

АЮРВЕДА

«Васанта»
Москва, 1992

АЮРВЕДА
ДРЕВНЯЯ НАРОДНАЯ МЕДИЦИНА
ИНДИИ

Перевод с санскрита, английского и тамильского
Виталия Фурники

Центр по изучению индийской культуры «Васанта»
Москва, 1992

Редакционная коллегия: Анил Джайвиджай, Владимир Ковченков, Дмитрий Козлов, Сергей Строкань, Виталий Фурника

Составители: Леонид Слепнер, Николай Сыромятников

АЮРВЕДА

Редактор Г. Б. Хотянова
Корректор В. В. Ковалева

Перевод выполнен по текстам оригинальных индийских изданий, опубликованных в Индии до 1970 г.

А 4108110100—23
Т 74(03)—92 без объявл.

ISBN 5-8448-0214-4

- © Перевод и составление Виталия Фурники, 1992
- Предисловие Виталия Фурники
- © «Васанта», 1992

Сдано в набор 1.10.92 Подписано в печать 11.11.92 Формат 60×84^{1/16}
Печать высокая. Печ. л. 4. Тир. 5000. Заказ 4021.

Цена договорная

12 ЦТ

АЮРВЕДА, ИЛИ НАУКА О ЖИЗНИ

(от переводчика)

Аюрведа известна в Индии как практическая народная медицина более трех тысяч лет. Она обладает именно практической ценностью и не имеет параллелей в человеческой цивилизации.

Слово «аюрведа» состоит из двух санскритских слов — «аю» и «веда», то есть «знание жизни», «наука о жизни». Наука эта рассматривает вопросы здоровья, жизни всего живого на земле. Основное внимание в аюрведе уделяется поддержанию здоровья, предупреждению заболеваний. Как наука она представляет собой не только сумму знаний о растениях, животных и ресурсах мира. Это и своеобразная философия жизни. Цель аюрведы — поддержание в равновесии трех важнейших элементов жизни: ваю (ветра жизни, дыхания), питты (желчи) и капхи (флегмы, мокроты, слизи). Эти три элемента составляют так называемую тридошу.

Аюрведа лечит больного в основном с помощью гомеопатических средств, получаемых из окружающей природы.

И еще об одном необходимо сказать: увы, ныне у нас забыто золотое правило — лекарства для больного готовил врач.

Аюрведа включает в себя элементы йоги.

Аюрведа — это огромный свод древних рукописей по медицине, отшлифованный практикой и веками. В сокровищницу аюрведы внесли свой вклад многие мудрецы и замечательные врачи Индии, имена которых зачастую неизвестны.

В наши дни пациенты в Индии могут лечиться как у врачей, получивших европейское образование, так и у тех, которые прошли особый курс по аюрведе (их знания подтверждены дипломом аюрведиста). Западная медицина и аюрведа мирно сосуществуют в Индии, служа во благо людей.

Искусство врачевания и образа жизни представляют собой по аюрведе не просто терапевтическую систему. Это — «царский путь к здоровью и долголетию» через определенные диету, образ жизни, отдых и т. д.

Настоящая книга — пожалуй, первый в нашей стране перевод основных частей аюрведы. Полный ее перевод занял бы многие тома. Поэтому мною отобраны наиболее приближенные к современной жизни части этой замечательной науки. Собираю я данный материал в Индии у врачей и используя другие источники в течение более 20 лет.

Следует иметь в виду, что осуществленная работа — это перевод оригинальных трудов, созданных в Индии на санскрите и опубликованных на тамильском и английском языках.

Индийские ученые подчеркивают, что «аюрведа является охранительницей здоровья населения Индийского субконтинента с незапамятных времен и до сих пор считается основным сводом по медицине в таких странах, как Непал, Шри Ланка, Бангладеш и Пакистан, Тибет, Бутан и Монголия». Аюрведа, отмечают индийские исследователи, описывает

диету, образ жизни, дает советы по предупреждению заболеваний и их лечению, знакомит с лекарственными препаратами.

Аюрведа, считают индийские врачи, основана на вере в то, что тело человека — суть проявление священной энергии, что силы и возможности человеческого организма, которые поддерживают в нем жизнь и позволяют ему функционировать, имеют своих двойников, свои копии — отражения в космическом масштабе. Согласно ведам, древнейшим индийским летописям, космос первоначально «заключался в теле мифического первого человека по имени Пуруш (Человек)». Затем его голова превратилась в пространство, глаза — в солнце, а дыхание «стало отождествляться с богом ветра Ваю».

Аюрведа состоит из восьми областей медицинских знаний — по внутренним органам, хирургии, лечению от болезней головы и шеи, по токсикологии, педиатрии, психиатрии, терапии омоложения, по сексологии.

В Индии наряду с аюрведой существует другая система лечения — унани. Она возникла, видимо, в Греции, откуда перешла в арабский мир. Ярким представителем унани был знаменитый Авиценна. Со временем основы унани были привнесены в Индию. Этими основами признается существование четырех главных элементов — земли, воды, огня и воздуха. Сочетанием этих элементов создаются органы тела, дыхание жизни, вызываются физиологические процессы в организме людей. А физиологические функции регулируются четырьмя составляющими — мокротой, кровью, черной желчью и желтой. Всякое нарушение баланса этих составляющих приводит к заболеваниям и даже к смерти.

В наши дни в Индии — около 400 тысяч врачей, практикующих по аюрведе и унани. Более 150 исследовательских центров изучают разные аспекты этих медицинских школ, которые считают, что «лишь тот человек здоровый, который свободен от физических недугов, полноценный умственно, чувственно и духовно».

В условиях нынешнего дефицита в нашей стране, когда в продаже отсутствуют самые простые лекарства, полезно обратиться к многовековому опыту Индии. Из тысяч рецептов, советов аюрведы публикуются в данной книге те компоненты, средства для которых можно найти у нас. В большинстве случаев индийские авторы рассказывают, как готовить простейшие препараты в домашних условиях. Проникнутая заботой о здоровье человека аюрведа будет, несомненно, полезна и у нас.

Виталий Фурника

I. ПОЗНАЙ СЕБЯ, ЧЕЛОВЕК!

Еще древние мудрецы Индии размышляли над загадкой, которую представляет собой человек. Это отражено в одной из глав «Аюрведы». В ней приводится теория «пяти оболочек», определяющая человеческое существо как «совокупность пяти оболочек», а именно: грубой, видимой (аннамайя коша); тонкой, невидимой воздушной оболочки (пранамайя коша); тонкой и невидимой психической (маномайя коша); тонкой и невидимой умственной оболочки (видьянмайя коша) и самой тонкой и невидимой оболочки, являющейся сердцевинной интеллекта и счастья (анандмайя коша).

Аюрведа основывается на ряде фундаментальных принципов, одним из которых является **божественная триада человека**, или три жизненные движения (тридоша). Он включает в себя такие понятия, как:

а) ваю (ветер жизни, дыхание), регулирующий всю психическую и нервную деятельность, подвижность ума и активность человека;

б) питта (желчь), которая регулирует пищеварение, температуру тела, чувство жажды, голода, обмен веществ, а также контролирует память, чувства храбрости, нежности и др.;

в) капха (мокрота, слизь), управляющая физическим здоровьем, сексуальными возможностями, являющаяся смазывающим веществом всех органов, а также контролирующая чувства дружбы, милосердия, степень воспитанности.

В здоровом организме эти факторы, поддерживающие равновесие его функций, обычно находятся в сбалансированном состоянии, но постепенно нуждаются в освежении пищей, жидкостями и т. д. Если еда и ее составляющих недостаточно, то нарушается равновесие сил в организме. Нарушения вызываются и психическими факторами, связаны с сезонами года. Обычно организм справляется с этими изменениями, но если они превышают его возможности, возникает заболевание. Оно может проявиться в любом из органов, а безболезненное вещество может блуждать по всем каналам организма человека. Именно поэтому врач-аюрведист вначале обследует эти каналы, а потом уже определяет признаки болезни. Обследованию подлежит весь организм пациента, а не только органы, где проявляется болезнь. Главное в лечении — нейтрализовать источник заболевания, а не его симптомы.

Очищение всех органов тела является сердцевинной медицины. Аюрведа и йога — это основные пути достижения очищения, оздоровления органов тела человека с помощью трех движителей (ваю, питты и капхи). При этом активизируются и умственные способности. Очищение тела и ума возвышает человека над животным миром, вливает в душу святость и духовность. Лучшими месяцами для очищения считаются апрель, июль и октябрь.

II. ГИГИЕНА ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ

1. ПРОБУЖДЕНИЕ

Вставать после сна следует перед самым восходом солнца. Именно данное время считается наиболее благоприятным, ибо это самый тихий период суток, в атмосфере разлиты спокойствие и благодать. Для поддержания ровного душевного настроения на весь день нужно помолиться богам.

После пробуждения не надо сразу же вскакивать с постели. Лучше полежать некоторое время и обдумать план работы на день.

2. ОМОВЕНИЕ

Сразу после подъема следует ополоснуть лицо водой. Умываясь, наберите в рот воду, раскройте широко глаза и, зачерпнув ладонью воду, брызните ею себе в глаза. Это очень полезное действие поможет вам сохранить остроту зрения. Однако проводите эту процедуру осторожно. После обрызгивания глазных яблок закройте глаза и мягко помассируйте веки, а воду из полости рта вылейте. Такое умывание поможет освободиться от мельчайших частиц пыли, скопившихся за ночь в глазах, в носоглотке. Лучше пользоваться водой комнатной температуры, но в холодный сезон года воду можно слегка подогреть.

Омовение тела очищает его от грязи и пота, устраняет усталость, вливает бодрость, жизненные силы, стимулирует сексуальные желания человека, способствует продлению жизни.

Очень полезна для здоровья **крия** (на санскрите означает «очистная процедура»). Она включает в себя три вида: джала нети, куньджала, басты.

Джала нети. На санскрите «джала» значит «вода», а «нети» — «процедура очищения носа». Большинство заболеваний носа и горла вызваны тем, что в носовой полости со-

бирается много так называемых нечистот. Джала нети устраняет их с помощью промывания подсоленной водой. Эта процедура выполняется так: в чайник или кувшин емкостью около 0,5 л с носиком, который легко входил бы в ноздрю, налейте чистую теплую (желательно кипяченую) воду и добавьте чайную ложку соли. Процедуру очистки проводите в положении стоя. Возьмите чайник правой рукой, левую заведите за спину и поместите на пояснице. Наклонитесь немного вперед, вставьте носик чайника в одну ноздрю и осторожно откиньте голову в сторону другой ноздри. Наклоняйте чайник, пока вода не потечет в нос. Она будет выливаться из ноздри, которая расположена ниже. Затем проделайте то же, вставив носик чайника в другую ноздрю. Используйте один чайник воды для каждой ноздри. Во время процедуры дышите ртом. После ее окончания наклонитесь еще ниже и проделайте энергичные выдохи через нос и вдохи через рот. При этом наклоняйте голову справа налево и сверху вниз. Это поможет освободиться от остатков воды в полости носа.

Вместо чайника можно пользоваться собственной ладонью, как следует вымыв руки. Первая процедура может показаться неприятной, однако уже через неделю она станет обычной. Такие ежедневные промывания избавят вас от насморка, чихания, гриппа и прочих заболеваний. Процедура весьма полезна и при хронических болях в голове, бессоннице, апатии, вялости; она помогает при лечении носа, ушей, глаз, хорошо влияет на деятельность мозга.

Куньджала. На санскрите — «очищение желудка с помощью воды». В древних книгах по йоге о значении этой процедуры говорится так: «Как слон, который втягивает хоботом воду и через хобот же ее выливает, оберегая тело от всяческих болезней, так и человек может освободить свой организм от болезней. Сосуд мы моем водой, и свой желудок мы должны промывать теплой водой».

Выполняйте процедуру следующим образом: присядьте на корточки. Сохраняя эту позу, втягивайте ртом через соломинку теплую воду из чайника до тех пор, пока вас не вырвет. Затем встаньте, наклонитесь вперед под прямым углом. Поставьте левую руку на желудок, а средним и указательным пальцами правой руки пощекочите корень языка в горле. Вода вновь пойдет из желудка. Повторяйте щекотание до тех пор, пока он целиком не освободится от воды. Если исторгаемая из желудка вода имеет горький или кислый привкус, процедуру следует повторить. Она проводится раз или 2 раза в неделю и обычно по утрам. Перед этим следует опорожнить кишечник.

Басти. На санскрите — «очищение с помощью воды нижней части кишечника». Процедура проводится с целью промыть кишки после опорожнения кишечника и состоит в том, что с помощью клизмы промывают прямую кишку, задерживая в ней воду на некоторое время. Регулярное выполнение басти помогает при ненормальном увеличении живота, диспепсии, запорах, геморрое, повышенной кислотности желудка, при заболеваниях кожи (прыщах, чирьях и т. д.), мочеполовых болезнях.

Вода играет важную роль в поддержании чистоты полости рта, носоглотки, желудка, кишечника.

Обязательные ежедневные омовения — не только элемент личной гигиены. Они улучшают общее кровообращение, являются чудесным массажем для кожи. После омовения надо растереть тело полотенцем, а затем помассажировать себя ладонями.

3. УТРЕННИЕ НАПИТКИ

После омовения нужно выпить чашку свежей воды (но при кашле или простуде следует избегать холодной воды). Это полагается делать ежедневно и в любой сезон года, что способствует максимально благоприятному стулу и мочеиспусканию. Из утренних напитков предпочтение следует отдавать воде. Дело в том, что возбуждающие составляющие чая и кофе неблагоприятно воздействуют на железы желудка. Обычная же вода более благоприятна.

4. ТУАЛЕТ

Отправление естественных надобностей, к которому относятся мочеиспускание, испражнение, испускание газов, рвота, чихание, отрыжка, зевота, удовлетворение голода и утоление жажды, выделение слез, сон, дыхание, половой акт, является своего рода очищением. Все эти потребности организма не следует подавлять.

Каждый человек должен приучить себя регулярно по утрам освобождать кишечник, что правда, не у всех получается. Причины здесь разные: плохое усвоение принятой накануне пищи или, скажем, бессонница. Регулярный прием по утрам стакана чистой воды поможет избавиться от этих затруднений.

Многие люди страдают от избытка газов в кишечном тракте, скапливающихся в результате излишних волнений у нервного импульсивных и чувствительных натур. Обычно газы

накапливаются после ужина, в течение ночи, особенно если в состав блюд входят в избытке бобовые или жареные продукты. Пренебрежение растительной пищей (овощами и фруктами) также способствует образованию газов, что препятствует освобождению кишечника от остатков пищи. Некоторые люди утром вынуждены по 3—4 раза ходить в туалет. Не рекомендуется подавлять вторичные позывы к стулу по утрам, ибо это вредно для здоровья. Неполное освобождение кишечника влечет расстройство аппетита, несварение желудка, головные боли, ощущение тяжести в теле, апатию, усталость и даже бессонницу. Газы вызывают повышение давления, учащение сердцебиения. Вот почему важно внимательно относиться к пище и сну.

5. УХОД ЗА ЗУБАМИ И ПОЛОСТЬЮ РТА

Здоровые зубы — это здоровые желудок, кишечник, хороший блеск глаз, атласная кожа.

Для систематической чистки зубов нужно пользоваться палочками, конец которых размочален. Эти палочки следует изготавливать из веток кустарников и деревьев, имеющих вяжущий, кислый или горький вкус (например, понгамни финната, нериума индикум, колотрописа гигантеа, асаны).

При чистке зубов не должны повреждаться дёсна.

Чистка зубов и языка палочками удаляет налет на языке, зубах, поддерживает белизну зубов, укрепляет их, помогает избавиться от неприятного запаха изо рта, способствует пробуждению аппетита.

Для качественной очистки корня языка от налета рекомендуется использовать также особые скребки из золота, серебра, меди, олова и латуни. Рабочие грани скребков должны быть тупыми и изогнутыми так, чтобы выполнялась их функция. Особенно неприятный запах изо рта появляется при неочищенном корне языка. Поэтому необходимо регулярно очищать его.

Полоскание полости рта растительным маслом укрепляет десна, усиливает глубину звучания голоса, удаляет отвислость мышц лица, полностью устраняет ощущение сухости в горле и появление трещин на губах, повышает вкус к пище. Кроме того, оно предотвращает ослабление кромок зубов, которые при надлежащем уходе способны расколоть очень твердую пищу, в частности даже крепкие орехи.

6. ГИГИЕНА НОСОВОЙ ПОЛОСТИ

Значительное внимание следует уделять гигиене носовой полости, в особенности в сезон дождей. Регулярный уход за полостью носа способствует поддержанию здорового состояния глаз, ушей, препятствует появлению седины и облысению, предотвращает такие заболевания, как ревматическая боль в мышцах шеи, головная боль, паралич мускулов лица, подергивание головы и др. Дыхание через нос благоприятствует хорошему самочувствию, усиливает здоровый блеск глаз, улучшает тембр голоса, его силу, работу органов чувств.

7. УХОД ЗА ВОЛОСАМИ И НОГТЯМИ

При уходе за волосами головы рекомендуется применять растительное масло. Регулярное смазывание волос кунжутным (сезамовым) маслом предохраняет от головной боли, седины, облысения, способствует росту волос, хорошему блеску, оздоровлению их корней, улучшению работы органов чувств. При этом чистой и здоровой становится кожа, крепким и спокойным — сон. Регулярное закапывание кунжутного масла в уши помогает сохранению остроты слуха, предотвращает глухоту.

Необходимо систематически ухаживать за волосами и ногтями, подрезать их, содержать в чистоте. Красивые волосы и ногти подчеркивают физическую привлекательность, усиливают либидо (половое влечение).

8. УХОД ЗА КОЖЕЙ

Использование растительного масла для натирания тела во время омовения способствует увеличению эластичности кожи, ее укреплению, очищению и сопротивлению заболеваниям. Следует помнить, что «ветер жизни» (воздух, кислород) присутствует в большой мере в органах осязания, а они связаны с кожей. Поэтому очень важно регулярно натирать ее растительным маслом. В результате кожа становится привлекательной на вид, трещины или порезы на ней быстро заживают и не остаются их следов, при потении кожа не выделяет дурного запаха.

Умеренные физические занятия, труд укрепляют, оздоравливают кожу. Тяжелый физический труд приводит к усталости, истощению организма, увяданию кожи.

9. ОДЕЖДА И ПАРФЮМЕРИЯ

Гигиеничная одежда не только украшает человека, придает ему особую привлекательность, но и является своего рода экраном, предохраняющим человека от загрязнения.

Использование парфюмерии создает особый аромат, усиливает либидо, благоприятно воздействует на здоровье, способствует умственной работе.

Ношение драгоценностей и других украшений вызывает уважение окружающих, рождает атмосферу благожелательности, укрепляет жизненные силы человека.

10. ОБУВЬ

В повседневной жизни важно и то, какую обувь носит человек. Необходимо, чтобы она была удобной, привлекательной для окружающих и являлась как бы продолжением вашего тела.

Удобная обувь защищает человека от укусов змей, скорпионов, насекомых и т. д., сохраняет физические силы. Красивая обувь способствует либидо.

11. ЕДА

В повседневной жизни огромное значение для людей имеет еда. Главные правила здесь таковы.

Есть следует умеренно. Количество потребляемой пищи зависит от ее питательных свойств, от обмена веществ у индивида и способности к усвоению. Мучные продукты, сахар, молоко, рыба — все это должно потребляться в разумных пределах.

В соответствии со свойствами продуктов легкие частицы пищи стимулируют аппетит и считаются предпочтительными, даже если они потребляются в избытке. А тяжелые (высококалорийные) частицы подавляют аппетит, их избыток в организме вреден. Для удаления тяжелых частиц нужно заниматься интенсивным физическим трудом. Если потребляется тяжелая пища, то желудок должен быть наполнен едой всего лишь на 0,5—0,7 объема.

12. КУРЕНИЕ

Существует много растений для курения, не содержащих никотин или наркотики. Курение таких растительных смесей снимает головную боль, резь в глазах, сухость в горле, избы-

ток влаги в глазах, ушах и носовой полости, укрепляет волосы, кости, органы ощущения, голос. Курить следует после омовения, очищения языка и зубов, приема лекарств и после ена. Если чувствуется облегчение в груди, горле, голове, то это говорит о пользе курения. Дребезжащий голос, тяжесть в голове, кашель — свидетельство негативных последствий курения.

13. ПОВЕДЕНИЕ, СПОСОБСТВУЮЩЕЕ СОХРАНЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ

Вот что советует аюрведа.

Не ссорьтесь с людьми. Не враждуйте с хорошим и добрым человеком и не дружите с плохим. Не возвращайте в себе чувство ненависти, не совершайте греховных деяний. Никогда не лгите, не покушайтесь на чужое добро и чужих женщин.

Не играйте в азартные игры, не предавайтесь пьянству и распутству, не оскорбляйте окружающих. Не принуждайте брахман (священнослужителей) и других почтенных людей бить коров.

Не раздражайте родню, не обижайте людей, пришедших к вам на помощь в трудный для вас час, не причиняйте людям зла, особенно тем, которые посвящены в ваши интимные секреты и в тайны вашей семьи. Не выдавайте чужих тайн.

Не поддерживайте дружбу с людьми греховными, неискренними и теми, чей ум загрязнен лживыми мыслями и посяхулами, сторонитесь тех, кто распространяет ложь о других, кто ссорится по пустякам; избегайте жадных и тех, кто присваивает имущество других и кто жесток и прислуживает вашим врагам, не следует человеческим нормам поведения, не дружите с предателями, с нелегально работающими акушерами. Держитесь подальше от высокопоставленных семейств. Дружите с людьми, которые добились успехов в жизни своим трудом, умом, знаниями, благопристойным поведением, миролюбивостью, набожностью.

Будьте щедрым со своими слугами, не вкушайте вкусные яства наедине. Искореняйте дурные черты своего характера, ведите себя прилично в обществе, избавляйтесь от плохих привычек и дурных болезней. Не полагайтесь чересчур на окружающих, но и не относитесь к ним с излишним подозрением.

Не будьте слишком дотошными и мелочными. Начинайте свои дела, хорошенько взвесив их последствия, а приняв ре-

шение, не затягивайте с его осуществлением. Не будьте рабом своих желаний, не теряйте остроту ума. Не действуйте под влиянием гнева, будьте отходчивыми. Отриньте гордыню при успехе и не впадайте в отчаяние при неудаче.

Старайтесь всегда четко отдавать себе отчет в том, хорошее или плохое данное деяние, какой результат оно дает в будущем. Не гордитесь своими деяниями, не демонстрируйте свою отвагу.

Избегайте опасных путешествий, не карабкайтесь по крутым склонам гор, не взбирайтесь на высокие деревья и не купайтесь в бурных реках. Обходите пожарище. Не ложитесь в плохо устроенную постель, где нет подушки либо она маленькая и скомканная.

Помните, что неприлично громко смеяться, сотрясать воздух громкими восклицаниями. Зевая или чихая, смеясь, надо прикрывать лицо ладонями. Не полагается прилюдно ковырять в носу и в зубах, чесать ягодицы или онал, чистить ногти, хрустеть пальцами.

Не следует находиться под тенью священного дерева, в тени наставника, влиятельного человека или недруга.

Ночью лучше не заходить в пределы храма, священного дерева, перекрестка дорог, кладбища, дома, где совершено убийство, в брошенное жилище или в лес.

Надо избегать интимных связей со служанками и подружками, имеющими дурную репутацию.

Нужно держаться подальше от змей и рогатых животных, остерегаться восточных ветров, прямых солнечных лучей, снегопада и бурь.

Не подходите близко к огню, если вы не совершили омовение после еды. После омовения надо надеть свежие одежды.

Нельзя заниматься науками, учебой при слабом освещении, во время землетрясений, больших праздников, при падении метеоритов, в часы лунных и солнечных затмений, в первый день новолуния. Приступать к обучению следует под руководством наставника.

В обыденной жизни не рекомендуется нарушать общепринятые нормы поведения, предпринимать ночные хождения в сомнительные места. В сумеречное и предраассветное время не следует есть, заниматься умственным трудом и сексом.

Не спите слишком долго и не усердствуйте в бодрствовании, купании, питии и кушании.

Следуя всем этим советам, вы будете здоровыми.

14. СОН

Сон есть исцеление. Потребность в ночном отдыхе наступает при умственном утомлении, а также утомлении органов чувств, всего организма человека. Сон есть не что иное, как состояние, когда мозг временно как бы разъединен с сенсорными и внутренними органами. Если мозг устал, он плохо справляется с управлением организмом. Расстройство сна вызывает недомогания, истощение, слабость, может быть одной из причин бесплодия, отупения и даже преждевременной смерти. Нерегулярный и слишком длительный сон тоже не способствует здоровью и долгожительству. Хороший сон имеет своим следствием ощущение радости, здоровья, энергии, продлевает жизнь.

Аюрведа рекомендует спать днем только в летнее время. В основном это касается тучных людей, любителей жирной пищи, тех, кто чем-либо отравился. Если человек испытывает неодолимое желание поспать днем, то это может значить, что он предрасположен к заболеванию желтухой, головной болью, он может страдать от ощущения тяжести в теле, от потери способности качественного пищеварения, от отечности, тошноты, кашля, заболеваний горла, от ослабления памяти и интеллекта, загрязнений важных каналов в организме, от жара, ослабления восприятия чувств.

Дневной сон во все сезоны года рекомендуется тем, кто переутомлен длительным пением, учебой, неумеренным потреблением алкоголя, сексом, лечением, длительным хождением пешком, кто страдает от повышенной жажды, колик, одышки, кто поврежден в уме, тем, кто в детском или преклонном возрасте, больным, а также ослабленным, возвратившимся из путешествия. Летом, когда ночи становятся короче, дневной сон рекомендуется всем.

Следует соотносить длительность сна с сезонами года и конкретными обстоятельствами.

Для страдающих бессонницей аюрведа рекомендует массаж тела, втирание мазей, омовение, включение в диету бульона из рыбы, подсолненного риса с кислым молоком (простоквашей), алкоголя. Полезны наслаждение любимыми запахами и звуками музыки, массаж век, головы и лица, удобное ложе. Важно своевременное возвращение домой.

Ужинать следует по возможности пораньше, чтобы оставалось достаточно времени для усвоения пищи перед сном. Ужин должен быть очень легким, хорошо усвояемым.

Категорически запрещается пить на ночь свернувшееся молоко, хотя оно и весьма полезно для здоровья. Однако

кислое молоко неблагоприятно воздействует ночью на пути его прохождения, блокирует их, что может вызвать бессоницу и расстройство пищеварения. Особенно неблагоприятно свернувшееся молоко, принимаемое вечером, для больных, страдающих астмой, бронхитом и ревматизмом.

В ночное время можно читать, но недолго. Следует помнить, что никакое искусственное освещение не соответствует природе человеческого зрения и в любом случае отрицательно воздействует на глаза. Особенно вредна для зрения привычка писать по ночам при искусственном освещении.

15. СЕКС

Аюрведа утверждает: половое воздержание может вызывать боли в фаллосе, яичках, общее недомогание, сердечные боли и задержку мочеиспускания. В этом случае рекомендуются массаж тела, омовение, прием вина, риса, молока, а также предписывается возобновление половых актов.

Аюрведа считает, что потребность человека в сексуальном удовольствии должна удовлетворяться так же, как и иные естественные желания. Однако, замечают авторы древних текстов, не следует вступать в половой акт с женщиной в дни ее месячных, с беременной и с недавно родившей, с женщинами старческого возраста.

Согласно аюрведе следует избегать интимных контактов и с женщинами, которые настроены враждебно по отношению к окружающим, не принимают активного участия в половом акте, с замужними, с теми, кто любит другого мужчину, с принадлежащими к иной касте.

Не рекомендуется заниматься сексом в дневные часы. Вредно прерывать половой акт. Он должен быть доведен до конца, ибо в противном случае партнеры останутся неудовлетворенными, что часто приводит к неврозам. Аюрведа советует следующую периодичность соитий: весной — два раза в неделю, летом — один раз в две недели, осенью и зимой — в соответствии с желанием.

Юношам до шестнадцати лет и мужчинам после семидесяти лет половые связи не рекомендуются.

Аюрведой запрещается использование для получения сексуального удовольствия иных органов человека, чем те, которые предназначены природой. Не разрешается интимная связь под священными деревьями, в общественных местах, на перекрестке дорог, в саду, на кладбище, в доме, где произошло убийство, в воде, в медицинских учреждениях, в домах брахман, учителей и в храмах. Указывается, что следует

умерять свои эротические желания в неблагоприятные дни месяца (например, в полнолуние), при отсутствии истинного желания, соответствующей эрекции, при ощущении голода или пресыщения едой; избегать интимных связей на неудобном ложе и при болях во время мочеиспускания, после тяжелой физической работы и в жилищах, где не обеспечена интимная обстановка.

По аюрведе, непреложным правилом должно быть употребление стакана молока с сахаром до и после сексуального акта.

Необходимо помнить, что секс требует к себе серьезного отношения.

16. ЗДОРОВЬЕ И СЕЗОНЫ ГОДА

Индийский год делится на шесть сезонов. Движение солнца на север и его воздействие на испарение влаги создает три сезона (с января и почти до конца лета), перемещение к Южному полюсу — еще три сезона (от первых дождей до холодного сезона).

В сезон дождей и холодов организм человека ослаблен. Важно, чтобы в этот период расход энергии компенсировался соответствующей пищей — она должна быть достаточно питательной, кислой, содержать соленые приправы к рыбным и другим блюдам, которые заживляют различными видами алкоголя, настоек на основе меда.

Тот, кто привык в холодный сезон потреблять коровье молоко, сок сахарного тростника, жиры, растительное масло, рис нового урожая и подогретую воду, никогда не будет ощущать упадка сил.

В холодное время года следует утеплять жилище, покрывать ложе и место отдыха теплыми одеялами, мехами, шелковыми тканями. В этот период нужно носить плотные и теплые одежды, полезно спать, обняв здоровую женщину, зажигающую желание. Многие люди именно в холодную пору года испытывают прилив сексуальной активности. В это время надо избегать холодных и пронизывающих ветров, а также малокалорийной пищи, особо острых, горьких и холодных приправ и напитков.

В течение весны происходит значительное согревание организма солнцем, а это может неблагоприятно воздействовать на пищеварение, привести к тем или иным заболеваниям. Для предотвращения этого следует избегать тяжелой, жирной, а также кислой и сладкой пищи. Хорошо в данный период усилить физические упражнения, использовать мази

и курение. Рекомендуется обмывать теплой водой интимные места. Полезно потреблять пищу, приготовленную из ячменя, пшеницы, гулять в саду. Не следует избегать женщин.

Летом организм человека теряет много влаги. Поэтому аюрведа советует потреблять больше сладких, холодных, жидких, калорийных яств, а также напитки. Кто привык летом есть холодную кашу с сахаром, топленое коровье масло, молоко с рисом, тот гарантирован от заболеваний. Можно принимать в небольших количествах алкоголь, предварительно разбавив его водой. Надо избегать соленой, кислой и горькой, а также горячей пищи.

Физические упражнения летом не исключаются.

Ночью нужно спать на крыше, освещаемой прохладными лучами луны, натерев тело сандаловой пастой. Можно отдыхать на удобном сидении, охладив кожу рук сандаловой пастой.

Жарким летом лучше воздерживаться от секса, предпочтя ему прогулку в саду, прохладную воду и цветы.

В сезон дождей обезвоженный организм человека начинает пробуждаться к жизни, но еще не в состоянии набраться сил из-за туманов, дождевой влаги и возросшей кислотности воды. Вот почему аюрведа советует придерживаться умеренной диеты и соответствующего образа жизни в сезон дождей.

В осенний сезон рекомендуется потреблять сладкие, легкие, холодные и острые яства, напитки, не исключая кушаний из риса, ячменя и пшеницы. Полезно также топленое коровье масло с горькими лекарствами — для очищения организма и усиления кроветворения. В этот сезон лучше воздерживаться от загара, не готовить рыбную еду. Следует избегать дневного сна, сквозняков и восточных ветров. Осенью рекомендуется выставлять емкости с водой под солнечные лучи, а ночью оставлять их под лунным сиянием, которое очистит воду и сделает ее целебной для омоложения и питья. В этот сезон весьма полезны для здоровья цветы и гирлянды.

Старайтесь вечерами побыть под луной — это способствует очищению организма.

III. АЮРВЕДА О ПИЩЕ

Человек использует для питания разнообразную пищу, в том числе произрастающие культуры. Аюрведа классифицирует произрастающие культуры по типам: колосковые, стручковые и масличные.

1. ЗЕРНА КОЛОСКОВЫХ КУЛЬТУР

Для пищи могут использоваться различные сорта риса, пшеницы, ячменя, овса, проса и других зерен колосковых культур.

Известны более 20 сортов риса, в том числе розовый, ароматный. Их свойства описаны в основном с учетом биологических качеств и применительно к способности поддержания жизненных сил в организме, к усвоению, а также с точки зрения физико-химических характеристик того или иного сорта риса. Отмечается и важная роль риса в поддержании существования животного и растительного мира в целом.

Рис является легко усвояемым продуктом, он улучшает мочегонную функцию организма, нормализует стул, сводит к минимуму вероятность запоров. Одни сорта риса (например, сваду випаки) обладают сладковатым вкусом и способствуют пищеварению, другие (например, амла випаки) имеют кисловатый привкус и положительно влияют на остаточный процесс пищеварения. Есть особый сорт риса (шашти врихи), который вырастает и созревает в течение 60 дней. На вкус он сладковатый. Этот сорт считают одним из лучших, ибо такой рис прекрасно усваивается, обладает редким свойством поддерживать в организме идеальный баланс между тремя жизненно важными компонентами — дыханием, желчью и слизью.

После риса на втором по значению месте среди колосковых стоят **ячменные и просяные культуры**. По своим качествам они являются вяжущими, сухими, удерживают в равновесии желчь и слизь в организме, противодействуют ожирению.

Пшеница и ее продукты считаются довольно трудными для усвоения организмом. Пшеница рассматривается как культура с повышенной маслянистостью, холодная, поддерживающая в равновесии ветер дыхания и самую основу жизни. В Индии пшеницу и ее продукты употребляют в пищу в основном в северных районах. С этим связывают то, что их жители физически выглядят крепкими, здоровыми, долго живут.

2. СТРУЧКОВЫЕ (БОБОВЫЕ) КУЛЬТУРЫ

Стручковые культуры богаты протеином (белком). Существует много их видов и сортов — мунча, масур, тур, ма-таки и др. Бобовые обладают свойством образовывать в желудочно-кишечном тракте газы и вызывать запоры.

3. МАСЛИЧНЫЕ КУЛЬТУРЫ

К масличным культурам относятся, например, сезам, горчица, земляные орехи, содержащие большой процент масла. На вкус оно вяжущее и горьковатое. Чаще всего его используют как наружное средство для укрепления здоровья. Масло сезама очень полезно для волос. Его применение способствует улучшению умственной активности, пищеварения.

4. БОЖЕСТВЕННЫЙ ЧЕСНОК

Чеснок (на санскрите — ласуна, расона) не зря считают божественным. Он повсеместно используется для приготовления пищи и для лекарственных целей. Согласно изречению древних индийских мудрецов с исчезновением на земле чеснока и лука вымрет человечество, ибо его сожрут глисты.

Есть более 45 сортов чеснока, которые с успехом применяются в терапевтических целях. В зависимости от климатических условий чеснок имеет тот или иной цвет и вкус.

По лечебным свойствам чеснок сравним с нектаром — обладает способностью продлевать жизнь. Древнейшие религиозные тексты подчеркивают сексуально стимулирующие свойства чеснока. Вот почему его потребление обычно ограничивалось для брахманов (священнослужителей) и йогов, ибо чеснок возбуждает эмоции, страсть, которые «более приличествуют царям, нежели мудрецам и святым».

В Индии известен один из мифов о появлении на земле чеснока. Как-то бог Рудра, прогуливаясь, встретил нескольких жен святых. Они были бездетными и попросили Рудру помочь обрести детей. Бог вручил им невиданное растение и предрек, что оно избавит их от бесплодия, дарует детишек и крепкое здоровье. Так и случилось. Этим растением оказался чеснок.

Аюрведа описывает семь видов чеснока — белый, розовый, с крупными дольками, с мелкими дольками, огородный, дикий и чеснок, состоящий из одной дольки. В целом же все сорта чеснока делятся на культурные и дикие.

Лечение чесноком рекомендуется для лиц с крепким здоровьем и с хорошей усвояемостью пищи. Нельзя использовать его для лечения малышей, беременных женщин и людей, страдающих болезнями, которые вызваны отклонениями в функциях желчи и слизи. Противопоказан чеснок и лекарства на его основе на первой стадии горячки, поноса, геморроя, при запорах и болях в гортани и полости рта. Не предписывается лечение с помощью чеснока больных, которые должны принимать рвотные средства и которым назначены

ингаляция или клизмы. Чесноком и лекарствами с его составляющими не подлежат лечению пациенты, страдающие острыми формами жажды, рвоты, икоты и астмы, а также больные, лишенные должного ухода и ослабленные. Не рекомендуется чеснок лицам, страдающим от анемии, болезней низа живота, чахотки, отеков, алкоголизма, отравлений, раи, глазных болезней, от кровотечения, подагры и рожистого воспаления.

Очень полезен чеснок в осенний и зимний сезоны, например осенью — больным с нарушенной дыхательной функцией. Большую ценность представляет чеснок для тех, кто страдает расстройством функции слизи весной.

Собирать чеснок следует в благоприятное время. Этим должны заниматься люди знающие, спокойные и ценящие радости жизни. Собираемый чеснок укладывают в мешок из шелка, хлопка, кожи или шерсти. Листья и стебли удаляют, оставляя одни головки. Цвет чеснока, собираемого летом, при отделении шелухи подобен цвету скорлупы яиц. Это говорит о зрелости чеснока.

После сбора чеснока для лечебных целей нужно освободить его дольки от шелухи и измельчить их. Полученные кусочки чеснока помещают в горшок с топленным коровьим маслом или с обычным сливочным, либо с растительным маслом на два, три, пять, восемь или десять дней, пока эти кусочки не пропитаются жиром. Лишь после этого чеснок используют. Перед его употреблением пациенты не должны чистить зубы. Кроме того, необходимо, чтобы принятая ранее пища была переварена и усвоена.

Принимая лекарство, приготовленное на основе чеснока, брахманы должны петь благоприятные заклинания. При этом им следует пить только теплую воду.

Пасту из чеснока для внутреннего потребления готовят с топленным коровьим маслом в равных пропорциях. Пестик и ступку тоже смазывают маслом. Приготовленное лекарство должно постоять 12 дней, затем его принимают с молоком. Можно пользоваться и свежеприготовленной пастой чеснока — смесью в равных дозах чесночного сока и топленого коровьего масла. Воздействие такого лекарства возрастает, если оно принимается с теплой водой.

Смесь измельченного чеснока с топленным маслом из козьего молока, выдержанная в течение шести месяцев, предотвращает болезни грудной клетки и малярийную лихорадку. Такая смесь может использоваться и при массаже, а также как снадобье для принятия внутрь в жидком виде и при ингаляции.

Смесь чеснока с растительным маслом (в равной пропорции), которая хранится в сосуде, помещенном в сусек с ячменем, используют при лечении всех заболеваний, вызванных расстройством дыхания. Больные должны принимать теплениое коровье масло, растительное масло вместе с этой чесночной смесью.

Для усиления терапевтического воздействия рекомендуется такое лекарство: 80 г чеснока смешивают со 192 г. сушеного имбиря и 40 г длинностречкового перца. Все составляющие хорошо растирают до образования пасты. Затем ее помещают на два года в сосуд, смазанный внутри топленным коровьим маслом. Этот сосуд помещают в сусек с ячменным зерном. Через два года лекарство готово к употреблению.

В других древних текстах содержится совет помещать горный чеснок на одну ночь в сосуд с вином. На следующий день из выдержанного таким образом чеснока готовят пасту, выжимают из нее сок, который смешивают с тремя частями вина. Если у пациента отвращение к вину, он может принимать чесночный сок с пахтой или слабым раствором уксуса.

В зависимости от способности организма пациента к усвоению пищи и от сезона года устанавливается дозировка лекарства. Минимальная доза описанного лекарства — 40 г, средняя — 60 г, максимальная — 100 г на каждый день. Оно принимается во время еды или перед нею, но предварительно надо дать больному немного растительного масла или животного жира, либо топленого коровьего масла, молока. Это нужно для смазывания гортани перед приемом лекарства. Если после приема у пациента возникает боль, следует обрызгать его тело холодной водой, повесить ему на шею гирлянду из цветов жасмина либо нитку жемчуга.

После того, как лекарство принято, больному дают немного алкоголя, разбавленного водой. Вместо алкоголя можно запить лекарство пахтой или слабым раствором уксуса или охлажденной кипяченой водой. Далее пациенту дают горшок и мука из него для дезинфекции рук и полости рта, при этом используется теплая вода. Затем он должен тепло одеться. Ему не следует спать в дневное время. Выделяемый организмом больного специфический чесночный запах удаляют с помощью камфоры и др. После усвоения лекарства на чесночной основе необходимо выпить немного теплой воды. Перед сном больному дают охлажденную кипяченую воду с имбирем.

Курс лечения может составлять пятнадцать дней, месяц либо от трех — четырех месяцев до шести. Пациент должен в этот период избегать сексуальных контактов, исключить из меню жирную пищу, чтобы стимулировать функционирование

желчи. Количество принимаемой пищи следует свести к минимуму.

Больные, которым предписано лечение с помощью чеснока, должны включать в свою диету ячмень и пшеницу. Зерна этих злаков следует поджарить в глиняном горшке и растереть. Перед приемом муки из них пациент принимает небольшое количество подсоленной воды, а также вареного риса. Тем, кто привык к жирной пище, рекомендуется добавить в нее немного топленого коровьего масла.

Для пациентов, использующих с целью лечения чеснок «расона калпа», существует запрет принимать сок сахарного тростника и его продуктов, а также путешествовать, находиться под воздействием солнца и ветра, долго говорить, нервничать, спать в дневное время, вставать ночью, они должны остерегаться сквозняков в помещениях, где спят, напряженного физического труда, интимных контактов с женщинами.

В соответствии с рекомендациями древней рукописи «Кашьяпа — самхита», пациент, страдающий от болезней дыхательных путей, должен принимать чеснок не только внутрь, но и использовать его как наружное лекарство. Рекомендуется носить тюрбан, утыканный дольками чеснока, а также чесночные гирлянды, чеснок вместо серег, прикрепляемых к ушам. Одежду больного надо пропитывать чесночным соком и прикреплять чеснок к ногам, шее и рукам. Чесночным соком следует натирать и постель больного, а к дверям и окнам привязывать головки чеснока. Жена и другие близкие в доме больного тоже должны использовать чеснок. Лишь в этих условиях можно достичь выздоровления.

5. ВКУСОВЫЕ ОЩУЩЕНИЯ И ИХ ВОЗДЕЙСТВИЕ НА ОРГАНИЗМ

Пища бывает сладкой, кислой, соленой, горькой, острой и вяжущей. Сладкая больше воздействует на мокроты и слизь, а кислая и соленая — на желчь, в то время как горькая, острая и вяжущая — на ветер жизни.

Сладкая пища

Результатом потребления сладкой пищи является то, что она, обволакивая полость рта сладкими веществами, создает приятный психо-соматический эффект, способствует росту тканей, укреплению организма и является антиподом горьким, острым и вяжущим блюдам. Однако длительное и избы-

точное потребление сладких блюд ведет к ожирению, бессоннице, неправильному обмену веществ, провоцирует одышку, тягу к еще большему потреблению сладостей, вызывает болезни глаз, затылочные боли, кашель, способствует появлению глистов в организме, развитию водянки и др.

К классу сладких продуктов питания относятся, например, такие: топленое коровье масло, мед, растительные масла, молоко, злаки, животные жиры, изделия из сахарного тростника и его сока, виноград и другие сладкие фрукты, золото в виде тончайших листочков.

Аюрведа считает высокоэффективным средством лечения металлы (золото, латунь и др.), драгоценные камни (бриллианты, кораллы и др.). Золото является царем среди металлов, оно прекрасно тонизирует организм и используется как противоядие против сильнейших отравлений. Обычно новорожденным дают лизать или сосать золотое изделие, смазанное медом.

Конечно, не все перечисленное выше является сладким в полном смысле этого слова. Речь идет о воздействии на процесс пищеварения, его результате и влиянии на питательные свойства пищи.

Кислая пища

Потребляя кислую пищу, человек испытывает легкое покалывание в полости рта, на поверхности языка, ощущение жжения в горле и груди, непроизвольное сокращение глаз, увеличение тяги к еде.

Длительное и чрезмерное употребление кислых блюд ведет к расслаблению тела, растворяет липкие выделения организма (мокроты, слизь), вызывает зуд и жажду, побледнение, ослабляет функционирование кровеносной системы и желчи, способствует появлению головокружения и т. д.

К кислым продуктам питания относятся: гранат, тамаринд, различные ягоды и плоды с соленым вкусом, свернувшееся молоко, сметана, вино, серебро, жидкие каши и др.

Соленая пища

Соль придает пище, напиткам особый привкус. Соленая пища способствует пищеварению и является очистительным средством для различных каналов в организме человека, помогая регулярному выделению отходов через особые каналы тела.

Избыточное потребление соли приводит к ранней плешивости, облысению, огрублению кожи, повышает жажду, нарушает терморегуляцию организма, уменьшает силу, крепость тела.

Горькая пища

Горькая пища способствует восстановлению всех вкусовых ощущений, осушает телесные выделения, уменьшает жажду, улучшает терморегуляцию, препятствует появлению в организме глистов, улучшает пищеварение, повышает умственную работоспособность.

Избыточное потребление горькой пищи и горьких веществ приводит к атрофии, ослабляет организм в целом, ведет к огрублению кожи, к развитию нервных заболеваний, к дебильности.

К классу горьких продуктов относятся некоторые овощи и их семена, железо и др.

Острая пища

Употребление острой пищи помогает избавиться от глистов, уничтожает болезнетворные микробы в полости рта, осушает пищу в процессе переваривания в организме, способствуя лучшему ее усвоению, очищает каналы, проходы в организме, уменьшает отложение жира, предотвращает тягу к лени.

Избыточное потребление острых блюд увеличивает жажду, повышает температуру тела, уменьшает образование спермы, способствует огрублению тела, ведет к слабоумию, образуется вредный избыток ветра жизни в организме, что влечет появление болей в спине.

Вяжущая пища

Потребление вяжущей пищи способствует удалению из организма излишней влаги, приводит в равновесие количество мокроты и слизи, помогает заживлению язвы, поддерживает стройность фигуры.

Избыточное потребление вяжущих веществ и пищи вызывает жажду, похудание, уменьшает образование спермы, засоряет проходы в организме, особенно в нижней части кишечника, что ведет к запорам, к затруднениям со стулом, вызывает судороги и даже паралич нижних конечностей.

К классу вяжущих продуктов относятся: хирада, лодхра, манго, кораллы, жемчуг и многие другие.

6. ПРАВИЛА ПРИЕМА ПИЩИ

Аюрведа рекомендует придерживаться таких правил при еде:

1) приступать к еде после омовения, одевшись в чистые одежды, помолившись своим богам. Есть не спеша, настроив себя на спокойный душевный лад;

2) есть пищу свежую, не слишком горячую и не переохлажденную, сдобренную топленным коровьим маслом, ибо это способствует лучшему усвоению, прохождению через желудочно-кишечный тракт и нормальному стулу;

3) принимать пищу не торопясь, но и не засиживаться за столом слишком долго. Поспешный прием пищи ведет к несварению желудка, а растянутый во времени — к перееданию, пресыщению, ожирению и т. д. Надо придерживаться золотой середины;

4) есть то, к чему лежит душа, доверяться своим вкусам при выборе блюд и напитков;

5) исходить при выборе еды из своих потребностей в сладком, кислом, соленом, остром, вяжущем и горьком. Блюда вяжущие и горькие редко включаются в меню;

6) вначале употреблять тяжелые, сладкие блюда и те, которые содержат масла, затем кислые и блюда с минимальным содержанием жидкости;

7) пить достаточное количество воды, но необходимое лишь для утоления жажды. Стараться не запивать еду водой. Склонным к полноте рекомендуется выпивать стакан воды перед едой, а худым — после еды;

8) людям с плохим пищеварением есть горячую пищу, жидкие блюда, избегать холодной, сухой и твердой пищи;

9) не допускать переедания, недоедания и блюд с резко выраженными противоположными вкусовыми качествами; иметь в виду, что избыток соли в пище неблагоприятно воздействует на зрение, а избыток кислых блюд ведет к раннему старению;

10) есть так, чтобы желудок был наполнен наполовину пищей без воды, его четвертая часть — водой, а остальной объем был свободен для циркуляции воздуха;

11) учитывать, что для здоровья весьма полезны рис, мучные изделия из пшеницы, топленое коровье масло, мед, гранат, крупнозернистая соль (из копей, а не из моря), а свернувшееся молоко, рыба, сушеная или незрелая редиска, вымоченные в воде зерна и листья растений не столь полезны и их следует потреблять реже.

7. О ДИЕТЕ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Аюрведа рекомендует включать в ежедневное меню такие продукты, поддерживающие жизненные силы: рис, изделия из пшеничной муки, мед, сахар, гранаты, чеснок, имбирь и др.

Ежедневная диета должна содержать продукты всех вкусовых ощущений. Это и есть царский путь к здоровью и долгожительству, подтвержденный опытом десятков поколений наших предков.

8. О НАРКОТИКАХ

Древние индийцы хорошо знали о свойствах наркотиков*. Так, жрецы с помощью напитка сомы приводили себя в состояние транса. Индийская конопля (каннабис или бханга) веками использовалась врачами при лечении тяжелых недугов.

С древнейших времен индийской коноплей (как наркосодержащим растением) пользовались такие четыре категории населения:

- 1) жрецы, аскеты, факиры, йоги и бродячие саньясины — конопля помогала им при медитации и отпавлении культа;
- 2) приверженцы Бога Шивы, его супруги — божественной Дурги, обезьяньего царя Ханумана и др., использовавшие коноплю обычно после богослужения в дни праздников холи (праздник огня) в честь Дурги и Шивы;
- 3) люди, занятые тяжелым физическим трудом — для снятия усталости;
- 4) больные, страдающие психическими и психо-соматическими расстройствами.

Индийская конопля после переработки служит фармацевтическим средством в виде: порошка, таблеток, шариков; она может вариться с молоком, употребляться в виде отвара, щербета и др. В грубом виде индийскую коноплю жуют или курят.

При лечении пациентов конопля редко применяется сама по себе, так как очень опасно токсическое ее воздействие. К ней обычно добавляют ряд других веществ, чтобы свести к минимуму наркотическое воздействие конопли и превратить ее в эффективное лекарство. Аюрведа разработала 51 вид лекарств на основе индийской конопли. Их используют

* Древние индийцы хорошо знали не только о положительной роли наркотиков, применяемых для лечебных и других целей, но о вредном воздействии наркотических веществ и способах нейтрализации этого воздействия.

при таких болезнях: язвенном стоматите, мужском и женском бесплодии, импотенции, поносе, несварении, эпилепсии, умопомешательстве, резких болях (коликах).

Для лечения наркоманов прибегают к таким средствам: слабительным, кислым веществам и кислой пище, мытьем головы холодной водой, ароматическим цветам, сну, в том числе в прохладном помещении, ношению шелковых одежд, приему напитков, приготовленных на основе сахара, молока, топленого сливочного масла, полному покою и постельному режиму.

Симптомы отравления в результате наркотического воздействия конопли таковы:

- первая стадия — покраснение глаз, сухость во рту, твердое небо, горячий выдыхаемый воздух;
- вторая стадия — сужение глаз и малоподвижность тела;
- третья стадия — ощущение жжения в ступнях, руках и глазах, глухой голос;
- четвертая стадия — ощущение голода и жажды, сонные глаза;
- пятая стадия — глухой, невнятный голос и отказ от обычных житейских радостей;
- шестая стадия — полное отсутствие памяти;
- седьмая стадия — слабость в верхней части тела, упадок сил;
- восьмая стадия — потеря ориентации в пространстве, высоко поднятые брови, бессвязные громкие вскрики;
- девятая стадия — громкие выкрики, обмороки, состояние комы, всхлипывания, катание по полу, бессвязная речь, выдача интимных тайн, крайнее истощение организма.

IV. ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ АЮРВЕДЫ

1. Пища считается лучшим средством поддержания жизни.
2. Прием пищи в означенное время — одна из лучших привычек.
3. Нерегулярный прием пищи вызывает неадекватное ее усвоение.
4. Молоко обладает бодрящим свойством.
5. Регулярное потребление молока или топленого коровьего масла помогает восстановлению сил.
6. Топленое масло из молока овец отрицательно воздействует на сердце.
7. Козье молоко — лучшее средство для лечения болезней, сопровождающихся кровотечением.
8. Овечье молоко улучшает выделение желчи и мокрот.

9. Молоко буйволицы вызывает хороший, крепкий сон.
10. Регулярное потребление пахты — прекрасное средство лечения язвенного стоматита, отеков, геморроя и осложнений, вызванных неправильным употреблением топленого коровьего масла.

11. Выдержанное топленое коровье масло — прекрасное средство при лечении от безумия.

12. Коровье молоко с коричневым сахаром является хорошим средством при лечении паралича лица.

13. Молоко и моча верблюдов — прекрасное средство при лечении хронических болезней нижней части тела.

14. Топленое коровье масло устанавливает прекрасный баланс между ветром жизни и желчью.

15. Регулярное потребление топленого коровьего масла с мукой грубого помола (в равных количествах) способствует половому созреванию.

16. Масло сезама (кунжута) — лучшее средство для баланса между ветром жизни и мокротой.

17. Ячмень способствует увеличению количества испражнений.

18. Корень перца длинностручкового улучшает пищеварение, действует как ветрогонное средство и предотвращает запоры.

19. Перец длинностручковый весьма полезен при заболевании селезенки и печени.

20. Пепел зерен ячменя является хорошим средством для обретения прекрасного внешнего вида, действует как ветрогонное, излечивает геморрой.

21. Чеснок — лучшее средство при расстройстве желудка.

22. Вода — лучшее средство для успокоения.

23. Вода, в которую опущен ком испекшейся земли, служит хорошим средством для утоления жажды.

24. Соль — лучшее средство, придающее пище особый вкус.

25. Кислые продукты являются лучшими компонентами для придания пище хорошего вкуса.

26. Мед считается лучшим средством для установления в организме баланса между желчью и слизью.

27. Рвотные средства являются лучшим средством для устранения дисбаланса мокроты в организме.

28. Поджаренные зерна риса являются прекрасным рвотным средством.

29. Слабительное — лучшее средство для устранения дисбаланса желчи.

30. Клизма — лучшее средство для регулирования в организме ветра жизни.

31. Припарки — лучшее средство для смягчения болезней в организме.

32. Лечение ингаляцией — хорошее средство при головных болях и заболеваниях шеи.

33. Прогревание — хорошее средство для улучшения пищеварения, избавления от озноба и колик.

34. Щелочные являются лучшим средством от бессилия и импотенции.

35. Красная смола — лучшее средство при лечении переломов костей.

36. Медный колчедан — хорошее средство при лечении от ожирения.

37. Вино и прочий алкоголь являются лучшими средствами для снятия усталости, они оживляют человека и веселят.

38. Вино и молоко весьма полезны при лечении от истощения, вызванного туберкулезом.

39. Подавление естественных потребностей организма является одной из нездоровых привычек человека.

40. Неупорядоченная жизнь — наиболее нездоровый образ жизни.

41. Сексуальные отношения с женщиной в период ее месячных являются весьма отрицательной привычкой.

42. Воздержание рождает долголетие.

43. Прелюбодеяние сокращает жизнь.

44. Огорчения приводят к потере жизненных сил.

45. Горе — это истощение организма.

46. Сверхусилия сокращают дни жизни.

47. Печаль и огорчения прокладывают путь к болезням.

48. Свежий воздух — прекрасное средство улучшения работы мозга, продления жизни.

49. Физические упражнения весьма полезны для укрепления тела.

50. Омовение удаляет усталость.

51. Внутреннее спокойствие — один из признаков здорового образа жизни.

52. Бодрое настроение рождает радость.

V. ПРАКТИЧЕСКАЯ МЕДИЦИНА АЮРВЕДЫ

1. ОБСЛЕДОВАНИЕ ПАЦИЕНТА

Для выявления истинной природы заболевания врач-аюрведист придерживается в основном восьми видов обследования больного и лишь потом назначает лечение.

Комплекс обследования включает: исследование пульса, мочи, кала, языка, голоса, состояния кожного покрова, глаз, исследование общего состояния пациента по внешним признакам. Обследование проводится по аюрведической методике, которая значительно отличается от принятой в современной европейской медицине. Рассмотрим восемь названных видов обследования пациента.

Исследование пульса

Пульс исследуется ранним утром, до завтрака. Недопустимо проводить эту процедуру сразу после омовения пациента, после того, как он поел или натер тело маслом (в этих случаях пульс обычно неровный и не может точно указать состояние больного), а также тогда, когда он голоден или испытывает жажду.

Врач-аюрведист исследует пульс, используя радиальную артерию. Она расположена примерно в полтора сантиметрах от основания большого пальца руки. У мужчин исследуется пульс правой руки, у женщин — левой. Рука пациента должна быть вытянута прямо и расслаблена, ее пальцы выпрямлены. Врач нащупывает пульс правой рукой с помощью указательного, среднего и безымянного пальцев, накладывая их на место его биения, при этом указательный палец располагается недалеко от большого. Пульс прощупывается мягким нажатием кончиками пальцев на артерию. Врач должен определить поочередно, какой палец его руки наиболее чувствителен к пульсу пациента. Если это указательный палец врача, значит в организме пациента доминирует ветер жизни (дыхание), если средний палец, следовательно в организме преобладает желчь, а повышенная чувствительность безымянного пальца врача по отношению к пульсу больного свидетельствует об ухудшении состояния мокроты, слизи в организме пациента.

Кроме того, врач выясняет подвижность и ритм пульса пациента. Биение пульса, напоминающее движения змеи или пиявки, означает, что в организме пациента доминирует ветер жизни. Когда оно напоминает движения вороны, воробья или

лягушки, то это говорит о доминировании в организме пациента желчи. Если же биение пульса похоже на движения лебедя, павлина или петуха, то это свидетельствует о том, что в организме больного преобладает мокрота (слизь). Биение пульса, попеременно напоминающее движения змеи, лягушки, означает, что в организме господствуют ветер жизни и желчь. Пульс, биющийся подобно движениям змеи и лебедя, говорит о превалировании ветра жизни и мокроты (слизи). Биение пульса, напоминающее движения обезьяны и лебедя, свидетельствует о большей активности желчи и мокрот. Пульс, биющийся наподобие движения дятла, указывает на наличие перебоев всех трех составляющих (доша) — ветра жизни, желчи и мокрот.

Если биение пульса ровное в течение тридцати биений, это значит, что больной определенно выживет. Если в течение этих тридцати ударов пульса обнаруживаются сбои в пульсе, то это свидетельствует о надвигающемся конце.

Кроме указанных выше признаков, в аюрведических текстах содержится тщательно разработанное описание природы пульса при различных заболеваниях. Оно с успехом используется врачами для определения болезни.

Исследование мочи

Мочу собирают в период последней четверти ночи в сосуд из стекла. Ее исследование врач проводит после восхода солнца. Первая часть мочи выливается, а оставшаяся часть исследуется.

Если в организме пациента господствует ветер жизни, то у мочи светло-желтый цвет. При доминировании в организме мокроты моча имеет белый цвет, в ней есть пена. Желтый или красный цвет мочи указывает на преобладание желчи.

Врач-аюрведист наливает мочу пациента в чистый, с широким горлом стеклянный сосуд, добавляет на ее поверхность несколько капель растительного масла с помощью пипетки. Если масло растекается по поверхности мочи сразу же после закапывания, это значит, что пациент выздоровеет. Когда оно растекается медленно, это указывает на весьма тяжелое состояние больного. Если же капли масла сразу опускаются на дно, проходя через мочу, это верный признак того, что дни пациента сочтены.

Если капли растительного масла растекаются по поверхности мочи в направлении востока, то это означает, что пациент выздоровеет весьма быстро. Когда масло растекается в направлении юга, то это говорит о том, что больной стра-

дает от горячки, которая пройдет очень быстро. Если оно растекается в северном или западном направлении, это указывает на то, что пациент здоров вне всяких сомнений. Когда капли растительного масла расплываются по поверхности мочи в юго-восточном направлении, а в масляной пленке появляются пузырьки, значит дни больного сочтены.

Если у пациента расстройство желудка, то цвет его мочи похож на цвет лимона или пасты сандалового дерева.

Если пациент страдает от болезни, вызванной расстройством желудка, цвет его мочи сходен с цветом воды, в которой вымыли рис.

Когда больной страдает от быстротекущей горячки, его моча увеличивается в объеме и имеет мутный цвет.

Аюрведа накопила тщательно разработанное описание ценной диагностики и прогнозирования по результатам исследования мочи.

Исследование стула

Если в организме пациента превалирует ветер жизни, то кал обычно твердый и сухой. Желтый его цвет свидетельствует об ухудшении состояния желчи, светлый цвет — о преобладании в организме мокрот.

Все три составляющие (ветер жизни, желчь и мокроты) указывают на ухудшение состояния, когда кал имеет три различных цвета.

При ухудшении ветра жизни кал разделен на части, неровный, выделяет пар и имеет мылообразный вид.

Если небольшое количество кала, опущенное в воду, тонет, то это говорит о наличии в организме пациента амы, т. е. о присутствии неусвоенных продуктов, если же всплывает, это значит, что стул нормальный и пациент здоров.

Исследование языка

Когда ухудшается циркуляция ветра жизни в организме, язык становится холодным, шершавым, на нем появляются трещины.

При возрастании роли желчи цвет языка приобретает розовый или синеватый оттенок.

Признаками превалирования слизи (мокроты) в организме являются цвет языка с белесым оттенком, наличие слизи на его поверхности.

Если все три составляющие (ветер жизни, желчь и мокроты) равноценны по активности, то поверхность языка имеет темный цвет и шершавость.

Исследование голоса

Если в организме пациента избыток мокрот, то голос становится грубым. Чистый и звонкий голос указывает на преобладание желчи. Сухой или дребезжащий — на господство ветра жизни.

Исследование кожного покрова

Если кожа пациента горячая на ощупь, это значит, что в его организме есть болезнь, вызванная преобладанием желчи. Холодная на ощупь кожа — свидетельство того, что болезнь спровоцирована ветром жизни, а влажная кожа указывает на преобладание в организме мокрот.

Обследование глаз

Состояние глаз — важный показатель при диагностировании болезни пациента. Если она вызвана ветром жизни, то у больного сухие и как бы с туманным налетом глаза, в них ощущается жжение.

Когда причина болезни связана с желчью, то больному трудно смотреть на свет, у него появляется жжение в глазах.

Маслянистый и отрешенный взгляд указывает на преобладание в организме мокрот. Глаза при этом обычно увлажнены, в них отмечается избыточное выделение слез.

Исследование общего состояния по внешним приметам

Пациент, у которого доминирует ветер жизни, имеет потрескавшуюся кожу, у него нездоровый вид волос. Такой пациент не любит холодную пищу, у него отмечаются нетерпеливость, болтливость, ослабление памяти, интеллекта, но повышены стремление к успеху, тяга к друзьям. Если болезни вызваны расстройством выделения желчи, то развиваются ощущения голода и жажды; цвет кожи имеет желтоватый оттенок, на ощупь она горячая; ладони, ступни и лицо приобретают цвет меди, волосы — рыжеватый оттенок и выпадают. У такого больного плотные суставы, прочные кости и мышцы. Ему обычно присущи агрессивность, эгоистичность; боль, огорчения не вызывают у него страданий.

2. СРЕДСТВА ЛЕЧЕНИЯ БОЛЕЗНЕЙ

При лечении аюрведическими методами врачи используют три основных вида медикаментов: растительного, животного, а также минерального происхождения, включая метал-

лы, драгоценные и полудрагоценные камни. Врач предписывает лекарства с учетом их вкусового ощущения, качества и способности воздействовать на организм. Действие лекарств выявляется после их применения и усвоения организмом. Поскольку болезни вызываются различными факторами, например расстройствами пищеварения, нарушением диеты, психическими отклонениями, сезонными колебаниями, то некоторые лекарственные препараты сочетаются. Лечебное средство готовится в виде напитков, отваров, порошков, настоев, таблеток, лечебных масел, снадобий на спиртовой основе. Готовя лекарства, обращают внимание на то, чтобы они могли применяться при лечении нескольких недугов, обладали терапевтическим эффектом, имели приятный вкус и способность к длительному хранению.

В аюрведических текстах описаны тысячи различных лекарств. Врач сам подбирает индивидуально для того или иного больного определенные сочетания, опираясь на собственный опыт.

Опыт использования в аюрведической терапии металлов и лекарств, приготовленных на их основе, имеет давнюю историю. Отдельные вещества, минералы, металлы и драгоценные камни используются аюрведами для поддержания крепкого здоровья и лечения больных. Аюрведа включает в лекарственную систему ртуть, серу, золото, медь, цинк, свинец, мышьяк, олово и алмазы. Большинство из них токсичны для организма при их введении в естественном виде. Поэтому они подвергаются технологической переработке по специальной методике, обеспечивающей обезвреживание их воздействия и пригодность для усвоения. Такие металлы и вещества варят с соками и отварами различных растений с целью очищения. Металлы, например, превращаются в мелкий порошок, используемый отдельно или в сочетании со снадобьями, употребляемыми для лечения трудноизлечимых или даже неизлечимых болезней.

Некоторые заболевания, требующие хирургического вмешательства, лечатся препаратами на металлической основе. Такие препараты используются и для омоложения. Существуют различные способы их приготовления, порою весьма сложные. Так, ртуть проходит 18 этапов технологической обработки. Перед использованием этих препаратов их воздействие проверяют на других металлах. Считается, что ртуть, прошедшая нужный процесс обработки, способна превращать другие металлы в золото, что стало основой алхимии. Однако использование алхимии с целью обогащения категорически запрещено.

Лечебные средства при расстройстве аппетита

Для улучшения аппетита при его расстройстве используют:

1) смесь из гранатового сока, крупной соли и меда. Небольшие дозы этой смеси следует держать некоторое время во рту, а затем не спеша проглотить, что, кроме того, удаляет запах изо рта;

2) имбирный порошок с горячей водой. В состав входят 29 г имбиря и карбоната поташа, 58 г топленого коровьего масла;

3) смесь семян кориандра, кардамона и черного перца. Их измельчают, смешивают с сахаром и топленым коровьим маслом;

4) свежий имбирь с крупнозернистой солью, принимаемый перед едой;

5) кислое молоко буйволиц, смешанное с коровьим молоком и топленым коровьим маслом.

Лечение астмы

При астме рекомендуется принимать:

1) пастообразное средство, состоящее из равных частей длинностручкового перца, фиников, изюма, топленого коровьего масла, сахара и меда (лекарство помогает также при сильном кашле);

2) выжимку из свежего имбиря, смешанную с равным количеством меда. Принимается по 2—8 г.

Лечение при патологии беременности

1. Если имеется опасение непроизвольного выкидыша при беременности, предписывается принимать смолотые вместе в равных частях ячмень, семена сезама и сахар.

2. Для предупреждения тошноты или рвоты на ранних стадиях беременности рекомендуется:

1) прикладывать к нижней части живота горчичную припарку;

2) принимать средство, состоящее из 29 г молотых семян кориандра, 115 г сахара и рисового отвара.

Лечение бессонницы

При бессоннице хорошим средством являются молотые корни перца длинностручкового, смешанные с сахаром. Лекарство запивается молоком. Принимается на ночь.

Лечение бронхитов

1. При хронических бронхитах полезны:

1) мягкая припарка из риса, накладываемая тонким слоем на всю ночь на грудь и спину между лопатками. Для усиления воздействия к припарке добавляют немного горчичного порошка.

2. Для предупреждения приступов бронхита больному предписывается принимать:

1) три длинностручковых перца (стручка), поджаренных на топленом коровьем масле. Перед этим стручки выдерживают некоторое время в воде. Средство принимают три раза в день.

3. Детям, страдающим бронхитом (а также при кашле), рекомендуется принимать порошок семян кориандра (13—16 г) с рисовым отваром и сахаром.

Лечение водянки

При водянке (избыточном накоплении жидкости в клетчатке или полостях) весьма эффективными являются такие средства:

1) корень индийской ипомеи, который в измельченном виде дается больному небольшими дозами вместе с растением чебулик миробалан (6,5—10 г);

2) паста корня ипомеи (40 г), разбавленная с водой, с добавлением крупнозернистой соли (6 г), имбиря и черного перца по 3,2 г;

3) равные части порошков горчицы и крупнозернистой соли, смешанных с коровьей мочой;

4) смесь равных частей имбиря, черного и длинностручкового перца с крупнозернистой солью. Дается больному с кислым молоком.

Лечение при воспалении полости рта (стоматите)

При стоматите эффективным средством является смесь из воды, лимонного сока и соли.

Лечебные средства при вшивости волосяного покрова головы

При появлении вшивости для обработки головы используют:

1) пасту из горького миндаля;

2) смесь измельченного табака с водой. После энергичного втирания смеси голову покрывают плотной тканью на 2—3 часа, затем тщательно моют с мылом.

Лечение геморроя

1. Если геморрой протекает болезненно и в острой форме, то пораженное место вначале слегка смазывают для успокоения каким-либо маслом, затем применяют следующие наружные лечебные средства:

1) разогретую припарку из сушеной редиски, прикладываемую к больному месту. Это средство рекомендуется лишь в том случае, если болезнь протекает без выделения крови;

2) разогретую припарку из семян сезама;

3) очищенный и распаренный лук;

4) масло грецкого ореха. Им пропитывают кусочек ткани, вставляемой в прямую кишку для снятия боли.

2. При ярко выраженном характере болезни и появлении выделений из анала рекомендуется:

1) компресс из луковой кашицы, накладываемый на пораженное место.

Кроме того — одно из таких средств:

2) пахта, смешанная с крупнозернистой солью, принимаемая во время еды;

3) морковь, поджаренная на топленом коровьем масле с добавлением растительного масла, которую едят с кислым молоком и прокисшим гранатом;

4) молочная пахта с измельченным имбирем, принимаемая внутрь;

5) чесночный сок, употребляемый с топленым коровьим маслом и сахаром.

3. При геморрое с выделением крови к описанным выше лечебным средствам желательно добавить:

1) в качестве наружного средства припарку из семян сезама, прикладываемую к больному месту;

2) в качестве средства, принимаемого внутрь, пасту из семян сезама со сливочным маслом. Одновременно на больное место накладывается припарка из семян сезама;

3) смесь из пяти свежесрезанных роз с сахаром (48 г), запиваемая молоком. Принимается дважды в день. Лечение продолжается две недели.

Глистогонные средства

Для избавления от кишечных глистов используют такие средства:

1) отвар коры гранатового дерева или коры его корней с добавлением чеснока или корицы. Свежую или сушеную кору весом 57 г варят в воде (0,5 л), добавив чесночные дольки или корицу, до тех пор, пока объем содержимого не

уменьшится наполовину. Далее 85—170 г готового отвара процеживают и дают взрослому больному два — три раза через каждый час. Для детей доза лекарства — 29—58 г.

После последней дозы больной должен принять касторовое масло. Такой метод лечения дает прекрасный результат, хотя иногда у больного могут быть приступы тошноты;

2) отвар коры свежесрезанного корня гранатового дерева с добавлением чеснока или корицы. Около 60 г коры вымачивают в 0,5 л воды в течение шести часов с добавлением нескольких долек чеснока или корицы. Затем кору снова вымачивают в том же настое, фильтруют, после чего варят, пока отвар не выпарится до объема 280 г. Охлажденный настой пьют каждые два часа дозами по 58 г.

Перед началом лечения больному дают порцию слабительного. Первая доза настоя принимается на голодный желудок. Не следует есть до принятия всего количества отвара (280 г). По окончании его приема больному снова дают порцию слабительного.

Лечебные средства при головных болях

Прикладывание приведенных ниже средств ко лбу быстро снимает головную боль:

- 1) мази из семян кориандра;
- 2) мази из имбиря или чеснока, приготовленной на водной основе;
- 3) смеси из сока свежего имбиря и молока;
- 4) мази из имбиря, чеснока, корицы и корней касторового растения. Эта мазь применяется чаще при невралгических головных болях;
- 5) примочки из листьев хны с сезамовым маслом;
- 6) примочки из миндаля и камфоры, приготовленные на молоке;
- 7) мази из корицы на водной основе. Применяется в подогретом виде и в основном при головной боли, появляющейся как следствие простуды и переохлаждения.

Средства лечения при гонорее

При гонорее применяются такие средства:

- 1) настой из семян сладкого базилика (одна чайная ложка) на воде (один стакан). Семена выдерживаются до тех пор, пока не превратятся в желе, которое принимается вместе с сахаром;
- 2) семена редиски (даются дозами по одной щепотке);

3) настой сезамовых листьев на водной основе с добавлением сахара. Листья вынимают из воды до того, как они примут желеобразный вид;

4) настойка из пятидесяти свежих цветов растения сезам. Цветы настаивают в 0,5 л воды в течение ночи. Утром смесь взбалтывают, остатки цветов удаляют. Вскоре смесь становится желеобразной. Ее дают больному по 56 г вместе с молоком и медом дважды в день на протяжении недели. Настойку рекомендуется принимать в свежеприготовленном виде;

5) настойка из листьев лесного сезамового дерева. Для ее приготовления берут около 100 г листьев, настаивают их на воде в глиняном сосуде одну ночь. Утром листья отжимают, настойку процеживают и дают больному по 14 г один раз в день в течение недели.

Лечение при заболеваниях горла

1. При болезнях горла принимают:

- 1) маринованный в уксусе чеснок. Эффективен при заболеваниях горла и потере голоса;
- 2) настойку из черного перца;
- 3) молоко, сваренное со столовой ложкой нелущенного горошка.

2. При потере голоса принимают:

- 1) порошок длинностручкового перца с медом дозами по 3—6 г;
- 2) смесь порошка из стручков или корня красного и черного перца, имбиря, смешанных с коровьей мочой;
- 3) смесь из топленого коровьего масла и черного перца. Принимается после еды.

Лечебные средства при горячке

При появлении горячки (жара) следует использовать такие средства:

- 1) священный базилик;
- 2) выжимку из листьев священного базилика. Больной принимает около 10,5 г выжимку из 29 г порошкообразного черного перца;
- 3) отвар священного базилика. Его листья (11 г) варят в воде (0,5 л) до тех пор, пока содержимое не испарится до половины или четверти объема. Отвар принимают с молоком, сахаром и порошком кардамона;

4) отвар, приготавливаемый путем кипячения 29—58 г порошка черного перца грубого помола и 28 г сахара в воде (450 г). Их кипятят до тех пор, пока не останется 56 г отвара.

Лечебные средства при диабете

1. Для утоления жажды при диабете больной должен принимать вместо воды лимонный сок с водой. Напиток готовят из нескольких разрезанных на части лимонов и кипяченой воды (0,5 л). После охлаждения напиток фильтруется. Его принимают между завтраком, обедом и ужином.

2. В случае появления нарывов готовится смесь из рисовой муки и кислого молока. В подогретом виде ее накладывают на пораженные места четыре раза в день.

Лечение дизентерии

1. При дизентерии могут с успехом использоваться многие средства, применяемые при лечении поноса.

2. Прекрасный эффект дают и такие средства:

1) лимонный сок. Средство готовят так: очищают и разделяют дольки нескольких лимонов, настаивают их в кипяченой воде, процеживают и затем дают больному в течение дня;

2) лимонный сок, смешанный с холодным молоком (лучше использовать парное молоко) и небольшим количеством опиума. Смесь принимают сразу же после приготовления;

3) кусочки лука (перед употреблением его следует хорошо очистить и вымыть) с кислым молоком. Дают больному по полпорции один раз в день;

4) топленое коровье масло с имбирем;

5) имбирь со сливками;

6) молоко, прокипяченное с корнем касторового дерева. Отвар дают с сахаром. Принимают каждое утро.

Лечебные средства при жаре периодическом

1. При периодическом жаре рекомендуется принимать:

1) лук и два стручка черного перца два раза в день;

2) смесь из щепотки порошка черного перца и 14 г сока священного базилика. Лечение начинают за несколько дней до ожидаемого ухудшения здоровья. На протяжении болезни диета больного должна включать легкую еду — кислое молоко, рис и т. д.;

3) лекарство, сделанное из сока священного базилика (115 г), смешанного с молотым черным перцем (29 г). Смесь принимается в холодном виде.

2. В качестве профилактического средства полезны:

1) утром свежие листья священного базилика, либо между приемами пищи смесь этих листьев с черным стручковым перцем — пять свежих листьев базилика и три перца дважды в неделю. Для детей дозировка уменьшается;

2) порошок из корня длинностручкового перца с медом и топленным коровьим маслом. Лекарство запивают горячим молоком;

3) чеснок с топленным коровьим молоком, что особенно эффективно при появлении у больного озноба;

4) молоко, в котором прокипячен чеснок: 17 г хорошо высушенного чеснока (дольки) кипятят в смеси из 900 г молока и 7 л воды до тех пор, пока вся жидкость не испарится. Остатки охлаждают, процеживают и дают больному.

3. Если болезнь носит затяжной характер, используется отвар из черного перца, принимаемый два раза в день. Одну столовую ложку черного перца грубого помола варят в течение ночи в воде (900 г) до тех пор, пока жидкость не уменьшится до 25,5 г. Процеженное лекарство дают больному утром. Следующая доза отвара готовится в то же утро и принимается вечером перед сном.

Лечебное средство при жаре травматическом

При жаре, возникающем вследствие травм, хорошим средством является отвар священного базилика, который дается больному с имбирем и сахаром.

Лечебные средства при жаре хроническом

1. При хроническом повышении температуры эффективны такие средства:

1) отвар черного перца, который дают больному дважды в день. Его готовят путем кипячения в течение ночи одной столовой ложки порошкообразного черного перца в воде (0,9 л). Кипятят до тех пор, пока объем не уменьшится до 25 г. Процеженный охлажденный отвар принимается сразу же утром. Вторую дозу отвара готовят утром и дают больному на ночь;

2) измельченный длинностручковый перец с медом;

3) молоко, в котором прокипачены 5—7 длинностручковых перца.

2. Если у больного при высокой температуре появляется жажда, рекомендуются:

1) настойка из семян кориандра, которая принимается с сахаром или медом;

2) вода с несколькими каплями средства, приготавливаемого из двух щепоток тамаринда, одной щепотки черного перца, щепотки гвоздики, кардамона, нескольких капель камфоры и четырех щепоток сахара (названные компоненты размешиваются в определенном количестве воды). Применяют периодически в качестве охлаждающего напитка.

Жаропонижающие средства при разлитии желчи

В качестве жаропонижающих средств при разлитии желчи пострадавшему дают:

1) длинностручковый перец с сахаром из сахарного тростника;

2) лекарство, приготовленное из семян кориандра и риса, вымоченных в воде в течение ночи. Утром смесь варят, пока не получится жидкая каша, которой лечат больного, добавив в нее сахар.

Лечение желтухи

При заболевании желтухой следует максимально опорожнять желудок, кишечник, для чего используют слабительные. При лечении больного желтухой применяют средства:

1) имбирь с молоком или с кислым молоком;

2) сок листьев или веток касторового растения. Принимают по 28 г этого сока с молоком;

3) смесь толченого корня касторового растения с медом. Дается больному время от времени.

Лечение запоров

1. При запорах рекомендуются:

1) смесь из порошка лакричника и сахара-сырца из сахарного тростника и воды;

2) ячменная вода, смешанная с соком длинностручкового перца или с соком редиски и топленным коровьим маслом;

3) смесь из порошка мускатного ореха и лимонного сока.

2. Если при хронических запорах больной страдает от острых болей в конечностях, сухости кожи и т. д., то в этих случаях весьма эффективным является ежедневный прием небольшого количества касторового масла.

Лечебные средства при зубной боли

При зубной боли применяют:

1) капли чесночного масла, наносимые на больное место;

2) отвар черного перца или настойку перца, которыми прополаскивают полость рта;

3) лук-севок, прикладываемый к больному месту.

Лечебные средства при икоте

При икоте рекомендуется принимать:

1) холодное или горячее молоко;

2) сок сахарного тростника, смешанный с имбирем в достаточных количествах;

3) смесь из равных частей порошков семян фиников и длинностручкового перца. Принимается с медом;

4) при затяжном характере икоты — отвар имбиря с козьим молоком.

Лечение истерии

1. При заболевании истерией следует использовать лечебное молоко: кипятят 1,8 л молока, 1,8 л воды, добавив 0,5 кг чеснока. Все это варят до тех пор, пока не испарятся жидкие компоненты. Полученный экстракт процеживают и дают больному небольшими дозами.

2. Весьма эффективными средствами являются:

1) листья руты в виде горячего настоя;

2) порошок из сушеных листьев руты, принимаемый дозами по 6,4—40 г;

3) масло руты — дозами по 1—4 капли.

Лечение ишиаса (невралгии седалищного нерва)

1. При ишиасе рекомендуется такое наружное средство: жидкая мазь для натирания, которую готовят путем кипячения состава, содержащего длинностручковый перец, горчичное масло, молочную пахту и кислое молоко.

2. Больной должен принимать также одно из следующих средств:

1) кресс водяной (жеруха). Лекарство приготавливается в виде сладости: растение жеруху кладут в кипящее молоко и варят до желеобразного состояния, а для лучшего вкуса добавляют сахар. Вместо молока можно использовать воду, в которой предварительно растворяют сахар;

2) настойку из жерухи. Растение жеруху настаивают одну ночь в воде (полчашки), утром настойку принимают, запивая чашкой молока;

3) настойку, приготавливаемую так: смесь из столовой ложки пшеничной муки и чайной ложки топленого коровьего масла помещают на слабый огонь, варят, понемногу добавляя чашку молока или воды, до тех пор, пока содержимое не проварится. Для вкуса кладут сахар. Затем снимают с огня и добавляют настойку из жерухи, которая настаивалась одну ночь (28 г растения в полчашке кипяченой воды). Полученное лекарство принимают по утрам в течение недели. Особенно оно рекомендуется в прохладное время года;

4) настойку из молотого длинностручкового перца с коровьей мочой и касторовым маслом;

5) лекарство из хорошо высушенного чеснока (170 г), молока (1 л) и воды (7 л), приготавливаемое путем кипячения до тех пор, пока не испарится вся жидкость. Процеженное лекарство принимают небольшими дозами;

6) лечебную смесь из лимонного сока, меда и неочищенной соли.

Лечение катаров

При катарах и выделениях из носа рекомендуются:

1) вдыхание через ноздри дыма горящей куркумы. При этом следует избегать приема воды сразу после процедуры;

2) прием чашки горячего молока с измельченным черным перцем и с сахаром или с кипяченым молоком с сахаром;

3) нюхание кусочков лука;

4) прием перед сном 0,5 л горячей воды с соком двух лимонов и сахаром;

5) сок свежего имбиря, смешанного с равным количеством меда. Напиток дается больному дозами по несколько капель;

6) отвар имбиря, принимаемый при выделениях из носа.

Лечебные средства от кашля

При кашле рекомендуются такие средства:

1) смесь равных частей меда и сока лимона. Принимается по чайной ложке;

2) горчичная паста, наносимая на грудь и спину между лопатками;

3) порошок черного перца (3—8 г), смешанный с топленым коровьим маслом, сахаром и медом;

4) выжимка святого базилика, смешанная с медом;

5) тонко растертые семена кориандра (17 г), смешанные с сахаром и рисовым отваром;

6) лекарство, указанное в разделе «Лечение астмы» (первый пункт).

Лечение кожных заболеваний

1. При общих заболеваниях кожи из различных наружных средств используют:

1) масло сезама, которое кипятят с толчеными листьями растения витекс негундо;

2) масло сезама, которое варят с соком дерева эклипта альба и семенами абрус прекаториус;

3) горчичное масло, которое кипятят с чесноком;

4) сушеные листья сладкого базилика, вымоченные в небольшом количестве какого-либо растительного масла;

5) порошок куркумы (42 г) с коровьей мочой. Курс лечения составляет один месяц и дает весьма хорошие результаты.

2. При появлении на кожном покрове **гнойников, нарывов, кисты, язв и т. д.** следует применять наружные средства в виде мазей или припарок, например такие:

1) сваренные в воде семена хлопчатника;

2) поджаренный лук, куркуму с топленым коровьим маслом. Полученную припарочную смесь прикладывают к пораженным участкам кожи в подогретом виде;

3) семена сезама, вымоченные в воде. К ним добавляют кислое молоко;

4) касторовые семена;

5) пшеничную муку в виде теста, накладываемого на пораженные участки кожи несколько раз в день;

6) семена кориандра;

7) мазь из толченого чеснока и черного перца;

8) семена сезама, сваренные в молоке;

9) желеобразную массу из семян сладкого базилика, настоянную на воде.

3. При экземе используют желеобразную массу, получаемую путем вымачивания в воде семян сладкого базилика. Полученное желе наносят на пораженные участки кожи.

4. При чесотке используют:

1) тонко измельченный порошок куркумы, смешанный с соком чеснока и небольшим количеством воды. Применяется как наружное средство;

- 2) сезамовое масло, в котором кипятят сок олеандра;
- 3) горчичное масло, в котором кипятят чеснок.

5. При появлении прыщей и угрей применяют в качестве наружного средства:

- 1) мазь, приготовленную из семян тмина, накладываемую на пораженные места;
- 2) мазь, приготовленную из мускатного ореха с молоком, накладываемую на пораженные участки кожи лица.

6. При псориазе применяют:

- 1) масло семян понгамии пинната, которым смазывают пораженные участки кожи. Средство весьма эффективное. Кроме того, масло превращают в эмульсию, в которую добавляют равное количество лимонного сока;
- 2) мазь, приготовленную из семян кассии оксиденталис, семян редиски с добавлением порошка серы. Наносится на больные участки кожи.

7. При стригущем лишае (кроме участков кожи на голове) эффективными наружными средствами являются:

- 1) листья священного базилика, которыми натирают больные участки кожи;
- 2) сок листьев мяты.

8. При стригущем лишае на голове в качестве наружных средств используют:

- 1) сок олеандра, который втирают в пораженные места;
- 2) мазь из порошка черного перца, толченого лука и соли. Втирание мази способствует также росту волос.

9. При крапивнице хорошими средствами являются:

- 1) выжимки из священного базилика, накладываемые на больные места;
- 2) мазь из порошкообразного черного перца, смешанного с топленным коровьим маслом. Небольшие дозы этого лекарства принимаются внутрь;
- 3) мазь из крупнозернистой соли и топленого коровьего масла, наносимая на больные места;
- 4) свежая чесночная выжимка. Дают больному с отстоявшимся соком сахарного тростника;
- 5) настойка из сушеной редиски. Принимается внутрь.

10. При появлении сыпи на коже следует применять в качестве наружного средства:

- 1) мазь из семян жерухи, приготовленную на водной основе;
- 2) масло семян хлопчатника.

Лечебные средства при коликах

При коликах рекомендуются для приема такие средства:

- 1) смесь из порошков длинностручкового перца (две части), черного перца (три части) и крупнозернистой соли (одна часть). Принимаются дозы по 57 г;
- 2) для детей готовят настойку из семян кориандра или из порошка этих семян, которые предварительно поджаривают.

Лечение конъюнктивитов

В качестве наружных средств используются:

- 1) медный купорос (особенно при этом заболевании у детей);
- 2) мазь из медного купороса (1,2—3,2 г) с медом или раствор медного купороса (0,64—1,2 г) в воде (28,3 г);
- 3) отвар из семян кориандра. Закапывают в глаза несколько капель для снятия боли и удаления гноя;
- 4) при конъюнктивите у детей — компресс из настоя семян кориандра, прикладываемый к глазам больного;
- 5) касторовое масло. Закапывают в глаза несколько капель. Через некоторое время вдвигается в глаза немного тонко измельченной пудры семян кориандра, сахара или смеси сахара с этой пудрой;
- 6) луковичный сок. Достаточно нескольких капель для получения хорошего эффекта.

Профилактика и лечение кори

В случае эпидемии детской кори профилактическими и лечебными мерами предусматривается следующее:

- 1) необходимо следить, чтобы желудочно-кишечный тракт у ребенка был свободен от остатков пищи; чтобы не было запоров;
- 2) больному корью ребенку противопоказано находиться под прямыми лучами солнца;
- 3) больному ребенку не следует давать сахар-сырец из сахарного тростника, а также горчицу;
- 4) при эпидемии кори используют в качестве лечебного средства рисовую муку грубого помола. Посыпают тело, что способствует его охлаждению.

Лечебные средства при кровотечениях

1. Для остановки кровотечения во внутренних органах принимают куриное яйцо, смешанное с фасолевым отваром. При отсутствии фасоли содержимое яйца смешивают с водой.

2. Для остановки кровотечения из носа используют:

- 1) кусочки лука, помещаемые в нос;
- 2) порошок из измельченных цветов гранатового дерева, вдыхаемый через ноздри;
- 3) сок свежего имбиря, смешанный с равным количеством меда и принимаемый по несколько капель.

Лечебные средства при куриной слепоте

Хорошим средством лечения куриной слепоты являются:

- 1) мазь, которая готовится из порошка черного перца, смешанного с имбирем, длинностручковым перцем и медом;
- 2) мазь, приготовляемая из порошка черного перца, смешанного с кислым молоком;
- 3) две капли из выжимок священного базилика, которые вводятся в глазные яблоки один раз в две недели.

Лечение люмбаго (прострела)

При прострелах принимают:

- 1) лимонный сок, смешанный с неочищенной солью карбоната поташа и медом;
- 2) смесь из равных частей молотого имбиря, топленого коровьего масла и чеснока. Имбирь сначала поджаривают на топленом коровьем масле, после чего добавляют чеснок. Данное средство принимается индивидуально, в зависимости от реакции на него;
- 3) смесь из равных частей молотого черного перца, топленого коровьего масла и сока священного базилика.

Лечебные средства при мозолях, бородавках и наростах

Для удаления мозолей, бородавок, наростов рекомендуются:

- 1) масло из скорлупы орешек кешью;
- 2) смесь из пяти частей лимонного сока, четырех частей неочищенной соли поташа, трех частей сульфата меди и четырех частей буры.

Молокогонные средства

1. Увеличить выделение материнского молока помогает припарка, накладываемая на грудь, приготавливаемая из следующих составляющих:

- 1) пшеничной и ячменной муки и горчичного порошка;
- 2) свежих листьев касторового растения, накладываемых в горячем виде слоями на грудь;
- 3) отвара листьев касторового растения. В 3—4 литрах воды варят горсть листьев. Полученным отваром моют грудь в течение пятнадцати минут, после чего на нее накладываются выжимки листьев.

2. Эффективным является также средство, принимаемое внутрь, которое готовится следующим образом: в горячее молоко добавляют порошок длинностручкового (19 г) и черного (19 г) перца.

Лечебные средства при неврозах

При неврозах эффективными средствами являются:

- 1) припарка из горчицы, накладываемая на больное место;
- 2) семена сезама, принимаемые с сахаром-сырцом, приготовляемом из сока сахарного тростника.

Лечение нарушений обмена веществ

При нарушении обмена веществ используются такие средства:

- 1) порошок корня лакричника, смешанный с молоком;
- 2) перец длинностручковый в виде порошка (около 7 г) с медом. Это средство наносится на внутренние стенки металлического сосуда на одну ночь. Утром смесь снимается со стенок сосуда и готова к употреблению;
- 3) прекрасное средство при нарушении обмена веществ — растолченная до порошкообразного состояния кожица перца длинностручкового, смешанная с небольшим количеством топленого коровьего масла;
- 4) зернышки длинностручкового перца, принимаемые с молоком. В первый день — 10 зернышек. В последующие девять дней количество зернышек ежедневно увеличивается на десять, как и количество молока. В течение десяти дней лечения пациент потребляет 500 зернышек перца. Начиная с одиннадцатого дня число зернышек увеличивается на десять,

соответственно возрастает прием молока. Таким образом, в течение девятнадцати дней принимается 1000 зернышек.

(Этот метод лечения рекомендуется и при хроническом кашле, параличе, увеличении селезенки, печени, при чахотке и других заболеваниях.)

Лечебные средства при обмороках

При обмороках рекомендуется использовать:

- 1) очищенный чеснок или лук — дают пострадавшему понюхать для приведения его в чувство;
- 2) разбавленную водой пасту имбиря — прикладывают к векам больного;
- 3) смесь из порошков имбиря, черного перца и длинностручкового красного перца — в качестве нюхательного средства;
- 4) ячменную муку, которая дается пострадавшему с сахаром и при возможности со смесью воды и сока кокосового ореха;
- 5) пасту, приготовленную из длинностручкового перца с медом — применяется как внутреннее средство.

Средство лечения ожирения

При ожирении рекомендуется принимать каждое утро 57 г меда с холодной водой.

Лечебные средства при ожогах

При ожогах для лечения пострадавшего применяют одно из следующих средств:

- 1) толстый слой теста из рисовой муки, накладываемый на пораженное место сразу же после случившегося ожога. Для облегчения снятия этого слоя (после нескольких дней с момента наложения) используют теплый рисовый отвар;
- 2) порошок из поджаренных зерен ячменя, которым посыпают пораженные участки тела. Зерна ячменя поджаривают на сезамовом масле, затем измельчают в порошок и прикладывают к местам ожога;
- 3) пшеничную муку, прикладываемую к пораженным местам;
- 4) сок листьев сладкого базилика, которым опрыскивают пораженные участки кожи.

Лечебные средства при опухолях и воспалениях

1. При появлении опухолей в брюшной полости следует принимать одно из таких средств:

- 1) смесь из топленого коровьего масла и сока свежего имбиря;
- 2) сок цитрона (сладкого лимона), смешанный с топленым коровьим маслом;
- 3) порошок корня цитрона или очищенных от шелухи семян цитрона в смеси с соком сладкого лимона;
- 4) смесь из порошка красного длинностручкового перца и карбоната поташа, принимаемая с соком свежего имбиря и медом;
- 5) длинностручковый перец, который вымачивается некоторое время в воде, затем в нее добавляется пепел дерева «пожар леса», после чего перец жарят на топленом коровьем масле. Три стручка перца, приготовленные таким образом, принимаются больным три раза в день с медом и топленым коровьим маслом.

2. При опухолях в различных местах и воспалениях принимают:

- 1) смесь из равных частей чесночного сока и горчичного масла как наружное средство;
- 2) молоко, в котором сварен длинностручковый перец;
- 3) микстура из выжимок священного базилика, молотого черного перца и топленого коровьего масла.

Профилактика и лечение оспы

1. При эпидемии оспы рекомендуется систематически освобождать желудочно-кишечный тракт от пищи. При необходимости принимают слабительное. Следует в минимальных количествах употреблять соль, лучше всего исключить ее из диеты.

2. Для предупреждения оспы и лечения используют:

- 1) рисовую муку, которой посыпают тело пациента, что облегчает боль и снижает опасное течение болезни;
- 2) припарки из пшеничной муки или толченый древесный уголь в случаях, если затвердевает корка (струнья) от сыпи;
- 3) пепел коровьего навоза, которым посыпают пораженные сыпью места.

3. Для систематической очистки глаз при оспе закапывают в глаза:

- 1) касторовое масло или отжатый сок кориандра;
- 2) охлажденный отвар семян кориандра.

Противоядия при отравлениях

1. При отравлениях обычно даются рвотные средства с целью освободить желудок от отравы.

2. При отравлении растительной пищей пострадавшему предписывается одно из следующих средств:

1) смесь растительного клея со сливочным маслом, топленным коровьим маслом и молоком;

2) камфора, смешанная с водой.

3. При отравлении алкоголем помогает настой фиников. Их вымачивают в воде, настой процеживают и дают больному.

4. При отравлении наркотиками растительного происхождения используется одно из следующих средств:

1) рисовый отвар или вареный рис с кислым молоком или с коровьим маслом;

2) молоко с порошкообразным имбирем.

5. При отравлении маслом кротона, касторовым маслом или стрихнином рекомендуется одно из таких средств:

1) сок лимона. При выявлении отравления надо смешать 110—140 г лимонного сока с равным количеством воды и дать пострадавшему, после чего он должен принять дозу касторового масла;

2) порошок из семян кориандра, который смешивают со свернувшимся молоком и сахаром;

3) топленое коровье масло.

6. При отравлении опиумом используется одно из следующих средств (в качестве рвотного):

1) порошок горчичных семян, настой мыльного дерева;

2) смесь буры и топленого коровьего масла.

7. При отравлении мышьяком пострадавшего лечат одним из таких средств:

1) дубильным экстрактом, который разбавлен молоком;

2) повторными дозами дубильного экстракта, разведенного в воде;

3) настоем мыльного дерева;

4) смесью 90 гран (1 гран = 0,64 г) толченого черного перца со сливочным маслом (112 г);

5) настоем из черного перца (одна часть перца на восемьдесят частей воды);

6) настоем из горчичного порошка (14 г), разведенного в горячей воде с небольшим количеством соли. Больному дают теплую воду, чередуя прием ее с принудительной рвотой. Для снижения ощущения жжения в желудке пьют молоко или кислое молоко. Через некоторое время больной снова принимает рвотное;

7) после рвотного средства предписывается прием 180 г изюма (без семян) со стаканом молока.

8. При отравлении веществами, содержащими медь, применяют одно из следующих средств лечения:

1) пострадавшему дают пить много теплой воды либо теплой воды с маслом миндаля, со сливочным или топленным коровьим маслом;

2) больной принимает молоко, масло сливочное или топленое коровье молоко.

При отравлении свинцом рекомендуется одно из таких средств:

1) рвотное или слабительное;

2) гранатовый сок;

3) смесь семян редиски и укропа;

4) молоко с сахаром;

5) лимонный сок с сахаром.

9. При отравлении ртутью больного лечат, например, таким средством: дают в значительных дозах подсолненное молоко, что вызывает рвоту, затем — порошок плода миробалана с теплой водой.

Лечебные средства при отрыжке

Страдающим отрыжкой рекомендуется принимать:

1) смесь неочищенной соды и сахара;

2) смесь молока с водой в пропорции 1:4 либо молока и порошка кардамона;

3) моченые семена огурцов с шафраном;

4) четыре стручка красного перца в молотом виде, смешанные с водой (30 г) и топленным коровьим маслом.

Отхаркивающие средства

В качестве отхаркивающих средств предписываются:

1) настой из десяти длинностручковых перцев, который принимается с медом;

2) выжимка из листьев священного базилика, смешанная с толченым длинностручковым перцем, имбирем и медом (данная смесь весьма эффективна при бронхитах и повышенной температуре);

3) вымоченные в воде листья священного базилика с медом. (Это средство особенно полезно детям, страдающим от хронического кашля.)

Лечение паралича

1. При общем параличе в качестве наружных средств рекомендуются:

1) мазь, которую готовят посредством кипячения (на слабом огне) масла из семян сезама и измельченного порошка черного перца. Мазь накладывается на пораженные места;

2) мазь, которую готовят путем кипячения длинностручкового перца, имбиря, горчичного масла, пахты и кислого молока. Мазь накладывают на пораженные места;

3) чесночный сок. Им натирают пораженные места;

4) сырой очищенный чеснок. Его прикладывают к больным местам, чтобы вызвать покраснение кожного покрова.

2. В качестве лечебных средств при различных паралитических поражениях лица, гемиплегии (параличе мышц одной половины тела), параплегии (параличе рук или ног) и др. применяются (каждое утро):

1) больному дают пить небольшие дозы отвара, который готовят из корней касторового растения, куда добавляют 140 г чеснока, 13 г асафетиды (растительной смолы, используемой в медицине), семена тмина, крупнозернистую соль, черную соль, имбирь, длинностручковый и черный перцы;

2) принимается чеснок с сезамовым маслом при параличе лица;

3) сезамовое или касторовое масло, а также молотый длинностручковый перец или молотый имбирь, которыми натирают пораженные части тела больного — применяются в качестве наружного средства для успокоения при параплегии;

4) измельченный длинностручковый перец и порошкообразный имбирь, смешанный с коровьей мочой — принимают внутрь при параплегии.

Средства для борьбы с перхотью

При появлении перхоти на голове рекомендуется:

- 1) натирать кожу головы лимонным соком;
- 2) мыть голову отваром из коры акации.

Лечебные средства при расстройстве пищеварения

1. При расстройстве пищеварения предлагается принимать:

1) смесь из порошка корицы, имбиря и кардамона — по 7 г семян каждого растения;

2) порошок из чесночных долек (19,5 г на дозу), смешанный с водой (56 капель). Смесь принимают перед едой;

3) поджаренные семена кориандра;

4) порошкообразный имбирь с топленным коровьим маслом или с горячей водой;

5) измельченный длинностручковый перец (9,6 г на дозу), с медом, принимаемый сразу после еды;

6) маринованные лимоны.

2. При болях в животе следует принимать:

1) настойку чеснока с добавлением одной-двух столовых ложек касторового масла;

2) отвар имбиря с касторовым маслом;

3) свежий имбирь с крупнозернистой солью.

Лечебные средства при плешивости черепа

При появлении плешивости хорошим средством является паста, приготовленная из черного перца, накладываемая на пораженные участки головы.

Средства лечения при подагре

При подагре эффективны такие средства (прикладывают к больным местам):

1) припарка, приготовленная из грубого помола семян сезама, смешанного с молоком;

2) припарка из семян укропа, приготовленная на молоке;

3) припарка из пшеничной муки, топленого коровьего масла и козьего молока;

4) припарка из масла касторовых семян.

Лечебные средства при расстройствах половой функции

1. При половом бессилии могут помочь следующие средства:

1) сок белого лука со свежим имбирем, который принимают с медом в течение примерно трех недель;

2) отварной рис с большим количеством топленого коровьего масла и отваром фасоли.

2. При слабом извержении семени у мужчин рекомендуется использовать:

1) семена кресса водяного (жерухи), которые доводят до состояния кашицы путем кипячения в молоке, куда добавляют сахар;

2) семена кресса водяного в виде настойки или отвара;

3) сок лука с медом;

4) смесь из мелкого горошка грубого помола с сахаром. Принимают в течение месяца дозами по 115 г на ночь. После приема лекарства не следует пить воду.

3. При непроизвольном извержении семени полезны такие средства:

1) шафран, смешанный с отстоявшимся топленым коровьим маслом, принимаемый три раза в день;

2) желеобразная масса из семян сладкого базилика — дозами по 6,3—19 г;

3) молотая фасоль (32 г), сваренная с молоком. Дается пациенту в горячем виде с добавлением топленого коровьего масла. Лечение длится одну неделю;

4) отвар имбиря, в который добавляют куркуму и сахар.

4. Для повышения полового влечения весьма эффективны средствами являются:

1) семена моркови;

2) вареный рис, смешанный со значительным количеством топленого коровьего масла и фасолевым отваром;

3) припарка из листьев испанского жасмина, прикладываемая к пояснице и генеталиям.

Средства лечения при помутнении роговой оболочки глаз

1. При помутнении роговой оболочки применяют мазь, приготовленную из имбиря и простокваши;

2. В случаях, если выделения из глаз имеют желтоватую окраску, прикладывают к векам порошок из коры гималайского кедра, смешанный с коровьей мочой.

Лечение поноса

1. При поносе рекомендуются:

1) смесь из равных частей порошка любого дубильного вещества и корицы. Принимается по 1,2—2,4 г с медом четыре раза в день;

2) бананы;

3) вымоченные в чашке молока банановые дольки. Дают больному трижды в день;

4) охлажденный отвар вареного банана;

5) сок семян сладкого укропа или порошок из его поджаренных семян и истолченных поджаренных семян имбиря;

6) отвар корня или коры гранатового дерева с добавлением кусочков корицы (применяется также при дизентерии). Отвар приготавливают из одной части корня или коры и десяти частей воды. Принимают три-четыре раза в день по 28—56 г;

7) мелкорастертый длинностручковый перец, принимаемый с медом, молоком или с порошком черного перца и водой. Лечение рассчитано на несколько дней.

2. При кровавом поносе следует вскипятить козье молоко и, смешав с медом, сахаром и вареным рисом, давать больному.

3. При воспалении прямой кишки в результате частых поносов следует промывать ее:

1) коровьим или козьим молоком, смешанным с сахаром и медом;

2) соком сахарного тростника.

Средства лечения при разлитии желчи

При разлитии желчи нужно принимать:

1) смесь из тонко нарезанного белого лука, небольшого количества сахара и подслащенного кислого молока;

2) гранатовый сок с сахаром;

3) щербет из гранатового сока. Этот напиток готовят из сахарного сиропа (450 г), который кипятят, затем добавляют к нему 310 г гранатового сока и сразу же процеживают через кусочек ткани. Принимают щербет дозами по 20—29 г с таким же количеством воды;

4) черный изюм, принимаемый с тмином и сахаром. В течение ночи изюмины выдерживают в воде. Утром их растирают, отделяя кожицу и семена, и дают больному с семенами тмина, добавив немного сахара;

5) напиток из лепестков пяти роз. Лепестки смешивают с сахаром (29 г) и запивают молоком.

Лечение ран

Для заживления ран используют:

1) сок чеснока с водой — для промывания пораженного места;

2) подогретые кусочки лука, жаренного на топленом коровьем масле, прикладываемые к ране;

3) пасту из листьев священного базилика, накладываемую на кровоточащую рану.

Рвотные средства

1. В качестве рвотных средств применяются питьевая вода, смешанная с соком нимовых листьев.

2. Если при отравлении требуется срочно промыть желудок, используются следующие средства:

1) столовая ложка порошка горчицы с водой;

2) молоко с сахаром или без него, которое дается в неограниченном количестве с целью вызвать рвоту.

Лечебные средства при ревматизме

1. Накладывают на больные места:

1) мазь из перца;

- 2) пропитанную соком перца ткань, на которую кладут листья подорожника;
 - 3) листья хлопчатника;
 - 4) горячую припарку из касторовых семян;
 - 5) касторовые листья.
2. Регулярно принимают семена сезама и имбиря.

Лечебные средства для удаления ришты (подкожного червя)

Для удаления червя применяют накладывание на пораженные участки кожи подогретой мази, приготовленной из:

- 1) листьев касторового растения;
- 2) листьев хлопкового растения, смазанных касторовым маслом.

Лечебные средства при сердечных болях

При болях в сердце рекомендуются:

- 1) отвар чеснока, приготовляемый путем кипячения 370 г чеснока в 3,6 л воды, смешанной с таким же количеством молока, до полного выпаривания жидкости. Остатки процеживают и дают больному;
- 2) смесь длинностручкового перца с молоком, топленным коровьим маслом и медом. Отвар готовят так: на слабом огне кипятят 0,84 л молока до тех пор, пока его объем не уменьшится вдвое. После охлаждения в него добавляют 115 г порошка длинностручкового перца и по 28 г топленного коровьего масла и меда. Больной принимает всю порцию сразу;
- 3) сок сладкого лимона, смешанный с молотым длинностручковым перцем и топленным коровьим маслом.

Лечебные средства при сифилисе

При сифилисе применяют:

- 1) теплую примочку из вареного чеснока, порошка куркумы и топленного коровьего масла, накладываемую на пораженные участки;
- 2) мазь, приготовленную из коры гранатового дерева.

Помощь при солнечном ударе

При солнечном ударе рекомендуется принимать питьевую воду с вымоченными в ней семенами кориандра с добавлением сахара.

Лечебные средства при укусах животными, змеями и насекомыми

1. При укусе собакой принимают такие меры:

- 1) накладывают на пораженные участки тела больного мазь из стручков красного перца;

2) используют отвар из чеснока; дают с пищей чеснок в значительном количестве; накладывают на рану, предварительно промытую водой, моченые дольки чеснока. Лечение длится неделю.

2. При крысиных укусах рекомендуются:

- 1) натирание раны и всего тела соком базилика, смешанным с опиумом;
- 2) периодический прием дозами по 29 г с сахаром и медом снадобья из имбиря, черного перца, плодов дерева нима и крупнозернистой соли.

3. При ужаливании скорпионом больного лечат такими средствами:

- 1) луковичным соком, который смягчает боль;
- 2) мазью, приготовленной из порошка тминных семян, топленного коровьего масла, соли и меда. Это средство быстро приносит облегчение;
- 3) окуриванием пораженного места дымом порошка куркумы, сжигаемого на углях, что уменьшает боль, облегчает страдание;
- 4) обработкой пораженного места соком базилика.

4. При укусе змеи ее яд действует на организм человека очень быстро. Поэтому важно сразу же после укуса наложить тугую повязку выше пораженного места, что предотвратит в известной мере распространение яда в организме. Следует сделать острым ножом разрез раны, чтобы яд смог выйти вместе с кровью, после чего надо прижечь рану голубешкой.

До приема лекарств, описанных ниже, принимаются рвотные средства.

Чтобы убедиться в наличии яда змеи в организме, пострадавшему дают поочередно немного горького перца, соли, листьев нима. Если яд проник в организм, пострадавший не будет ощущать естественного вкуса перца, соли и листьев, их вкус покажется ему сладким. В период лечения время от времени нужно таким образом проверять ощущения больного, чтобы убедиться в верности выбранного метода лечения и его эффективности.

Для лечения используют такие средства:

- 1) выжимку из касторовых листьев, которую дают пострадавшему по 4 столовые ложки. Лекарство запивается ложкой воды. Это действует как рвотное;
- 2) смесь из топленного коровьего масла, меда, сливочного масла, длинностручкового перца, свежего имбиря, черного перца и соли, принимаемую внутрь;
- 3) настой из табачных листьев, принимаемый порциями по 84 г пять-шесть раз через небольшие интервалы

времени. После двух-трех доз настой действует как рвотное;

4) выжимку из листьев сладкого базилика, которую дают два-три раза с небольшими интервалами;

5) пасту из чеснока, смешанную с топленным коровьим молоком. Ее прикладывают к месту укуса.

5. При укусах насекомыми следует пользоваться такими средствами:

1) мазью, сделанной из смеси воды и порошка семян укропа;

2) луковичным соком. Им смачивают пораженные места сразу после укуса;

3) измельченными табачными листьями, прикладываемыми к пораженным местам.

Лечение при заболеваниях ушей

1. При заболевании ушей применяют:

1) масло сезама, которое кипятят со спелым плодом тамаринда (без семян) или с чесноком. Отвар процеживают и после охлаждения закапывают;

2) теплую микстуру из сока свежего имбиря с растворенными в нем медом, крупнозернистой солью и горчичным маслом — для закапывания. Перед использованием микстуру процеживают;

3) теплый сок из свежего лука — для закапывания;

4) разогретую сердцевину луковицы, которую прикладывают к больному уху.

2. При появлении выделений из ушей используют:

1) очищенное масло сезама, в которое добавляют один из следующих компонентов: чесночный сок (это помогает и при частичной глухоте); листья священного или сладкого базилика; лимонный сок с солью карбоната. Применяется для закапывания;

2) теплую припарку из печеного лука, которая весьма эффективна при длительных и болезненных выделениях из ушей.

3. Для облегчения боли и прекращения выделения запаха из больного уха применяют окуривание уха дымом порошка длинностручкового перца, сжигаемого на раскаленных углях.

4. Если в результате простуды произошло ухудшение слуха, вставляют на некоторое время в ухо чесночную дольку, завернутую в кусочек ткани.

Лечебные средства при холере

При заболевании холерой рекомендуется одно из таких средств:

1. Паста из наружного покрова мускатного ореха (29 г), приготовляемая на водной основе.

2. Для приостановки развития поноса:

1) таблетки из порошка мускатного ореха. Смешивают 29 г порошка с сахаром, приготовленным из сахарного тростника. Затем из смеси делают таблетки. Одна таблетка, запиваемая небольшим количеством теплой воды, принимается через каждые полчаса. Для приостановки и предупреждения поноса обычно бывает достаточно четырех таблеток;

2) небольшие дозы чесночного сока, который дается больному примерно через каждые две минуты;

3) смесь из шафранового и лимонного сока;

4) смесь из равных частей чеснока, семян тмина, крупнозернистой соли, черной соли, имбиря, черного перца, длинностручкового красного перца и лимонного сока. Из смеси готовят таблетки весом 2,5 г. Больной должен регулярно принимать по две таблетки;

5) подогретая смесь из пахты, поджаренного ячменя и соли карбоната.

Лечение цинги

При цинге полезно наряду с другими средствами принимать лимонный сок.

Лечение чахотки

При чахотке рекомендуются наряду с другими средствами такие:

1) сок сладкого лимона и тонко молотый порошок длинностручкового перца;

2) молотый корень индийской ипомеи с медом, топленным коровьим маслом, сахаром и молоком;

3) сок лука дозами по 57 г, смешиваемый с топленным коровьим маслом (29 г) и медом (29 г). Принимают дважды в день. Перед сном больному дают подогретое молоко с сахаром. Лечение длится два — три месяца.

Средства лечения при эпилепсии

При эпилепсии предписываются:

1) окуривание дымом горячей серы;

2) натирание тела больного мазью, приготовленной из горчицы, смешанной с коровьей мочой;

3) прием чеснока, настоянного на масле сезамовых семян;

4) прием порошковой смеси, составленной из двух долей длинностручкового перца, трех долей черного перца и одной части крупнозернистой соли. Смесь дают больному дозами по 58 г;

5) смазывание век больного соком чеснока.

СОДЕРЖАНИЕ

Стр.

Аюрведа, или наука о жизни (от переводчика)	3
I. Познай себя, человек!	5
II. Гигиена повседневной жизни	6
1. Пробуждение	6
2. Омовение	6
3. Утренние напитки	8
4. Туалет	8
5. Уход за зубами и полостью рта	9
6. Гигиена носовой полости	10
7. Уход за волосами и ногтями	10
8. Уход за кожей	10
9. Одежда и парфюмерия	11
10. Обувь	11
11. Еда	11
12. Курение	11
13. Поведение, способствующее сохранению здоровья	12
14. Сон	14
15. Секс	15
16. Здоровье и сезоны года	16
III. Аюрведа о пище	17
1. Зерна колосковых культур	18
2. Стручковые (бобовые) культуры	18
3. Масличные культуры	19
4. Божественный чеснок	19
5. Вкусовые ощущения и их воздействие на организм	22
Сладкая пища	22
Кислая пища	23
Соленая пища	23
Горькая пища	24
Острая пища	24
Вяжущая пища	24
6. Правила приема пищи	25
7. О диете на каждый день	26
8. О наркотиках	26
IV. Общие рекомендации аюрведы	27
V. Практическая медицина аюрведы	30
1. Обследование пациента	30
Исследование пульса	30
Исследование мочи	31
Исследование стула	32
Исследование языка	32
Исследование голоса	33
Исследование кожного покрова	33
Обследование глаз	33
Исследование общего состояния по внешним приметам	33

2. Средства лечения болезней	33
Лечебные средства при расстройстве аппетита	35
Лечение астмы	35
Лечение при патологии беременности	35
Лечение бессонницы	35
Лечение бронхитов	36
Лечение водянки	36
Лечение при воспалении полости рта (стоматите)	36
Лечебные средства при вшивости волосяного покрова головы	36
Лечение геморроя	37
Глистогонные средства	37
Лечебные средства при головных болях	38
Средства лечения при гонорее	38
Лечение при заболеваниях горла	39
Лечебные средства при горячке	39
Лечебные средства при диабете	40
Лечение дизентерии	40
Лечебные средства при жаре периодическом	40
Лечебное средство при жаре травматическом	41
Лечебные средства при жаре хроническом	41
Жаропонижающие средства при разлитии желчи	42
Лечение желтухи	42
Лечение запоров	42
Лечебные средства при зубной боли	43
Лечебные средства при икоте	43
Лечение истерии	43
Лечение ишиаса (невралгии седалищного нерва)	43
Лечение катаров	44
Лечебные средства от кашля	44
Лечение кожных заболеваний	45
Лечебные средства при коликах	47
Лечение конъюнктивитов	47
Профилактика и лечение кори	47
Лечебные средства при кровотечении	48
Лечебные средства при куриной слепоте	48
Лечение люмбаго (прострела)	48
Лечебные средства при мозолях, бородавках и наростах	48
Молокогонные средства	49
Лечебные средства при неврозах	49
Лечение нарушений обмена веществ	49
Лечебные средства при обмороках	50
Средство лечения ожирения	50
Лечебные средства при ожогах	50
Лечебные средства при опухолях и воспалениях	51
Профилактика и лечение оспы	51
Противоядия при отравлениях	52
Лечебные средства при отрыжке	53
Отхаркивающие средства	53
Лечение паралича	54
Средства для борьбы с перхотью	54
Лечебные средства при расстройстве пищеварения	54
Лечебные средства при плешивости черепа	55
Средства лечения при подагре	55
Лечебные средства при расстройствах половой функции	55

Средства лечения при помутнении роговой оболочки глаз	56
Лечение поноса	56
Средства лечения при разлитии желчи	57
Лечение ран	57
Рвотные средства	57
Лечебные средства при ревматизме	58
Лечебные средства для удаления ришты (подкожного червя)	58
Лечебные средства при сердечных болях	58
Лечебные средства при сифилисе	58
Помощь при солнечном ударе	59
Лечебные средства при укусах животными, змеями и на- секомыми	59
Лечение при заболеваниях ушей	60
Лечебные средства при холере	61
Лечение цинги	61
Лечение чахотки	61
Средства лечения при эпилепсии	62