

Юлия Крушанова

ДЕТСКАЯ АЮРВЕДА
Питание и воспитание детей
для заботливых родителей



Издательство АСТ
Москва

УДК 613.95
ББК 51.28
К84

Крушанова, Юлия.

К84 Детская аюрведа. Питание и воспитание детей для заботливых родителей / Юлия Крушанова. — Москва: Издательство АСТ, 2023. — 288 с. — (Лидер Рунета).

ISBN 978-5-17-157201-3

Один из принципов Аюрведы гласит, что каждый ребенок уникален, неповторим и имеет свою определенную конституцию. В книге представлен подробный разбор конституций тела по Аюрведе, с помощью которого вы сможете узнать о способностях и возможностях тела вашего ребенка, а также научитесь лучше понимать его поведение и эмоции. Автор предлагает читателям глубокое понимание аюрведических принципов и дает рекомендации по восстановлению и сохранению здоровья ребенка.

С помощью этого пособия вы поймете, как реагировать на сигналы организма ребенка, научитесь подбирать подходящие способы лечения, а также узнаете, как поддерживать его иммунитет. Приложение с подробными рекомендациями по питанию для каждого типа дисбаланса Агни поможет вам составить рацион питания ребенка так, чтобы его организм был крепким и здоровым.

УДК 613.95
ББК 51.28

ISBN 978-5-17-157201-3

© Крушанова Ю.
© ООО «Издательство АСТ»

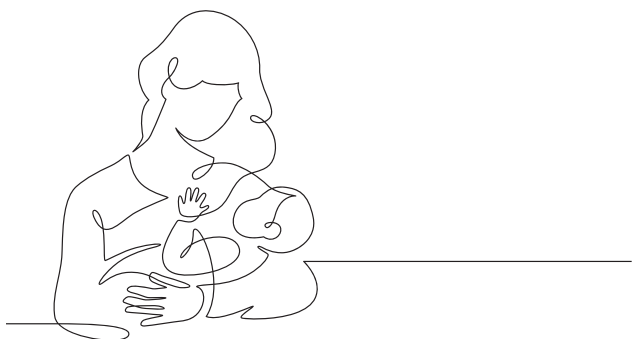
Важно!

Имеются противопоказания, перед применением проконсультируйтесь со специалистом.

Предоставленная информация носит образовательный характер, не заменяет консультацию специалиста, диагностику и лечение любого заболевания.

Ресурс не несет ответственности за использование и трактовку предоставленной информации. Используя информацию, вы соглашаетесь с тем, что ресурс не несет ответственности за принятие любого решения и никак не связан с ним.

Благодарим Анну Дорогавцеву и Анну Скидоненко за помощь в подготовке книги по лекциям Юлии Крушановой.



ВВЕДЕНИЕ

Типы детей по Аюрведе

Аюрведа смотрит на человека, и на ребенка в том числе, как на целостную личность с конкретным набором качеств.

Один из принципов Аюрведы звучит так: каждый ребенок уникален, неповторим и имеет свою определенную конституцию, что объясняет особенности его здоровья, поведения и эмоционального облика.

Существует три основных типа детей по Аюрведе:

- **Вата** — осенний или воздушный тип;
- **Питта** — летний или огненный тип;
- **Капха** — весенний или водный тип.

Данные типы базируются на основных природных элементах: **Эфир** (Пространство), **Воздух**, **Огонь**, **Вода** и **Земля**. Чтобы яснее представить себе эти типы, вспомните о качествах сезонов:

- лето — жаркое, душное, влажное;



Юлия Крушанова

- осень — холодная, сухая, ломкая, ветреная, переменчивая;
- весна — холодная, растекающаяся, наполненная влагой.

Согласно Аюрведе, Дошами называются первичные жизненные силы, которые создаются в результате взаимодействия элементов: Эфира, Воздуха, Огня, Воды, Земли. **Доши** подобны волшебным феям, которые управляют физиологией и эмоциями каждого человека. Они:

- определяют наши индивидуальные особенности — облик, характер, пристрастия: от выбора пищи до манеры общения;
- управляют всеми процессами тела — создание, разрушение, выведение отходов;
- регулируют наше настроение — страх, раздражение, жадность;
- отвечают за высшие чувства — любовь, сострадание, понимание.

Пять элементов и их отношение к трем типам

Вата рождается из сочетания **Эфира** и **Воздуха**. Холод и сухость завладевают природой ветреной осенью и морозной зимой, поэтому мы можем назвать ее осенним или воздушным типом. В нашем теле Вата отвечает за подвижность, пульс, процессы выделения, дыхание, циркуляцию жидкостей, а также за творческое мышление, полет мысли, любовь к путешествиям.

Питта создана из Первоэлементов — **Огня** и **Воды**. Жара интенсивно проявляет себя в летний

ВВЕДЕНИЕ



сезон, и мы можем сказать, что Питта — это горячий или летний тип. В организме она отвечает за пищеварение, работу печени, зрение, состояние кожи, а также за стремление к порядку и контролю, лидерские качества.

Капха соединяет в себе **Воду** и **Землю**. Подобно весне, которая наполнена текучестью, плавностью и тяжестью, эта доша также обладает качествами холода, водянистости, вязкости, мутности. Из-за общих качеств мы можем назвать Капха-дошу весенним или водным типом. Она отвечает за рост, построение тканей тела, силу, стабильность, водный баланс, а также за устойчивость, спокойствие и уверенность. За детский возраст ответственна именно Капха-доша.

С точки зрения Аюрведы, каждый ребенок, как и взрослый, обладает определенным набором качеств, его аюрведический тип определяет то, в какой пропорции соотносятся эти качества и какие из них являются основными в его теле и характере.

Изначальная пропорция качеств уникальна для любого человека. Она определяется при зачатии и называется **Пракрити**. То, какую комбинацию дош получит ребенок, зависит от сезона, времени суток, эмоционального состояния, отношений родителей, их пракрити и текущего состояния дош (Викрити) в момент зачатия. Пракрити определяет общее строение тела, скелет, темперамент человека, которые остаются неизменными всю его жизнь. Тип конституции влияет на то, как именно мы мыслим, как работает наше пищеварение, как мы тратим деньги, насколько выносливы, какую погоду любим, как спим и едим, к каким заболеваниям склонны.

Однако другие черты в процессе жизни (и даже во внутриутробный период) подвергаются измене-



ниям, так как доши постоянно движутся и стремятся выйти из равновесия. На баланс дош влияют сезон, погода, особенности местности, социум, образ жизни, питание, физическая активность, пищеварение, мысли, чувства и эмоции. Текущее состояние здоровья и соотношение дош, так называемая вторичная природа или даже болезнь, называется **Викрити**.

Для того чтобы быть здоровым, мы должны постоянно поддерживать равновесие — оберегать ту самую, изначально данную нам пропорцию дош. Не нужно стремиться к равному соотношению Ваты, Питты, Капхи, однако необходимо сохранять гармоничный баланс дош, имевший место при вашем зачатии, — Вашу Уникальную Пракрити.

Когда наше Викрити равно нашему Пракрити, мы пребываем в превосходном состоянии здоровья, ощущаем ясный ум, испытываем уравновешенные эмоции. Это подтверждает тот факт, что мы находимся в гармонии как с внутренним миром, так и со внешней средой.

Наша задача — приближать Викрити к Пракрити!

Черты и отклонения типов Вата, Питта, Капха

Черты здорового ребенка типа Вата (осенний, воздушный тип):

- стройность, хрупкое телосложение;
- малое количество мышечной ткани, худощавость;
- спутанные, жесткие, кудрявые волосы;
- живость ума;
- грация и хорошая координация движений;



- творческие и артистические способности;
- способность схватывать на лету, хорошая краткосрочная память.

Отклонения, характерные для ребенка типа Вата:

- часто холодные руки и ноги, не любит холод и ветер;
- сбивчивая речь, торопится с ответом;
- относительно слабая иммунная система;
- действует порывисто, быстро устает, долго восстанавливается;
- хватается то за одно, то за другое, забывает, мечется, испытывает недостаток внимания, гиперактивный;
- нерегулярный аппетит;
- чуткий сон, склонность к бессоннице;
- много говорит;
- сухая, шершавая кожа;
- малый вес и истощение;
- тревожный, беспокойный;
- головные боли, часто что-то болит;
- угловатость в движениях.

Черты здорового ребенка типа Питта (летний, горячий тип):

- нормальная температура тела, теплое тело;
- средняя комплекция;
- сильная пищеварительная система, отличный аппетит, острое чувство голода;
- светлая, легко обгорающая или розоватая кожа, веснушки, родинки;
- мягкие светлые или рыжие волосы;
- острый ум, доходчивое изложение мыслей;
- мотивированный, напористый;



- любовь к порядку, стремление к лидерству, нахождению на виду;
- хорошая память;
- спортивный, любовь к спорам и соревнованиям;
- предприимчивый и наблюдательный.

Отклонения, характерные для ребенка типа Питта:

- высыпания, кожные воспаления;
- изжога, боли в желудке;
- проблемы со зрением;
- высокая температура при ОРВИ;
- враждебность, раздражительность, гневливость;
- желание контролировать, манипулировать;
- слишком сильное стремление к лидерству;
- плохая переносимость жары и духоты.

Черты здорового ребенка типа Капха (весенний, водный):

- сильное, крепкое тело;
- здоровые суставы;
- крепкое, крупное телосложение;
- большая сила и выносливость;
- склонность к задумчивости, медлительности;
- гладкая кожа, склонная к жирности;
- медленно раздражается;
- спит крепко и долго;
- густые, волнистые волосы, твердые ногти;
- долго обучается, долго помнит;
- вялое пищеварение, невыраженное чувство голода;
- сильная иммунная система;
- рассудительность, уравновешенность;
- щедрость, привязчивость.



Отклонения, характерные для ребенка типа Капха:

- лишний вес;
- сниженное, чересчур вялое, замедленное пищеварение;
- тяга к сладкому и выпечке;
- избыток слизи — частые насморки, влажный кашель;
- излишние разрастания, аденоиды;
- апатичность;
- одержимость, привязчивость, жадность;
- закрытость;
- склонность к перееданию;
- долгий сон.

Как определить тип конституции ребенка

Лекция А. Дорогавцевой «Как определить конституцию ребенка» из курса «Аюрведа для детей» Школы Ю. Крушановой поведает вам нюансы проявления Ваты, Питты и Капхи в детском возрасте:



Существует пять основополагающих характеристик для понимания аюрведической конституции ребенка:

- интеллект;
- поведение;



- эмоции;
- тело и физиология;
- физическая подготовка.

Как пользоваться опросником

Вы можете самостоятельно провести диагностику конституции ребенка по опроснику «Аюрведическая конституция у детей». Опросник-таблица составлен Анной Дорогавцевой и Асей Эппендорф.

Ссылка на опросник в виде таблицы:



Также вы можете воспользоваться инструкцией «Как скопировать шаблон опросника на ваш “Google Диск”»:



Мастер-класс «Как заполнять детский опросник по дошам»:



Важно! Заполнять таблицу лучше в совместной беседе, как показано на видео «Как заполнять детский



опросник». Это будет полезно и вам — для лучшего понимания своего чада, и ребенку — так он будет учиться наблюдать и анализировать. Если ребенок маленький, вы можете заполнить таблицу самостоятельно.

Необходимо понимать, что точно определить черты ребенка в каждой категории будет сложно или даже невозможно, так как дети интенсивно растут и постоянно меняются. Выбирайте наиболее подходящие ответы, чаще проявляющиеся, характерные для его текущего возраста.

Может случиться и так, что ни одно определение не подойдет вашему ребенку, — в таком случае не отмечайте ничего. Если же ему свойственны несколько пунктов, то поставьте галочки везде, но старайтесь все же понаблюдать и выбрать те, что наиболее характерны и чаще проявляют себя.

Еще здесь важно сравнивать ребенка с другими детьми того же возраста. Так вы сможете лучше увидеть: крупного у вас малыш телосложения или нет, выносливый или не очень, быстрый или скорее медлительный и т. д.

Главная цель заполнения опросника — выявить доминирующие качества в вашем ребенке.

Когда вы отметите все пункты, таблица подведет итог в каждом разделе, вычислит сумму, нормирует ее — и в самой нижней ячейке вы увидите уникальное соотношение дош для вашего ребенка — его конституцию.

Однако помните, что, пока ребенок растет, растет его и ваша наблюдательность, формируется и расширяется аюрведическое мышление, поэтому, даже получив первичную оценку по тесту, будьте готовы, что позже ваше суждение может измениться.

Опросник позволит взглянуть на физические и психические черты ребенка с точки зрения аюрведы. В ка-



ждом из нас проявлены все три доши, поэтому нормально, что вы в процессе заполнения будете отмечать и Вата, и Питта, и Капха-черты. Редко случается так, что удастся выявить одну ведущую дошу.

Всего существует 10 сочетаний дош — 10 видов конституции человека: три монотипа, когда наиболее ярко проявлена одна доша, а две другие слабо выражены; шесть двойственных типов, когда сильно выражены две доши, а третья менее проявлена; тройственный тип, или тридоша, — в нем все доши проявлены примерно в равной степени.

Возможные сочетания дош:

- Вата;
- Питта;
- Капха;
- Вата-Питта;
- Вата-Капха;
- Питта-Вата;
- Питта-Капха;
- Капха-Питта;
- Капха-Вата;
- Вата-Питта-Капха.

Как использовать результаты опросника

Определение аюрведической конституции поможет раскрыть потенциал вашего ребенка, указать на его слабые стороны, даст возможность поддержать и защитить его, предугадать и предотвратить развитие болезни, быть внимательнее к первым симптомам дисбалансов и быстро возвращать равновесие.

Полезно отдельно проанализировать каждый раздел (интеллект, поведение, эмоции, тело и физическая подготовка), поразмыслить, как отмеченные



вами качества влияют на жизнь ребенка. Такая работа даст вам массу преимуществ не только в деле сохранения здоровья ребенка, но и в общем его развитии, обучении и воспитании. Вы станете лучше понимать мотивацию детских поступков, раскроете для себя свое чадо с новых сторон. На годовом обучении мы подробно разбираем конституции, качества, проявления дош и как учиться управлять ими во благо здоровья.

Как определить тип пищеварения у ребенка

Согласно Аюрведе, хорошее здоровье, долголетие и сбалансированный пищеварительный огонь (**Агни**) идут рука об руку. И наоборот, дисбаланс и болезни являются последствиями нарушения Агни.

Определить Агни у ребенка можно так же, как и у взрослого человека. Для этого оцените стул ребенка, имеет ли место газообразование, раздувается ли животик, какой у малыша аппетит:

- если стул больше склонен к сухому или же он неравномерный (то сухой, то нормальный), присутствует метеоризм, животик раздут — то смотрят в сторону Вишама-агни (пищеварение по Вата-типу), особенно если при уменьшении количества жидкости ситуация усугубляется;
- если у ребенка есть постоянная тенденция к накоплению слизи, запоры сопровождаются не сухим стулом, а характерен редкий стул нормальной консистенции, имеет место медленное переваривание; или же бывает объем-



ный стул со слизью, опорожнение кишечника идет понемногу, но стул не сухой и не жидкий, а плотный — это Манда-агни (пищеварение по Капха-типу);

— если стул имеет тенденцию к жидкому (даже регулярный, но часто жидкий), бывает покраснение / раздражение / жжение ануса, случается частый стул (после каждого приема пищи происходит дефекация) — это Тикшна-агни (пищеварение по Питта-типу).

Агни — краеугольный камень аюрведической концепции здоровья.

При качественном Агни будет:

- адекватное качество и количество желчи;
- своевременное расслабление желчных и панкреатических протоков во время приема пищи;
- достаточное количество панкреатического сока и наличия всего спектра;
- ферментов, необходимых для усвоения пищи;
- здоровая слизистая на протяжении всего ЖКТ;
- полноценная выработка необходимых пищеварительных гормонов;
- адекватная секреция соляной кислоты;
- сбалансированная работа всех систем пищеварения, подобно симфоническому оркестру.

Если человек обладает сильным агни, то может употреблять любую пищу, при этом не испытывать дискомфорта и не наносить вреда организму (сможет «гвозди переваривать»).

Это большая редкость сегодня и обычно встречается у молодых здоровых людей, которые занимаются спортом.

