

СЕКРЕТЫ АЮРВЕДЫ ДЛЯ КРЕПКОГО ИММУНИТЕТА

ВВЕДЕНИЕ

Для тех, кто не знаком с аюрведой, я сначала сделаю небольшой экскурс в это направление, а далее мы разберем, что же такое иммунная система, как она рассматривается с точки зрения аюрведы, каким образом мы можем на нее влиять, какие предлагаемые в аюрведе профилактические меры наиболее эффективны и как перекликаются сегодняшние рекомендации нутрициологов с аюрведическим подходом. И, конечно, разберем основные, наиболее эффективные аюрведические препараты, с помощью которых мы можем заниматься лечением и профилактикой вирусных и бактериальных инфекций.

С санскрита аюрведа переводится как «āyu» — «естественная жизнь» и «veda» — «знание, наука». Естественная жизнь, то есть жизнь в согласии с природой, с тем

климатом, временем суток, с тем окружением, которое есть вокруг нас, гармония в любой момент времени благодаря адаптивным реакциям со стороны нашего организма.

То есть аюрведа — это наука о здоровой жизни. По сути, это подробнейшая инструкция эксплуатации тела человека на нашей планете в любое время года и суток с любым уровнем нагрузки. Естественно, на другой планете были бы другие условия, физические законы, соответственно и иное функционирование организма — это, кстати, одна из проблем, когда человека собираются отправлять осваивать Луну или другие планеты.

Аюрведа же — это инструкция именно для жизни на планете Земля, где описано, как оставаться здоровым практически в любой ситуации. Более того, аюрведа всегда рекомендует ориентироваться на то время, место и обстоятельства, в которых человек находится в данный момент. Это очень гибкая система. Меня в свое время именно это восхитило и удержало в этой науке. И на сегодняшний день я понимаю, что это был абсолютно верный выбор, потому что единая **аюрведическая концепция** рекомендует использовать те инструменты для регуляции процессов, происходящих в организме человека, которые доступны в данный момент времени для данного человека в данных климатических условиях. Я постараюсь вам показать, насколько это важно и как мы можем этим воспользоваться.

Аюрведа — это холистическая медицина, то есть рассматривает человека как единый комплекс, не отделяя

психоэмоциональный уровень от физического, понимая, что есть взаимное воздействие одного уровня на другой. Человек рассматривается как целостная система.

Аюрведа является одной из величайших терапевтических традиций мира и в 1985 году была признана ВОЗ наиболее эффективной системой восточной медицины. На нее идет равнение при формировании современной концепции пропатии¹, в интегративной, функциональной, антиэйдж медицине. Эти направления востребованы, и сегодня они начинают активно развиваться, черпая из аюрведы объемный холистический подход.

Аюрведическое лечение в первую очередь отличается персонификацией. Оно индивидуализировано, и это очень важно, так как нет, например, единой системы питания, подходящей абсолютно всем. Более того, даже подобрав идеальную диету и ритм жизни для конкретного человека, надо учитывать, что потребуются коррекция исходя из времени года. Так как то, что полезно зимой, может навредить этому же человеку летом, или, например, то, что будет верно на момент зачатия, может быть вредно для женщины во время беременности, а в период грудного вскармливания понадобится снова новый подход.

В возрасте 10 лет — один ритм жизни, образ питания и рекомендации по приему препаратов, использованию определенных техник, в возрасте 35 лет — другой,

¹ От *греч.* *pro* — вперед, и *pathos* — страдание. Предчувствие болезни.

55 лет — третий, 70 — четвертый и т.д. То есть каждый раз человек остается в приоритете, система создается под него, а не человека подгоняют под какую-либо диету, систему, которая себя где-то хорошо зарекомендовала или является модным трендом. Всегда подбирается индивидуальная модель — это основной принцип аюрведического лечения. Я рада, что сегодня обратили внимание на персонификацию и аюрведа в этом является образцом для новых направлений медицины.

МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ

Аюрведическое лечение включает в себя целый спектр методов:

- рацион питания;
- правильная, грамотная физическая нагрузка;
- режим дня;
- коррекция режима в течение года;
- фитотерапия;
- очищающие, а также поддерживающие, тонизирующие, напитывающие процедуры;
- антистрессовые программы, куда входят ароматерапия и медитация.

Сегодняшняя ситуация с карантином, паникой, которая продолжается довольно долго, показала, насколько

важно для человека психоэмоциональное состояние, умение адаптироваться к любым нетипичным эмоциональным нагрузкам и как это сказывается на физическом здоровье. Многие сегодня на фоне стресса обращаются за помощью по поводу гипертонии, аритмии, невроза желудка, проблем с блуждающим нервом, со спазмами в желчном пузыре и т.д. Обострились ситуации, которые показывают, как важно уметь управлять своим психоэмоциональным состоянием.

И в аюрведе есть для этого инструменты:

- дыхательные техники,
- пранаямы,
- медитации,
- аутотренинговые программы,
- ароматерапия,
- цветотерапия и т.д.

ИСТОЧНИКИ

Аюрведа опирается на классические источники. Считается, что она существует как медицина уже 5000 лет, но рукописи, которые сохранились на сегодняшний день, датируются от 150 г. н.э. Они выдержали множество переизданий и доступны практически на всех языках мира. Есть девять основных трудов, но три работы — ключевые:

- **«Чарака-самхита»** (150 г. н.э.) — в этом труде рассказывается о более чем 600 лекарственных средствах

растительного, животного и минерального происхождения. По сути, это энциклопедия по фитотерапии и книга о лечении внутренних органов.

- **«Сушрута-самхита»** (350 г. н.э.) — здесь очень подробно описывается хирургическое лечение. Причем идеи хирургических операций и техник их выполнения настолько точно описаны и настолько искусно учитывают анатомические особенности человека, что сегодня некоторые виды операций даже не очень изменились, несмотря на развитие технологий. Суть сохраняется ровно такой же, как описывается в «Сушрута-самхита».
- **«Аштанга-хридая-самхита»** (VII в. н.э.) — более молодой труд по аюрведе. Название переводится как «восемь сердцевинок медицины». Здесь описаны различные разделы аюрведы, в частности *терапевтическое* воздействие общей медицины, *педиатрия*, *психиатрия*, *отоларингология*, а также *болезни головы* и *хирургия головы и шеи*, отдельно *общая хирургия*, *токсикология* (отравления и использование различных ядов, отравление тяжелыми металлами и т.д.), *геронтология* (наше современное антиэйдж-направление) и *терапия репродуктивной системы* мужчин и женщин. Охватывается весь спектр, как и в современной медицине.

ПРИНЦИПЫ

Какие же принципы лежат в основе аюрведы?

- Во-первых, это **холистический подход** к медицине — целостность человека как единой системы, — который включает в себя и образ мышления, и психику, и физическое тело.
- Также одним из главных принципов аюрведы считается **целостность человека с окружающим миром**. Человека не отделяют от того окружения, в котором он живет, климата, в котором он находится, от сообщества, с которым он общается. Поэтому в аюрведе считается важным обращать внимание на то, с кем идет общение человека, какие люди на него влияют, какие книги он читает, какие фильмы он смотрит, какую музыку он слушает, какие запахи вокруг него присутствуют, где он любит гулять, сколько времени он проводит дома или на улице. Все это влияет на наше состояние и в конечном итоге отражается на здоровье физического тела.
- Также одним из принципов аюрведы считается **конституциональный подход**, где каждый человек рассматривается как принадлежащий к определенному типу конституции, а каждый тип конституции характеризуется набором определенных физических и психических качеств. Соответственно, всех людей можно распределить по определенным типам кон-

СОДЕРЖАНИЕ

СЕКРЕТЫ АЮРВЕДЫ	
ДЛЯ КРЕПКОГО ИММУНИТЕТА	5
Введение	5
Методы лечения	8
Источники	9
Принципы	11
Доши	14
Вата	14
Питта	15
Капха	17
Цель	18
ИММУННАЯ СИСТЕМА	20
Задачи иммунной системы	28

Причины снижения иммунитета..... 30

РАБОТА ИММУННОЙ СИСТЕМЫ

С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ

СОВРЕМЕННОЙ ФИЗИОЛОГИИ..... 34

Гомеостатический треугольник..... 37

Агенты — вирусы..... 38

Метилирование..... 39

РАБОТА ИММУННОЙ СИСТЕМЫ

С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ АЮРВЕДЫ..... 41

Антропогенные факторы..... 43

Крепкий иммунитет..... 47

ПРИЗНАКИ СНИЖЕНИЯ ИММУНИТЕТА..... 50

ПОДДЕРЖКА ИММУНИТЕТА..... 53

МЕТОДЫ ВОССТАНОВЛЕНИЯ

ИММУНИТЕТА В АЮРВЕДЕ..... 61

Диначарья — гармоничное начало дня..... 65

ЛИМФА..... 70

Роль лимфатической системы..... 71

Онкотическое давление..... 76

ОСОБЕННОСТИ РАБОТЫ ИММУННОЙ СИСТЕМЫ	82
Функции селезенки:	85
Основные действия для поддержки иммунной системы:	86
ПРИЗНАКИ ЗДОРОВЬЯ	87
АГНИ — ГЛАВНАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ ИММУНИТЕТА	90
Активация Агни.....	93
Аюрведический кипятик	96
Контроль Вата- и Капха-доши	98
Чай тулси.....	100
РЕЗЕРВЫ ОРГАНИЗМА	102
Что такое «болезнь» и «проявление болезни»	103
Влияние повреждающих факторов	107
Что входит в ресурсы организма	112
Процесс воспроизведения ресурсов организма	115
Органы, участвующие в детоксикации.....	118
Здоровье позвоночника	120
Закаливание — польза или вред?	120
Стволовые клетки.....	123

Последствия сниженного ресурса	125
Микробиота и иммунитет	127
Трипхала для здоровья кишечника	129
Правила приема трипхалы	134

ОДЖАС — ОСНОВА

КРЕПКОГО ИММУНИТЕТА	136
Расаяны	136

ПРЕПАРАТЫ РАСАЯНЫ

ДЛЯ ПОДДЕРЖКИ ИММУНИТЕТА	140
Амалаки расаяна	140
Амрит калаш	141
Чаванпраш	142

АЮРВЕДИЧЕСКИЕ МОНО-ПРЕПАРАТЫ

ДЛЯ ПОДДЕРЖКИ ОДЖАСА	144
Женьшень (Panax Ginseng)	144
Кордицепс (Cordyceps)	145
Амла, Амалаки (Embllica officinalis)	146
Ашваганда (Withania somnifera)	149
Алоэ вера	150
Аир (Acorus calamus)	152
Шиладжит (Shilajeet)	153

РАСТИТЕЛЬНЫЕ АНТИВИРУСНЫЕ ПРЕПАРАТЫ	156
Исследования лекарственных растений.....	157
Андрографис	159
Катгука	160
Куркума.....	161
Солодка	163
НУТРИЦЕВТИЧЕСКИЕ ПРЕПАРАТЫ ДЛЯ ПОДДЕРЖКИ ИММУНИТЕТА	167
Цинк	167
Кверцетин	168
Ресвератрол.....	169
ПРОФИЛАКТИКА ВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ И АКТИВАЦИЯ ИММУНИТЕТА	172
Чай из имбиря, кардамона и корицы.....	173
Аюрведический кипяток.....	174
ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПРИ ВИРУСНЫХ ИНФЕКЦИЯХ	175
Тулси.....	175

Гилой	175
Смесь ситопалади и махасударшан.....	177
Аюрведическая противовирусная смесь.....	180
Препараты при герпесе оральном (ВПГ-1).....	182
Ферментативная активность	184
Защита слизистой носа	185
Микроклимат в помещении	186
Ежедневное домашнее тестирование легких.....	186
Масляные капли шадбинду.....	187
Нимбамритади панчатиктам кватхам.....	189
COVID-19	191
COVID-19 с точки зрения аюрведы.....	192
Баланс мелатонин/кортизол	193
Кортизол	193
Методы контроля кортизола.....	196
Противовирусное действие солодки	197
Чай при температуре	198
Цитокиновый шторм	199
Противовоспалительное действие мелатонина.....	204
Иммуностимуляторы.....	206

ПРОТИВО-	
ВОСПАЛИТЕЛЬНЫЕ ПРЕПАРАТЫ	209
Ним, махасударшан.....	209
Сок алоэ.....	211
Арабиногалактан.....	211
Клеточный сок пихты.....	212
Имбирь: сухой или свежий?.....	213
Куркума.....	214
Витамин С.....	215
Щелочные продукты.....	217
Закисляющие продукты.....	220
АНТИОКСИДАНТЫ	221
Активные радикалы: враги или друзья?.....	222
Перекись водорода.....	223
РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПИТАНИЮ	225
Ферменты.....	225
Сладости.....	227
Горький и острый вкус.....	228
Поддержка усвоения жирных кислот.....	230
Лецитин.....	230

Масло гхи.....	232
Кокосовое масло	232
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	234
ОБ АВТОРЕ	237
ИСТОЧНИКИ	239