

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-

ституции, а так уже проще понять, какие у него есть вероятностные проблемы и как лучше воздействовать на человека данного типа. По сути, то же самое планируется сейчас делать, изучая геном человека. Распределить людей на определенные генетически обусловленные конституциональные типы, и тогда мы можем предсказать развитие заболеваний, влияние эпигенетики, исходя из генетических предпосылок и наличия определенных мутаций.

- **Способность организма к самовосстановлению** при создании соответствующих условий. Я считаю, что это очень важный принцип, о котором сегодня, к сожалению, редко вспоминают. У нас часто такое отношение к человеку: нужно обязательно его направить, очистить, дать какие-то препараты для того, чтобы завести определенные системы, но мы забываем, что детокс в нашем организме происходит каждую секунду. Лимфатическая система, кровеносная система, работа печени (обе фазы детоксикации), работа кишечника по детоксу (как глобальная третья фаза детоксикации), работа почек по выводу остатков белкового метаболизма и различных водорастворимых веществ — все это и есть та самая *глобальная система детоксикации*, которая работает не переставая, я уже не говорю о биохимических процессах, которые происходят на уровне клеток. Поэтому в отдельных случаях

бывает достаточно убрать патогенные факторы внешней окружающей среды, изменить питание, убрать токсичное окружение, в том числе негативное эмоциональное окружение человека, изменить режим его труда и отдыха, и наша собственная детокс-система замечательно справится со всеми проблемами. Поэтому хотя бы профилактически нужно обращать внимание на эту способность организма к самовосстановлению.

- **Профилактический подход.** В аюрведе огромное внимание уделяется предупреждению заболеваний. Зная конституциональную принадлежность человека, учитывая его слабые места, а также, зная определенные изменения, которые происходят в разное время года, мы можем подсказать ему заранее, как изменить питание, как правильно отдыхать, трудиться, какие препараты превентивно принимать для того, чтобы не допустить развития заболеваний, если они имеются в зачаточном состоянии или существует большой риск их развития. Этот профилактический подход очень важная часть! И я надеюсь, что наша современная медицина тоже придет к важности этого подхода и это сократит нагрузку на скорую помощь, на работу больниц, которым приходится иметь дело с острыми ситуациями и уже развившимися хроническими заболеваниями.

ДОШИ

Аюрведа основана на принципе Тридоша. Всех людей делят на 3 основные группы — **Вата**, **Питта** и **Капха**, а также на возможные сочетания этих групп между собой. Эти группы называются доши, или конституции. Для каждой конституции есть определенные характеристики, которые ей подходят. В аюрведе считается, что вся Вселенная, весь мир вокруг нас состоит из 5 элементов — это эфир, воздух, огонь, вода и земля. И комбинация этих элементов попарно создает три конституции. Знание этих элементов и их качеств позволяет легко понять, что это за конституции и что для нее характерно.

Вата

Вата-доша состоит из **эфира** и **воздуха**. Воздух движется, а эфир — это пространство, пустое место. По сути, Вата-доша — это воздух, который разгоняется в пространстве. Для его движения нужно пространство. Это нам говорит о том, что для людей Вата-конституции самым характерным будет движение. Как движется ветер? Он быстрый, легкий, когда он движется, то все иссушает. Вот эти качества — **сухость**, **легкость**, **движение** — то, чем можно охарактеризовать человека конституции Вата. Для него характерно:

- быстрое мышление;
- быстрое переключение эмоций от эйфории до депрессии;

- быстрая смена планов;
- быстрое возникновение идей;
- высокая креативность;
- нестабильное пищеварение;
- изменчивое чувство голода.

Но ветер может быстро поменять направление, у него низкая инертность, соответственно, у этих людей очень чувствительная лабильная нервная система, у них часто меняется психоэмоциональное состояние, которое оказывает влияние на эндокринную систему, может быстро меняться вес: набрали — сбросили, очень быстро теряются микроэлементы и водорастворимые витамины.

Питта

Конституция Питта. Считается, что она состоит из **огня и воды**. Представьте, что мы готовим на огне суп. Что происходит? Мы закладываем ингредиенты по отдельности в сыром виде, а в процессе нагрева, в процессе приготовления происходит трансформация, идут биохимические процессы. И на выходе мы получаем совсем другие вещества. Мы имеем единое блюдо, составленное, казалось бы, из отдельных компонентов, но в котором все соединяется и характеристики компонентов меняются. Ключевое понимание Питты кроется в **трансформации**. Питта — это метаболизм, трансформация — взять что-то одно и выдать