения или ПРЕОБРАЗОВАНИЯ в случае