

## ОГЛАВЛЕНИЕ

### Глава 1

#### **Пищеварительная система — место возникновения большинства болезней** . . . . . 3

АГНИ — «бог» пищеварения. . . . . 4

Страдает тело — «болеет» разум . . . . . 10

«Бесполезный» аппендикс  
и его удивительная роль . . . . . 13

Загрязнение организма . . . . . 16

Нужно ли уничтожать кишечных паразитов? . . . 21

АМА — основная причина  
застойных явлений в организме . . . . . 23

Последствия перегрузки  
толстой (ободочной) кишки . . . . . 25

Распространение симптомов . . . . . 31

*Вата* — сила движения. . . . . 34

Боль в спине: решение проблемы. . . . . 36

Когда «река» начинает  
течь вспять . . . . . 42

Динамическая энергия *Питты* . . . . . 45

*Капха* — сцепление, структура  
и жизненная сила . . . . . 46

Нарушение нормальной  
функции *дош* . . . . . 47

Когда *Вата* бьет по голове. . . . . 54

**Глава 2**

<b>Дорога к полному здоровью</b> . . . . .	60
Чудесный биологический ритм . . . . .	60
<i>Часы человеческого организма</i> . . . . .	61
<i>Секреты лунного цикла</i> . . . . .	65
<i>Биологические ритмы человека</i> . . . . .	69
Почему так важен хороший сон? . . . . .	76
<i>Опасность ухода от заведенного</i> <i>в природе порядка</i> . . . . .	83
<i>Прислушивайтесь к организму,</i> <i>и здоровье вам обеспечено!</i> . . . . .	88
<i>Сигналы организма</i> . . . . .	90
<i>Природный инстинкт —</i> <i>залог крепкого здоровья</i> . . . . .	92
<i>Как стать здоровым</i> . . . . .	95
Десять типов организма . . . . .	98
Характеристики типов организма . . . . .	105
<i>Вата-тип</i> . . . . .	105
<i>Питта-тип</i> . . . . .	109
<i>Капха-тип</i> . . . . .	115

**Глава 3**

<b>Сбалансированная жизнь</b> . . . . .	121
<i>Указания по распорядку дня,</i> <i>режиму сна и питания</i> . . . . .	123
<i>Утро</i> . . . . .	127
<i>Завтрак</i> . . . . .	128
<i>Обед</i> . . . . .	129
<i>Ужин</i> . . . . .	130
<i>Общие указания</i> . . . . .	131

Питье воды — лучшая терапия . . . . .	137
<i>Лечебная гимнастика</i> . . . . .	141
Дыхательные упражнения ( <i>пранаяма</i> ) . . . . .	150
Медитация с осознанным дыханием . . . . .	153
<i>Абьянга — масляный массаж</i> . . . . .	155
Питание в соответствии с типами организма. . . . .	158
<i>Гхи — его значение и приготовление</i> . . . . .	191
<i>Обзор основных принципов здорового питания</i> . . . . .	192
<i>Порядок обеденных блюд</i> . . . . .	195
<i>О бобовых и их усвояемости</i> . . . . .	198
<i>Идеальный распорядок дня — Диначарья</i> . . . . .	199
Вегетарианская диета — решение многих проблем со здоровьем. . . . .	201
<i>Вегетарианцы дольше живут и меньше болеют</i> . . . . .	201
<i>Опасности, которые подстерегают тех, кто ест мясо</i> . . . . .	203
<i>Естественно ли для человека питаться мясом?</i> . . . . .	206
<i>Теории, вводящие в заблуждение</i> . . . . .	212
<i>Мясо — причина болезней и преждевременного старения</i> . . . . .	217
<i>Польза вегетарианства</i> . . . . .	221
<i>Пища для ума</i> . . . . .	224
<i>Но ведь рыба действительно полезна для здоровья, разве не так?</i> . . . . .	226
<i>Замечание по поводу диеты по группе крови</i> . . . . .	229

## Глава 1

# ПИЩЕВАРИТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА – МЕСТО ВОЗНИКНОВЕНИЯ БОЛЬШИНСТВА БОЛЕЗНЕЙ

Для понимания глубинных причин потери жизненных сил, процесса старения и возникновения болезней необходимо более пристально взглянуть на нашу пищеварительную систему. Она является не только физическим «мотором» организма, но также средоточием эмоций и местом, где обитает наше подсознание. Если вы хотите постичь важнейшую, но одновременно и наименее осязаемую основу любой физической болезни и научиться с ней обращаться, вам необходимо принять во внимание ее ментальные и эмоциональные составляющие. Хотя тело и разум представляются нам чем-то отдельным друг от друга, но по своей сути они являются одним целым и функционируют как единое естество. Вещи, которые кажутся нам событиями лишь физического уровня, будь то при-

нятие пищи, внутриклеточный обмен веществ, выделение шлаков или выполнение физических упражнений, происходят одновременно и в эмоциональной плоскости. Соответственно, ни одно событие эмоционального или ментального плана не проходит бесследно для нашего организма.

Механизмы, обуславливающие процесс развития болезней, непонятны для большинства людей (и даже для самых осведомленных среди них — медицинских работников). Нам очень мало известно о происхождении многих современных болезней. Можно знать о факторах, которые негативно влияют на ход болезни, но как развивается болезнь от причины до следствия (симптомов), остается для человека загадкой, если он не воспринимает разум и тело как единую систему. Понять, как функционирует пищеварительная система и каким образом ее работа сказывается на развитии болезней разума и тела, — значит сделать большой шаг на пути поиска способов исцеления. [Когда я говорю о болезни или недомогании, то подразумеваю под ними «токсический криз».] Чтобы вы лучше понимали, как протекает процесс развития болезни, я включил в данную главу некоторые базовые истины из *аюрведической медицины*, являющейся на сегодняшний день наиболее древней и полной естественной системой поддержания здоровья. После того как вы узнаете, как «создать» в организме болезнь, вам также откроется способ обращения процесса ее развития вспять.

## **АГНИ — «БОГ» ПИЩЕВАРЕНИЯ**

Когда пища попадает в рот, она соприкасается со вкусовыми рецепторами на поверхности языка,

и слюнные железы начинают выделять слюну, которая необходима для смачивания пищи и предварительного расщепления крахмалов. Поджелудочной железе и тонкому кишечнику поступает команда быть готовыми к выделению пищеварительных ферментов и других веществ, необходимых для расщепления пищи на мельчайшие питательные компоненты.

Первая и наиболее распространенная причина проблем, связанных с пищеварением, является следствием слишком быстрого проглатывания пищи. Подобная манера принятия пищи указывает на тревогу, нетерпеливый характер и нервное возбуждение. Слишком быстрое поглощение пищи снижает уровень слюноотделения, что является одной из важнейших причин кариеса. Дело в том, что слюна защищает ротовую полость и зубы от вредного воздействия болезнетворных микроорганизмов.

Имеются и другие причины, по которым тщательное пережевывание пищи имеет действительно большое значение для нашего здоровья. Данные, полученные в ходе любопытнейшего исследования в университете Гифу в Японии, свидетельствуют о том, что хорошее пережевывание пищи способно улучшить память человека, поскольку во время этого процесса снижается выброс гормонов стресса. Магнитно-резонансная томография (МРТ) показала, что процесс пережевывания оказывает стимулирующее действие на гиппокамп\*, который участвует в регулировании уровня содержания гормонов стресса в крови.

---

\* Гиппокамп (от греч. *hipposampos* — морской конек) — часть лимбической системы головного мозга (обонятельного мозга). Участвует в механизмах формирования эмоций, консолидации памяти, т. е. перехода кратковременной памяти в долговременную. — *Прим. перев.*

В результате простой акт правильного приема пищи эффективно снижает как сам стресс, так и уровень соответствующих гормонов. Таким образом, тщательно пережевывая пищу, вы помогаете себе справиться с тревогой и душевным дискомфортом.

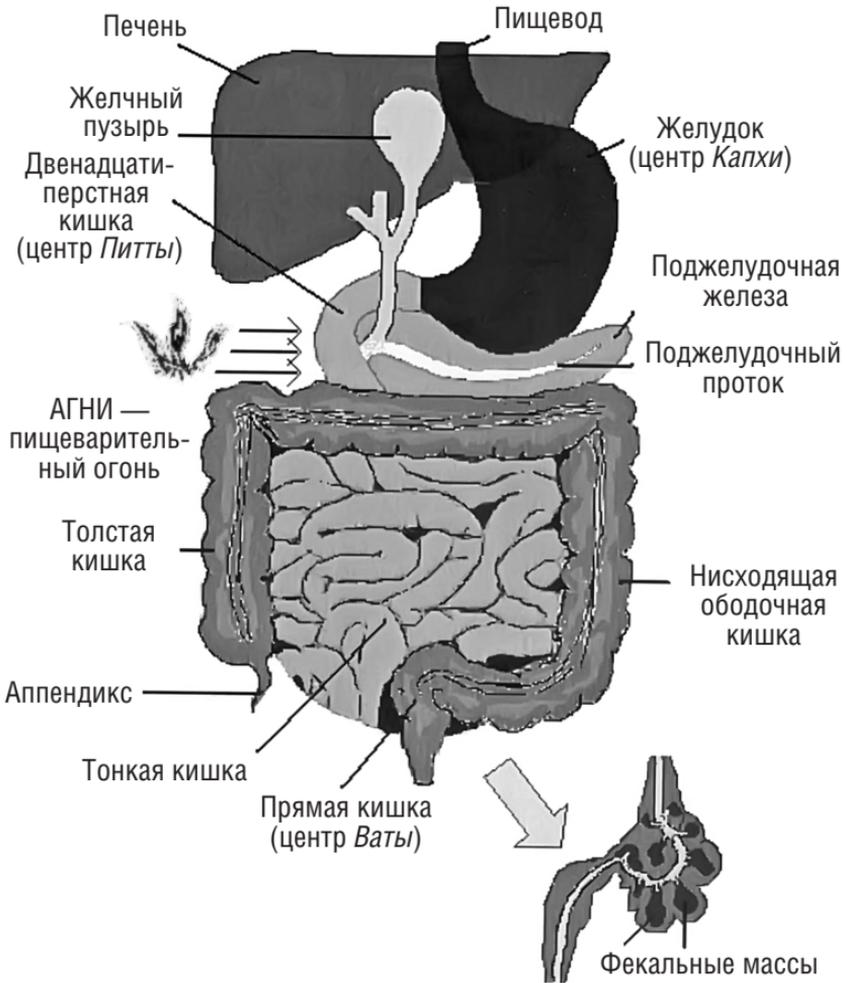
Японские исследователи также пришли к выводу, что недостаток во рту зубов или плохое их состояние приводит к тому, что человек пережевывает пищу менее тщательно. В результате это ведет к повышению уровня гормонов стресса. Исследователи доказали, что хорошее состояние зубов и способность тщательно пережевывать пищу способствуют сохранению хорошей памяти, а также защищают организм от вредного воздействия стресса.

Двигаясь по пищеводу, пища поступает в желудок, где подвергается воздействию желудочного сока, который состоит из соляной кислоты, ферментов, минеральных солей, слизи и воды. Кислота убивает большинство вредных микробов и паразитов, которые есть в свежих овощах, мясе, рыбе, молочных продуктах и другой пище. Соляная кислота также расщепляет на составляющие некоторые вредные соединения, которые могут присутствовать в еде. Кроме того, специальные ферменты отвечают за химическое рассоединение поступивших в организм протеинов. После того как пища пропитывается соляной кислотой, она мелкими порциями поступает в двенадцатиперстную кишку.

Двенадцатиперстная кишка — это первый отдел тонкого кишечника, сообщающийся непосредственно с желудком. Двенадцатиперстная кишка совершает С-образный поворот от правой части брюшной полости к левой. В двенадцатиперстную кишку открываются общий желчный

проток и проток поджелудочной железы. Именно в данном месте, фатеровом (большом) сосочке, панкреатический сок и желчь — необходимые компоненты нормального пищеварения — поступают в кишку. Панкреатический сок содержит пищеварительные ферменты, минералы, воду и помогает расщеплять крахмалы. Желчь, поступающая в двенадцатиперстную кишку через общий желчный проток, содействует усвоению жиров и белков. Двенадцатиперстная кишка участвует в процессе пищеварения также посредством выделения особых гормонов и кишечного сока. В аюрведе процесс, протекающий в данной части пищеварительной системы, называется АГНИ, или «пищеварительный огонь». АГНИ воздействует на пищу так, чтобы входящие в ее состав питательные компоненты стали доступными для клеток и тканей организма (см. рис. 1).

Тонкая кишка имеет общую протяженность около 6 метров. Она извлекает из поступившей в организм пищи питательные вещества, соль и воду. В среднем за сутки в тощую кишку (следующий за двенадцатиперстной кишкой отдел тонкой кишки) поступает около 9 литров жидкости, значительную часть которой составляют пищеварительные соки. Тонкая кишка всасывает примерно 7 литров, и лишь 1,5–2 литра достигают толстой кишки. Абсорбирующая функция тонкой кишки обусловлена наличием в ее слизистой оболочке ворсинок, которые всасывают соли и питательные вещества, а также воду, для того чтобы поддерживать нормальный баланс соли и воды в организме. У здорового человека кишечник работает столь эффективно, что после приема пищи более 95 % поступивших в организм углеводов и белков усваиваются.



**Рис. 1.** Пищеварительная система

Различные отделы тонкого кишечника предназначены для выполнения определенных функций. Например, двенадцатиперстная кишка играет важную роль в координации процессов освобождения

дения желудка от пищи и секреции и подачи желчи в кишечник, с тем чтобы пищеварение происходило в оптимальном режиме. Двенадцатиперстная кишка важна для эффективного усвоения железа. Тощая кишка играет основную роль в абсорбции витамина В<sub>9</sub> (фолиевая кислота), тогда как окончание подвздошной кишки (нижняя часть тонкой кишки) является главным местом, где происходит усвоение витамина В<sub>12</sub> и желчных солей. Усваиваемые питательные вещества поступают в кровь и переносятся ею в печень, где происходит их дальнейшая обработка.

Поступившая в организм пища может быть расщеплена на составляющие питательные элементы и стать частью общего процесса обмена веществ только в том случае, если АГНИ (пищеварительный огонь) обладает достаточной силой. Питанием для АГНИ служит желчь, без которой ни один из пищеварительных соков не справился бы со своей задачей. По составу желчь — это щелочь. Когда пища, пропитанная соляной кислотой, поступает в тонкую кишку, пищевая кашица предварительно должна смешаться с желчью, чтобы действие ферментов было эффективным. Высокая кислотность кишечной среды не способствует секреции ферментов и препятствует надлежащему перевариванию пищи. Для того чтобы ферменты поджелудочной железы могли активизироваться, им необходимо смешаться с желчью перед прохождением через *фатеров сосочек*. В обеспечение этого общий желчный проток и проток поджелудочной железы объединяются у двенадцатиперстной кишки. Когда движению желчи не препятствуют камни в печени и желчевыводящих путях, хорошее переваривание пищи практически га-

рантировано, при условии, конечно, что пища является свежей и питательной.

Сочетание питательной диеты и сильного АГНИ является важным условием для того, чтобы организм получал необходимое количество аминокислот, жирных кислот, минералов, витаминов, глюкозы, фруктозы, микроэлементов и прочих полезных веществ. Это, в свою очередь, служит гарантом здоровья крови и тканей, а также предотвращает старение организма. Качество крови и тканей организма, включая кожу, является по большей части следствием того, в каком состоянии пребывают печень и тонкий кишечник.

## **СТРАДАЕТ ТЕЛО — «БОЛЕЕТ» РАЗУМ**

Если АГНИ работает не в полную силу по причинам, которые приводятся ниже, даже самая здоровая еда может оказаться вредной для организма. В этом случае значительная часть пищи остается непереваренной. В таком виде она не может всасываться кишечником и не попадает в кровь. В результате пища становится рассадником бактерий, начинает разлагаться и гнить. Бактерии способствуют появлению токсинов и газов, раздражающих стенки кишечника. Поскольку организмом абсорбируется и усваивается все меньше пищи, возникает все больше отходов, засоряющих желудочно-кишечный тракт. В такой ситуации пища начинает превращаться в яд. На сегодняшний день, по оценке врачей, каждый третий человек страдает проблемами пищеварения, однако реальные цифры гораздо выше. По некоторым данным, более двух третей населения страда-

ют теми или иными заболеваниями желудочно-кишечного тракта.

Тонкая кишка относится к наиболее «скрытым» органам и не имеет контактов с окружающим миром. В терминах биоэнергетики данную «невидимую» часть нашего организма принято считать центром подсознательного. Воспоминания, хранимые здесь, а также скрытые восприятия оказывают большое влияние на наши мысли, эмоции, желания и поведение. Поэтому неудивительно, что в основе синдрома раздраженного кишечника, являющегося общим названием для большинства кишечных недугов, лежат психосоматические (вызванные работой мозга) причины. Иными словами, если вы часто бываете в подавленном состоянии, испытываете гнев, тревогу или ваша жизнь просто лишена радости, вы рискуете получить не только «ментальное несварение», но и несварение физическое. Дисбаланс в работе тонкого кишечника характеризуется тяготением к вещам, относящимся к внутреннему миру, идет ли речь о неусвоенной пище или неразрешенных психологических проблемах. Ничто из окружающего мира не имеет прямого доступа к этой наиболее скрытой части нашего организма.

Кора головного мозга тесно связана с работой пищеварительной системы. В этой связи не только пище, но и мыслям необходимо должным образом «перевариваться» или обрабатываться, чтобы приносить нам пользу и ни в коем случае не наносить вреда. «Непереваренные» мысли производят отравляющее действие на организм в целом, и в частности на пищеварительную систему. Страх, гнев, шок, душевная травма, тревога и другие негативные эмоции и переживания способны храниться в клеточной памяти кишечника очень дол-

гое время, при этом ничем не выдавая свое присутствие. Однако после того, как их концентрация достигнет определенного уровня, они могут неожиданно дать о себе знать, отрицательно сказавшись на развитии личности.

Связь между разумом и телом работает также и в обратном направлении. Когда вы употребляете в пищу прошедшие глубокую обработку денатурированные продукты питания и/или когда активность АГНИ низка, в кишечнике начинают накапливаться токсичные отходы. Присутствие токсинов в кишечном тракте может обусловить нервозность, высокое артериальное давление, эмоционально неустойчивое душевное состояние. В качестве обобщения можно сказать, что наличие токсинов в кишечнике является физическим аналогом отрицательных мыслей в голове. Посредством связи «разум–тело» отрицательные мысли и эмоции аналогичны токсинам в кишечнике и наоборот. Иммунной системе приходится иметь дело как с физическими токсинами, так и с их ментальным эквивалентом (отрицательные мысли и эмоции). Иммунная система защищает здоровье нашего организма. Однако она может легко выйти из строя в результате чрезмерной нагрузки со стороны недоброкачественной пищи и отрицательных мыслей (или стресса). Это приводит к тому, что организм человека становится уязвимым, открытым для многих болезней, начиная насморком и заканчивая раком.