

Жизнь по Аюрведе

После долгой зимы тема очищения организма особо актуальна. **Главное в этом деле – комплексный и системный подход.** Изучив вопрос, Pink обратился к принципам Аюрведы.

АЮРВЕДА И ТРАДИЦИОННАЯ МЕДИЦИНА

Аюрведа – наука о жизни и здоровье человека, которая была придумана много тысяч лет назад. За это время никто не смог опровергнуть эти фундаментальные знания об организме человека. Если говорить о том, в чем главные отличия Аюрведы от традиционной медицины, то в первую очередь – это целостный подход к организму человека (Аюрведа рассматривает не только тело, как традиционная медицина, но и сознание). Также, согласно Аюрведе, люди делятся на 7 разных конституций, определив которую, назначаются дальнейшие методы лечения. В традиционной медицине все примерно «одинаковые». Есть только диагнозы, причем ставится диагноз уже тогда, когда появляются выраженные симптомы болезни или недомогания. Аюрведа способна предотвращать появление болезней на самых ранних стадиях.

ТОКСИНЫ (АМА)

Согласно Аюрведе, токсины накапливаются в каналах тела и пространстве между клеток. В результате происходит закупорка каналов, организм теряет легкость, ему тяжело работать, ухудшается пищеварение. При этом организм сам пытается как-то бороться с этим состоянием, и иногда на это уходит так много энергии и сил, что человек может потерять в весе, хотя чаще всего масса тела увеличивается. Важно также понимать, что в вопросе очищения многое зависит от инди-

видуальных особенностей человека, который хочет пройти детокс. В Аюрведе принято перед очищением пропитать тело маслами (массажами) и активизировать потоотделение тепловыми процедурами (пропаривание), потому что токсины (Ама) жирорастворимые. Ама имеет свойство под влиянием жира отделяться от тканей, и после этого организм сам способен ее вывести. Но отделить токсины от ткани самостоятельно организму сложно. Перед тем как начать детоксикацию, нужно, чтобы организм стал физиологически гибким, а для этого нужно усилить и отрегулировать пищеварение, потом промасливание и прогревание. На этом этапе токсины легко отделяются от ткани. Это и есть создание благоприятных условий для его очищения. Как правило, Ама смещается в пищеварительные каналы, и тогда начинает включаться программа детоксикации – Панчакарма.

ДЕТОКСИКАЦИЯ (ОЧИЩЕНИЕ ОРГАНИЗМА)

Если говорить о детоксикации, то это понятие всегда существовало в медицине. Но, согласно Аюрведе, организм нельзя очищать штучными методами, которые существуют в традиционной медицине. В Аюрведе для этого используется специальный комплекс процедур, который называется Панчакарма (в переводе с санскрита – «пять действий»). Это специальная программа, в результате которой из организма выводятся накопившиеся токсины. Продолжительность курса примерно 3 недели. Если нет возмож-

ности пройти программу стационарно, можно проходить процедуры, не меняя привычного образа жизни.

Этапы Панчакармы:

- Аюрведическая или лечебная рвота (используем очень редко в крайних случаях)
- Прием слабительных (специальные рецепты на основе натуральных трав и масел)
- Клизмы масляные
- Клизмы очистительные
- Очищение головы, шеи и грудной клетки через закапывание специальных капель в нос.

ДИАГНОСТИКА

Перед тем как приступить к очищению, следует пройти подготовительный этап. Согласно Аюрведе, от того, как переваривается пища, зависит, как выглядит наше тело. Поэтому перед очищением организма всегда большое значение уделяется силе пищеварения. В первую очередь нужно нормализовать метаболизм, то есть перейти на специальный рацион питания. После этого проводится диагностика организма, в которой используются три основных принципа: Даршанам (осмотр), Прашна (пациент рассказывает о самочувствии), Спаршанам (пальпация, пульсодиагностика). После этого определяется тип конституции человека и определяется программа его очищения.

ПРИЗНАКИ ЗАШЛАКОВАННОСТИ ОРГАНИЗМА

Тяжело просыпаться по утрам, тяжесть в теле, постоянное желание



прилечь отдохнуть после принятия пищи, много слизи во рту, плохой аппетит, пища долго застаивается в желудке, проблемы со стулом, как правило, избыточный вес.

ПРИЧИНЫ ПОЯВЛЕНИЯ ТОКСИНОВ В ОРГАНИЗМЕ

Основных причин, почему человек болеет, согласно Аюрведе, три: ошибка интеллекта, неправильное использование времени, неправильное использование органов чувств. В Аюрведе есть четкое понимание, что является причиной болезни: самое главное «Рага» – то есть корысть

или страсть. Когда человек слишком активный, суетливый, всегда спешит – «Аутсукхья». Вторая причина – «Моха» – это обман, человек сам себя обманывает, это вызывает гнев и неприятие. Третье – «Арати», что значит апатия, отсутствие интереса к жизни. Все это начинает влиять на пищеварение и организм, в результате чего человек болеет.

УМ И ТЕЛО

Правильные мысли приходят из чистого сознания и внутреннего центра. Поэтому если человек заблеует – это значит, что он по-

терял контакт со своим истинным я. Это происходит, потому что через органы чувств ум имеет свойство постоянно куда-то двигаться. Ум начинает обманывать себя разными объектами (материальные блага, вещи) и думает, что будет счастлив, если их получит. Природа ума всегда стремится к большему. Ум сам по себе всегда подвижный. Вы устаете физически, а ум все равно куда-то движется. В наше время особенно сместились понятия о ценностях жизни, ум направляется во вне через органы чувств. И когда ум движется во вне, он теряет контакт с

внутренним я, и возникает корысть. В Аюрведе есть специальные процедуры и технологии, которые дают возможность уму прийти к источнику мысли, и возникает желание быть счастливым. Есть специальные техники: Трансцендентальные медитации Махариши (ТМ). Практиковать их может каждый (20 минут утром, 20 минут вечером). Эта техника дает возможность естественным природным способом двигаться в обратном направлении мысли – к своему центру. В результате умственная активность утончается, тело начинает расслабляться. Ум и тело между собой очень тесно связаны. В состоянии расслабленности накопившаяся усталость, напряжение и стресс автоматически уходят. В это время жизнь наполняет ум человека. И в этом состоянии человек начинает действовать спонтанно и правильно, достижения тех или иных целей дается легко, человек чувствует, как легче преодолеваются те или иные препятствия. И, конечно, человек ощущает существенное улучшение в здоровье. Потому что причина всех заболеваний – стресс. Только расслабление поможет от него избавиться. Никто не будет отрицать, что нужно расслабляться, но никто не знает, как это сделать. И вот для этого нужна техника. Самому человеку сделать это крайне сложно. Есть четкие характеристики состояния расслабления: дыхание становится мягче, поверхностным, уменьшается сердцебиение, уменьшается лактат в плазме крови, уменьшается кортизол (гормон стресса) в крови, увеличивается электрическое напряжение кожи, меняется активность волн мозга (нарастают альфа-волны). Спорт, например, такого эффекта дать не способен, поскольку умственное беспокойство остается. ■



АМА-ТЕСТ: НУЖНА ЛИ ТЕБЕ ДЕТОКСИКАЦИЯ:

Определи по ответам на вопросы внизу, в какой степени к тебе применимы следующие состояния (1 – никогда или очень редко, 5 – всегда или почти всегда):

- Я склонна чувствовать закупорки или нарушения в теле (запор, перегрузка в области головы, общее чувство неясности и т. д.). 1 2 3 4 5
- Когда я просыпаюсь по утрам, не чувствую свежести, мне необходимо некоторое время, чтобы реально проснуться. 1 2 3 4 5
- Я склонна чувствовать физическую слабость без определенной причины. 1 2 3 4 5
- Я часто простуживаюсь или имею подобные симптомы несколько раз в год. 1 2 3 4 5
- Я склонна чувствовать тяжесть в теле. 1 2 3 4 5
- Я чувствую, что в моем теле что-то функционирует неправильно. 1 2 3 4 5
- Я склонна к лени без желания работать. 1 2 3 4 5
- Я часто страдаю от неправильного пищеварения. 1 2 3 4 5
- Я чувствую необходимость частых позывов к выделению. 1 2 3 4 5
- Очень часто я не ощущаю вкуса пищи или у меня отсутствует аппетит. 1 2 3 4 5
- Я имею склонность чувствовать себя усталой или истощенной, умственно или физически. 1 2 3 4 5

ПОЛНАЯ СУММА:

От 0 до 10 – обрати внимание на диету, режим дня, физические нагрузки. Рекомендовано проходить сезонное очищение.

От 11 до 25 – необходимо пересмотреть режим дня и внимательно подойти к вопросу питания. Рекомендовано проконсультироваться у врача и пройти плановые процедуры Панчакарма.

Больше 25 – рекомендовано прийти на консультацию к врачу, так как явные признаки скопления большого количества амы (токсинов) в организме. Необходимо пройти плановое очищение Панчакарму, наладить питание и режим дня.