

Мартынов Б. В.

Мартынов Б. В.

# ОЧИЩЕНИЕ ПО ЙОГЕ и аюрведе



- Подготовительные мероприятия
- Программы оздоровительного очищения
- Облегчение и лечение болезней
- Предостережения и противопоказания

ОЧИЩЕНИЕ ПО ЙОГЕ и аюрведе

ЭКСМО



Б. В. Мартынов

# ОЧИЩЕНИЕ ПО ЙОГЕ И АЮРВЕДЕ

Целительные восточные практики

ЭКСМО  
Москва, 2006

**УДК 233-852.5Й**  
**ББК 53.59/75.6**  
**М 29**

Оформление *С. Киселевой*

**Мартынов Б. В.**

М 29 Очищение по йоге и аюрведе. Целительные восточные практики / Б. В. Мартынов. — М.: Эксмо, 2006. — 480 с.

**ISBN 5-699-16015-9**

Очищение действительно жизненно необходимо для нашего организма. Основой этой книги является древнее знание йоги и аюрведы. Эти целительные восточные практики предлагают стройную, тщательно продуманную и проверенную тысячелетним опытом систему очищения организма человека. Каково место очищения в самооздоровлении, как применять это многосторонне действующее оздоровительное и лечебное средство, чтобы оно принесло наибольшую пользу, каких ошибок и осложнений при этом надо избежать — ответы на эти и другие вопросы вы найдете в данной книге. При описании очистительных приемов предпочтение отдается тем, которые читатель сможет самостоятельно использовать для лечения и поддержания здоровья.

**УДК 233-852.5Й**  
**ББК 53.59/75.6**

**ISBN 5-699-16015-9 © ООО «Издательство «Эксмо», 2006**

Да будут все существа счастливы!  
Да станут все здоровы!  
Да узрят все радости!  
Пусть никто не будет страдать!

*Мантра Дханвантари*

## К ЧИТАТЕЛЮ - СОЗИДАТЕЛЮ СВОЕГО ЗДОРОВЬЯ

### Очистительная гроза?

Предложение и большое распространение разнообразных способов, методик и курсов очищения — выдающаяся черта нынешней моды на оздоровление. Еще с десяток лет назад целители пользовали, главным образом, травами, правили ауру да чакры. Теперь в так называемой урине, как пренебрежительно называют книгопродавцы дешевенький вал книжек по оздоровлению, неудержимо, а точнее, как раз одержимо очистительные приемы преподносятся как некая панацея и чуть ли не как собственное открытие. Люди голодают, «клизмируются», чистят печень и почки, «полевую форму» (а почему не парадную?) и карму!

Откуда и с чего бы такое увлечение? Прогресс в медицине вроде бы расправился с клистирами, рвотными, слабительными, кровопусканиями, ланцетами да пиявками, которые до середины XIX в. преобладали в лекарском искусстве. Развитие науки, технологии и рынка привело к господству медикаментозного и хирургического лечения. Очищения были отринуты как серьезные лечебные мероприятия, оставшись лишь клизмами и слабительными при долгом запоре, отравлениях, перед операциями или двух-трехразовым душем при некоторых кожных и венерических болезнях. В наших больницах душ или ванна для ходячих больных и мытье лежащих превращаются чуть ли не в праздник.



Очищения ушли из медицины на вольные, но тощие хлеба стихийного целительства. Там и прозябали, в одной нише с терпимыми, но не признаваемыми методами лечения, вроде гомеопатии. И вдруг на рубеже XXI в. увлечение очистительным оздоровлением и лечением приобрело невиданный размах и стало массовым. Настолько, что не замечать этого стало невозможно.

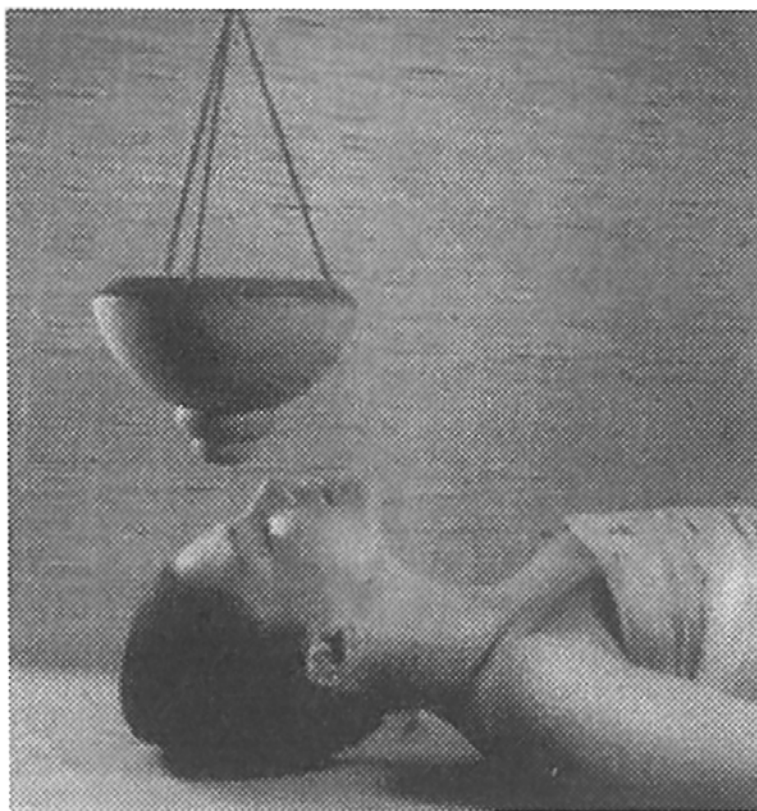
Поначалу, как всякое самолечение, очищения клеймили да осмеивали в медицинских передачах и изданиях. Однако «новое» течение в оздоровлении по-прежнему вызывало интерес. И медицина, видя малодейственность многих своих средств и почуяв спрос, ныне все чаще обращается к этим древним способам лечения. За немалые деньги распространяются комплексы растительных очистительных препаратов и такие услуги, как массаж, очищения глиной или гидроколонтотерапия (проще сказать, почти часовая процедура промывания кишечника большим количеством воды), посредством «клизмотронов», регулирующих состав, температуру и напор вводимой жидкости. Вторую «молодость» переживает гирудотерапия (кровопускание пиявками).

## Движение к Востоку

Еще одно из веяний времени — несмотря на мощь западной науки, технологии и психологических стандартов — увлечение древними восточными методами самооздоровления и врачевания. Аюрведа и йога стали уже не только индийскими, а общемировыми культурными ценностями.

В США к началу XXI в. действовало свыше 600 зарегистрированных центров йоги, свыше 6 тыс. аюрведийских врачей и десятки центров. В Англии и Германии,

например, число занимающихся в группах йоги ежегодно возрастает на 20%. И в нашей стране каждый уважающий себя фитнес- или спа-клуб предлагает занятия йогой или оздоровительные методики аюрведы.



*Рис. 1. Аюрведийская процедура  
в современном спа-клубе*

В чем причина этого явления? Неужто только подсознательная тяга человека к суевериям, как утверждают противники и скептики? Мол, на этот «свет с Востока» летят только восторженные мотыльки. Мол, если кому и помогает древнее восточное врачевание, то здесь, как плацебо, действует некоторая их экзотичная таинственность, непонятность... и т.п.

Но, может, восточное мировоззрение и очищения, как оздоровительно-лечебный метод, отвечают глубинным чаяниям человека?

## Целостность и согласованность знаний аюрведы и йоги

Ныне так упорно ищут целостные, холистические методы оздоровления — то есть те, в которых человек включен в общую картину мира, в которых его сознание играет главную роль, где естественные способы лечения и оздоровления самостоятельно и творчески применимы.

Всем этим условиям отвечают две древние, родственные и дополняющие друг друга ветви одного наследия — аюрведы и йоги.

Аюрведа и йога — часть Вечного Установления (дхармы), исходящего из одного благодатного и неисчерпаемого духовного источника. В них гармонично сочетаются духовное и телесное. Они составляют наиболее сохранившуюся часть древнего преемственного знания о человеке как целостном существе, об устройстве мира, тела, причинах болезней и пр.

Слово аюрведа можно перевести примерно как «здравоведение». *«Дух, сознание и тело — эта тройка, как три опоры, которые поддерживают живое и которые являются главным содержанием этой веды»<sup>1</sup>*. Здравоведение — это единство веры, знания и правильного его применения. Если медицина занята, главным образом, лечением болезней, то главная направленность аюрведы — знание и поддержание основ здоровой жизни.

---

<sup>1</sup> Чарака самхита, 1.1.46–47. (Далее везде — Чарака.) Противоречия с предыдущим определением нет: в сознание включаются как ум, так и чувственные способности.



Еще одно достоинство аюрведы и йоги — их тысячелетний опыт. Если срок научных истин — 25–30 лет, а потом они устаревают и опровергаются, то вдохновенно воспринятое и тысячелетиями испытанное не может быть отменено никаким прогрессом.

Многие положения этих учений по сути — ненаучны. Основополагающие сущности индийского мировоззрения — Разум, доши, карму, прану — нельзя ни увидеть в микроскоп, ни на экране томографа, ни обнаружить химическим анализом.

И при всем при том недоказуемые и неуловимые инструментально ключевые понятия аюрведы и йоги изумительно применительны: оздоровительны, целебны, успокоительны. Истинность многих других их положений подтверждается современной медицинской наукой. Среди интересующихся аюрведой и йогой доля людей с высшим образованием или высоким самообразованием много выше, чем менее образованных. И в этом нет ничего странного. Чтобы не поддаваться влиянию общепризнанных стереотипов, а руководствоваться здравым смыслом, нужны хотя бы некоторая самостоятельность ума, какие-то знания и творческие способности.

Древние знания и опыт аюрведы и йоги при верном понимании и разумном применении могут и ныне помочь нам быть здоровыми под натиском неблагоприятных условий.

Представление о человеке, причинах болезней и внутренне единая совокупность способов лечения аюрведы и йоги лучше понимаются и «принимаются» умом и телом. Они могут быть поняты и приняты каждым разумным человеком независимо от образования. Зная основы аюрведы, легко отыскать разумное зерно в традиционных и нетрадиционных методиках и приемах ле-

чения, обобщить массу научно-медицинских сведений и целительских приемов и использовать их в применении к определенному организму.

На Западе йогой заинтересовались раньше, чем аюрведой. Йогу воспринимали как своеобразный вид физкультуры из асан и дыхательных упражнений и поначалу пытались истолковать исключительно с точки зрения западной физиологии. О связи хатха йоги с аюрведой не знали, как и о необходимости приспособления занятий к нраву и телосложению личности.

Из-за этого многие предписания источников превратно воспринимали как догму для всех. Мнили, что для «йога» обязательно скудное питание, сыроедение, вегетарианство, даже без молока, избегание соли и специй, пребывание полуобнаженным на холоде, частые «чистки» и т.п. Сплошь и рядом люди садились на вегетарианскую, бессолевую диету, обливались летом и зимой холодной водой, промывали чуть ли не ежедневно желудок, выбегали на утреннюю пробежку перед асанами и занимались прочим «самоистязанием».

Это приводило ко многим неприятностям; к сильным ветреным обострениям, например запору, падению веса, жесткости членов, хрусту в суставах, порче зубов, зябкости, беспокойству, порывистости и возбужденности — то есть дурному выбросу энергии, ничего общего не имеющему с успокоением ума. Многие все же сумели выправить такие нарушения, найдя наитием и самообучением способы настройки здоровья, близкие к аюрведийским.

Но всех этих неприятностей можно было бы избежать, понимая аюрведу и йогу как две стороны одной традиции.

Некоторые наставления йоговских писаний становятся понятней с точки зрения аюрведийского понятия о

дошах. В частности, советы избегать утренних омовений, среди нежелательных продуктов зелени, умащать тело «влагой, рожденной усилием» (то есть потом) направлены на то, чтобы смягчить усиливающееся поначалу расстройство ветра.

В индийском преемстве аюрведа и йога, особенно тантрийская, воспринимаются как родственные. Свами Шивананда говорит, что аюрведа является младшей сестрой<sup>1</sup> йоги. В довольно распространенном старинном предании составителю Йога сутр Патанджали приписывается авторство аюрведийского трактата Чарака самхита. Имя Чараки, одного из основоположников аюрведы, при этом считается его псевдонимом. Главные труды аюрведы — *Чараку самхиту* и *Сушрута самхиту*, а также трактат *Джуд-Ши* в тибетском ответвлении аюрведы — относят к тантрам, собственно книгам по тантре, а врачей тамильской разновидности аюрведы называют сиддха йогинами. В Сушрута самхите слово йога также обозначает «лекарственное средство», «целение».

Занимаясь тонким телом, тантрийская йога для плотного тела принимает и использует ключевые понятия и физиологию аюрведы. Оба учения принимают представление об обменных нарушениях (*дошах*) как причине болезни. Есть общие названия приемов (*басты, вamana* и др.). В «Хатха йога прадипике», «Гхеранда самхите», «Раджапатья сутрам» и др. писаниях тантрийской йоги описанию тех или иных упражнений сопутствуют перечни уничтожаемых ими болезней.

Очищения в аюрведе и йоге — неотъемлемая часть их мировоззрения и оздоровительно-лечебных меро-

---

<sup>1</sup> В оригинале «братом», так как на санскрите слова *аюрведа* и *йога* — мужского рода.



приятий. Им придается решающее значение в оздоровлении и лечении.

В аюрведе очищения являются основным способом в поддержании обменного равновесия и предохранении от заболеваний.

Успешность лечения многих болезней пятью очистительными действиями аюрведы (панчакармой) и йоготерапией гораздо выше, чем медицинскими методами. Есть вдохновляющая статистика. Артриты вылечиваются в 85–90% случаев, заболевания органов дыхания, атеро-склероз, облитерирующий эндартериит — около 80%, высокое кровяное давление, астма, тонзиллит, варикоз — в 70% и т.д. Поскольку аюрведа и йога действительно лечат человека, а не болезнь, то их средствами могут вылечиваться сразу несколько болезней у человека, например набор из желчнокаменной болезни, расширения печени, хронического гастрита и геморроя.

## Для чего еще одна книга по очищениям?

В лечении всяк кое-что смыслит.

*Тамильская поговорка*

Есть два противоположных и одинаково неверных мнения об очистительных мероприятиях: официальная медицина отрицает их полезность в силу инерции и вполне осознанных эгоистических и корпоративных интересов ее служителей. Некоторые поборники очищений, наоборот, безрассудно увлекаются ими... в пропасть одержимости. У таковых людей, возможно, эта книга вызовет разочарование: они уповают на высокодуховную, таинственную и чудодейственную восточную мудрость, а им предлагают заняться не «кармическим

лечением», не медитацией, а своим желудочно-кишечным трактом!

В столкновении этих подходов немаловажную роль играют материальные интересы при соперничестве за «паству», то бишь за пациентов, известность и пр. Знание в такой борьбе утрачивает целительную сущность, дробится, разрушается.

В море затопившей рынок литературы по очищениям, аюрведе и йоге выудить добросовестную и полезную книгу крайне трудно. Так называемые практические, в основном американские или перепевающие их доморощенные руководства по аюрведе, как правило, повторяют общие места и перегружены скрытой рекламой и рекомендациями по использованию труднодоступных индийских лекарств, которые очень трудно применять в наших условиях.

В изданиях, более близких по духу к источникам, часто недостает подробностей в описании техники выполнения очищений. Если в Индии приверженец аюрведы и йоги имеет возможность обратиться к знатоку или учителю, то в наших городах и весях в роли таковых выступают Малахов, Семенова и *Шанк Пракшаляна*. «Его» брошюрку с лихим названием *«Суперочистка организма от шлаков»* мы не отказали себе в удовольствии купить. Нынешним убогим языком говоря — супер! Творцы этого руководства принимают название промывания за имя автора. Еще примерчик, как лепятся подобные книжки. Так, весьма плодовитый Ю. Захаров, даже не дав себе труда упомянуть источник или хоть как-то переработать исходный текст, списывает целые разделы нашей книги по аюрведе (видимо, и других авторов)<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> Захаров Ю. А. Золотые рецепты индийской медицины. — М: Прессверк, 2001.

Такие надерганные из Интернета, сканированных книг и наспех шитые квелыми нитками сборнички **никакой вдохновляющей, познавательной и целительной силы не имеют**. Те же, кто будет следовать таким «учителям», озабоченным не просвещением читателя, а удовлетворением своего тщеславия, могут потерять не только верные мировоззренческие ориентиры, но и остатки здоровья.

Умение выделить из массы книжной шелухи немногие нужные — часть способности самопонимания и самоисцеления.

В свое время многих подвигли на очищения книги Малахова. Подкупали некоторые их достоинства: нацеливание читателя на самооздоровление, собственный опыт автора и примеры положительного действия очистительных методов. Появились многочисленные «малаховцы» да «семеновцы». Но есть у этих учений весьма существенные недостатки, обесценивающие сам смысл очищений, особенно при их массовом распространении.

Обычно очень смущает в популярных книжках «по целительству», а особенно в «полных справочниках» или «энциклопедиях очищений», раздразней теорий и средств очищения и уйма противоречивых рекомендаций.

В большинстве таких книг системы очищения как таковой нет, как бы авторы на это ни напирали. Обычно эксплуатируется одна оздоровительная идея (например, очистка от паразитов или уринотерапия). Даются описания отдельных приемов очищения тех или иных органов тела — желудка, толстой кишки, печени... Излагая методику проведения одного приема очищения, сразу же забывают о предыдущем и не имеют в виду последующий.



Сами очистительные приемы обычно описываются (точнее, переписываются из книги в книгу) весьма упрощенно, без очень важных подробностей и указания на источники. Часто эти упрощения называются новыми методиками под именем того или иного целителя. Но на поверку эти «авторские» методики оказываются лишь обрывками древнего опыта очищения. И, несмотря на научные обоснования и терминологию, не способны достичь такой тонкости, точности и соразмерности, какие выработало древнее учение.

Для убогого обоснования разномастных очистительных приемов берутся и смешиваются в безвкусную, трудноусваиваемую и вредную мешанину часто несовместимые системы, учения и теории. Здесь в одной куче и Фрейд в паре с Павловым, индийские гуны и доши, китайские инь-ян и фэншуй, западноевропейская астрология, христианские молитвы, улучшающие «квантовое тело», чакры и карму. И весь этот экстрасенсорный сор обильно и безвкусно приправлен медицинской терминологией.

Есть мудрое правило: **нельзя одновременно лечиться разными способами.** Если уж начали лечиться медикаментозно, не обращайтесь к целителям и экстрасенсам. Иначе не поможет ни то, ни другое. Вы толком даже не поймете, что вам на пользу, а что вредит. А когда побредете с белым флагом к белым халатам, врач всегда может оправдать медицинскую неудачу вашим прошлым самолечением.

То же относится и к мировоззрению. Противоречия и столкновения между несовместимыми идеями, понятиями и терминами создают в уме путаницу, дробят и рассеивают его. Вряд ли это может способствовать целению — то есть обретению человеком целостного и здорового состояния.

Основой этой книги является древнее, проверенное тысячелетним опытом целительное мировоззрение аюрведы и йоги. Некоторые медицинские пояснения и комментарии при этом служат подтверждением правильности древнего созерцательного и опытного учения.

Пожалуй, ни в каких других лечебно-оздоровительных системах или учениях нет столь продуманной, разработанной и проверенной тысячелетним опытом совокупности очистительных мероприятий.

Эта книга может быть полезной и приверженцам самооздоровления, и целителям, и даже практикующим врачам, которым не обязательно отказываться от своих научных знаний. Они могут почерпнуть в аюрведе некоторые плодотворные идеи.

Разумный читатель предпочитает черпать знания из чистых источников, а не из мутных эпигонских течений. Видимо, вы способны слышать голос наития, говорящего вам что-то очень важное. Вы понимаете, что медицина — всего лишь подспорье и дополнение к собственной заботе о своем здоровье. Что одним из важнейших оздоровительных мероприятий являются очищения — естественное и многосторонне действующее средство оздоровления и лечения. Возможно, вам что-то уже известно об аюрведе и йоге и у вас есть уважение и доверие к этим древним учениям. Получение еще больших знаний о них поможет вам лучше узнать себя.

Обращаться к такому читателю и общаться с ним — великая радость и ответственность для автора.

Предлагаемая книга продолжает и углубляет исследования автора и объяснения им действий очистительных приемов йоги и аюрведы<sup>1</sup>. По всем признакам она

---

<sup>1</sup> Борислав. Очистительные приемы йоги. — М.: АНС, 1997; Мартынов Б.В. Аюрведа: мировоззрение и применение. (1-е изд. — М.: Алетейя, 2000; 2-е — Явь, 2002).

вроде бы относится к тому сорту литературы, которую называют оздоровительной или целительской. На самом деле цель ее несколько большая. Она *целительна* в том смысле, что пытается дать целостную, хотя, конечно, не целую картину очищений аюрведы и йоги и, возможно, исцелить от некоторых заблуждений относительно очищений. Хотелось бы, чтобы она была не просто справочником или набором «золотых рецептов», вслепую вынесенных из сокровищницы аюрведы и йоги, но ключом к ней. И, соответственно, ключом к здоровью для разумного человека. Надеемся, она поможет вам устранить какие-то непонимания, расстройства и стать строителем своего умственного и телесного здоровья.

Каково место очищения в самооздоровлении? Как применять его, чтобы это многосторонне действующее оздоровительное и лечебное средство принесло наибольшую пользу? Каких ошибок и осложнений при этом надо избежать? Какие предшествующие условия определяют успешность применения очистительных приемов? И как вести себя после?

На эти и другие вопросы и пытается ответить данная книга. К ее созданию автора побудили многочисленные вопросы и просьбы людей, не удовлетворенных имеющейся на рынке литературой об очищениях. Обычно такие книжки лезут в глаза названиями «полный справочник», «энциклопедия очищений» и пр. или завлекают рекламными обещаниями очередной «новой очистительной системы совершенного здоровья» или победы над раком. Внушение и завлекающие примеры, которые являются простейшим приемом для продажи какого-нибудь изделия или услуги, заменяют в них знания и объяснения.

В России найти врача, знакомого с методами аюрведы, почти невозможно. Поэтому особенно важно само-



стоятельно познакомиться с тонкостями и частностями древнего учения.

Посему предлагаемая книга обращает особое внимание на «технику безопасности» очистительных приемов. Приводятся отрицательные примеры. Такие расставленные в опасных местах «вешки» дают возможность двигаться путем самооздоровления самостоятельно и без осложнений.

Из средств аюрведы и йоги здесь отдается предпочтение тем, которые читатель может использовать для самостоятельного поддержания здоровья и лечения. Особое внимание уделяется нашим, «родным» лекарственным средствам, которые могут заменить аюрведийские.

В этой книге мы не стали упрощенно делить очистительные мероприятия на аюрведийские и йоговские. Они даются вместе, в целостности, но учитывая правила последовательности, уровень доступности и важность этих приемов.

Чтобы читатель имел более точное представление об очищениях аюрведы, приводятся обширные выдержки из трудов ее главных основателей. Очистительные мероприятия йоги изложены по методикам Бихарской школы.

На сегодняшний день это, пожалуй, самая полная и подробная работа на эту тему.



# О САМОПОЗНАНИИ, САМОЛЕЧЕНИИ И САМООЧИЩЕНИИ

## Здоровье и его «подрывные силы»

Совершенно здоровые люди в «цивилизованных» странах ныне такая редкость, что впору заносить их в Красную книгу. Немногих можно отнести к «условно здоровым». Большинство же людей не живут толком, а суетятся, мучаются, хворают и лечатся.

Неестественный образ жизни в загрязненной среде в погоне за прибылью, потреблением и властью истощает жизненные силы человека и лишает его спокойствия и времени на то, чтобы подумать о здоровье. Не говоря уж о том, чтобы предпринять самостоятельные усилия для его улучшения. Постоянное напряжение и волнения ума ради суетного не благо-, а *деньгополучия* при нехватке движения тела становится его стилем жизни. *Поп-корм* и *фальш-фуд* — обычным питанием. Лечение — таблетки, уколы да операции — постоянным и даже замещающим любовь занятием. Всю ответственность за свое здоровье он сдает врачам.

Здоровье несводимо только к телесному. По определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) здоровье — это гармоничное сочетание телесного, духовного и общественного благополучия человека.

Еще тысячи лет назад ключевым положением аюрведы являлось понимание здоровья как согласованности разума (*ātma*<sup>1</sup>), ума (*manas*), чувственных способностей (*indriya*) и тела (*śarīra*). В разных людях количество и качество этих составляющих различно. Поэтому здоро-

---

<sup>1</sup> Атман в аюрведе — не то же самое, что в веданте.

вье — это «свое состояние», или «свойственность» (*svastha*). Научное понятие «гомеостаз» кажется калькой этого определения, которое на тысячелетия предвосхищает его.

Один из двух главных основателей аюрведы, Чарака, определял здоровье как жизнь в ладу с тремя целями жизни — наслаждением, пользой, добродетелью — при равновесии трех основных проявлений обмена (*tridoṣa*). Второй из основателей аюрведы, Сушрута, здоровым человеком называл того, у кого уравновешены все стороны обмена (*doṣu*), телесные составляющие (*dhātu*) и отходы (*mala*), а разум, ум и чувства — в прекрасном состоянии.

Организм здорового человека также устойчив к различным неблагоприятным изменениям внешней среды, надежен и экономичен в деятельности и обеспечивает высокий уровень умственной и телесной работоспособности.

И духовные восхождения, как и высокогорные, вряд ли возможны без хорошего здоровья.

Болезни и старение, как всякая беда, не приходят одни, и у них — не одна причина, а целая вязанка. Три коренные причины — ущербность разума (*prajñāparadha*), неправильное применение чувств (*asatmya indriyādha saṁyoga*) и внешние перемены (*pariṇāma*) — климатические, погодные, социальные. Из-за них происходят сбои или разрушение приспособительных устройств организма и, следовательно, накопление отходов, ядов и токсинов. Отсюда — подавляющее большинство болезней.

Из «подрывных сил» здоровья самые губительные:

- незнание естественных основ здоровья,
- порча мысленной и природной среды,

- **неестественные образ жизни и питание,**
- **неверное и неумеренное применение лечебных средств и лекарств.**

От первого — незнания или невежества — проистекает или усиливается вред всего последующего. И, напротив, знание этот вред уничтожает или уменьшает.

Знание несводимо к информации. Оно — и вдохновение, и умение творчески применять его при любых изменениях условий. Надеемся, эта книга послужит обретению такого знания.

## Медицинский подход к человеку. Не отход ли?

Врачи — тоже ведь люди, а людям свойственно ошибаться.

*Я. Гашек.*

*«Похождения бравого солдата Швейка»*

Современная медицина борется за здоровье человека. Но мощь ее, такой воинственной, зачастую оказывается дутой, ее победы — пирровыми, а успехи — «зияющими высотами», поэтому доверие к медицине все падает. Она, как уверяют, развивается, но... за счет роста числа больных, болезней, побочных действий лекарств и ослабления защитных сил организма после лечения.

Могущественная медицина ставит человека в оборонительное положение среди бесчисленных неблагоприятных факторов, бактерий, стрессов, десятков тысяч болезней и синдромов. И в какой-то мере это положение безнадежное, ибо удалить из мира все бактерии или стрессы невозможно. Назойливая пропаганда и реклама

медицинских средств в средствах массовой информации волей или неволей внушают человеку мысль, что он слаб и болен.

Заняв свое место на рынке, медицина все больше заинтересована не в здоровье населения, а в неубывающем количестве платежеспособных больных. Все сильнее ее зависимость от финансов, техники, рекламы, менеджмента транснациональных фармацевтических корпораций. Стоимость ее услуг и лекарств делает лечение для многих все более недоступным. Медицина частная подвизается в доходных областях, а ее услуги — не для тощих кошельков большинства наших сограждан. Государственная же система здравоохранения в России прозябает на жалкие крохи бюджета, коими кое-как удерживаются остатки кадров. При всем при том в нашей уменьшившейся стране врачей и койко-мест больше, чем в богатейшей Америке.

О болезнях нынешняя медицина знает гораздо больше, чем о причинах неподверженности им или самоисцеления при неизлечимых или долгих хронических болезнях. Приклеив термин «спонтанная ремиссия» к случаям исцеления «ненаучными» средствами безнадежных болезней, она не прилагает усилий исследовать, какими силами оно осуществлено. Проще отвергнуть даже успешный опыт знахарей, целителей, «самолечителей» из-за разных подходов, разного языка и простецких и путаных объяснений их опыта. А еще потому, что среди этих сил — такие «нематериальные», как вера, неукротимое желание вылечиться, воля, что при массовом подходе вообще трудновоспроизводимо.

Врач волей-неволей разделяет общемедицинские представления о человеке. А они зачастую мешают видеть то, что в них не укладывается. В господствующей медицине нет места Разуму как созидательной и управляющей силе в теле. Ее подход к человеку при лечении,

по большому счету, ничем не отличается от лечения животных.

Узкопрофессиональным взглядом не увидеть, что человеческий организм представляет собой нечто большее, чем совокупность органов; не удержать в уме высшие цели здоровья, все взаимосвязи в организме; не постичь человека в целом — как духовное и биологическое существо. На человека будто смотрят в *мелкоскоп* — нарезав по отдельным частям, органам, функциям, болезням.

Для профессионального врача пациент — всегда немного посторонний, а для медицины в целом — «среднестатистический». «Лечить больного, а не болезнь», «индивидуальный подход к больному», «нацеленность на профилактику» — лишь благие намерения, заявления, почти не осуществляющиеся в реальности.

«Объективность» медиков ограничена объектами, на которые направлено их внимание, и имеющимися в наличии диагностическими приборами. Целостного взгляда нет, лечение на основе таких данных — всегда «местное». Как язвил Ошо, специализация, видимо, скоро дойдет до того, что правым глазом будет заниматься один специалист, левым — другой, третий — сетчаткой, а еще один — хрусталиком.

Жесткие схемы лечения используют только «современные», разрешенные методы и лекарства. Самостоятельные поиски средств лечения и оздоровительные усилия не приветствуются.

## Одряхление лекарственной терапии

Не принижая ни в коей мере пользы медикаментов и хирургии во многих случаях, надо понимать ограниченность и опасность стремления лечить ими все и вся.

Основная лечебная тактика направлена на борьбу с бактериями и симптомами болезней. Врачи предпочитают не выводить, а вводить в тело уничтожающие его вещества в виде таблеток да уколов, не заботясь об удалении разложившихся отходов.

Увы, не слышат древнего предупреждения: *«Несозревшую болезнь не изгоняй, ибо она может выйти не полностью, уйдет вглубь и подавит силы тела»*<sup>1</sup>. Поэтому ныне среди больных преобладают хроники с десятками болезней в медицинской карточке.

Люди современные, как правило, в своей массе не укрепляют здоровье, а лечат те или иные болезни. Доступность разнообразных, красиво упакованных таблеток, капсул, микстур, сопровождаемая рекламной трескотней, ведет к опасному заблуждению, что подорванное здоровье можно поправить простым глотательным движением.

От неумеренного потребления лекарств человек становится к тому же лекарственным токсикоманом. Подсчитано, что за год средний американец поглощает несколько килограммов таблеток и выпивает литры микстур.

В мире нет явления, которое бы со временем не теряло свою силу. Пора признать, что лучшие времена лекарственной терапии прошли. Поэтому-то и слышно на каждом шагу: «Лекарства мне не помогают». Кажется, они еще могут помогать здоровым людям, но таковых почти не осталось, на больных же они действуют все слабее.

Две трети всех болезней медицина относит к психосоматическим, то есть имеющим причину в психике. Ес-

---

<sup>1</sup> Джуд-ши — памятник средневековой тибетской культуры. — Новосибирск: Наука, 1988. — С. 129.



ли причина там — лекарства не помогут, в лучшем случае сгладят симптомы. Но беда в том, что при этом человек все больше будет «убеждаться» в наличии у него болезни.

До трети лечебной пользы лекарств обуславливается явлением плацебо — некритической верой в мудрость и силу медицины, во врача, дающего лекарство, в силу лекарства. Из двух моих бабушек одна не принимала лекарства совсем, а другая все болезни пользовала только «тройчаткой», и успешно: дожила до 90 лет.

Ныне авторитет медицины, как и всей науки в целом, основательно подорван. Многие врачи не блещут знанием, здоровьем и бескорыстием. Разнообразных лекарств что-то подозрительно много. Появление каждого нового сопровождается победными кликами: «Наконец-то!!! Открыто средство против...!!! Болезнь побеждена!!!»

Почему же болезни, для борьбы с которыми создано столько лекарств и лечебных методов, не исчезают? Зачем тогда производятся все новые и новые препараты? Какую долю из их числа составляют бесполезные и фальсифицированные? Все это вызывает сомнение, а сомнение, как известно, враг веры.

В доиндустриальные времена врач сам составлял лекарства для своего пациента. Ныне лекарства отчуждены от больного. Они придумываются, разрабатываются и производятся коллективно и автоматизированно в фармацевтических лабораториях и на громадных заводах. Создают их по определенной схеме, против той или иной болезни, не беря в расчет, что каждый больной своеобразен. Миллиарды таблеток в красивых упаковках сходят с конвейеров. Уже больше трети затрат в фармацевтике составляет реклама. Цели подменены: важней не польза больного, а продажность товара и прибыль производителей и торговцев.

Мало кто знает, что врач, выписывающий вам дорогое иностранное лекарство вместо отечественного, часто вынуждается к этому или вышестоящим медицинским начальством по далеко не бескорыстным причинам, или «подарками» фармацевтических фирм.

С утратой связи лекарств с человеком теряется и их сила. Более того, плоды фармацевтических «изысков» становятся все вреднее.

Если раньше лекарства делались из растений и минералов, то ныне большинство производимых лекарств синтезируется. А синтезированное вещество хоть и похоже на натуральное по строению, но иное. Из содержащихся в них лечебных и полезных веществ усваивается лишь малая доля. Многие лекарства и витамины токсичны и обладают побочными действиями.

Даже у такого простого, проверенного и еще помогающего лекарства, как аспирин, открываются новые побочные действия. Раньше считалось, что основные — увеличение кислотности и подавление образования слизи в желудке, о чем предостерегали людей с гастритами и язвами. Ныне оказалось, у половины людей он вызывает отек слизистой верхних дыхательных путей, у все большего числа потребителей переходящего в аспириновую астму.

Антибиотики (буквальный перевод аж пугает — «противожизники»!) вместе с болезнетворными бактериями убивают массу полезных. А так как «свято место пусто не бывает», в организме начинают плодиться самые жизнеспособные и устойчивые, например стафилококки.

Бактерии — живые организмы, они умеют учиться на опыте и приспособляются жить в условиях войны с враждебными веществами. Невосприимчивость бактерий и вирусов к привычным для них антибиотикам уже не оспаривается. Нужно производить все новые и но-

вые, все более мощные и, значит, все более опасные для здоровья.

Применение антибиотиков почти по любому поводу, даже с грудного возраста, — основная причина распространения аллергий и дисбактериоза, вызванного не только отсутствием нужных симбиозных бактерий, но размножением вредных. Происходит это, в частности, из-за ослабления без тренировки клеток, ведущих борьбу со всякими вредными чужаками.

Поэтому так называемое французское направление в нынешней медицине, в отличие от американского, стремящегося максимально оградить или подавить бактериальную среду вокруг человека и внутри его, считает необходимым некоторый уровень «загрязненности» организма для тренировки его защитных сил.

В медицине есть понятие приобретенного иммунитета. Главным средством его подхлестывания является вакцинация, прививание заболевания заранее.

Вакцина — это ослабленные формы патогенных микроорганизмов. Исходное же состояние и сила иммунной защиты у людей разнятся. Установленные и проверенные десятки лет назад дозы вакцин в наше время, когда защитные силы людей ослаблены, в частности, ухудшением природной среды и напряженным образом жизни, оказываются опасными. Да и сами вакцины часто оказываются некачественными. Известно достаточно фактов (да мало заинтересованных в их обнародовании), когда вакцинация приводила к заражению той болезнью, от которой должна была бы предохранить<sup>1</sup>. К тому же невосприимчивость к одной болезни, после хоть и дози-

---

<sup>1</sup> Не исключено, что одной из причин заболевания Ф. Рузвельта в зрелом возрасте детским параличом (полиомиелитом) была проведенная в детстве прививка.

рованного и научно обоснованного, но заражения ею, в ослабленном организме достигается за счет возможного пробуждения многих других, в частности аллергий и кожных болезней. Они, в свою очередь, еще больше ослабляют иммунитет.

Еще одна малопредсказуемая и опасная по побочным действиям группа лекарств — гормоны. Гормональная регуляция в организме производится поступлением в кровь миллионных долей грамма гормона. Насколько же точно выверены должны быть схемы лечения ими! И насколько соответствуют природным гормоны, выделенные из желез других существ или синтезированные? Из-за неточности современных знаний и способов введения гормонов (через рот, внутримышечно, внутривенно) гормональные препараты, помимо всего прочего, нарушают обмен, вызывают аллергии, ожирение, артриты.

Успокоительные, снотворные и обезболивающие лекарства уменьшают не только сопротивляемость организма, но и тонус клапанов кровяных и лимфатических сосудов и пищеварительного тракта. Это непосредственно влияет на ухудшение процессов выделения, например вызывает стойкий запор.

А, казалось бы, «полезные» для профилактики синтезированные витамины, аминокислоты, пищевые добавки, навязываемые нам на каждом шагу? Структура этих «идентичных натуральным» веществ отличается от природных. Аскорбиновая кислота — совсем не то же, что солнечный, душистый, кислый, вкусный лимон.

Привыкание к таблеточным витаминам приводит к тому, что организм «разучается» усваивать природные, и даже при вполне «витаминозном» питании может развиться витаминная недостаточность.

Время от времени производители и сладкозвучные рекламные сирены проговариваются, что «некоторая

часть» какого-то таблеточного витамина и аминокислоты «преобразуется в организме в естественные». А во что преобразуется остальная, видимо бо́льшая? Легко сообразить — в отходы и шлаки.

Есть, правда, данные об успешном лечении некоторых болезней ударными дозами таких витаминов — «до внутренней выносливости». Проще говоря, до расстройства желудка, поноса, повышения температуры и пр.

Но, похоже, благоприятное действие оказывают не столько сами синтезированные витамины, сколько вызванное ими усиленное самоочищение организма вместе с эффектом плацебо. Избавляясь от поступающего в большом количестве не совсем естественного для него вещества, организм начинает заодно обезвреживать и выбрасывать и другие, вредные. Если запаса жизненных сил достаточно, начинается усиленное его восстановление.

Так, кажется, действует самый распространенный витамин С — аскорбиновая кислота и тот же аспирин (ацетилсалициловая кислота). Кислоты повышают кислотность желудка, усиливая переваривание. Лучше горение — лучше сжигание шлаков — организму легче справиться с некоторыми недугами. Может, тот же запуск усиленного очищения, а не наличие преднизолона, микроэлементов и прочего в моче оказывает главное лечебное действие в уринотерапии.

Если же загипнотизированные громогласной рекламой потребители глотают «чудодейственные» витамины и пищевые добавки малыми дозами годами, организму не дается возможности даже для очистительного кризиса. Основатель и владелец «Гербалайфа», обещавший потребителям его продукции совершенное здоровье и долголетие, умер в 40 с небольшим лет.

Одна из причин ослабления лекарственной мощи — загрязнение человеческого организма и среды.

Неумно принимать тело за некий горшок, наполненный вредными микробами, и ставить главной и единственной задачей их уничтожение путем вливания туда антибиотиков или засыпания горстями порошков, таблеток и БАДов. Горшок надо прежде всего мыть и чистить.

## В защиту самолечения

Если я заболею — к врачам обращаться не стану.

*Я. Смеляков*

Человек разумный понимает, что здоровье — не только его собственность, но и его ответственность и обязанность. О нем надо заботиться, прежде всего, самому. Безусловная и безоговорочная отдача своего здоровья в жертву медицине — большая ошибка. Не надо превращать поликлиники, больницы и аптеки в храмы для ежедневного посещения. Не стоит уподоблять врачей магам в белых одеяниях, способным мудреной латынью, странными манипуляциями и алхимически-сложными веществами избавить от всех хворей.

Тем более что сами медики признают, что от медицины зависит не более 15% здоровья. Остальные 85% — от образа жизни, питания, наследственности и пр.

Болезнь всегда — недомогание, немощь, ослабление воли к здоровью и защитных сил организма. Если человек становится слугой или даже рабом медицинского обслуживания, он теряет лучшую часть целительных сил.

Кажется, в нынешнее время самолечение естественными средствами становится уже меньшей опасностью

для здоровья, чем всецелая зависимость человека от диктатуры медицинской аппаратуры и тирании лекарственной терапии.

Конечно, серьезные острые и инфекционные болезни, угрожающие жизни, надо лечить в больницах. Но с функциональными расстройствами и хроническими психосоматическими заболеваниями, особенно если медикаментозное лечение их безуспешно, надо постараться справиться самостоятельно.

Способы самолечения, проверенные столетиями, имеют некоторые преимущества перед лечением медицинским.

Прежде всего, самолечение невозможно без веры, положительного и творческого настроя ума, которые составляют неотъемлемую часть того, что на языке науки называется иммунитетом. Оно в большей степени пытается наладить здоровую жизнь — путем изменения привычек, питания, использования естественных природных средств.

Человек надеется отыскать один целительный, желательно естественный, способ избавиться от большинства из 10 тысяч известных ныне болезней, удалить их коренные причины и восстановить утраченное состояние целостности.

Свое тело ближе и роднее. Посему и отношение к нему при самолечении не замутнено казенностью или корыстью. Тот, кто решил сражаться со «своей» болезнью сам, может найти совершенно неожиданное средство против нее.

Разумное самолечение требует самонаблюдения. Это одна из сторон самопознания. С обретением опытного и обобщающего знания способность сознавать свое тело развивается. Связь сознания и тела упрочняется, и тело «соглашается» с волевым и эмоциональным настроением и



установкой — быть здоровым. Тогда легче естественными мероприятиями поддерживать здоровье и восстанавливать его в случае расстройства и болезни.

Если человек, не поддаваясь массированному внушению и рекламе современных теорий и лечебных услуг, способен понять, что с ним происходит, и лечиться самостоятельно, на собственном опыте и поправляя ошибки — это свидетельствует, по крайней мере, о наличии у него достаточных жизненных сил.

Человеку естественно чувствовать болезнь как порчу или загрязнение присущего ему в идеале совершенного здоровья. Ему унизительно ощущать себя психологически и физически зависимым от врачей и лекарств. Болезнь, вылеченная с помощью медицины, психологически воспринимается как передышка перед новой опасностью, что чревато утратой психологической сопротивляемости болезням. Тогда как заболевание, излеченное самостоятельно, дает радостное ощущение здоровья, уверенности в своих силах.

Может, поэтому в третьем тысячелетии, несмотря на постоянные заклинания медиков об опасности самолечения, невежество или обманы иных «целителей», целительство и самолечение не теряют своей привлекательности и приверженцев.

## Кому можно заниматься самолечением?

Пусть медики не беспокоятся: эта книга — не призыв к революционному отказу от их услуг. Господствующая медицинская система всегда будет притягивать бóльшую часть людей.

Самолечение не для всех, а для тех, кто понимает, что здоровье человека — слагаемое очень многих причин. Кто знает, как воздействовать на эти причины. Кто

принимает на себя ответственность за свое здоровье и возможные осложнения и не будет при этом винить способ оздоровления или научившего ему. Кто уверен в своих силах и используемом методе. Кто может верно понять древние знания и творчески их применять. Кто имеет возможность в трудных или непонятных случаях сверяться с нужными книгами или обращаться за советом к знатоку йоги и аюрведы или сочувствующему врачу.

Самолечение — не безответственная «самовольщина» в выборе способов. Оно не легче и не быстрее, чем лечение у врачей. Наоборот, сложнее и в чем-то труднее. Нужна достаточная решимость, наблюдательность, образование, знания, некоторый опыт управления телом, терпение, продолжительные самостоятельные усилия. Нужно уметь отличать истинное от ложного, главное от второстепенного, нужное от ненужного. Надо знать, каково место и действие очищений в здравоведении.

Надо наладить общение с телом на общем языке. Для тела понятней не латинские или какие-нибудь другие термины из книжек, не числовые показатели анализов, а ощущения, сила веры и точные представления. Поэтому в самолечении больше преуспевают люди образованные и те, кто набрал достаточный опыт телесного и умственного управления — в спорте, науке, искусстве, йоге и т.п.

Нужно быть готовым преодолеть трудности, не поддаваться слабости и лени. Понадобятся внимание и терпение для освоения приемов, умение и усердие — чтобы быть последовательным в их выполнении.

Если таких качеств нет — от медицинской помощи рано отказываться.

Разумный человек внутренним сознанием воспринимает целение как восстановление целостности. Желая «почиститься», он изберет метод, который:

- исходит из понимания целостности человека и является частью целостного представления о нем;
- включает приемы очищений, которые, имея по отдельности оздоровительную и лечебную ценность, также взаимосвязаны и составляют гармоничную целостность;
- основан на длительном положительном опыте.

Если самолечение — для немногих, то самооздоровлением могут заниматься все.

## Естественность очищений

Большинству людей кажется — тем паче, что это им усиленно внушается, — что собственные усилия по оздоровлению имеют гораздо меньшую ценность, нежели сложные и дорогие врачебные или таинственные «экст-расенсорные» мероприятия. Что чем сложнее (или дороже) лечебная услуга, аппарат, лекарство — тем они лучше...

Это ошибочное мнение. Более сложное лекарство обладает и более длинным «хвостом» побочных эффектов.

Тело более благодарно за внимание и простые естественные средства, если они действуют в согласии с естественными функциями организма. Одной из таких функций является выделение, природное очищение. Очищение как оздоровительный и лечебный метод действует однонаправленно с ним.

Обмен веществ и энергий в Природе — одно из главных и неотъемлемых свойств бытия. Но у живых существ этот обмен качественно иной, чем у неживых ве-

ществ. Если у последних обмен ведет к необратимой растрате энергии и вещества, то живое способно к созиданию и накоплению их.

Способность противодействовать разрушению и разложению (энтропии) — чудеснейшее свойство живого. Живое способно противостоять неблагоприятному воздействию внешней среды, приспосабливаться к новым условиям и в угрожаемых случаях меняться, чтобы не погибнуть. И это происходит во многом благодаря способности живых организмов очищаться от вредных веществ, поступающих извне, и образующихся в ходе своей же жизнедеятельности отходов.

Жизнь как биологическое явление можно рассматривать как единство и чередование процессов питания — обмена — выделения. При питании происходит преобразование и усвоение веществ и производство энергии, но при этом образуются продукты распада, которые должны постоянно выводиться, чтобы отравление не привело к нарушению жизнедеятельности и разрушению организма. Даже некоторые витамины и незаменимые аминокислоты, такие, как витамин А и фенилаланин, если они поступают в организм в избытке, отравляют клетки мозга.

Нарушение тонкого равновесия между усвоением, обменом и выделением чревато загрязнением организма.

Выделение — одно из важнейших условий телесного очищения и исцеления. Человеческое тело непрерывно самоочищается, удаляя ненужное и вредное. Не будь этого — организм бы погиб от любой попавшей в него инфекции или самоотравления продуктами распада.

К естественному очищению аюрведа относит мочеиспускание, испражнение, испускание газов, чихание, кашель, отрыжку, рвоту, зевоту, слезы, дыхание, сон, уто-

ление голода и жажды, испускание «семени» при менструациях и соитии. Ими выводятся отходы, чужеродные вещества, бактерии, вирусы, продукты распада микроорганизмов и излишняя энергия из того или иного места.

Естественное самоочищение организма усиливается в начале болезни. Повышенная температура ускоряет обмен, создает неблагоприятную среду для многих видов бактерий. Насморк, кашель, потливость, гной, воспалительная опухоль — так организм пытается вывести вредные вещества или собрать их в одном месте. Борясь с симптомами болезни — сбивая температуру, подавляя воспаление антибиотиками, — мы зачастую перекрываем пути самоочищения организма. Токсины же остаются, накапливаются и распространяются по всему телу. И возвращается та же болезнь или появляется новая — и не одна.

Отказ выделительной системы (например, при непроходимости кишечника или уремии) приводит организм к гибели гораздо быстрее, нежели отсутствие пищи. Есть медицинские свидетельства о более чем 200-дневных голоданиях в условиях стационара; в Индии и Европе время от времени появляются люди (как правило, духовные подвижники), которые десятилетиями питаются так, что по физиологическим меркам никак не могут восполнять дефицит питательных веществ. Но даже если и существует более тонкий вид питания — водой, воздухом и светом или чем-то более тонким, то и тогда обмен веществ обязательно будет включать какое-то выделение.

Как любая работающая система, выделительная также подвержена усталости, износу, поломке и, следовательно, требует время от времени отдыха, профилактики и ремонта.

Когда ухудшаются внешние условия и в теле накапливаются вредные вещества, усиливаются и природные

выделительные процессы. Равновесие восстанавливается, если человек совершенно здоров, живет в здоровой обстановке, питается здоровой пищей, ведет здоровый образ жизни, мыслит спокойно, ясно и чисто.

Но в наше время человек вынужден существовать в особо загрязненной среде, в облаках промышленных газов и выхлопов, бактерий и вирусов. Из-за дурных пищевых привычек, эмоциональных волнений, потрясений и напряжений, ухудшения деятельности внутренних органов и прочего самоочищение организма затрудняется и становится недостаточным. Усталость выделительной системы наступает быстрее, а поломки становятся чаще.

Начинающееся чуть ли не с рождения накопление лишних и вредных веществ вызывает нарушение обменных процессов, крово-, лимфо- и энерготока в теле и, в конце концов, различные болезни.

Тело взывает о помощи. Если человек умеет слушать его и разумен, подсознательно возникает побуждение очиститься от болезни и вредных веществ, — и он может помочь знанием и сознательными действиями этому естественному очищению и восстановлению организма. Для этого при непременно случающихся нарушениях и при переходе человека в средний возраст необходимо время от времени помогать телу очистительными приемами.

В силу его очевидности не замечается такой весомый довод в пользу необходимости очищений тела и ума, как то, что они были одним из древнейших целительных мероприятий наряду с магией — древней психотерапией. Они проверены опытом тысячелетий, хотя впоследствии и забыты. Большинство способов очищения применяли в целении задолго до появления научной медицины. Очищения были основным средством лече-

ния у Гиппократов, «отца современной медицины». Мало кто знает, что одной из первых печатных книг (1456 г.) был «Ежемесячный календарь кровопусканий и слабительных».

И не только от невежества тогдашних врачей и недостатка лекарств. Были иными понимание смысла жизни человека, болезни и лечения.

Еще во времена Гиппократов медик лечил — природа исцеляла. Теперь природа — и человеческая, и окружающая — загрязнена и больна. Теперь надо очищать саму Природу — природными средствами. Начиная с собственного тела. Не отвергая, конечно, опыта и силы медицины, совершенно необходимо дополнять, а в некоторых случаях даже заменять ее мероприятия очищением или самоочищением.

Прежде чем вводить в тело больного лекарства и витамины, надо вывести из него вредные и ненужные вещества. Иначе, загнанные внутрь, они вызовут в ослабленном организме другие расстройства и недуги.

**Лечение — лекарственное ли, физиотерапевтическое или даже психотерапевтическое — должно начинаться с удаления отходов, паразитов, ядов и токсинов из организма.**

Современный горожанин, имея в квартире туалет и ванную с холодной и горячей водой, может создать в своем доме маленький профилакторий. А купив грелко-клизму, катетер для прочистки носа и кое-какие натуральные препараты — целую лечебную амбулаторию.

Излечение, достигнутое этими естественными средствами, гораздо прочнее и длительней. Оно включает самоисцеляющие и самообновляющие силы организма, восстанавливает естественное его самоуправление, ведет к улучшению здоровья и более сознательной и радостной жизни.



# УСТРОЙСТВО И РАССТРОЙСТВО ТЕЛА

## Человек: вечное становление и восстановление

На человеческое тело можно смотреть с разных точек зрения. Раннехристианские проповедники объявляли его неразумным, а может, даже зловредным комком плоти и в лучшем случае сравнивали его с упрямым ослом. Слово *организм*, происходящее из средневековой латыни, стало пониматься в медицине как совокупность органов. Слову «организм» вплоть до начала XX в. было синонимично русское слово *состав*, которое более выделяло вещественный состав тела. Со времен Декарта тело любили уподоблять совершенной машине. В конце XX в. — совершенному компьютеру, управляемому центральным процессором — мозгом. Такими сравнениями мнили восхвалить, а на самом деле умаляли сложность и мудрость человеческого тела. Ведь оно много сложнее и разумнее самых высокотехнологичных машин.

В соответствии с ведийским мировоззрением Человек — соединение главенствующего и первенствующего Духа и соподчиненных природных явлений, психических и физических. Разум, ум, воспринимающие и деятельные чувства, а также космические стихии — пространство, воздух, огонь, вода и земля — вот составляющие Вселенского Человека.

Плотное тело человека является как бы уплотнением или сгущением изначального уравновешенного ясного сознания. Это живая и сознательная целостность, часть океана сознания. Это сгусток энергий и веществ, общность различных взаимосвязанных и согласованно действующих систем, органов и определенных функций с огромными резервами, множеством подстраховок и

дублированием функций. Оно существует не просто по законам подчинения главнокомандующему — мозгу, но по законам согласованности и сотрудничества.

Поражает, как тело «знает» и умеет согласовать бесчисленность самых разных происходящих в нем каждый миг процессов. Нейроны мозга выдают импульсы, которые проходят по нервам, рождаются и умирают клетки крови, эритроциты поглощают кислород и выделяют углекислый газ, эндокринные железы выделяют определенное количество гормонов, частички пищи всасываются через стенку кишечника, в почках образуется моча и поступает в мочевой пузырь, сосуды и поры кожи или расширяются, или суживаются....

Мы еще только задумали сделать что-то, а уже нужное количество гормонов, ферментов, воздуха и крови направляется в нужный орган. Порезались — и именно в место пореза начинает поступать свертывающий фермент, а когда образовывается закупоривающий сгусток, его действие прекращается противосвертывающим ферментом. Сокращаются мышцы, стягивая рану, происходит ускоренное нарастание новых клеток.

Разве можно к человеческому телу относиться как к неподвижному сгустку вещества? Только из-за того, что мы не замечаем за обыденными хлопотами его изменений? Тело растет, полнеет, худеет, лысеет, горбится, разлагается... Мы изредка замечаем его особо явные изменения — у растущего ребенка или старея и сравнивая себя с фотографиями прошлых лет.

Но и в каждый миг, пока мы живем, — тело разрушается и строится, самоочищается и самообновляется.

Меняются или полностью обновляются:

слизистая желудка — за 5 дней;

самый глубокий слой желудка — за несколько минут;

кишечный эпителий — за 6–14 дней;  
эпителий двенадцатиперстной кишки — за 2 дня;  
тонкой кишки — за 3–6 дней;  
тощей кишки — за 3 дня;  
печень — за 6 недель;  
лейкоциты в крови — за 2–4 дня;  
тромбоциты — за неделю;  
эритроциты — за 4 месяца;  
кровь полностью — за 3 года у женщин, за 4 — у мужчин;  
жировые клетки — за 3 недели;  
кожа — за 3–5 недель;  
скелет — за 3 месяца;  
ногти (которые растут даже у покойника) — за 5,5–6 месяцев;  
волосы — за 2 года у мужчин, за 4–5 у женщин.

В аюрведе эти изменения представляются в виде постоянного превращения вещественных составляющих тела (*дхату*) друг в друга.

Это значит, что тело как бы все время «излучается» Разумом. Оно не только происходит от него, но и поддерживается определенной направленностью и образом мыслей. И именно поэтому может управляться и излечиваться под воздействием мысли.

Очищения должны основываться на представлении о постоянном творении тела при сохранении его устойчивости (гомеостаза). Также знание о сроках обновления тканей в какой-то мере позволяет рассчитывать срок лечения. Так, если испортились ногти, пораженные грибком, нельзя ожидать, что после очистительных ванн новые вырастут за несколько дней. Надо понимать, что если у больного, скажем, язва, то, конечно, не пять дней понадобится на ее заживление. Можно восстановить некоторые функции даже частично разрушенных органов, но это потребует времени.

## Силовое тело

Энергию для постоянных изменений живого дает *пра-на* — проявление Разума в виде жизненной энергии, био-плазмы, пси-плазмы, биомоторной силы, как пытаются передать ее на языке западной науки.

Но, чтобы верно понимать ее, надо отринуть обыденное и научное представление о первичности вещественного. Прана порождается Разумом, и ее потоки, или токи, двигаясь в определенном направлении, образуют собственные проводники и узлы. Из токов биоэнергетических сил «сплетаются» тонкое — токовое, психоэнергетическое или прановое — тело и плотное тело человека. Плоть, или физическое тело, есть сгущение мысленных и энергетических токов. А не наоборот. Эти токи управляют всем происходящим в теле: собственно дыханием, пищеварением, испражнением, чиханьем, морганием, речью, движением.

Для сознательного управления прановыми токами надо знать их направления и места накопления в теле. Не допускать засорения, загрязнения и закупорки их движения и уметь очищать при необходимости.

## *Жизненные токи*

Еще с ведийских времен известны пять основных дыханий или пран. Это:

- верхнее дыхание (*prāṇa*), или дыхание в легких, «глазу, ухе, во рту и в носу»<sup>1</sup>, поддерживающее деятельность чувственных органов в области головы;
- опускающееся дыхание (*apāṇa*), которое помещается в кишечнике и побуждает к удалению отходов (мочи,

---

<sup>1</sup> Прашна уп., 3, 5.

кала и пр.), а также выделению семени, менструальной крови и выталкиванию плода из матки;

- дыхание, распространяющееся по всему телу и поддерживающее жизнь между вдохом и выдохом (*vyāna*). Вьяна «движется с великой скоростью» по всему телу: кровеносной, лимфатической и нервной системам. Она заведует током крови и очисткой крови и лимфы от токсинов, переносом питательных веществ в разные части тела, потоотделением, согласованием различных действий организма. Нарушение в движении вьяны — одна из причин, в частности, аллергий, псориаза и многих хронических кожных болезней;

- удана вайю (*udāna*), поднимающееся дыхание — в горле, груди, легких, которое также ведает слюноотделением и поддерживает позвоночник в вертикальном положении;

- срединное дыхание (*samāna*) — раздувает в желудке кишечный огонь и ведает пищеварением. Продвигает неперевавленную часть пищи к области апаны.

Наименьшую плотность имеет *удана*, затем по порядку возрастания плотности — *прана*, *вьяна*, имеющая среднюю плотность, *самана* и *апана*.

Позднейшее йоговское учение добавляет к пяти основным пранам пять второстепенных, или *унапран*:

- *nāga* (или *yūvā*), которая ведает рефлексом отрыжки, икоты, рвоты;

- *kṛkara* — вызывает голод, жажду, першение в горле, кашель и чиханье (видимо, по подобию вызываемых действий одно из ее названий «перец»);

- *kūrma* — мигание, закрытие глаз;

- *devadatta* вызывает зевоту и сон;

- *dnanañjaya*, или *arjuna*, — питающий тело жизненный воздух, вызывает распухание тела после смерти.

## Проводники

В теле эти праны движутся по протокам, или трубкам (*srota* или *śrota*), которые «могут быть круглыми, крупными, крохотными, длинными или сетчатыми» и число которых трудноисчислимо<sup>1</sup>. К этим «трубкам» аюрведы можно отнести пищеварительный тракт (*анна-ваха с्रोма*), выделительные каналы, кровеносную, лимфатическую и нервную системы. Протяженность одних капилляров в мышцах человеческого тела составляет 100 000 км! Именно эти токи являются основой, на которой «ткется» плотное тело.

В йоге эти токи плотного и тонкого тел называются *nāḍī*, что часто неправильно передают словом «артерии». На самом деле это психофизические токи, не обязательно совпадающие с анатомическими образованиями, но ощутимые сосредоточенным восприятием. В тантрийских источниках йоги из числа 72 тысяч поименованы три главных — лунный (*ида*), солнечный (*пингала*) и срединный (*сушумна*) и более десятка менее важных.

Хотя прановые проводники расположены в тонком теле, в плотном у них есть окончания, или выходы<sup>2</sup>.

Таблица. Токи тонкого тела

Названия токов	Примерное направление и расположение*	Некоторые психофизические соответствия и влияния
<i>idā</i>	Начинается от корневой чакры, тяготеет к левой стороне тела, оканчивается в межбровье и имеет главный выход в левой ноздре	Правое полушарие мозга, парасимпатическая система

<sup>1</sup> Чарака, 5. 5.25.

<sup>2</sup> Имеются разночтения в источниках и толкованиях. Здесь приводятся наиболее общий перечень и характеристики.

Названия токов	Примерное направление и расположение*	Некоторые психофизические соответствия и влияния
<i>piṅgala</i>	Начинается от корневой чакры, тяготеет к правой стороне тела и правой ноздре	Левое полушарие мозга, симпатическая система
<i>suṣumnā</i>	Серединный ток, проводник сознания и жизненной силы (кундалини)	Место уравнивания и согласования противоположностей
<i>ālambuṣa</i>	Идет от рта на лице до заднего прохода (по Тришикха брахмана уп.). Считается следующей по важности после трех главных нади	Связует копчиковые нервы крестцовых позвонков и тройничный нерв (интересно, что в переводе с санскрита это название означает «растопыренная ладонь»)
<i>gāndhārī</i>	Идет от сушумны по передней части тела к левым конечностям и нижнему уголку левого глаза	Связует нервы шейного и крестцового сплетений. Зрение, глазосердечный рефлекс, слезоотделение, координация ходьбы и пр.
<i>hastijihvā</i>	Идет от сушумны по передней части тела к правым конечностям и правому глазу	То же
<i>yaśasvinī</i> (иногда <i>paśasvinī</i> , <i>payasvinī</i> )	Идет справа от сушумны, между пуша и сарасвати; к левому уху	Ответвление шейных нервов к уху

\* Названия и расположение этих нади в источниках и тем более в литературе разнятся. В *Сангитатарнакара* и *«Йогарнава тантре»* (по А. Авалону) аламбуша расположена исключительно в области крестца и половых органов, в *«Шива свародайе»* — во рту. По Фроули — аламбуша идет от муладхары к началу заднего прохода, а шанкхини — от третьего глаза к левому уху.



Названия токов	Примерное направление и расположение*	Некоторые психо-физические соответствия и влияния
<i>pūṣa</i>	Идет к правому уху	Связует шейные и поясничные нервы
<i>kuhū</i> , или <i>kuhūratra</i>	Идет слева от сушумны; к половым органам от корневой чакры	Лобковые нервы крестцового сплетения; эрекция и др. половые рефлексы
<i>śankhinī</i>	От горла через корневую область левой стороны сушумны к концу заднего прохода	Кишечная перистальтика
<i>sarasvatī</i>	Идет справа от сушумны вверх к горлу до кончика языка	Связь между шейными и нижнеязыковыми нервами. Заведует речью, связана также с рвотным рефлексом при нажатии корня языка или щекотании нёба
<i>viśvodarā</i>	Находится между куху и хастиджихва; разветвляется в пояснице и области пупка и идет к нижним конечностям	Поясничные нервы; гибкость в этой области
<i>varuṇā</i>	Между куху и яшасвини; идет к сердцу	Нервы крестцового сплетения, связанные с рефлексом мочеиспускания и половыми

### «Распределительные» узлы

Эти токи в определенных местах тела сходятся или сплетаются в узлы (*грантхи*). Их действие двойственно. Это места сосредоточения сил или энергий тела, где они наиболее подвержены сбою или застою.

**Таблица. Узлы (грантхи) тонкого тела**

Узлы	Состояние сознания или преобладающая стихия	Соответствующие области и органы	Расстройства и болезни при нарушении деятельности
Махат грантхи	Чистый Разум ( <i>буддхи</i> )	Шишковидная железа	Кома, смерть
Ахам грантхи	Воля в смысле личного побуждения ( <i>аханкāra</i> )	Гипофиз и гипоталамус — главные управители нервных и гормональных процессов, и области мозга, отвечающие за восприятие, различение и запоминание. Гипофиз отвечает за накопление и сохранение оджаса	Самолюбие, бессердечность, злонамерение, коварство, апатия, отсутствие воли, маразм, афазия
Вьома грантхи, или набхо грантхи	Пространство ( <i>ākāśa</i> )	Область между ключицами и затылком. В ней находятся щитовидная и парашитовидная железы, управляющие обменом, миндалины, защищающие мозг от бактерий, слюнные и слезные железы	Избыточная или пониженная деятельность, головные боли, базедова болезнь, аллергии, тонзиллит

Узлы	Состояние сознания или преобладающая аястхия	Соответствующие области и органы	Расстройства и болезни при нарушении деятельности
Вайу грантхи	Воздух ( <i>vāyu</i> )	Область груди. Легкие, сердце, вилочковая железа (тимус) и другие вспомогательные железы	Беспорядочность, порывистость, сердечные заболевания, бронхит, астма, анемия, быстрое старение
Агни грантхи	Огонь ( <i>agni</i> )	Желудок и кишечник как гастрономальная система, печень, двенадцатиперстная кишка, селезенка, клеткотворные образования	Нетерпимость, алчность, самомнение, враждебность, перхоть (сухая), выпадение волос на голове, горькая отрыжка, гастрит, язвы желудка, колит, высокое кровяное давление
Варуна грантхи	Вода ( <i>jala</i> )	Почки, яички и простата у мужчин, молочные, бартолиевы железы и яичники у женщин, лимфатические узлы	Обидчивость, зависть, злость, похоть, отечность, водянка, почечные камни, половые расстройства, мастопатия, простатит
Притхиви	Земля ( <i>prthivi</i> )	Костяк и плоть тела (кости, мышцы)	Леность, вялость, сонливость, ожирение, мышечные боли, остеопороз

У каждого человека есть отличия в движении и напряжении энергетических токов и состоянии их проводников и узлов. Из-за внутренних и внешних потрясений или долговременных напряжений движение праны сбивается, затрудняется или прекращается. Прановые токи могут «заземляться» земными желаниями и разряжаться без толку. Их проводники могут закупориваться, и прана застаивается, скапливается в некоторых местах, что чревато замыканием в виде физических, эмоциональных и умственных расстройств. Тогда в тех или иных местах тела начинают скапливаться загрязнения: например, откладываются отмершие клетки, переработанный жир и токсины в виде «бляшек» на стенках кровеносных сосудов. А скопившись в одном месте, эти яды затем начинают распространяться по другим, свободным проводникам, ухудшая движение праны по ним и портя прилегающие ткани.

Воздействовать на эти токи проще всего через места расположения узловых сплетений или их выхода в теле. Например, *«прокалывание ушей предотвращает грыжу и водянку яичек»* (Сушрута, Чикитса, 19.21), а перевязывание большого пальца ноги излечивает ячмень.

Очистительные мероприятия аюрведы и упражнения йоги направляют и улучшают движение пран в той или иной области тела. Так, рвота и прочищение носа усиливают удану и направляют ее к голове и шее. Клизмы удаляют препятствия апане, движение животом и слабительные упорядочивают движение самана вайу и т.д.

## «Вещественность» тела

По Чараке, плотное тело человека упрощенно состоит из веществ двух родов:

- благотворных или созидательных (*prasāda*) — что содействуют росту и поддержанию тела здоровым;
- загрязняющих его отходов или нечистот (*mala*), производимых во время переваривания и обмена.

«Все, что едят, пьют, лизут или пробуют на вкус, превращается или в питательный сок (*rasa*) или в отходы (*мала*)» (Чарака, 1.28.3). Из питательного сока после переваривания пищи последовательно — от тонкого к плотному — производятся ткани или основные вещества тела (*дхату*). Они могут быть устойчивыми (или твердыми) и подвижными (жидкими).

Общий закон преобразования одной ткани в другую, уловленный аюрведой, подтверждается и физиологическими фактами. Например, при образовании скелета у плода сначала растет соединительная ткань, которая замещается хрящевой, а из нее уже образуются кости.

Пища преобразуется в ткани довольно быстро, как показывает классический опыт. Теленка каждые десять дней кормили подкрашенной органическими красителями пищей. После забоя даже в, казалось бы, малопроницаемых и твердых костях явственно были видны цветные слои.

По аюрведе полный круг превращений тканевых веществ в теле: *раса* — кровь — мясо — жир — кости — костный мозг — мужское или женское семя — происходит за месяц.

Часто в популярной литературе по аюрведе *расу* сопоставляют с пищеварительным соком. Это упрощение. *Раса* — не кишечный химус, а конечный продукт пищеварения, всасываемый клетками кишечных ворсинок. Очень похожа на нее тканевая жидкость, окружающая все клетки тела, из которой они поглощают питательные вещества и кислород.

Таблица. Составляющие и отходы тела

ДХАТУ (телесные составляющие)

созидательные (прасада)

сок (ра- са, свя- зана капхой)	→ к	кровь (ракта, связана питтой)	→ с	мясо (мышечная ткань) (мамса, связана капхой)	→ к	жир (жировая ткань) (меда, связана капхой)	→ к	кости (ко- стная ткань) (астхи, связана ватой)	→ к	костный мозг (нервная ткань) (мадджа, связана капхой)	→ к	семя, сперма у мужчин шукра, связана апхой) или менстру- альная кровь (артава). Един- ственная дхату, в здоровом со- стоянии не производящая отходов.
↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓

нечистоты (мала)

слизь (капха), мокрота	желчь (питта), моча, кал	отходы воздуха или газы (кхала), ушная «сера», глазной «гной», налет на языке	пот	волосы, ногти	слезы	оджас
------------------------------	--------------------------------	---	-----	---------------	-------	-------

Этот прозрачный *питательный* сок, поступая в другие ткани тела, приобретает их свойства и преобразуется в них. Именно в этом смысле надо понимать выражение аюрведы «дхату — питание для дхату».

Какое-то сходство с аюрведическими представлениями об образовании крови из *расы* можно усмотреть в том, что кровь состоит в основном из бесцветной прозрачной жидкости — плазмы, состав которой удивительно устойчив. Красный же цвет крови придают красные кровяные клетки. По аюрведе же, в творении и окраске крови участвует и желчь, поступающая из печени. Интересно, что у зародыша с 2 до 4 месяцев печень является единственным кроветворным органом, а у взрослого большая часть белков кровяной плазмы образуется в печени. Поэтому испорченная желчь «портит кровь».

Плазма, протекая через ткани, забирая из органов и тканей тела отмершие клетки, углекислоту, токсины, непрерывно отдает им некоторые вещества: в почках — излишнюю воду с растворенными солями и продуктами распада, в легких — углекислый газ, в суставах — минеральные вещества. В костях содержание кальция в 1000 раз больше, чем в плазме. (Вспомним про «отложение солей» при ухудшенном обмене.)

*«Составные вещества (дхату) укрепляются посредством соединения с подобными веществами и ослабляются от соединения с неподобными. Так, кровь в большей степени подпитывается кровью, чем любыми другими дхату, мышцы (мамса) больше питает мясо, кости — хрящевые вещества»* (Чарака, 2.6.10).

Отсюда не следует, конечно, что питаться нужно кровью и мясом. Надо питаться и вести себя так, чтобы не загрязнять источник этих превращений — *расу* и следить, чтобы все части этой цепочки превращений были непрерывными и крепкими. Это нужно учитывать и при

выборе лечебных средств. Например, при мышечной атрофии рекомендуется употреблять в пищу, а также в клизмах отвары бобовых и мясные бульоны.

Иные, прибегая к лечению травами, попьют их несколько дней и разочаровываются: «не помогает». Если бы такие люди знали о сроках превращения тканей в ткани и, следовательно, усвоения полезных веществ ими, они были бы настойчивей и последовательней.

Никакое усвоение не может быть полным. Какая-то часть переходит в отходы. Естественных отходов (*мала*) в человеческом теле образуется немало. Это три основных — моча, кал, пот, а также ушная «сера», выделения из носа (сопли), рта (мокрота), глаз («гной») и т.п.

*«Когда количество производимых отходов превышает норму, они удаляются. Эти же (нечистоты), обладающие качествами холода (**шита**), жара (**ушна**) и подобными, считают, производят неуравновешенность дхату»* (Чарака, 1.28.4).

## Доши — основные нарушения обмена

К загрязняющим нечистотам относятся также не столь вещественные три нарушения (тридоша). Это желчность (*питта доша*), ветреность (*вата доша*) и слизистость (*шлешма*, или *капха доша*). Две последние в старинных русских лечебниках и травниках назывались «ветрость» и «вредительская мокрость».

Тело человека, как малая вселенная, составлено из пяти великих стихий (*махабхута*). Оно занимает определенное пространство, в нем есть различные газы, происходят химические превращения с выделением тепла, много воды и твердых веществ.

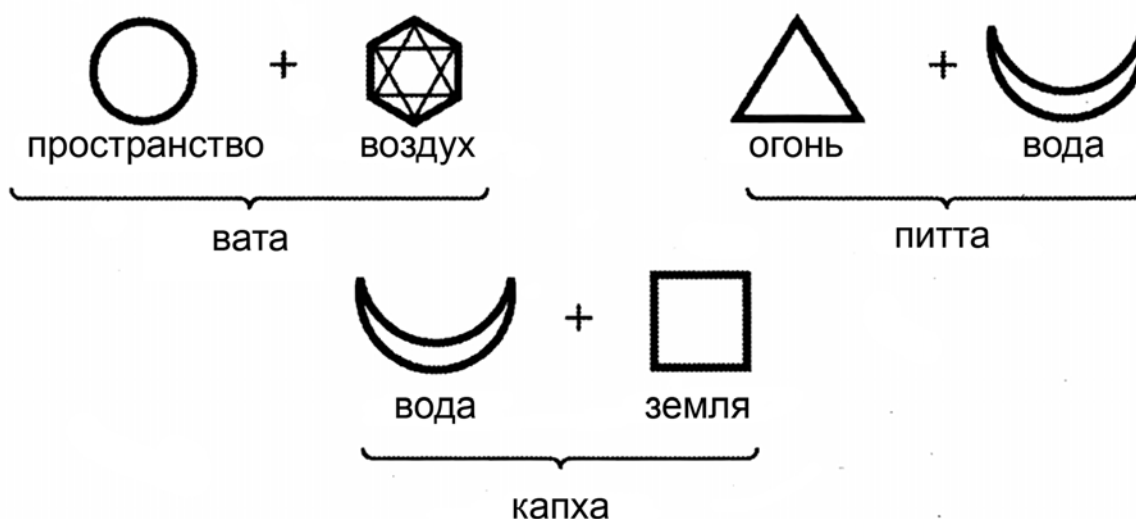
Есть древнее индийское сравнение действия всех сторон обмена в теле с приготовлением пищи на очаге.



Воздух должен поддерживать горение. При нехватке его огонь тухнет, при сильном ветре выдувается, и пища не проваривается. На воздухе и ветру пища высыхает, «заветривается», протухает. Слишком сильный огонь сжигает пищу, она пригорает. Капха, составленная из земли и воды, сравнивается с дровами. Если дрова будут сырыми или ими завалить маленький огонек, воздух не сможет раздуть огонь, он будет плохо гореть и потухнет.

Но у каждого человека есть психологическое, физическое и биохимическое своеобразие. Кто — толстый, кто — тощий, этот «крепко сбитый», тот рыхлый, еще один «пышет жаром» и «пылает очами», а у другого холодная кожа и хладнокровие слизняка и т.п.

Стихии преобразуются в доши, когда оказываются в пространстве человеческого тела и «спариваются» в нем. Доши — как бы дозы этих стихий, определяющих телосложение, рисунок обмена и нрав человека.



*Рис. 2. Образование дош из сочетания стихий*

Представление о дошах многомерно и применимо к разным проявлениям организма.

Сразу уточним: воздух, желчь и слизь — неотъемлемые части организма. Но *доша*, как явствует из значе-

ния этого слова, — «порча», «нарушение», «вред». Его аюрведийский смысл можно упрощенно выразить как «нарушение обмена» — не только веществ, но и энергий, чувств, мыслей. Вайу, или вата, — движущая сила в теле человека. Она *«всемогуща и не подвержена разрушению», «имеет тонкую природу, принимает самые разные облики, всепроникающ, побуждает действовать все (телесные) образования»* (Чарака, 1.12.8). Это проявляется ритмом сердцебиения, дыхания, перистальтики, движением нервных импульсов, гормонов, крови, лимфы, а также газов, мочи и кала. Но вата доша, ветренное<sup>1</sup> расстройство, — это нарушение соотношения пространства и воздуха в теле. Оно проявляется газами от разлагающейся пищи, газообразованием в кишечнике с «пусканием ветров», газовой гангреной, болью и т.п., ветреностью мыслей и поведения. Ветер *«приводит ум в смятение, наступая на все способности, производит выкидыш плода, воздействуя долгое время, вызывает уродство, порождает испуг, огорчение, замешательство, уныние, болтливость и препятствует дыханию»* (Чарака, 1.12.8).

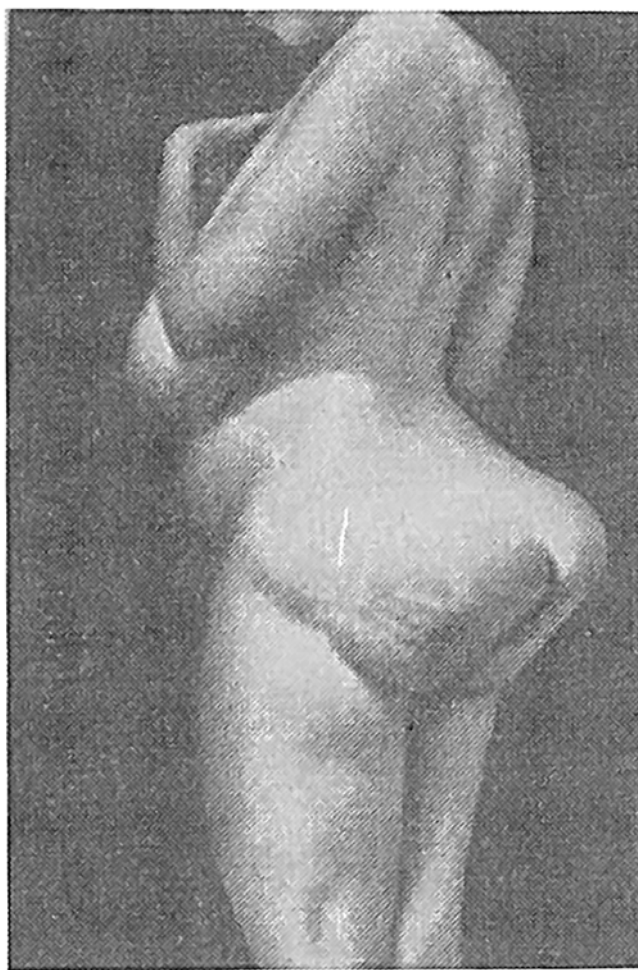
Агни проявляется как внутренний огонь в человеке. У этого огня *«природа питты, он ведает равновесием противоположных явлений: переваривание — несварение, жар — холод, гнев — умиротворение, помрачение — прояснение мысли»* (Чарака, 1.12.11). Он поддерживает теплообмен, переваривает пищу, производит кровь и является важнейшим условием иммунитета. У него три основных проявления:

---

<sup>1</sup> В прежних наших книгах мы сознательно употребляли слова «ветренный», «ветренник», чтобы выделить особое их применение относительно аюрведы. Признаем, такое отступление от правил грамматики не очень оправданно.

- животный огонь (*джатхара агни*, или *джатхара вахни*). Располагается между нижней частью желудка и двенадцатиперстной кишкой. В ходе переваривания отделяет усваиваемое от нечистот (мала);
- *джату агни*, который разделяет питательный сок на фракции для различных тканей (дхату);
- стихийный огонь (*бхута агни*), который выделяет из пищи пять стихийных веществ и преобразует их так, чтобы они стали частью тканей.

Питта доша, жёлчное нарушение, — это нарушение взаимодействия огня и воды. Проявляется в жёлчной изжоге, «разлитии жёлчи», желтухе, воспалениях и лихорадках, жёлчным настроением и жёлчностью речи.



*Рис. 3. Капховое нарушение с сильным отложением жира в ягодичной области и бедрах*

Составляющие капхи — земля, ответственная за «вещественность» тела, его плотность и устойчивость, и вода, увлажняющая ткани. Капха доша, слизистое нарушение (или «вредительная мокрость», по выражению старинного русского лечебника) — нарушение соотношения воды и земли. Проявляется в увеличении слизи, отечности, ожирении, вялости и инертности.

В медицинских терминах это обменные нарушения — в сторону рассеяния или катаболизма (вата), обмена или метаболизма (питта), усвоения или анаболизма (капха).

Эти три нарушения могут быть врожденными и приобретенными. Их разные сочетания определяют телесное и психическое состояние человека и могут усугубляться из-за внешних или внутренних причин.

Похожее понимание причин болезни как нарушения «соразмерности» влаг, или гуморов, — крови, слизи (или флегмы), желтой и черной жёлчи — существовало еще в греческой и идущей от нее средневековой европейской медицине. Во времена Гиппократы эту соразмерность восстанавливали посредством удаления избытка — например, флегмы — рвотным, а жёлчи — клистирами и кровопусканиями. И в современной медицине остались названия групп лекарств — ветрогонное, желчегонное.

Представление о дошах также не противоречит биологическим знаниям об устройстве клетки. В каждой клетке тела находится жир (липиды). Особенно много его в клеточной мембране, наполовину состоящей из жиров, и полужидкой цитоплазме. Их можно соотнести с капхой. Митохондрии — энергетические станции клетки — выполняют функции питты. Окисление — медленное горение. При этом образуются свободные радикалы, ко-

торые захватывают недостающие электроны, те же, в свою очередь, другие. Эта медленная цепная реакция выводит из строя все больше клеток. По сути эта реакция — питтовая. Все движения в клетке, связанные с перемещением и расходом этой энергии, относятся к действию ваты.

Болезни, вызванные нарушением процессов обмена и выделения, включают почти весь набор самых распространенных в мире ныне расстройств и заболеваний. Среди них нервные расстройства, запор, кариес, суставные болезни (артрит, ишиас, ревматизм, остеопороз), инсульт, аллергии, половые расстройства, которые вызываются нарушением ветра. Гипертония, гастрит, язва желудка, геморрой, большинство кожных болезней, стоматит, гепатиты — болезни жёлчи, или питты. Ожирение, диабет, бронхиальная астма, атеросклероз, являющийся одной из важнейших причин болезней сердца, — причиняются усугублением или, как рак, занимающий второе место по своей смертельной жатве, — проявлением слизи, или капхи.

Не хватит ли? Иначе в этот перечень пришлось бы включить почти все известные ныне болезни.

## Местоположение дош и их частные проявления

С болезнями, терзающими человечество, можно было бы справиться проще простого и наверняка, если бы их причиной была бы доша в чистом виде да еще в одном месте, где ее можно было бы уловить и уничтожить. Но — увы!

Доши умеют переплетаться и сцепляться одна с другой. Они умудряются одновременно пребывать не толь-

ко в своей основной и любимой области, но одновременно во многих других местах, органах и тканях тела.

Так, ветреное нарушение, имеющее «цитадель» в толстом кишечнике, также пребывает в мочевом пузыре, костях, сочленениях суставов, коже, ушах и т.д.

Границей областей желчи и слизи является диафрагма. Но нарушение жёлчи, в основном тяготеющее к нижней части желудка и тонкого кишечника, проявляется также и в жёлчном пузыре, печени, селезенке, крови.

Слизистое нарушение, кроме главного своего пребывания в легких, бронхах, пищеводе и верхней части желудка, «облюбовало» лимфу, эпителиальную слизь, спинномозговую и синовиальную жидкости, почки, суставы.

К тому же доши смешиваются в разных сочетаниях и соотношениях. Большинство людей относится к двоедошным. Часто бывает так, что человек, по телосложению с явным преобладанием какой-либо доши, хворает болезнью, вызванной другой дошей. Например, полный человек, по всем признакам чистая капха, из-за травмы позвоночника в области поясницы приобретает типично ватовые расстройства. Неумение выделить главную болезнетворную причину ведет к неправильному пониманию источника и хода болезни и чревато ошибками при ее лечении.

Для диагностики и подбора нужных очистительных мероприятий для лечения вполне определенных расстройств и болезней необходимо знать местопребывание, действие и вызываемые расстройства пяти проявлений (*упадоша*) главных дош.

В популярной литературе об аюрведе обычно им уделяют мало внимания.

*Таблица. [Жизненные] «дыхания» в теле*

Название	Местоположение, направление движения и область деятельности	Вызываемые расстройства и болезни
<b>Группа ветра</b>		
<i>prāṇa vāyu</i>	Основное расположение — голова. Связана с мозгом. Двигается от органов чувств к пупку. Управляет психической деятельностью	В современных медицинских понятиях нарушение прана вайу можно сопоставить с нарушением в деятельности комплекса гипоталамус–гипофиз–надпочечники. Этот комплекс является управителем большинства гормональных процессов. Расстройство прана вайу вызывает невроты и нервные болезни, гормональные расстройства, такие психосоматические болезни, как псориаз, сильные аллергии, колит и пр.
<i>āpāna vāyu</i>	Тазовая область. Двигается от пупка к выделительным отверстиям. Управляет выделением, семяизвержением, родами	Половые и менструальные расстройства, прострелы, воспаление седалищного нерва и т.п. Когда апана поворачивает вспять, она способна вызвать расстройства головного мозга — шизофрению и эпилепсию

Название	Местоположение, направление движения и область деятельности	Вызываемые расстройства и болезни
<i>udāna vāyu</i>	Горло, грудь, легкие. Двигается от пупка к органам чувств в голове — рту, ноздрям. Участвует в образовании речи	Сухой кашель (кстати, его причиной может являться ругань!), тонзиллиты, отиты, ангины, заикание и др. нарушения речи и т.п.
<i>vyāna vāyu</i>	Распространяется по всему телу; ее центр — сердце. Двигается от сердца к коже и обратно. Поддерживает циркуляцию крови и лимфы	Иммунные болезни
<i>samāna vāyu</i>	Пупочная область. Двигается по часовой стрелке вокруг пупка. Поддерживает обменные процессы в печени и тонком кишечнике	Затруднение глотания, спазмы пищевода, несварение
<b>Группа жёлчи</b>		
<i>sādhaka pitta</i>	Местопребывание — сердце; мыслительная и эмоциональная деятельность	Нерешительность, уныние, сердечные заболевания, обмороки — при недостатке; эмоциональная несдержанность, инсульт — при избытке
<i>alochaka pitta</i>	Содействующая зрению. Местопребывание — глаза; зрительное восприятие	Ослабление зрения — при недостатке; повышение внутриглазного давления, налитые кровью глаза и т.п. — при избытке



Название	Местоположение, направление движения и область деятельности	Вызываемые расстройства и болезни
<i>nācaka pitta</i>	Пупочная область (пищеварение и выделение жёлчи)	Изжога, жжение в желудке, несварение и т.п.
<i>rañjaka pitta</i> (красная жёлчь)	Желудок (или печень, селезенка). Отвечает за цвет крови. Ее сопоставляют с гемоглобином	Болезни крови и кожи, малокровие (анемия), белокровие, желтуха и пр.
<i>bhājaka pitta</i>	Кожа	Сухость кожи и волос, перхоть в волосах при недостатке; бородавки, жировики, прыщи и сыпи — при избытке
<b>Группа слизи</b>		
<i>ṭarpaṇa kapha</i> , или <i>snehana śleṣma</i> (в писаниях йоги также <i>āmṛtodhāra</i> , или <i>somadhāra</i> )	Главное пребывание мозг, спинномозговая жидкость, все слизистые, особенно пазухи носа	Отечность слизистых, водянка, повышение внутричерепного давления, ухудшение слуха и т.п. при избытке; сухость слизистых, спондилез при недостатке. Головные боли и в том и в другом случае
<i>bodhaka kapha</i> , или <i>rasana śleṣma</i>	Местопребывание — рот, отвечает за влажность его слизистой, выделение слюны, зевоту	Притупление или искажение вкуса, потеря аппетита, першение в горле
<i>avalambaka kapha</i>	Легкие	Заболевания дыхательных путей, большое количество мокроты при избытке. Поверхностное частое дыхание при недостатке

Название	Местоположение, направление движения и область деятельности	Вызываемые расстройства и болезни
<i>kledaka kapha</i>	Желудок; пищеварительные ферменты	Плохое усвоение пищи, несварение
<i>śleṣmaka kapha</i>	Суставы и сосуды. Ответственна за их подвижность и эластичность	Мениск, подагра, полиартрит при недостатке, частые вывихи, разболтанность суставов при избытке

## Огонь пищеварения и «зола» от него

Где огонь — там и дым, и зола.

*Русская поговорка*

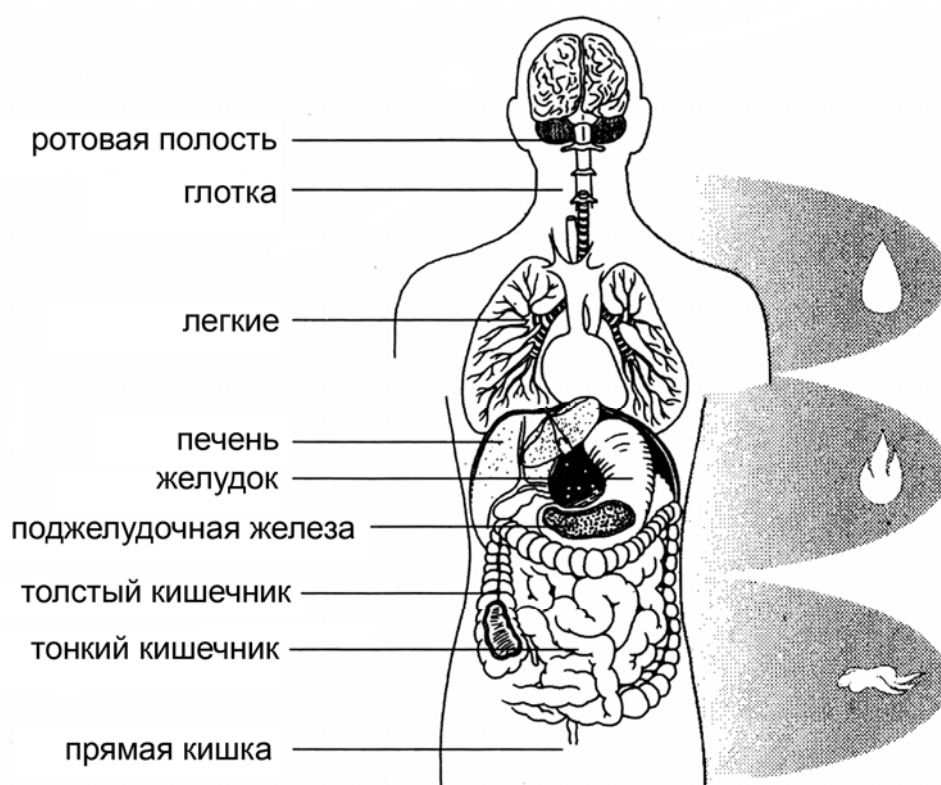
Переваривание пищи — жизненно необходимое свойство организма. Это удивительно сложная, тонкая и самонастраивающаяся деятельность. В пищеварении участвуют различные органы, ткани, десятки миллионов желез, вырабатывающих десятки ферментов в определенное время и в соответствующем для той или иной пищи составе и количестве. Поэтому желудочно-кишечный тракт (ЖКТ) иногда называют самой большой «эндокринной железой» тела. Основная форма межклеточного переноса веществ — из кишечника в кровь сквозь клеточные мембраны кишечного эпителия и стенки пронизывающих его капилляров.

Состояние пищеварительной системы во многом обуславливает иммунитет. От него во многом зависит здоровье, энергия и мысли человека.

От нарушений пищеварения возникает значительное число недугов. Поэтому большинство очистительных

приемов аюрведы непосредственно заняты очищением пищеварительного тракта. Посему нелишне напомнить о его строении и функционировании.

Чтобы усвоиться, съеденная нами пища должна пройти ряд превращений. Эту истину знали ведийские риши тысячи лет назад. *«Поглощенная пища разделяется на три части. Ее грубейшая часть становится калом, средняя — мясом, тончайшая — разумом. Выпитая вода разделяется на три части. Ее грубейшая часть становится мочой, средняя — кровью, тончайшая — дыханием»* (Чхандогья, уп. 6.5.1–2).



*Рис. 4. ЖКТ с областями дош (границей областей служат диафрагма и сфинктеры)*

Древние прозрения имеют некоторое сходство с современными представлениями о физиологии.

Полный цикл пищеварения (*prapāka*) занимает от 6 до 8 часов. За это время, по аюрведе, оно проходит три стадии — слизи, огня и ветра.

**Стадия капхи.** Начинается пищеварение даже раньше, чем пища поступает в рот и начинает пережевываться, — с ее вида. Смачивающая пищу слюна, обладающая слабыми щелочными свойствами и также некоторыми бактерицидными, подготавливает пищу к следующим стадиям пищеварения. Ее количество зависит от вида и вкуса пищи, также от времени, прошедшего с предыдущей еды, но в среднем — около двух литров в сутки.

Ферменты слюны расщепляют полисахариды до мальтозы и моносахаридов. Вот почему при достаточно долгом пережевывании пищи, содержащей крахмал, она приобретает сладковатый вкус (основной вкус капхи). И поэтому у людей с усугубленной капхой часты избыточное слюноотделение, отрыжка, тошнота, повышенный аппетит — не от голода, а по привычке — и склонность к наращиванию плоти, которую по аюрведе дает именно сладкий вкус. И поэтому эту стадию пищеварения именуют также сладкой.

Разжеванная и разжиженная слюной пища через глотку поступает в пищевод. Отсюда она проталкивается в желудок ритмическим чередованием волнообразных движений в двух плоскостях — мерцательных и червеобразных (перистальтических).

Сфинктер при входе в желудок позволяет пище проходить в него и препятствует обратному ее движению.

Сам желудок представляет собой растягивающийся мышечный мешок. Когда он пуст, его размер — примерно с две сложенные ладони. Его стенки много толще других частей пищеварительного тракта из-за миллионов выстилающих их желез, выделяющих пищеварительные соки, которыми пища пропитывается и расщепляется. Действие ферментов сильнее на стенках желудка и кишок, и потому пристеночное пищеварение явля-

ется наиболее биологически целесообразной и действенной формой пищеварения. Организму не нужно тратить дополнительную энергию на перемешивание и перемещение пищевого комка к стенкам. Поэтому небольшой, нерастянутый излишним количеством пищи желудок быстрее и полнее усваивает питательные вещества.

В желудке заканчивается первая стадия усвоения пищи. В это время в пищеводе и желудке преобладает капха (слабощелочная слюна, относимая к бодхака капхе, и секреты слизистой желудка, кроме соляной кислоты). Под воздействием этих ферментов, главный из которых пепсин, происходит, прежде всего, расщепление сложных белков и жиров на более простые соединения и присоединение к ним молекул воды (гидролиз).

Из пищи извлекаются элементы земли и воды. Это происходит довольно быстро. Жидкая часть пищи всасывается в желудке уже через 20–30 мин.

В нижней части желудка прекращается действие слюнных ферментов, в частности щелочной двууглекислой соли, и вступает в действие желудочный сок, создавая в желудке кислую среду. Это начало **огненной, или жёлчной (питтовой), стадии пищеварения**, которую называют также кислой. Здесь из пищи извлекается элемент огонь.

Этот огонь раздувается самана вайу. В области его действия находятся нижняя часть желудка, печень, двенадцатиперстная кишка, тонкий кишечник.

Соляная кислота желудочного сока не очень сильна, она расщепляет пищу, главным образом, за счет взаимодействия с другими ферментами желудка. Дальнейшее усиление пищеварения обеспечивается жёлчью, которая вырабатывается самой крупной железой в теле — печенью. Она прекращает действие желудочного со-

ка, меняет желудочное пищеварение на кишечное и во многом его определяет. Жёлчные кислоты очень едки и концентрированы и быстро расщепляют жиры и другие вещества. В печени также обеззараживаются и обезвреживаются всасывающиеся в кровь вредные продукты пищеварения и ядовитые вещества.

Огненная природа жёлчи при избытке ее вызывает жжение в желудке, сильную жажду, неприятные ощущения от повышенной кислотности, изжогу и пр.

В начальной части тонкого кишечника — двенадцатиперстной кишке — с помощью жёлчи, ферментов поджелудочной железы и кишечного сока, выделяемого железами слизистой оболочки кишечника, происходит окончательное превращение «подваренной» пищевой массы в элементарные аминокислоты, глюкозу, фруктозу, жирные кислоты и глицерин.

Эти вещества расщепляются до усвояемых соединений в тонком кишечнике. Поверхность его слизистой покрыта густым «ворсом» вибрирующих выступов, своеобразных насосиков, всасывающих в кровь подавляющую часть углеводов и почти все белки. Жиры всасываются через млечный канал и поступают в лимфатические сосуды и далее в кровеносную систему.

Но чтобы расщепленные вещества попали от полости кишечника к микроворсинкам, нужен достаточный тонус тонкого кишечника. Если ворсинки тонкого кишечника загрязнены и слиплись от невыведенных веществ, их подвижность и всасывающая сила ухудшаются.

**Стадия ваты.** Пищеварение заканчивается в толстом кишечнике, где происходит сбраживание углеводов и образование кала. Здесь из обработанной пищевой массы усиленно высасывается вода. Также происходит брожение и гниение крахмалов и белков под воздействием бактерий. Поэтому здесь образуются и отсюда ис-

пускаются газы, или ветры. У людей с перевозбужденной ватой наблюдаются усиленное газообразование, запоры, потеря воды организмом.



*Рис. 5. Сеть капилляров в слизистой оболочке тонкой кишки*

По аюрведе, это стадия преобладания ветра. Здесь из пищи извлекаются элементы воздуха и эфира. Управляется она одной из *упапан* — апаной, которая заведует, в частности, перистальтикой кишечника. На этой стадии перевариваемая пища приобретает острый вкус.

Ветренные болезни проявляются, как правило, после завершения пищеварения, жёлчные — в самом его на-

чале, слизистые — во время пищеварения. *«Ветреное нарушение вызывает колики, тяжесть в желудке, боли по всему телу, жесткость членов, мышечные судороги и уменьшение просвета кровеносных сосудов, сухость во рту, головокружение, дурноту. Желчное нарушение производит лихорадку, понос, внутренний жар, жажду, помрачение сознания и головокружение. Слизистое нарушение производит несварение, ознобную лихорадку, тяжесть в членах и вялость»* (Чарака, 1.5.19).





## ЖИЗНЕННАЯ НЕОБХОДИМОСТЬ ОЧИЩЕНИЯ ОРГАНИЗМА

### Самоотравление — причина болезней и старения

Не молодостью живем, не старостью умираем.

*Русская поговорка*

Загрязнение организма может быть обусловлено внешними и внутренними причинами. Внешние — загрязнение воздуха, воды, почвы и пищи. Если выпить воды из кишасей всякой живностью и нечистью лужи или из промышленного отстойника, следствия, скорее всего, проявятся быстро, и объяснять здесь особо нечего. Извне в тело попадает огромное количество вредных или ненужных веществ (бактерии, нитраты, радионуклеотиды). Но у организма есть огромные возможности, чтобы справиться или уменьшить причиненный внешним загрязнением вред.

Не столь очевидно, постоянно и потому более опасно внутреннее загрязнение. Многие вредные вещества образуются в теле человека в ходе жизнедеятельности — от накопления продуктов распада в клетках, отравления их ядами и токсинами, от размножения и разложения чуждых и вредных организмов — грибов, бактерий, вирусов, гибели самих клеток и т.д.

Миллионы гибнущих и разлагающихся каждый миг клеток и нейронов попадают в кровеносные и лимфатические сосуды, разносятся кровью по всему телу, вплоть до мозга, проникают в межклеточную жидкость. Ежедневно в человеческом организме гибнут 5–7 миллиардов тканевых и нервных клеток и около 200 млрд. кровяных клеток — эритроцитов. Эти «клеточные микротру-

пы», по выражению А. Залманова, — чужеродные вещества, яды и отходы жизнедеятельности микробов через капилляры проникают в межклеточные жидкости, в лимфатические капилляры, в сеть воротной вены, в кровяные, лимфатические и жёлчные капилляры печени, а также в мозг<sup>1</sup>.

Прибавим к этому токсины паразитирующих чужеродных организмов — бактерий, грибов, червей. Одна самка аскариды откладывает до 200 тыс. яиц в сутки.

Система самоочищения до поры до времени справляется со своими функциями. Но чем больше ненужных и вредных веществ задерживается в организме, тем большая нагрузка приходится на органы и системы, обезвреживающие и удаляющие их. Механизм обмена как бы устает. Уменьшаются его скорость и действенность как в клетках, так и в организме в целом. Ухудшается и усвоение. А всякая усталость на телесном и клеточном уровне является своеобразным химическим отравлением. Такое отравление вызывает накопление повреждающих явлений: ухудшается выведение попавших в организм вредных веществ, образуются свободные радикалы, происходят нежелательные мутации в клетке.

Многие аутоиммунные заболевания (такие, как ревматоидный артрит, гломерулонефрит и т.п.) вызываются тем, что антитела, борющиеся с токсинами, не полностью выводятся из организма, «перепутывая» и переваривая вместо токсинов, в первом случае — суставную ткань, а во втором — почечную.

Задержка или, напротив, излишек отходов в организме — явление не только физиологическое, но и психоэнергетическое. Например, скудное потение часто свидетельствует о пониженном жизненном тоне, нерешительности.

---

<sup>1</sup> Залманов А. Тайная мудрость человеческого организма. — Минск: Инфорад, 1993. — С. 28–29.

тельности, старении, эндокринных нарушениях. Привычка долго сидеть на унитазе, как правило, свидетельство анального гедонизма и ослабления воли. Частое мочеиспускание — признак цистита или возможного диабета (старинное русское название — «мочеизнурение»). Потные ладони свидетельствуют о тревожности, предрасположенности к сердечным болезням, а возможно, слабости почек или заражении гельминтами. Запору часто сопутствуют тревожность и подавленность. Жесточайший запор — почти норма у шизофреников. Такая общераспространенная слабость, как курение, в подавляющем большинстве случаев также соотносится с запором. Газами (метеоризмом) страдают чаще слишком порывистые и беспокойные люди, те, кто много говорит за едой, постоянно жует жевательную резинку и т.п.

Болезни, возникшие в результате плохого выделения, в аюрведе носят название *udāvarta*. Относящиеся к ним запор, затруднения в мочеиспускании или недостаточное потение ведут к накоплению и повороту движения вредных газов из кишечника к мозгу. По выражению старинного русского лечебника, желудок становится «немошен от дыму, и потом мозг мучит»<sup>1</sup>.

Затруднения в опорожнении полостей тела и накопление отходов и токсинов вызывают чувства беспокойства, тревожности, нерешительности, подавленности, угрюмости и пр. Ухудшение выделения через почки ведет к эмоциональной бесчувственности. Заражение паразитами (аскаридами, токсоплазмозом) проявляется в раздражительности, ночных страхах, снижении работоспособности, ухудшении зрения и памяти.

---

<sup>1</sup> Редкие источники по истории России. Т. 1. — М., 1977. — С. 74.

## Главный источник самоотравления — ама

Хотя мала и доши относятся к нечистотам, покуда они не нарушают «свою меру», они являются неотъемлемой частью существования тела и выполняют в нем определенные физиологические функции. Лишь когда равновесие между созидательными и загрязняющими сущностями нарушается под действием внешних и внутренних причин и естественных выделений становится слишком много или мало, тело загрязняется, ослабевает, заболевает. Так, среди причин диабета, псориаза, водянки и дерматита — нарушения соотношения пота и мочи в организме.

Например, *задержкой и подавлением испражнения порождаются судороги икр, катар, головная боль, отрыжка, колики, сердечные нарушения. Задержка мочеиспускания вызывает боль в мочевом пузыре, болезненные ощущения и расстройства в половых органах, растяжение брюшных мышц, головную боль, беспокойство ума. Подавление рвоты — тошноту, потерю аппетита, истощение, зуд, волдыри, дерматоз, жар, быстрое распространение в организме острых инфекций. Подавление чиханья — слабость чувств, жесткость шеи, тики и паралич половины лица* (Вагбхата, 1.4.4–10).

Все эти болезни вызваны нарушением согласованности процессов усвоения-обмена-выделения.

Если переваривание полное, то по мере распределения по разным клеткам тела питательный сок (раса) преобразуется в вещества, из которых тело строится. Сначала — в кровь, затем — в мышечную ткань и так далее. Но из-за ухудшения согласованности и уменьшения силы ферментов часть этого питательного сока портится, не может усвоиться и снова попадает в кишечник.

Смешиваясь с другими веществами тела, испорченный сок образует ядовитые отложения (*ама*), что буквально значит «несваренное» или «непереваренное». В самом общем смысле это загрязняющие отложения своевременно не обезвреженных и не удаленных отходов жизнедеятельности организма.

Упрощенно это происходит так. Испорченный, с белковыми отходами и микробными токсинами и прочим питательный сок (*раса*) из кишечника понемногу всасывается в кровь и лимфу. Оттуда в конце концов они удаляются через почки и мочеточники. Но обезвреживающие возможности жидких сред организма все же ограничены — объемом их, скоростью движения и т.п. Поэтому часть отходов прилипает к стенкам сосудов, а другая попадает в ткани. Это усиливает врожденное или приобретенное расстройство, то есть возбужденную дошу, та — портит ткани (*дхату*), и обе вызывают ухудшение выделения естественных нечистот, а также появление и скопление в теле болезнетворных<sup>1</sup>.

Попутно уточним терминологию. В литературе по оздоровлению все ненужные и вредные вещества часто называют одним словом — токсины.

Отходы — продукты естественного выделения самого организма (кал, моча, пот и пр.). Вовремя не удаленные, залежавшиеся и слежавшиеся отходы образуют шлаки. Яды — это чужеродные отравляющие природные и искусственные вещества, попавшие в организм извне. Токсины — это продукты жизнедеятельности чуждых микроорганизмов, сгустки погибших и разлагающихся клеток и т.п.

К аме относятся шлаки, токсины и яды.

---

<sup>1</sup> Вагбхата, «Аштанга хридайа самхита», 1.11.1. Далее везде — Вагбхата.

Как и понятие доша, ее можно усматривать в разных проявлениях человеческого организма. Поначалу так называли липкое зловонное вещество, скапливающееся в толстом кишечнике при расстройстве обмена (неуравновешенности дош) и проявляющееся в дурном запахе тела.

Ама имеет капховые свойства. Она слизистая, холодная, вязкая, липкая. Со временем она слеживается, уплотняется, тяжелеет. Этот сгусток замедляет и перекрывает клеточный обмен и является постоянным источником поступающих в кровь, лимфу и межклеточную среду вредных веществ.

Если определять аму на языке физиологии, — то она состоит из неудаленных отходов, так называемого «плохого холестерина», погибших клеток, скопления микробов, вирусов и отходов их жизнедеятельности в этих отбросах.

Ама образуется, когда нарушается обмен и ухудшается выделение в теле. Три главные причины этого — расстройство дош, ослабление пищеварительного огня и неподходящая пища.

Причиной возбуждения дош может быть умственное, телесное или природное (погодное и т.п.) расстройство. Происходит сбой последовательности и тонкой согласованности преобразования питательных веществ в телесные составляющие (дхату). Если эта согласованность повреждена дошей, ухудшается взаимодействие между ними. Поэтому на разных стадиях превращения одной дхату в другую ядовитой амы становится все больше. Это вызывает болезненные проявления, в частности порчу дхату<sup>1</sup>.

Ама образуется также при неполном переваривании пищи в желудочно-кишечном тракте ослабевшим пище-

---

<sup>1</sup> Чарака, 1.12.13; 28.4.13; 4.6.17; 4.15.30 и др.

варительным огнем или если пищеварительный тракт испорчен. Впрочем, и слишком сильный пищеварительный огонь образует аму, подобно пригоревшей пище.

*«Не переваривается пища противная, неподходящая, подгоревшая, тяжелая, сухая, холодная, нечистая, слишком водянистая, как и приготовленная человеком, мучимым горем, гневом, голодом»<sup>1</sup>.*

Болезни, происходящие от амы, известны как болезни с амой (*sāma*). Чистое «нарушение, отдельно от амы (*nirāma*), неестественно»<sup>2</sup>. К таковым можно отнести нарушения от изменения погоды, резкой смены климата и т.п.

От представления о главной роли загрязнения в образовании болезней происходит один из синонимов понятия «болезнь» — *āmaya*, то есть «происходящее от загрязнения», а также названия запора с метеоризмом и пученьем живота *āmaṣāta*, хронического насморка или зловонных выделений из носа *āmapinasa*, дизентерии *āmarakta* («кровезагрязнение») и пр.

Весьма трудно в жизни избежать загрязнения. Поэтому незагрязненность, или бесскорбие, выражаемое на санскрите словом *анамайа* (?*anāmāya*), — один из высочайших признаков великого подвижника и праведника.

## Порча в клетке и порча клеток

При расстройстве выделительной системы и загрязнении происходят многие процессы, не видимые глазом.

Некоторые западные врачи, интересующиеся восточным врачеванием, считают, что соответствия основопо-

---

<sup>1</sup> Вагбхата, 1.8.31–32.

<sup>2</sup> Вагбхата, 1.13.27.

лагающим аюрведийским понятиям — *доши* и *ама* — возможно найти на молекулярном или клеточном уровне.

Доша — это нарушение, в частности, клеточного обмена. На клеточном уровне аму сопоставляют с непереваренными пищевыми макромолекулами или появляющимися в клетках белыми или бледно-желтыми нитевидными образованиями неизвестного происхождения, которые нарушают естественную работу клеток. Кстати, такие представления современной медицины как-то совпадают с воззрениями слагателей вед, которые полагали одной из главных причин болезней «червей (*крими*), подобных паутине, что плоть и кровь отравляет». Гиппократ отмечал, что при лихорадках в верхних слоях мочи появляются «круглые облачка, похожие на сперму»<sup>1</sup>. А русские средневековые лекари полагали, что болезни порождают накапливающиеся в теле «меглости и белости», то есть дым, затхлый воздух и нечто белое, неосязаемое и неопределимое на глаз<sup>2</sup>.

Расстройство окисления, питания и выделения в клетках можно сопоставить с нарушением свойственного человеку естественного равновесия дош. Эти обменные нарушения ведут к накоплению отходов в клетках. Есть подозрения, что это чуть ли не главная причина повреждения ДНК, приводящая к старению и отмиранию их.

Начиная с первых опытов в Пастеровском институте в мире было проведено множество исследований продолжительности жизни микроорганизмов и клеток. В

---

<sup>1</sup> Этика и общая медицина. — СПб.: Азбука, 2001. — С. 238.

<sup>2</sup> Редкие источники по истории России. Т. 1. — М., 1977. — С. 145.



1912 году француз А. Каррель получил Нобелевскую премию за опыты, в которых вроде бы доказал, что простейшие одноклеточные организмы и отдельные клетки человеческого организма в подходящей среде живут и способны делиться, почти неограниченное время, а раковые клетки способны воспроизводиться до тех пор, пока есть клеточный материал для их паразитирования.

Более поздние исследования показали, что способность деления клеток все-таки ограничена, возможно, по вселенским часам. Но скорость и ритм обновления и расхода клеток у людей разнятся — у кого они быстрее, у кого медленнее. Потребности организма, настроение, внешние условия то замедляют, то увеличивают скорость деления клеток. Зависит этот процесс и от нагрузки на ткани и органы.

Из этого следует вывод, что жизнью клеток можно в каких-то пределах управлять.

Что же является главным ограничителем жизни многоклеточного человеческого тела? Почему даже при благоприятных условиях оно деградирует и стареет быстрее, чем отдельные виды клеток?

Одной из причин повреждения и старения клеток в многоклеточном организме является отравление их отходами собственной же жизнедеятельности.

За счастье быть частью разумного существа клетка расплачивается наличием большого числа опасностей. Разум может как помогать клеткам жить, так и (при его ущербности или ошибке) заставлять действовать себе во вред.

Расстройства, болезни и разрушение организма, начинаясь сбоем в сознании, развиваются в клетке. В ней происходит следующее:

- ухудшается выделение;
- накапливаются отходы обмена;

- клеточные мембраны, наполовину состоящие из жиров, окисляются и повреждаются. Их избирательность нарушается: они начинают пропускать внутрь вредные вещества, препятствовать полезным и замедлять обмен;
- в скопившихся отходах появляются, питаются и умножаются бактерии и вирусы;
- производимые бактериями токсины еще сильнее отравляют клетки, и те перестают полноценно выполнять свою работу;
- появляются воспаление и боль, предупреждая тело об угрозе;
- клеточные мембраны разрушаются, клетки гибнут или перерождаются;
- серьезно ухудшается деятельность органов, начинается постепенная их порча и разрушение;

Возникает вопрос: как очищать клетки? Раз самый большой источник отравления организма — отходы и токсины желудочно-кишечного тракта, то и самый простой путь клеточного очищения — через него же.

### «Смерть идет из кишечника»

Французы говорят, что красота начинается в кишечнике. Но там же начинается старость и смерть. Устрашающая формула западного физиолога вполне согласуется с аюрведийскими представлениями и здравым смыслом.

Попробуйте хотя бы месяц готовить пищу в одной кастрюле, не моя и не чистя ее!

Аюрведа утверждает, что загрязнения и большая часть всех болезней, терзающих человека, рождаются в области живота, и подразделяет их по месту зарождения. Верхняя часть желудочно-кишечного тракта (желу-

док, двенадцатиперстная кишка, тонкий кишечник) называется областью непереваренного — *āmaśaya*, а толстый кишечник и прямая кишка — областью переваренной пищи (*pakvaśaya*)<sup>1</sup>.

Болезни первого рода зарождаются в верхней части пищеварительного тракта из-за скопления там непереваренной пищи, которая вместе с неотработанными пищеварительными ферментами превращается во вредное или ядовитое вещество. Потом оно всасывается и разносится по телу, ведя к порче или закупорке различных каналов, которые осуществляют обмен и связь организма в целое.

Болезни второго рода вызываются задержкой отходов в толстой и прямой кишке. Из желудка и тонкого кишечника, где в основном и происходит пищеварение, непереваренные остатки поступают в толстый кишечник. Если посмотреть на содержимое своей толстой кишки в унитазе, немного воображения потребуется, чтобы представить, какое огромное количество ядов поступит в кровь из толстой кишки за многие годы, если кал задерживается в ней больше, чем нужно.

Если все стадии пищеварения не согласованы, если нарушен тонко настроенный состав ферментов, переваривание пищи ослабляется, усвоение становится неполным, а выделение ухудшается. Пищеварительный тракт перегружается ненужными и вредными веществами.

Немаловажно знать, что синтез многочисленных гормонов и ферментов пищеварительной системы забирает огромную часть вырабатываемой в результате того же пищеварения энергии. Если же всасывающая поверхность слизистой пищеварительного тракта закрыта налетом или даже коркой непереваренных веществ —

---

<sup>1</sup> В некоторых текстах *āmaśraya* и *pakvaśraya*.

действенность всасывания питательных веществ и, значит, выработки энергии в теле резко снижается.

Из-за задержки непереваренных остатков пищи слизистая желудка и ворсинки кишок покрываются налетом нечистот, позже — коркой. В складках кишок образуются каловые крупинки. Эта «накипь» препятствует всасыванию и удалению продуктов распада и ведет к еще большему его засорению.

Вместо «вкусной и здоровой пищи» тело «питается» отбросами. Это является причиной бесчисленного количества самых разнообразных расстройств и болезней.

Повышается внутрикишечное давление. В стенках кишечника образуются мешковидные выпячивания (дивертикулы) — помойные мешки непереваренных остатков пищи, продуктов тканевого распада, микробов. Они не выносятся вместе с отходами пищи и становятся болезнетворными очагами.



*Рис. 6. Множественные выпячивания (дивертикулы) толстой кишки*

В кишечнике, особенно в толстой и прямой кишках, начинают гнить белки, образуется ряд ядовитых для организма веществ (среди них индол, скатол, фенол, сероводород). Скопление этих ядовитых газов происходит от излишних волнений у беспокойных, порывистых и чувствительных людей при ветреном обострении. Газы обычно накапливаются в течение ночи, особенно если ужин состоял из большого количества рафинированных, жареных и концентрированных продуктов. Это ведет к нарушению сна.

Да еще в этих отложениях начинает бурно плодиться болезнетворная микрофлора и микрофауна — бактерии, вирусы, одноклеточные растения и грибы, паразиты. Все они отнимают у человека питательные вещества и энергию, к тому же отравляя его отходами собственной жизнедеятельности и разложением при гибели. Именно из кишечника большинство видов паразитов и их личинок проникает в кровь, чтобы оказаться в легких, мышцах и даже мозговых тканях. Человеку приходится больше есть, а значит — увеличивать питательную среду для этих «упырей». Чтобы этот порочный круг разорвать, требуется все больше сил, коих — увы! — становится все меньше.

Желудок растягивается, становится похожим на чулок и опускается. Снижается его тонус, ухудшается секреторная регуляция, что может привести к язвам и раку.

Расширяется печень, поскольку она вынуждена больше выделять жёлчи и обезвреживать больше ядовитых веществ. Это приводит к ее отравлению, песку и камням в жёлчном пузыре, почечнокаменной болезни, раку двенадцатиперстной кишки. Красный костный мозг и селезенка вынуждены вырабатывать больше крови для обеспечения работающих с особой нагрузкой органов пищеварения, осуществления окислительных про-

цессов и выноса продуктов распада. Повышается количество так называемых незрелых эритроцитов, лейкоцитов и тромбоцитов.

Несварение, дисбактериоз, метеоризм, колиты, проктиты, язвы желудка и кишок, геморрой — болезни пищеварительного тракта почти бессмысленно перечислять. А так как отходы, осевшие и налипшие в толстой кишке в виде липкого зловонного ядовитого вещества, потом разносятся крово- и лимфотоком по телу, они скапливаются и застаиваются в слабых его местах — кровеносных сосудах, капиллярах, суставах, далеко от своего источника. Болезни принимают самые разнообразные формы.

При некоторых видах гастрита в клетках слизистой желудка перестает образовываться белок, обеспечивающий всасывание витамина В12. Это вызывает тяжелую форму анемии.

Происходит смещение органов. Поперечная ободочная кишка препятствует движению диафрагмы, что делает дыхание и, значит, снабжение органов кислородом и вынос газообразных вредных веществ неполным.

Нижние отделы толстого кишечника с ядовитым содержимым давят на половые органы, вызывают в них застои крови и различные половые расстройства. У женщин, составляющих три четверти страдающих от запора, происходят менструальные нарушения, смещение и хронические инфекции матки, яичников, фаллопиевых труб и т.д. Подростковый онанизм и мастурбация во многом тоже обусловлены запорами.

Переполненность кишечника отходами и продуктами распада ведет к застоям венозной крови, являющимся причиной варикоза, геморроя, которым в развитых странах страдает около 10% людей, дивертикулеза, травмированию кишечника, проктитам, хроническим и острым

аппендицитам, ишиасу (воспалению седалищного нерва), раку.

Еще в конце XIX – начале XX в. русский лауреат Нобелевской премии И. Мечников, работавший в Пастеровском институте, в книге «Этюды о природе человека» привел данные своих наблюдений 1148 случаев рака кишечника, среди которых 89% приходилось на толстую и прямую кишку. Позже исследования в разных странах подтвердили ту же тенденцию — с учетом, что заболеваемость раком увеличилась с тех пор в сотни раз.

В США рак толстого кишечника сейчас занимает второе место среди всех случаев рака. И чаще всего раковые опухоли располагаются в изгибах и на дивертикулах (выпячиваниях стенок) кишечника, где долго находятся и откуда особенно трудно удаляются отходы и токсины.

В одном куб. см ( $\text{см}^3$ ) прямой кишки кишит 30–40 млн. микроорганизмов более 200 видов. Они размножаются, гибнут и разлагаются, выделяя огромное количество токсинов. Хотя область заднего прохода очень устойчива к инфекциям, но, если защитные силы ослаблены, все эти яды всасываются в кровь и распространяются по всему телу, прежде чем какую-то часть их не удалят почки, легкие, кожа.

Например, в сытой Швейцарии рак прямой кишки среди раковых болезней кишечника составляет 77%! А ведь прямая кишка занимает весьма малую часть (около 15 см) многометровой длины всего кишечника!

Такое, казалось бы, несмертельное нарушение выделительной функции кишечника влияет и на психоэмоциональное состояние человека. Вялость, слабость, быстрая утомляемость, бессонница, головные боли, раздражительность, подавленность и пр. еще более усиливают расстройство в организме. Расстройства переходят в самые разные болезни.

Из подобных соображений Мечников сделал вывод, что главной причиной старения человека является кишечное самоотравление, и предлагал для долголетия не только пить простоквашу, названную впоследствии «мечниковской», но даже методику удаления части толстой кишки (и — надо отдать ему должное — проделал это на себе, хотя особым долгожителем от операции не стал: прожил 71 год).

Что, прежде всего, делают при обычном пищевом отравлении? Промывают желудок и кишечник. Может, мечниковское оперативное вмешательство с большим успехом заменило бы регулярное очищение?

## Засорение сознания

Всякая человеческая голова подобна желудку: одна переваривает входящую в оную пищу, а другая от нее засоряется.

*Козьма Прутков*

Что вредные вещества загрязняют и отравляют организм — понять легко. Труднее, если не невозможно, убедительно доказать более глубокое и скрытое: что дурные мысли и чувства (ложь, страх, гнев, зависть и пр.), нарушая гармонию нервных, гормональных, психических взаимосвязей в организме, также отравляют организм.

Если человек решил противостоять загрязнению, то начинать надо не с надевания противогаза и питья дистиллированной воды. Удалять надо коренные причины загрязнения.

Тончайшие причины сбоя работы системы обмена возникают в человеческом сознании — отдельном или массовом. Из-за дурных действий ума и тела могут по-



вреждаться даже гены. Как на глазах стареют люди, потерявшие высокое положение или большие деньги! Или те жалкие существа, весь смысл жизни коих — алкать алкоголь!

При разовом загрязнении правящий разум даст приказ об усилении очистительных процессов. И тело послушается и обезвредит последствия плохой еды или пребывания в накурленном помещении или побочные следствия лекарств.

Если с крохотным отравлением от физической нагрузки (накоплением молочной кислоты и мочевины в мышцах, избытком адреналина и пр.) тело справляется быстро, при этом еще и тренируясь, то длительное психическое напряжение или сильное потрясение расстраивает многие обменные функции.

У биологических существ, полностью подчиненных природе и живущих в подходящих условиях, этот естественный порядок не нарушается. Но человек — существо, способное по своей воле изменять природу. Вмешательство в естественный обмен дурнонаправленной воли, не сдерживаемой разумом, ведет к обменным нарушениям.

Чтобы внешние загрязняющие явления переросли в болезни, нужно главное условие — ослабление или заблуждение телесного правителя — разума. *«Извращенное, недостаточное или чрезмерное использование предметов восприятия, времени и различающей способности — это, вкратце, три главные причины умственных и телесных расстройств»* (Чарака, 1.1.47).

Есть и надличные причины загрязнения, которые человек не воспринимает или не имеет сил поставить под управление. Это господствующее неестественное и унижающее его мировоззрение, следствия прошлых действий (карма) и т.п.

С точки зрения вечной добродетели неведение и поглощенность миром своего рода болезнь, а человек — больной, которого надо исцелить от невежества, от привязанности к текущему и преходящему.

Средненький городской человек живет вроде бы удобно, но беспокойно и напряженно. Внешне скученно и внутренне скучно. Его ум рассеивается мельтешением раздражителей, множеством желаний и мелкостью жизненных целей. Он подавлен грузом забот, прессом прессы и массовой *культ-дурой*. Он волнуется и потрясается стрессами по поводу биржевого курса и экономической конъюнктуры, политических перестановок и перестроек, страшится возможных кризисов, катастроф, личных неудач и болезней. Тратит нервные и телесные силы в постоянной рыночной борьбе, конфликтах на работе и дома. Играет ту или иную (обычно не свою) роль в обществе. Завышает свои карьерные желания и, если они не достигаются, срывается в депрессию. И во время «отдыха» в ресторанах, ночных клубах, гремящих дискотеках или перед мерцающим картинками ужасов или секса телевизором он не находит успокоения.

От грязных образов и желаний в клетках тела могут осесть только грязь и отбросы. Когда дурные мысли повторяются изо дня в день, они вызывают расстройство дош, те — неправильные телесные отклики, а они — загрязнение. Тело, все больше и больше загрязняясь, перестает верить разуму, который ничего не делает, чтобы изменить отношение или внешние условия к лучшему.

Тогда расстройства идут косяком. Вот некоторые, выбранные из множества подобных факты, подтверждающие зависимость болезней от психического состояния.

Так называемый стресс, потрясение или напряжение неуправляемого ума, ныне считается прямой причиной большинства психосоматических болезней и косвенной — почти всех недугов.

Нарушение тонкой слаженности обмена порождает всяческие психосоматические болезни — ожирение, гипертонию, диабет, астму, язву, аллергии и т.д. Конкурентная борьба, враждебность, склонность к насилию в открытой или скрытой форме вызывает целую бурю в организме: усиление сердцебиения, повышение кровяного давления, увеличение сахара в крови, подавление желудочной секреции, увеличение напряженности мышц, разрушение клеток печени, желудка и кишечника и пр.

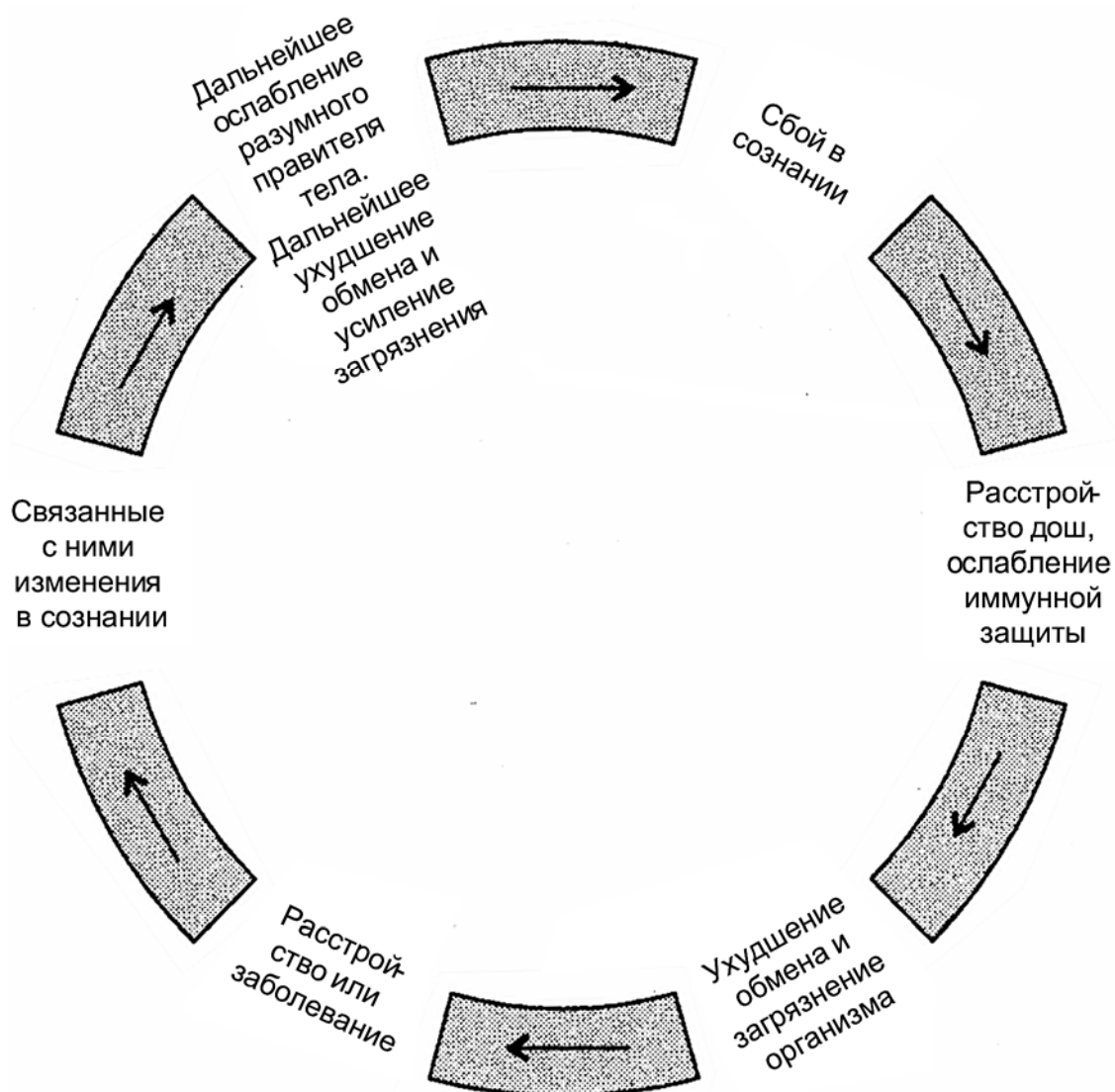
Вот яркий пример жёлчного обострения из классической литературы. Печорин — явная питта. Он белокур, у него бледное лицо, «прескверный желудок» и бойцовский характер. Он узнает о заговоре против него и подлости приятеля. Им владеют два различных чувства. Первое — грусть (проявление ваты). Второе — «ядовитая злость». Последствия: «Я не спал всю ночь. К утру я был желт, как померанец».

Люди-борцы чаще страдают сердечными болезнями, язвой желудка, гастритами, раком, алкоголизмом и наркоманией. Хрестоматийно известна роль адреналиновых атак (часто связанных с гневом и насилием) в повышении кислотности и образовании язв желудка.

Обратная сторона насилия — страх — изменяет флору и состав ферментов кишечника, ведет к запорам, нарушениям половой сферы, разрушает клетки сердца и т.п.

Эгоизм, некое уродство эмоциональной сферы, связан с недостатком в организме важных обменных гормонов, особенно соматотропного. Заикание, запинки в речи, которые часто имеют причиной несоответствие мысли и речи (т.е. неправду) — тиреоидных.

Курение, частое и быстрое перемещение в пространстве на машинах и самолетах и т.п. увеличивают ветренность.



*Рис. 7. «Порочный круг» болезни*

Депрессия, болезненный упадок настроения ведет к подавлению слюноотделения, отсутствию аппетита, запорам, тахикардии, половой слабости, задержке или отсутствию месячных и т.д. Выявлена связь между депрессией и такими страшными болезнями, как диабет, рак и проч. По мнению независимых экспертов, в западных странах именно депрессия и неправильное применение лекарств, их побочные следствия и осложнения выходят на первое место среди причин преждевременной смертности. Среди причин депрессии — невыполненные желания, ожидания, высокие запросы при малых возможностях, зависть, отсутствие высоких идеалов...

Дурные и нечистые мысли во многом «навязаны» дурным пищеварением, переполненностью кишечника отходами и загрязненной кровью. Размножаются возбудители разных инфекционных заболеваний — бактерии, вирусы и занимающие первое место среди них грибы.

Из этого порочного круга все труднее вырваться.

## Болезненное потребительство

Нынешняя технологическая цивилизация, усугубленная глобализацией, делает жизнь человека неестественной, беспокойной и зависимой от массового потребительства. Последнему служит современный образ жизни, работы и отдыха. И даже направленность лечения.

Показательна рекламка очередного лекарства против ожирения. Мол, зачем мучить себя диетами, потеть при беге трусцой или в спортивных залах. «Просто проглотить таблетку проще и удобнее!» Во как!

Еда стала доставаться без физического труда. Ее доступность на каждом шагу и назойливое торгово-рекламное навязывание приводит к тому, что человек ест не когда проголодался, а когда захотел пожевать. На каждом шагу — пирожки, беляши, чебуреки, куры гриль, шаурма, чипсы, приготовленные на невесть сколько раз использовавшемся техническом жире, мороженое и прохладительные напитки и пр.

Потребление многократно превышает естественные потребности. От всякого потребления неизбежно остается мусор.

Излишек — не только пищи, но также образов и желаний — перегружает нервную систему и извращает вкусы человека. Он начинает верить во внушаемые производителями мысли о полезности маргаринов, генетически измененных продуктов, жевательной резинки. Его тянет

к неестественному и бесполезному — цветастым химическим смесям в пластиковых бутылках, алкоголю, никотину, наркотикам. Куря, глотает дым и ядовитую слюну со смолами, никотином, синильной кислотой, возбуждает ветреность и обостряет желчность. Пьет спиртное, которое обостряет все три доши, глушит нейроны мозга, подавляет микродвижения передающих и всасывающих рецепторов в ЖКТ, перенасыщает организм тепловыми калориями.

Да еще медицина советует есть чаще, но понемногу — чтобы быть здоровым, не переедать. Как раз наоборот! Простой опыт. Сравните, что проще: съесть зараз, скажем, килограмм печенья или поглощать каждые полчаса по несколько печенюц, скажем, сидя за телевизором. Сейчас обычно едят три раза в день, но всякие перекусы, чай да полдники «не считаются».

При частом питании человек не достигает пика аппетита, а новая пища поступает в пищеварительный тракт до переваривания прежней. *«Если человек ест в ходе переваривания пищи, то принятая прежде пища смешивается с последующей, что нарушает все доши»*<sup>1</sup>.

Лишнее, искусственное и не вовремя съеденное нарушает ритм и выработку пищеварительных секретов, сбивает силу пищеварительного огня, увеличивает накопление отходов, способствует образованию амы и размножению паразитов, а у людей с замедленным обменом — отложению жира.

Как говорит индийская поговорка — «где наслаждение (*бхога*) — там и заболевание (*рога*)».

В США, этой образцово-показательной стране потребительства, почти 2/3 людей имеют избыточный вес, а тучностью — болезненным ожирением — страдает 26%

---

<sup>1</sup> Чарака, 5.1.24.

населения, т.е. больше 60 млн. человек. Четверть населения имеет повышенное давление, столько же — язвы пищеварительного тракта, десятая часть — геморрой. По одному проценту — астматиков и инсулинозависимых диабетиков. В мире же за последние пять лет число больных диабетом выросло от 150 до 200 млн. человек. Причем рост идет в основном за счет потребительски развитых стран.

Теми или иными нервными расстройствами (депрессиями, фобиями, психическими нарушениями) страдает до трети населения. СПИД, алкоголизм, наркомания собирают свою десятину.

Спешно идя по западному пути, мы приближаемся к этой структуре болезней.

Идея потребления захватила и медицину, в которой подавляющее большинство лечебных мероприятий сводится к тому, чтобы напичкать больного фармацевтическими средствами и навязать дорогостоящие услуги.

Неумеренное применение и потребление лекарств стало болезнью сознания. У большинства людей волевых сил хватает только на то, чтобы глотать лекарства. Старания вылечиться дикими дозами всевозможных лекарств ведут еще и к отравлению лекарственным.

Идея очищения от болезни придала бы больше сил человеку и помогла бы ему ограничивать потребление ненужного, лишнего, вредного, т.е. содействовала бы профилактике. Человек, осознающий необходимость время от времени очищаться, избегал бы нездоровой пищи и не переедал.

## Угрожающая среда

Так как человек неотделим от природы, ее загрязнение — один из признаков его самоотравления.

Залитые асфальтом травы,  
леса вповалку, словно трупы,  
и небо — сточная канава,  
куда дымы сливают трубы.  
Тусклее солнце, реже звезды,  
реактор с дыркой страхом пышет,  
на сердце тяжесть, яды в пище,  
и в легких — копоть, а не воздух.  
На водах — радужная пленка  
покачивает вверх брюхом рыбок...  
И перед детскими глазенками  
волнуется всеобщий рынок.

Человек всегда болел и старел, но в догородскую и дотехническую эпоху причины этого не были столь разрушительны. Люди жили в «мировой деревне». Воздух и вода были чисты, пища была натуральной, физический труд — основным. У человека еще не совсем было заглушено естественное чутье на то, что вредно и что полезно. Хвори нападали на человека временами, ближе к старости, а многие преодолевались силами самого организма и более благосклонной к человеку природы. Болезни лечились (если лечились) естественными средствами.

Техническая цивилизация загнала людей в бетонные лабиринты огромных городов, промышленных центров и зон. Люди дышат пылью, выхлопными газами, выбросами и зараженным воздухом, гоняемым в замкнутых помещениях кондиционерами. Пьют воду, близкую по составу к технической. Питаются пищей, в которой больше химикатов, чем витаминов. Обслуживают машины и увертываются от них. Их оглушают шумы, пронизывают электрические токи, облучают разные источники радиации.



Ох, «широко простирает химия руки в дела человеческие»! В тела тоже. Люди в синтетических одеждах живут и работают в помещениях с синтетическими покрытиями. Моют посуду, стирают вещи, освежают воздух продуктами бытовой химии для чистоты, пользуются парфюмерной химией для красоты, борются с насекомыми репеллентами для покоя, глотают синтезированные витамины и лекарства для здоровья. И вся эта бытовая химия ухудшает их телесную биохимию.

Особенно ухудшились три составляющих здоровья — воздух, вода и пища. По Чараке (5.3.6), болезнетворный воздух — *«не соответствующий времени года, слишком сырой, быстрый, резкий, холодный, горячий, грубый, застойный, наполненный ужасными звуками, грохочущий, свистящий, несущий вредные запахи, пары, песчинки, пыль и дым»*.

Вода плохая, *«если у нее изменился запах, цвет, вкус, если она неприятна на ощупь, слизиста, если в ней не живут морские птицы и животные»*.

Угарный газ, хлор, промышленная пыль, тяжелые металлы, радионуклиды, диоксины, нитраты, фенолы, пестициды, канцерогены и прочая гадость... вот, кажется, чем мы теперь дышим, что пьем и едим. В списке явных канцерогенов ныне сотни соединений, образовавшихся в результате производственных процессов: сажа, смолы, минеральные масла, асбест, бензидин, бензол, соединения хрома, мышьяка, винилхлорид, большая группа нитросоединений и др.

Городской человек, пытаюсь найти замену живой природе, заводит в квартире животных, которые являются разносчиками паразитов — чесоточных клещей, собачьего цепня, лямблий, эхинококков, трихинелл и пр. Они подхватывают и передают инфекции, став носителями целого скопища скрытых болезней, ими не замечаемых,

но смертельных для людей, не затронутых «цивилизацией». Печален пример семьи саянских отшельников Лыковых, шестеро из которых после того, как их обнаружили и стали посещать и угощать геологи и журналисты, вскоре умерли.

## Опасное питание

Подсчитано, что средний человек за год пропускает через свою пищеварительную систему примерно около тонны еды. Какой?

По статистике, за последние 15 лет здоровье населения России неуклонно ухудшается. Казалось бы, худшие времена прошли. Раньше с едой и лекарствами были напряги. В конце 80-х — начале 90-х огромная часть населения питалась скудно, главным образом крупами и продуктами со своих участков и огородов. Теперь в магазинах полно продуктов, в аптеках — лекарств, зарплату стали платить. Тем не менее рождаемость и продолжительность жизни не увеличиваются, число больных и смертность не уменьшаются, практически нет здоровых школьников и призывников.

Рынок и рост покупательной способности открыли дорогу не только многообразию, но, образно говоря, безобразию некачественных, дешевых синтетических и поддельных продуктов и лекарств.

О том, как это может повлиять на здоровье населения, свидетельствуют такие цифры: в России только от поддельных спиртных изделий, которые относятся к пищевым продуктам, в начале 90-х гг. гибло более 200 тыс. человек в год, что сопоставимо с цифрами ежегодных потерь во время Первой мировой войны. Статистика отравлений фальсифицированными или некачественными продуктами отсутствует, так как они труднее

диагностируются, нежели алкогольные. Но не надо быть семи пядей во лбу, чтобы понять, что цифры не радуют. Достаточно имеющейся информации: то детишки в детском саду травятся йогуртом, то в школе заболевают сальмонеллой, то младенцы в Израиле гибнут от соевого заменителя грудного молока.

С пищей, даже самой изысканной по кулинарным достоинствам и сбалансированной по количеству белков-жиров-углеводов-витаминов-аминокислот-микроэлементов, в желудочно-кишечный тракт, а из него в кровь поступают вредные вещества, усвоенные растениями и животными, выращиваемыми на пищу человеку, из окружающей среды. В корм животных добавляются вещества, увеличивающие белковую массу, и антибиотики. Растения удобряют и опрыскивают химикатами, окуривают выхлопными газами, обливают кислотными дождями, облучают радиацией, отчего в них накапливаются нитраты, тяжелые металлы, радионуклиды и прочая пакость.

Происходит «глобализация» и стандартизация питания: в развитых и «недоразвитых» странах, будь то Испания или Норвегия, Америка или Россия, в супермаркетах или лавках — примерно одинаковый набор продуктов — маргарины, замороженные «ножки Буша», стейки, пицца, чипсы, кола, пепси... Открывается все больше заведений быстрого обслуживания.

С появлением пищевой индустрии еда попадает на стол после многоступенчатой переработки, дальней перевозки и долговременного хранения. Все больше производится и потребляется концентратов, консервов, рафинированных продуктов и лекарств. Соответственно уменьшается количество свежих растительных продуктов и клетчатки, очищающей поверхность желудочно-кишечного тракта.

В продукты добавляются консерванты, ароматизаторы, «идентичные натуральным», подсластители, красители и иногда наркоподобные вещества для большего привыкания потребителя и увеличения спроса. Появились генетически измененные и синтезированные продукты, лекарства и витамины, состав и молекулярная структура которых лишь схожи с природными. Пользу из них извлекают только производители, рекламные зазывалы и продавцы.

Весьма показательно раздувание паники вокруг холестерина производителями и торговцами всяческими, якобы полезными маргаринами и растительными маслами. Сливочного масла стали бояться пуще огня, этикетки на продуктах, в которых заведомо не может его быть, привлекают покупателя надписями «без холестерина».

Но холестерин, как один из липидов, необходим организму. 80% его производится в теле человека и только 20% поступает с пищей. Для того чтобы доза холестерина стала опасной, здоровому человеку надо съедать ежедневно десятки яиц и килограммы масла. Так что ожирение или атеросклероз возникают не от сливочного масла, а от нарушения липидного обмена. Организму страшнее трансжирные и синтетические продукты: они не усваиваются, плохо выводятся и накапливаются.

Человек покупает копченую колбасу. На самом деле — заключенную в полимерную пленку смесь мясных отходов и генетически измененной сои с добавлением «улучшителей». К тому же не прокопченную по всем правилам, а обработанную за какие-то минуты «жидким дымом», обманывающим вкус. Помидорчики из Голландии или яблочки из Америки, такие ровненькие и красненькие, как елочные игрушки или муляжи, не портятся потому, что росли на химических удобрениях, накачива-

лись пестицидами и антибиотиками и для транспортировки и сохранения товарного вида покрыты полимерной пленкой. А возможно, и являются нелепым генетическим гибридом растения и насекомого или даже рыбы!

Поедая все это, человек недоволен безвкусием пищи, несытностью и странной вялостью после. Но он пока не сознает, как день за днем все эти «достижения» прогресса и рыночной свободы накапливаются в его теле. Такая еда плохо усваивается, частью откладывается в организме в виде шлаков, ухудшая обмен, частью становится источником отравляющих организм ядов. Засорение организма такими веществами оказывается даже более вредным, чем недостаточное и однообразное питание продуктами натурального хозяйства.

У нас в стране такие продукты и сырье, которые не допускаются или весьма мало потребляются на Западе, валом оттуда поставляются и занимают в питании главное место. Грань между фальсифицированным и хорошим продуктом у нас устанавливает или производитель, или преследующий свою выгоду чиновник-разрешитель.

Если все эти изменения в образе жизни и питании рассматривать, принимая во внимание представление о дошах, то рафинирование, консервирование, замораживание и хранение в холодильниках увеличивает холодные доши — вату и капху. Приготовленная впрок и хранящаяся в холодильнике еда, как, впрочем, и консервы, по убеждению многих индийцев, все равно является *баса*, «остатком», то есть пищей негодной. Удобрения и пестициды в продуктах, газированные напитки, жевание резинки усиливают ветренность в организме, в частности в виде газообразования. Переизбыток искусственных и натуральных сахаров и соли в пище ведет к откладыванию жиров. Еда и употребление спиртного за телевизором, или под роковую музыку, или на бушующих стадионах усугубляют питту.

*«Пища или питье, грубые, холодные, сухие, неприятные на вкус, образующие газы, обжигаящие, нечистые, не сочетающиеся друг с другом, или съеденные в неположенное время или когда человек находится под влиянием сильных чувств, таких, как страсть, гнев, жадность, смятение, зависть, гордость и страх, — все это также вызывает нарушение здоровья» (Чарака, 5.2.8).*

## Внешние проявления внутреннего загрязнения

Разнообразному букету внутренних функциональных ухудшений и нарушений, как правило, сопутствует и целый сноп физических и эмоциональных проявлений. Именно по ним мы можем судить о силе загрязнения и о необходимости предпринять очищение. Важно вовремя их заметить.

Вот наиболее очевидные.

Быстрее наступает утомляемость при физической и умственной работе. Усталость и вялость становятся обычным явлением. Расстраивается аппетит и сон. Если ночью человек просыпается и не может заснуть, а днем чувствует сонливость — это может быть признаком заражения паразитами.

Заметно ослабевают внимание и память. Появляется неуверенность в себе, раздражительность, нервозность, тревожность, подавленность и пр.

Чаще беспокоит тошнота и изжога. Расстраивается потоотделение — оно становится слишком сильным, или ни с того ни с сего, без всякой физической и эмоциональной нагрузки, происходят приливы пота. Замечается дурной запах тела, например, при потении и изо рта, точнее — из желудочно-кишечного тракта. Появля-

ется толстый налет на языке: например, при холецистите — серый, особенно плохо — если коричневатый или черный. По утрам «мокнут» глаза, в уголках их скапливается «гной». Конъюнктивы глаз краснеет, глаза плохо переносят свет, или ухудшается зрение в темноте.

Часто расстраивается кишечник — возникают спазмы желудочно-кишечного тракта, запоры, колиты. Пухнет и пучит живот. Кал становится липким или тонет в воде. Моча становится мутной и зловонной.

Раздражаются слизистые оболочки носа, рта и глаз, появляются сильная сухость во рту, першение в горле, частое чиханье.

У мужчин учащаются поллюции, у женщин возникают менструальные расстройства. Ослабевают половая сила.

Начинают преследовать мелкие недомогания: головные боли, простуды, аллергические реакции, аритмия дыхания, сердцебиение, скачки давления.

Ухудшается цвет лица и состояние кожи: она становится или слишком сухой, или рыхлой и «крупнопористой». Понижается ее упругость, после сна она долго остается «мятой». Появляются угри, прыщи, сыпи различных видов и фурункулы. Начинают расти папилломы и бородавки.

Показательные питтовые расстройства связаны с нарушением очистительных функций печени. При этом усиливается выход токсинов через кожу. Тогда появляется зловонный пот, прыщи и сыпи, потницы и рубиновые родинки на теле.

Если головная боль начинается после еды, это указывает на избыток питта в желудке. Боли в затылочной области указывают на наличие токсинов в ободочной кишке.

Шлаковые отложения в связках и сухожилиях ведут к уменьшению их эластичности и гибкости. Падает под-

вижность суставов, что ведет к «отложению солей», они начинают скрипеть или болеть. После работы ненадолго ноги отекают. Конечности становятся холоднее. Боль в пятках или икрах сразу при утреннем вставании, вероятно, свидетельствует о заражении паразитами.

Хронический запор, затруднения отделения мочи, неприятные ощущения в почках, множественные прыщи и угри на теле являются некоторыми из верных признаков нечистоты крови.

*«Икота, астма, кашель, головная боль, недуги ушей и глаз — эти разнообразные болезни бывают от расстройства ветра» («Хатха йога прадипика», 2.17).*

Конечно, необязательно, чтобы все эти признаки присутствовали вместе. Но уже наличие одного из них требует повышенного внимания, а нескольких — очистительных действий.





## ЦЕЛИ И ВОЗМОЖНОСТИ СОЗНАТЕЛЬНОГО ОЧИЩЕНИЯ

### Очищение и жизненные цели

Одной заботой о здоровье здоровье не достигается. Часто она превращается лишь в невротическую ипохондрию. Чтобы быть здоровым, человеку недостаточно «жить лучше», но надо стремиться *быть* лучше.

У человека есть несколько побудительных целей жизни, определяющих его здоровье. Стремление к самосохранению (*prāṇaiśaṇā*) состоит в том, чтобы жить здоровым и устранить причины уже случившихся болезней. Стремление к материальному благосостоянию (*dhanaiśaṇā*) проявляется в желании имущества, денег и других вещей для удобства и здоровых условий жизни. Высшее стремление — избежать страданий и болезней в других мирах (*paralokaiśaṇā*), то есть в следующих рожденьях (Чарака, 1.11.5).

Этим целям служат и сознательные очищения. В зависимости от намерения человека их можно разделить на:

- косметические или гигиенические;
- общеоздоровительные и профилактические;
- лечебные;
- духовные.

«Человек очищающийся» всегда будет добиваться тех целей, которые для него значимы. Большинство — первых трех. Но умение поддерживать здоровье может быть шагом по пути духовного развития и самосовершенствования человека.

Поскольку в паре ум–тело вторая составляющая — плотная и тяжелая, она наиболее заметна и притяга-

тельна для большинства. От этой плотной основы проще отталкиваться. Очищения от шлаков, токсинов, свободных радикалов, тяжелых металлов, диоксинов и прочих «прелестей» цивилизации — лишь начальный и наиболее вещественный уровень понимания и осуществления высшей цели.

Поддержание внешней (телесной) и внутренней (умственной) чистоты — лучшее условие для сохранения здоровья. Очищения могут предупредить и без побочных последствий излечить самые разные по происхождению и течению болезни. Причем их целительное действие направлено не только на болезнь, которую лечат. Они в зародыше уничтожают или не дают появиться и развиваться другим заболеваниям.

Кроме того, они способствуют налаживанию обмена и психоэнергетической устойчивости личности.

**Высшая и главная цель очищений — очищение ума** от нечистых мыслей и чувств. Шесть коварных врагов человека (*ṣaḍripu*) — страсть, злоба, жадность, сомнение, заблуждение относительно смысла жизни, возбуждение и много чего еще, что подпадает под эти определения.

Тот, кто эту суть очищений знает, — того они (не только телесно) исцеляют.

## Очищение — часть «вечной дхармы»

Чистота — залог здоровья

*Ходячее изречение*

Еще в древности люди понимали важность естественного очищения тела от нечистот и в какой-то мере пытались им управлять и поставить на службу совершенствованию человека.

В вечной дхарме тело обычно ощущается как храм, куда нисходит Бог. Для оказания Ему должного почтения тело должно быть чистым. Чтобы между телом и разумом не было разлада, все великие мудрецы человечества, подчиняя тело, стремились поддерживать его внешнюю и внутреннюю чистоту. Удаляли ненужное, вредное и условия, способствующие их образованию. Этому служили омовения, пищевые запреты, посты, подвижничество, стремление к чистоте помыслов.

Взаимосвязь между здоровьем и телесной чистотой человек понял еще в незапамятные времена. От скольких инфекционных болезней спасало простое правило: «мойте руки (а на Востоке — и ноги) перед едой!»

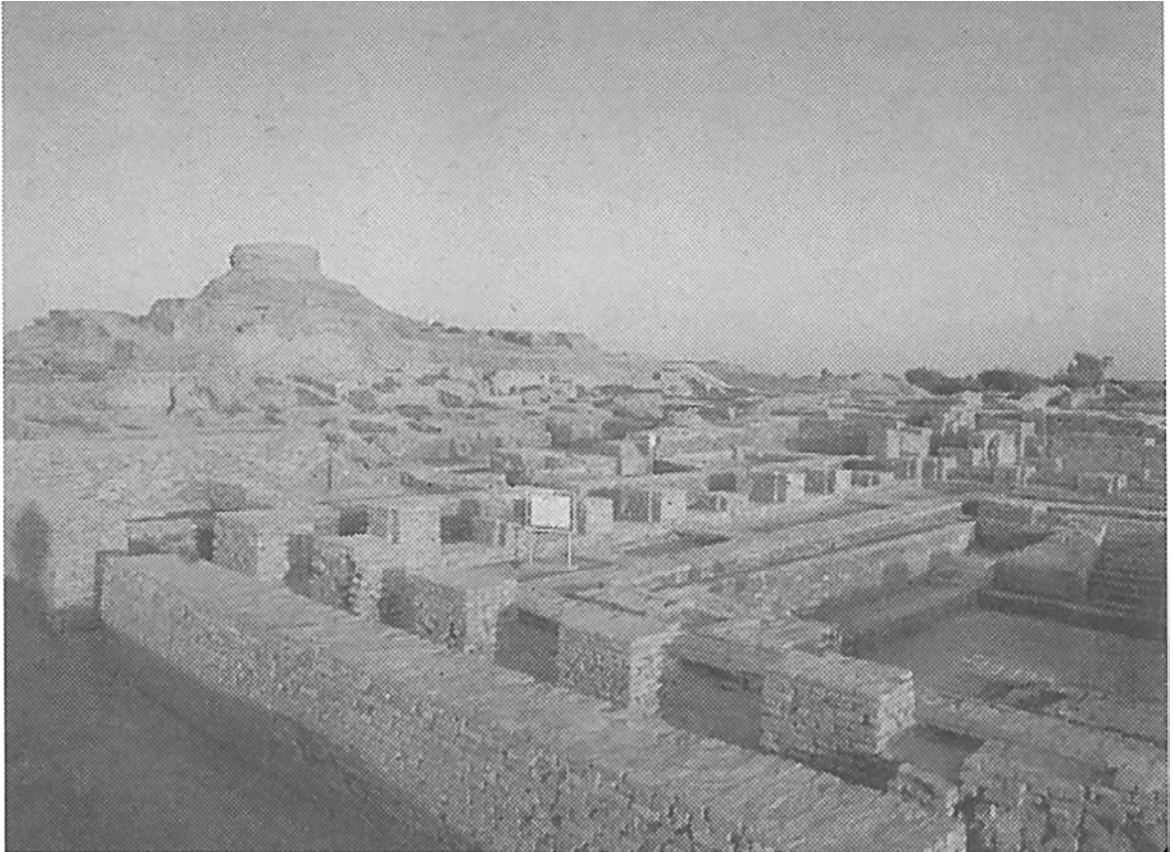
В древности быт и вероисповедание не были разъединены. Священные обряды имели также профилактическое и лечебное значение, а лечебные мероприятия были в какой-то мере и священным обрядом. Утрата смысла, сложность, обременительность и забвение подробностей привели к тому, что древние знания стали восприниматься как суеверия и пережитки.

Ныне очищение тела — умывание, душ, чистка зубов, смена белья — носит, главным образом, косметический и профилактический характер. Без этого трудно теперь представить культурного человека. В прошлом, как и сейчас в жизни Востока, очищению придавался священный, «космический» смысл.

Если попытаться одним словом выразить содержание индуистских обрядов, то одним из наиболее всеохватных будет «очищение». Большая часть их, заповеданных обычаями, Ведами и различными религиозными сборниками (*дхармашастрами*), — это предохранение и очищение от разных видов телесных и умственных осквернений.

Способы очищения многообразны: полоскание рта, омовение рук и ног, туловища и головы, смена одежды,

дыхательные упражнения перед чтением священных текстов, произнесением молитв и мантр, прикосновение к цветам, глядение на солнце, разные виды подвижничества (*tapas*) — пост, молчание, пожертвование, посещение гуру с просьбой о совершении очистительных обрядов и пр.

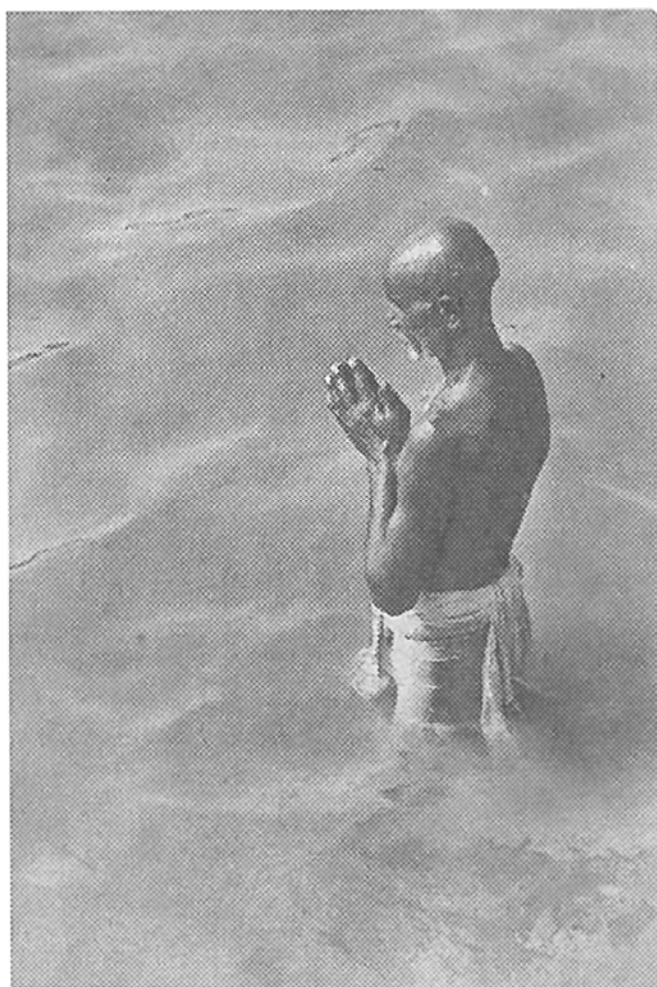


*Рис. 8. Бассейн в Мохенджо-Даро.  
3,5 тыс. лет до нашей эры*

В ведийских писаниях вода была обожествлена. К ней обращались с призывом: «Чистая, очищающая вода да будет милостива на благо нам!» На берегах рек строились лестничные спуски (гхаты), при храмах — бассейны для омовений.

Многие приемы аюрведы и йоги (очищение зубов, очищение корня языка, мытье наружных частей ушей, очищение слуховых проходов и т.п.) взяты из общеиндийского обрядового фонда.

Очищение было направлено на просвещение и просветление человека на пути к высшей цели индоарийского преемства — Освобождению. «Если есть *шуддхи* (Чистота), *мукти* (Освобождение) достижимо и невозможно до него» (Шри Ауробиндо. «Садхана йоги»). Даже смысл сохранения тела в аюрведе объяснялся той же главной в *санатана дхарме* идеей Освобождения: чтобы болезни и краткий срок жизни не мешали осуществлению этой высшей цели.



*Рис. 9. Омовение как священнодействие  
(современная Индия)*

Будучи священнодействием, телесное очищение в Индии является и жизненно важным из-за скученности

населения, жаркого климата, способствующего росту всяческой жизни, в том числе и вредоносной.

У каждого садху или йогина был целый набор очистительных приемов.

Несколько особняком стоят ближневосточные религии. Телесные очищения в ортодоксальной иудеохристианской традиции не были культовым обрядом. Это во многом было обусловлено их противоборством с природой и языческими вероисповеданиями, в частности с античной эллинско-римской культурой. Поэтому в христианской Европе на долгие века оказались отвергнуты античный культ здорового тела, римские термы и врачевание.

Интересно, что в исламе, более соприкасавшемся с Индией, хотя и противостоящем индуизму, ритуальная чистота (*тахара*) включает ряд телесных очищений, схожих с очистительными приемами индуизма и *хатха* йоги. Среди девяти процедур исламского *вуду* троекратное полоскание рта сходно с *ачамана*, троекратный набор воды носом и его прочистка — с *джала нети*, смачивание головы — с *канал рандхра дхаути*, протирание ушей с водой большим и указательным пальцами — с *карна дхаути*. Важной частью исламской культуры были бани.

## Цели и смысл очищений аюрведы и йоги

Постоянство внутренней среды  
есть условие свободной жизни.

*К. Бернар*

С этими словами основателя учения о гомеостазе согласились бы и аюрведа, и йога, при том что к внутрен-

ней среде они относят и психические проявления человека.

Ключ здоровья и совершенства аюрведа и йога видят в сознательном очищении ума и тела. Но сразу и непосредственно управлять умом обычно невозможно. У каждого человека есть накопившиеся и засоряющие ум комплексы и сложности. Нечистый ум и грязные чувства влекут за собой загрязнение тела, а телесное загрязнение еще больше затемняет сознание.

Как и почти во всех признанных индуизмом мировоззрениях, в аюрведе уделяется особое место йоге как средству избавления от неведения и психической обусловленности, которые смущают и беспокоят человеческий дух и вызывают страдания и болезни.

Цель всех признанных индийских мировоззрений — очиститься от таких замутняющих разум скоплений. Но так как проще идти от более вещественного и осязаемого, управление сознанием начинается с телесного очищения.

«Очищение — первая часть йоги» (Свами Шивананда). Йога разработала и проверила за тысячелетия множество способов очищения ума и тела.

Первое правило *нийамы* восьмичленной йоги Патанджали — очищение (*шауча*). Оно подразделяется на внешнее (*бахья*) и внутреннее (*абхьянтара*). Хотя в самих сутрах никаких подробностей телесного очищения нет, большинство позднейших толкователей Йога сутр согласны в том, что приемы телесного очищения аюрведы и хатха йоги могут быть включены в *шаучу* для поддержания тела чистым, здоровым и деятельным. Они относят к внешнему очищению не только очищение наружных кожных покровов, но и внутренних органов — рта, желудка, кишечника, которое осуществляется посредством земли, воды и пр., а также принятием пищи, чистой гигиенически и религиозно.

Внутреннее очищение — очищение ума от «грязных» мыслей и чувств: злости, зависти, гнева, жадности, трусости и пр. Оно служит поддержанию умственного здоровья, без которого невозможно и телесное. Чистый ум лучше управляет телом, не насилует его вредными желаниями, оберегает от напряжений и стрессов. В состоянии совершенства (*самадхи*) нет ни скорбей, ни хворей, никакие колебания и волнения не могут поколебать устойчивости сознания йогина.

Хотя йога при ее составлении не предназначалась для лечения тела, а была способом достижения запредельного сознания для здоровых и сильных людей, первым из девяти препятствий на пути к совершенству самый авторитетный текст, Йога сутра (1.30), указывает болезнь. И, следовательно, одним из первых шагов упражняющегося в йоге должно быть стремление преодолеть или удалить это препятствие.

В аюрведе очищения тела также являются важнейшим лечебным методом. Особенно явственно очищающая направленность лечебных мероприятий видна в *панчакарме*.

Одно из замечательных качеств очищений в аюрведе и тантрийской йоге — что они учитывают врожденные и приобретенные особенности обмена человека. Очищения — самый быстрый и действенный способ ослабить основное обменное нарушение в организме (возбужденную дошу) и непременно сопутствующее этому скопление загрязняющих и отравляющих веществ в тех или иных системах тела.

Там, где общеприняты правила гигиены, где есть водопровод, канализация, проще соблюдать наружное очищение. Следующий шаг — осознать необходимость внутреннего очищения.



*«Перед всяким долгим путешествием предпринимаются соответствующие приготовления, дабы обеспечить его успех. Однако, даже если все другие приготовления сделаны, но предпринимающий путешествие не подготовился должным образом телесно и умственно, путешествие следует отменить, иначе оно может кончиться неудачей. Так на духовном пути должны быть сделаны соответствующие телесные и умственные приготовления. Это производится практикой шести очистительных действий, коей тело очищается и восстанавливается, обеспечивая выносливость и твердость, необходимые для свершения своего духовного путешествия длиною в жизнь»<sup>1</sup>.*

Тантрийское учение утверждает, что к высшему состоянию приходят через множество стадий очищения различных составляющих человеческого существа: тела, праны, психики. Оно также делит очищения на два вида: мысленные, с помощью мантры (*саману*) и деятельные, т.е. телесные (*нирману*). Одно из ответвлений тантры — *крийа йогу* — иногда и понимают как особые очищающие тело и ум упражнения.

Особенно много внимания уделила телесным очищениям хатха йога. Появление и распространение ее в Индии чаще объясняют тем, что для людей черного века (*кали юги*) стало трудно непосредственно управлять умом и пришлось приспособить ступени раджа йоги к их возможностям.

Первой ступенью садханы хатха йоги стало телесное очищение. Утверждается, что без предварительного и регулярного очищения тела упражняющийся не получит многих благ или вообще никакой пользы от занятий и не

---

<sup>1</sup> Moola bandha the master key ( Bihar school yoga). — Munger. — P. 70.

будет готов к высшим ступеням йоги — управлению мыслью. Только когда тело очищено от грязи, нечистот и болезней, ум просветляется и легче управляется.

Некоторые направления йоги, вообще, видят главное содержание хатха йоги исключительно в приемах очищения. *«Классически хатха йога не имеет никакого отношения к асанам и пранайамам, но делает упор на ряде очистительных техник»* (Свами Сатьянанда).

Множество очистительных приемов упомянуты и описаны в старинных трактатах хатха йоги. Очистительные упражнения как неотъемлемая часть хатха йоги включены в садхану всех известных индийских школ йоги. Они вводятся как самостоятельная ступень в начале обучения, перед и во время освоения *асан*, в Бихарской школе йоги.

Многие приемы последующих ступеней хатха йоги, начиная с *пранайамы*, могут рассматриваться как действия по очищению энергетических токов и сознания от замутняющих и замусоривающих его волнений, смятений, колебаний.

Очищение плотного тела приносит равновесие между симпатической и парасимпатической нервными системами<sup>1</sup> и побуждает к работе *нади* и *чакры* тела тонкого. Ощущается легкость во всем теле и ясность ума, утончается восприятие. Человек становится способен сознавать тонкие перемещения праны в иде, пингале и других токах тонкого тела. Это подготавливает условия для сознания сушумны и пробуждения кундалини.

Развертывание и подъем этой пламенной Силы оказывает огромную нагрузку на нервную систему и приводит к острым расстройствам обмена и выделения. По-

---

<sup>1</sup> Yoga from shore to shore. — Bhagalpur, 1983. — P.103.

этому приверженец хатха йоги стремится очищениями пищеварительного тракта управлять обменом и выделением, чтобы грозный подъем кундалини не стал для тела потрясением, несовместимым с ясным сознанием и жизнью<sup>1</sup>.

Разница в целях очистительных приемов аюрведы и йоги — это, во многом, разница в направленности ума того, кто их применяет. Поэтому поддержание здоровья и лечение болезней для ведения счастливой и благочестивой жизни может быть целью и человека, занимающегося оздоровительной йогой. А тот, кто жаждет достичь Самопознания и Освобождения размышлением, может для поддержания тела в порядке использовать средства аюрведы.

## Очищения в упражнениях йоги

Очистительные упражнения часто не относят к йоге, как, например, в самой распространенной американизированной версии йоги — аенгаровской.

Мнение, что занимающимся асанами и пранайамой очистительные процедуры не нужны, обосновывается ссылкой на стих «*Хатха йога прадипики*», что, если три основных обменных принципа в человеческом теле — *вата*, *питта* и *капха* — находятся в равновесии (*самабхава*), в *шаткармах* нет необходимости (2.21). Для удаления нечистоты тела достаточно пранайамы.

Однако этим состоянием равновесия дош, как и совершенным здоровьем, мало кто обладает. Его надо еще обрести последовательными усилиями.

Еще один довод против необходимости очистительных процедур при занятиях йогой заключается в том,

---

<sup>1</sup> Гопи Кришна. Кундалини: эволюционная энергия в человеке. — К: Ника-Центр, 2004.

что некоторые из них не совмещаются с асанами и пранайамой и после выполнения очистительных приемов перед последними требуется перерыв (четверть часа, или несколько часов, или даже сутки). Это рассматривается как помеха йоге.

Но если прикинуть, сколько времени требуют, например, средства йоготерапии, рекомендуемые Свами Шиванандой, то окажется, что асанам и пранайамам уделяются минуты, тогда как очистительным приемам — много больше.

Из обширного перечня противопоказаний к занятиям асанами и пранайамой очистительные приемы могут вычеркнуть львиную долю.

Одним из противопоказаний занятиям асанами являются изменения в кровеносной и лимфатической системах — загрязнение крови и лимфы, препятствия кровотоку или лимфотоку. Это как раз те случаи, когда только очищениями можно наладить эти системы.

Не показаны или очень затруднительны занятия йогой для вольных или невольных токсикоманов — заядлых и отравленных табачными ядами курильщиков, бывших пьяниц или наркоманов со стажем, а также для больных, много лет подвергавшихся лекарственной терапии или накачиванию допингами.

К специалисту по *хатха йоге* В.С. Бойко обратился мужчина 45 лет, начавший курить с пятого класса школы и в последние полтора десятка лет умудрившийся довести свою норму до 8–10... нет, не сигарет, а пачек в день! Получается, что человек по меньшей мере 10 часов в день непрерывно курил, а не дышал или, вернее, 10 часов без передыха дышал табачным дымом. В конце концов так жить стало невмоготу, и еще живой курилка вынужден был бросить курить и через год после этого поступка решил спасти здоровье йогой. Однако даже

простые наклоны вперед и совсем легкое замедление дыхания сразу же вызывали приступ надсадного кашля — до рвоты и даже до потери сознания.

В данном случае регулярные очистительные приемы аюрведы и йоги (особенно *нетти*, рвотное, *шанкха пракшалана*, *каналабхати*) под опытным руководством за пару месяцев могли бы снять интоксикацию и сделать приемлемыми ответы организма на упражнения.

Асанами нельзя или бесполезно заниматься при избыточном — на 30 кг и больше — весе. Помимо всего прочего, таким людям доступен лишь небольшой диапазон движений, и поэтому упражнения и асаны, выполняемые ими, не могут оказать заметного воздействия. Предварительно нужно сбросить лишние объемы и килограммы. Пытаются добиться этого голоданием, длительными диетами, медпрепаратами, бегом, двигательными упражнениями... Но эти способы, во-первых, не всегда действенны, а во-вторых, очень энергозатратны, в-третьих, действительно не очень-то совмещаются с йогой.

Очищительные упражнения помогают лучше. В «Хатха йога прадипике» есть определенное указание: *«Тучный и слизистый должен сперва выполнять шесть очистительных действий»* (2.21).

Пример противоположный. У каждого преподавателя хатха йоги в группе есть пара-тройка худощавых молодых людей, на вид вроде бы здоровых, с телосложением, не мешающим занятию асанам. И при этом гибкости в них — никакой. Особенно в тазовой области, бедрах и коленях. Когда они садятся со скрещенными ногами для дыхательных упражнений или сосредоточения, колени их торчат чуть ли не около ушей. Несмотря на увлеченность и усердие, их успехи минимальны. А чуть переусердствуют при растяжке и при переходе на расти-

тельное питание — избыточный мышечный тонус и возможные травмы еще более ограничивают гибкость.

Это люди с перевозбужденным ветром, среди свойств которого — жесткость членов (*стамбха*). Кроме того, этот ветер высушивает смазку (*шлешмака капха*) в суставах.

Чем мучить таких людей многолетними усилиями по растяжке с очень маленьким КПД, нужно поначалу побудить их не меньше месяца-двух поделаться мероприятиями панчакармы и шаткармы, уменьшающие ветреность. Иногда неделя смягчающих мероприятий (глотание дважды в день топленого масла, массаж и теплые ванны) даже без тренировки увеличивают гибкость и подвижность членов. Поэтому таким людям полезней полчаса из своих полутора- или двухчасовых занятий посвятить масляному массажу и теплой ванне.

Противоположное проявление расстройства дош при упражнениях йоги. Ряд людей, после 2–3 лет усердных растяжек асанами и достижения впечатляющей и завидной гибкости, «зарабатывают» разболтанность суставов. При каждом мало-мальском усилии у них «вылетает» то колено, то бедро. В этом повинно усиление шлешмака капхи. Частная причина — перекося программы асан в сторону расслабляющих техник, без учета важности противоположных по нагрузке, силовых и волевых упражнений, а также слишком податливая психика.

Еще один показательный пример — на этот раз жёлчного расстройства.

Некий человек, с достаточно крепким здоровьем, позволявшим вести довольно беспорядочную жизнь, познакомился с йогой и понял, что обрел тот смысл, который мучительно искал. Сразу и без особого труда он бросил поклонение Бахусу, курение, изменил питание и образ жизни, по утрам обливался моржевался, бегал и

часами усердно занимался асанами, дыхательными упражнениями и имитациями медитации. Учитывая отсутствие какой-либо спортивной подготовки, темп освоения асан был стремителен, росла гибкость, координация, терпение, выносливость, работоспособность. И вот после нескольких месяцев таких упражнений, садясь в позу лотоса, человек заметил некое неудобство: то ли мышца перенапряглась, то ли спортивный костюм натирает ногу. Из-за такого пустяка упражнений наш упрямец не оставил. Но уже на следующий день нога в икре покраснела и болезненно дергала. Ночь он провел почти без сна. Температура явно была повышена, нога распухла, боль перешла в бедро и пах, явно увеличились лимфатические узлы, ходить стало почти невозможно. И после еще одной бессонной ночи пришлось плестись к врачу. Диагноз: карбункул, в просторечии — нарыв. Болезненный надрез, чистки, перевязки... И прежде чем наш персонаж снова стал упражняться, прошла по меньшей мере неделя (хотя, заметим, и зажило достаточно быстро).

Набранный впоследствии опыт упражнений йоги и изучение источников привели его к пониманию, что причиной воспаления были яды и шлаки, накопленные в теле за полтора десятка лет беспорядочного питания с упором на мясные продукты, употребления горячительных напитков, курения и прочих «удовольствий». Активные занятия йоговскими упражнениями, тонко, но мощно влияющими на внутреннее кровообращение, обмен и эндокринную систему, усиленные резкой сменой распорядка и питания, холодными обливаниями, бегом, привели к быстрому выбросу ядов в виде воспаления. Возможно, что подобное расстройство могло быть еще более резким, если бы герой этого случая не делал бы иногда кое-какие очистительные упражнения.

Есть два пути, чтобы избежать подобных негативных последствий. Первый — заниматься более умеренно. Но дозировать вдохновение трудно. Поэтому лучше начинать осваивать йогу так, чтобы в первые три месяца занятий очищения были в них основной частью.

Некоторые упражнения могут замедлить выделительные функции, привести к запору и т.п. А «запор — величайший враг садханы» (Х. Джохари).

Это предположение подтверждается и мнением традиционных учителей йоги. В «*Йога кундалини уп.*», 1.56 утверждается, что при упражнениях йоги одна из помех — «множество (расстройств), связанных с постоянной задержкой мочи и кала» в теле.

Обменными нарушениями чреваты неправильные дыхательные техники. Свами Сатьянанда Сарасвати, основатель Бихарской школы йоги, предупреждает, что неумеренные занятия задержкой дыхания (*кумбхака*) могут привести к появлению сыпи и прыщей на теле.

Изменение прановых потоков в сосредотачивающих и созерцательных упражнениях может вести к расстройствам обмена. Известно, что обряд посвящения (*дикиша*) может вызвать у новичка неожиданные реакции, особенно если тело не подготовлено. Один наш знакомый рассказывал, что после посвящения (настоящего, а не липового, кои направо и налево раздают невежды и шарлатаны) он три дня болел и из него выходил, как он выразился, «черный пот».

У начинающих заниматься йогой без серьезного предварительного очищения выше риск «отступничества». Довольно много людей, начавших заниматься асанами и пранайамой, после скольких-то недель или месяцев скучных или мучительных для них занятий, не получив от своих усилий быстрых чудесных плодов или благотворных изменений, оставляют йогу. Или это про-



исходит после какого-то недомогания или болезни, на которую они с облегчением сваливают свою неудачу, плачась, как сказано в «*Йога кундалини уп.*», 1.58, что, мол, «йога доводит до болезни».

Если сопровождать занятия йогой мерами по успокоению возбужденных дош, упражнения быстрее осваиваются, и качество их улучшается. Например, если люди, у которых даже при недолгой неподвижности в асанах начинает ломить и болеть тело, или те, кто при сосредоточении сразу подвергается целому шквалу посторонних порывов и мыслей, проделают соответствующие мероприятия по уменьшению ветра, они станут спокойней, а тело мягче и послушней. Тучные люди, сопровождающие асаны подходящими очищениями, будут быстрее терять ненужные отложения.

Новичкам любого телосложения в первую неделю занятий асанами полезно применить масляные умещения и прогревание. Людям с преобладающим вострым расстройством полезно выпивать перед занятиями асанами полстакана теплой воды, а с питтым — прохладной.

Телесное очищение — составная часть пранового управления. Очистительные приемы йоги — начальные упражнения для осознания тела: его внутренних органов, связей и взаимодействий их внутри организма. Удаление из организма отходов и излишнего жира делает всю систему более чувствительной, а это способствует более быстрому и менее трудоемкому освоению упражнений йоги. Так, соленая вода, используемая в шаткармах, делает более чувствительными нервы носоглотки, пищевода или желудочно-кишечного тракта, а это ведет к их осознанию и управлению ими. По мере роста осознания можно делать ту же *шанкха пракшалану*, используя лишь *наули*, или одну из перевернутых

поз, или просто сидя в *позе лотоса*, достигая нужного результата без двигательных упражнений.

Ступени восхождения в йоге отмечаются определенными состояниями тела и ума.

Среди первых проявлений йоги «Шветашватара уп.», 2.12 указывает легкость, безболезненность, чистый цвет лица, приятный запах (тела), малое количество мочи и кала.

По «Хатха йога прадипике», 2.78 признаками достижений хатха йоги являются:

*«красивая худощавость лица, чистота, звонкость голоса, ясность глаз,*

*безболезненность, подчинение семени и огня в животе, очищение токов».*

Очищительные упражнения существенно увеличивают гибкость в асанах. Иногда могут произойти неожиданные вещи, например, прочистили нос или анус, а усилилась способность сгибания позвоночника. Это явления того же порядка, как глазосердечный рефлекс и др., т.е. возбуждение нервов какой-либо части тела вызывает реакцию другой, иногда достаточно отдаленной.

После *сутра и джала нети* дыхательные упражнения становятся легче и длительность задержки дыхания сразу может вырасти на треть.

В источниках йоги указывается, что рвотное упражнение уменьшает «длину праны» с двадцати до восемнадцати пальцев. Пугаться уменьшения жизненной силы не надо. Дело в том, что такими единицами измеряется прана на выходе, то есть ее трата. По «Шива свародае», 224–226, уменьшение этой длины на один палец дает чувство бескорыстия, на два — блаженства, на три — способности к поэтическому вдохновению и т.д. Уменьшивший же истечение праны на 12 пальцев пьет влагу бессмертия. Очищения позволяют расходовать прану более бережно.

Йоговские писания утверждают, что в результате совершения шаткарм люди обретают дивное зрение, дивное слышание, обоняют дивные запахи и т.п. Впрочем, и обычный человек после очищений, таких как *сутра нети*, *капалабхати*, *вамана дхаути*, *шанкха пракишалана*, может заметить, что чувства становятся более острыми.

После *тратаки* замечается увеличение работоспособности, живость мысли. «Хатха йога прадипика», 2.32 утверждает, что выполнением *тратаки* «преодолевается лень».

Очищения в йоготерапии являются первейшей и, может быть, важнейшей ее частью. Ими удаляются многие противопоказания и ограничения к занятиям асанами и пранайамой. При занятиях йогой сокращаются и сроки лечения болезней. Так, асаны и пранайамы запрещено выполнять с температурой тела выше 37 °С, да и после болезни с повышенной температурой (38–39 °С) занятия йогой можно возобновлять только через неделю после установления нормальной температуры. Однако возможные очищения можно — и даже нужно! — выполнять во время болезни, чтобы ускорить выздоровление и быстрее привести в норму биохимию организма.

Наблюдение энергетических потоков в теле и управление ими являются главным методом свара йоги. Очистительные мероприятия помогают усилить или успокоить движение основных токов энергии в теле. Например, ополоснув лицо или омыв задний проход горячей или холодной водой, можно освободить заложенную ноздрю и поменять преобладающий ток (*свару*). Уравновесив лунный или солнечный токи в теле, можно перенаправить освободившуюся энергию в сушумну.

Свами Сатьянанда утверждает, что для практики *свара йоги* необходимы как минимум две шаткармы —

промывание носа и рвотное упражнение. Для занимающегося *лайя йогой* он считает важнейшими очистительные группы: нети, дхаути, включающую кунджалу и шанкха пракшалану, а также капалабхати.

В тантрийских писаниях и высказываниях учителей тантрийской йоги есть упоминания о том, что шаткармы способствуют осознанию энергетических токов (*нади*) и «круговоротов» психики (*чакр*). Так, *нети* способствует осознанию *муладхары* и *аджня чакр*, осознание *манипура чакры* усиливают *агнисара крийа*, *наули*, *кунджала крийа*, а последняя — еще и *вишуддхи чакры*. Сатьянанда утверждает, что выполнение басты способствует сознанию и возбуждению тока сушумны.

## Иммунитет: умение поддерживать здоровье

Иммунитет обычно представляют как что-то врожденное и думают, что с возрастом он только слабеет. То, что его можно укрепить, верят меньше. То есть не настолько, чтобы предпринимать какие-то усилия для укрепления защитных сил организма. Вместо того чтобы увеличивать волю, знания, способность переносить неблагоприятные внешние условия, что поможет защитить тело от болезней еще на дальних подступах, глотают таблетки при малейшей головной боли или бессоннице и мчатся при каждом насморке к врачу.

В человеческом теле вырабатываются разнообразные профилактические и лечебные «лекарства» на все случаи жизни. Это антитела, различные гормоны, вроде преднизолона, нейропептиды, простогландины, эндорфины. Если организму не мешать, то внутренний «фармацевтический концерн» произведет и доставит нужное количество этих лекарственных веществ в нужное место тела, чтобы не допустить размножения микробов или опасного изменения давления и т.п.

Приобретают иммунитет не только с рождения или с помощью вакцинации. Иммунная крепость зависит от состояния ума, образа жизни, питания. Улучшая их, человек выстраивает защиту от болезней.

Силу иммунитета можно сопоставить с аюрведийским понятием *оджас*. Это тонкая сущность воспроизводительной системы, которая посредством праны управляет жизненными функциями и гормональным равновесием.

Почти до самого рождения (до 8 месяцев) плод использует пищевые вещества, прану и оджас матери. К концу вынашивания прана, поступающая в плод через пуповину, начинает преобразовываться в плоде в собственный оджас. Его, в частности, можно сопоставить с врожденным иммунитетом, который ребенок получает от матери. Нарушения в поступлении праны могут привести к расстройству и ослаблению оджаса и *теджаса* (обменного огня) даже еще у неродившегося человека.

Оджас представляет собой основу всех семи тканей тела и дыхания. По сравнению Чараки, *«как пчелы собирают мед с цветов, так органы человека для своей деятельности пользуются оджасом»*. Поэтому его повреждение или уменьшение приводит к так называемым иммунным и наследственным болезням, а также к усугублению ветрености (вата) и недостатку творческой энергии. Отсюда проистекают такие иммунные или наследственные болезни, как псориаз, при котором поврежден механизм обновления кожи, болезни крови или диабет, при котором оджас вытесняется капхой.

Верно, что «в здоровом теле — здоровый дух». Но верно и обратное: здоровый дух «излучает» и поддерживает тело здоровым. Люди, обладающие силой веры и воли, твердостью убеждений, имеют и здоровье, необходимое для напряженнейшей мыслительной работы, и способность переносить тяжелейшие внешние условия и испытания на пути к высокой цели.

Поэтому первое, что необходимо, — поддерживать здоровое умонастроение. Это значит — стремиться знать Главное и стать лучше, быть настроенным на здоровье, а не на болезнь, верить в свои силы и укреплять их.

Как и тело, надо очищать ум от грязных мыслей.

Внимание к своему состоянию, несмотря на множество впечатлений и дел обычной жизни, умение анализировать ежедневные мысли, эмоции и действия, сдерживать вредные желания, удерживаться от вредных действий, поддерживать разумный распорядок, выбирать в питании полезное, а не просто нравящееся — все это невозможно без сосредоточения и управления мыслью.

Иммунитет во многом зависит от деятельности лейкоцитов крови. Состояние же крови — от всасываемых пищеварительной системой веществ. Их усвоение — от деятельности кишечника.

Но и сам **желудочно-кишечный тракт**, как установила современная наука, — **это мощная гормональная система, по объему производимых гормонов сопоставимая со всей эндокринной системой**. В кишечнике также находятся пейеровы (лимфоидные бляшки), входящие в состав иммунной системы.

Поэтому умеренное и упорядоченное питание, сильный пищеварительный огонь и удаление шлаков и токсинов из пищеварительного тракта делает человека не подверженным большей части болезней.

## Очищение для омоложения

Коль себя не пожалеешь,  
То опять помолодеешь.

*П. Еришов.  
«Конек-горбунок»*

Привелось мне общаться как-то с одним целителем, который, пылая очами и громокая словами, убеждал,

что обязательно достигнет телесного бессмертия и вечной молодости, чтобы всегда любить как можно больше женщин. Радужные обещания решить в XXI веке проблему смерти время от времени появляются и в научной среде.

Как говорили древние, «все составное подвержено разрушению». Эту истину изрекали писания веданты, йоги и аюрведы, Яджнявалкья и Будда...

Смерть и старение — явления вселенские. Стареют и умирают даже звезды и боги. Тело не исключение. Скорее всего, есть биологические часы, ограничивающие время жизни клетки. У них есть «завод» на определенное число оборотов, совершенных Землей вокруг своей оси и вокруг Солнца.

Так будет, пока есть время, а оно, как говорят, неумолимо.

И никогда наука с помощью каких-то изобретенных и произведенных хирургических и химических средств и инструментов не сможет победить смерть как космическое явление и удалить из Жизни вечно присущее ей разрушение, нужное для постоянного обновления.

Но люди стареют с разной скоростью. И не только по «сценарию», записанному в генах. Есть примеры, когда люди, бывшие в детстве и юности весьма болезненными и старчески-дряхлыми, в зрелости, когда другие начинают сгибаться под грузом годов, самостоятельным оздоровлением достигали второй, более здоровой молодости. Есть старики, сохраняющие молодую живость и ясность ума.

Сто лет («сто осеней») — обычный или желаемый срок жизни в ведийском мировоззрении. В русском языке об этой древней истине свидетельствуют поговорки, где слово «век» одновременно означает столетие, возраст и длительность жизни. «Век живи — век учись»,

«жить век — и так и эк», «много повидал на своем веку», «деды наши жили просто, да лет по сто; а мы пятьдесят, да и то на собачью статью» и т.п. Чарака утверждает, что *«тот, кто надлежащим образом соблюдает правила сохранения здоровья, преуспевает, живя более ста лет»*. И, по мнению геронтологов, человек до 100 лет умирает не от старости, а вследствие неблагоприятных условий, недостаточной собственной и общественной заботы о здоровье, переутомления, болезней.

Социальным достижением развитых стран сейчас является средний срок жизни свыше 75 лет. В таких странах, как Норвегия и Япония, он достиг 80 лет. Значит, задача отдаления телесной и умственной старости и даже обращения ее вспять решается.

Наукой предлагаются самые разные теории и методы борьбы со старостью. Вводить или даже вживлять в тело гормоны или приборы-стимуляторы и управлять ими с помощью компьютера. Найти ответственный за старение какой-то участок мозга, или орган, или «ген старения» и с помощью генной инженерии удалить или заменить его на взятый у клонированного существа и т.п.

Но *«долгая жизнь без счастья — величайшее несчастье»* (Чарака, 1.11.5). Теряются не только телесные силы, но и интерес к жизни, угасают умственные способности, слабеет память. Человек обращает внимание на свои недуги и хвори, а не на свои возможности, на прошлое, а не на будущее. Телесная слабость, болезни, беспомощность и ненужность тяготят его долгие годы.

Биологический возраст обычного современного горожанина пятидесяти лет, в лучшем случае, на 5–7 лет больше паспортного. Уже приходит физическая и эмоциональная дряблость и дряхлость. А сколько людей задолго до преклонного возраста становятся развалинами, кое-как поддерживаемыми врачами и лекарствами!



Нужно жить не просто долго, но осмысленно, здоровым и счастливым. По Чараке, время зрелости длится до 60 лет. *«В это время проявляется сила, энергия, жизнестойкость, плодовитость, накопление, память, красноречие, понимание. Ткани достигают полного развития, признаков увядания нет, и преобладает питта».* «Далее до 100 лет продолжается старость» (Чарака, 5.7.122).

Старость — это усталость. Усталость ума, обмена и многих телесных функций. Ухудшение обмена проявляется снижением его действенности, скорости и накоплением отходов и продуктов распада из-за ослабления его самоочистительной функции. Эти нарушения происходят прежде всего в клетках, а затем проявляются в органах и системах тела.

Бывший в 30-е годы президентом Академии наук Украинской ССР физиолог А. Богомолец в своей книге о продлении жизни так определил перспективы и задачи медицинской науки в борьбе за долголетие. Так как «огромную роль в живучести клетки играет обновление среды, как и изменение среды в искусственных культурах, надо изучить изменение состояния внутренней среды, в которой живут клеточные элементы, найти методы оздоровления их, очищать и систематически обновлять их»<sup>1</sup>.

Если тем или иным способом очистить организм от ядовитых продуктов обмена, от метаболитов, загромождающих и подавляющих клеточные мицеллы, свободные от отбросов наполовину отмершие клетки снова возобновляют нормальный метаболизм, становятся спо-

---

<sup>1</sup> Однако этот специалист по долголетию много курил и умер в 65 лет. Узнав об этом, И. Сталин заметил: «Надо же! Всех обманул!»

собны принимать питательные вещества и размножаться<sup>1</sup>.

При старении усиливаются все три нарушения: два казалось бы, противоположных — усиление ветрености (вата) и усиление слизистости (капха). Вата доша — сухая и легкая — вызывает усыхание в виде потери воды, мышечной массы и прочности костей. Капха доша — тяжелая и маслянистая — вызывает замещение мышечной ткани жировой и ожирение. Оба грустных сценария старения непосредственно связаны с ухудшением усвоения воды и вывода отходов.

Вода всасывается главным образом в толстом кишечнике. В первом случае — вата доша «сушит» организм, во втором — набитый желудок и забитые кишки не дают воде пройти к месту всасывания. Питта доша виновна в слабом пищеварении и раздражительности и брюзгливости стариков.

Омоложение возможно только после удаления амы.

## Кайа кальпа

В Европе и США не раз проводили выборочные исследования оздоровительных возможностей панчакармы. После нескольких ее курсов в течение года испытуемые по целому ряду параметров (состояние сердца, давление, уровень холестерина, сахара и пр.) стали на 6 лет моложе своего биологического возраста.

В Индии панчакарма является главной составной частью оздоравливающего и омолаживающего лечения, называемого *кайа кальпа*, что значит примерно «приведение тела в порядок». В древности, говорят, человека на

---

<sup>1</sup> Залманов А. Тайная мудрость человеческого организма. — Минск: Инфорад, 1993. — С. 29.

какое-то время изолировали от привычных внешних условий и раздражителей, которые частично были «виновны» в его старении. Ничем другим, кроме как лечебно-омолаживающими мероприятиями, он в это время не занимался. Вероятно, это было не всегда легко. Например, для отдыха чувств человек три недели пребывал в полной темноте и тишине. Разумно это хотя бы потому, что гормон шишковидной железы мелатонин, замедляющий некоторые процессы в организме, вырабатывается только в темноте.

Чтобы подготовить тело к курсу особых омолаживающих средств (*расаян*), производится тщательное очищение организма с помощью воды, отваров, настоев и масел. Этим очищением удаляется вся ама из тела, для того чтобы отладить и обновить цепочку преобразований расы в дхату. Восстанавливаются все выделительные функции кожи, кишечника и пр.

Существуют разные схемы таких очистительных курсов. В соответствии с одной из них ежедневно выполняется усиленная клизма, или полное промывание (*шанкха пракшалана*). Во время трех первых дней используется чистая соленая вода. Затем, чтобы улучшить минеральный состав организма, промывание делается отварами овощей (среди коих нам знакомы лук репчатый, лук-порей, аир, другие же — экзотические индийские растения).

Другой способ: после достижения возраста 45 лет ежегодно — четыре полных промывания и 60-дневная фруктово-молочная диета.

Затем приступают к восстановлению организма. Уравновешивают доши. Увеличивают силу пищеварительного огня. Только тогда настает черед особых омолаживающих средств — расаян. Среди них, наряду с имбирем, черным перцем, амалакой, брахми и ашва-

гандхой, были и такие опасные вещества, как ртуть и другие металлы и пр.<sup>1</sup> Якобы при этом даже дряхлое тело омолаживалось настолько, что у взрослого человека вырастали не только новые волосы, но и новые зубы! Это подтверждает семейное предание аюрведийского врача Сунила Джоши. Его прадед, известный врач (*вай-дья*), в 68 лет удалился от семьи для проведения кайа кальпы. Вернулся он бодрым, с восстановившимся зрением и вновь выросшими зубами, и прожил потом до 96 лет.

Хоть это слишком похоже на чудо, допустить такое вполне возможно. Даже среди моих знакомых была дама среднего возраста, у которой после очистки печени стал расти зуб мудрости.

Но при настоящей кайа кальпе волосы и зубы, говорят, сначала выпадают и только потом вырастают. Поэтому весь успех лечения, да и жизнь пациента, который при лечении пассивен, зависят от знания и опытности врача.

В йоге теми же словами (*кайа кальпа*) называют курс очистительных процедур. Основой йоговского трехнедельного курса кайа кальпы, как можно судить по отрывочным сведениям из разных источников, является полное промывание (варисара дхаути или шанкха пракшалана). Но, в отличие от аюрведийского способа лечения, в йоге «приведение тела в порядок» посредством *шаткарм* невозможно без большой волевой силы, способности управления телом, умения выполнять достаточно сложные упражнения, терпения и усердия самого исполнителя. Поэтому оно ведет к большему, чем просто оздоровление и омоложение.

---

<sup>1</sup> Кажется, некоторые так называемые клеточные активаторы сделаны по идеям и образцам аюрведы.

## Многостороннее действие очищений

Результат очищений гораздо глубже, чем это представляется, исходя из физиологических и анатомических схем, логическому и скептическому уму.

Так, факты анатомии и физиологии свидетельствуют, что многие процессы усвоения и выделения вроде бы не поддаются волевому управлению. Например, гладкая мускулатура желудочно-кишечного тракта неподвластна управлению корой головного мозга. Поэтому обычный человек непосредственно управлять ею не может. Но некоторые йогины, факиры, подвижники способны глотать кислоту или яд, не давая им повреждать слизистую и попадать в кровь. Так что не только Шива был способен выпить грозивший уничтожить мир яд калакута.

Особенно нуждаются в очищении кожа, носоглотка, пищевод, желудок и кишечник, а также кровь — основной распространитель как полезных, так и вредных веществ во всем теле.

Но мы настаиваем на такой тонкости: очищение не носоглотки, желудка или кишечника, а очищение *через* эти области и органы.

Какие болезни и какой тяжести можно лечить очищениями? Одни утверждают, что ими можно исцелить любые болезни. При этом ум таких энтузиастов выхватывает успешные случаи и не воспринимает и быстро забывает неудачи. Другие же отводят очищениям лишь вспомогательную роль при функциональных расстройствах.

Для медиков неубедителен опыт йогоцелителей, утверждающих, что промывание носа или очищение носовых проходов вошным жгутиком (*сутра нети*) может удалить гной из лобных пазух, так как жгучик в них не проникает. И уж совсем опасной суеверной дикостью

кажется для них, что очищение, например, пищевода рвотой может помочь в лечении инфекционных легочных болезней, а клизма, шанкха пракшалана, мочелечение — например, вылечить венерические болезни и уменьшить число белых кровяных телец при лейкемии. Также считается, что ничего нельзя сделать при органических поражениях органов, суставов и позвоночника, кроме как поддерживать больного.

Но в организме нет совершенно замкнутых систем. В той или иной мере они обмениваются с внешней средой через питание и выделение и между собою. В той или иной мере другие системы и органы берут на себя часть функций испорченных.

Поэтому в аюрведе и йоготерапии разными очищениями и промываниями облегчают или исцеляют даже инфекционные и функциональные заболевания весьма далеких от кишечника областей, например легких и мозга.

Аюрведа утверждает, что «кожные болезни лечат в кишках». Связь заболеваний кишечника с кожными болезнями подтверждают и медицинские исследования: например, среди больных псориазом 60–70% имеют и хронические заболевания желудочно-кишечного тракта. Удаление отходов и токсинов из кишечника усиливает защитную деятельность организма по уничтожению чужеродных бактерий и производству красных кровяных телец.

Даже при дегенеративных изменениях в суставах и позвоночнике (артрозы, спондилез и т.п.) их подвижность можно улучшить, отрегулировав состояние окружающих тканей. Еще более удивительно, что тугоподвижность суставов при ряде суставных болезней становится меньше после ежедневного и продолжительного сосания растительного масла.

Скопление вредных веществ в носовых и лобных пазухах удаляется за счет всасывающего действия соляного раствора и улучшения естественного дренажа носовой полости.

Большая, если не бóльшая, часть заболеваний СПИДом и некоторыми видами гепатита связана с пьянством, беспорядочностью половых сношений, гомосексуализмом, наркоманией. Есть и обратное влияние: нечистая плоть порождает грязные мысли и понуждает к грязным поступкам. Одной из причин таких личных и общественных слабостей и пороков, как мастурбация, курение, пьянство, гомосексуализм, наркомания и т.п., являются токсины в крови, мозге, внутренних органах. Человек хочет «забыться», «отвлечься» от беспокоящих импульсов, порождаемых ими.

Если убрать из тела излишние отходы и яды, опасность возникновения этих пороков уменьшается, появляются силы отказаться от них. В ходе очищения осознается и растворяется образ, воспроизводящий болезнь. После основательного очищения тела курение, алкоголь и особо вредные виды пищи становятся отвратительны.

В книгах по очищению (хотя бы того же Малахова и др.) приводятся многие примеры полезного действия очистительных методов. Это хоть очень выборочная, неофициальная, но все же статистика. Думается, если бы существовал мощный научно-исследовательский центр, который непредвзято фиксировал бы результаты лечения психосо-матических болезней и процент неудач у применяющих очищение добросовестных целителей и врачей, показатели были бы не хуже, если не лучше, чем в официальной медицине.

Главная задача очищений — усиление защитных сил организма.

При правильном проведении очистительных мероприятий:

- улучшается удаление выделительной системой отходов и ядов. Они быстрее и полнее удаляются из организма;
- убыстряются и улучшаются обменные процессы в теле;
- усиливается и улучшается пищеварение. На языке древнеиндийской физиологии это часто называлось усилением огня вайшванара («присущего всем людям»), или животного, т.е. пищеварительного огня (джатхара агни);
- меньшая нагрузка по удалению отработанных веществ и ядов приходится на органы и железы, занятые очищением (печень, легкие, кожа, миндалины и т.д.);
- «сжигаются» и рассасываются скопления токсинов и болезнетворных бактерий в ослабленных местах тела;
- устраняются помехи движению и распределению праны или энергии в теле;
- восстанавливается психосоматическое равновесие;
- растут жизненные силы, усиливается иммунитет;
- происходят благотворные воздействия на волю и сознание. Лучше ощущается и создается тело. Рост телесного осознания и управления увеличивает приспособительные возможности организма.

Очищения позволяют ускорить оздоровление. Например, полностью отказавшись от питания фальсифицированными и синтетическими продуктами, человек может справиться с последствиями засорения ими за пару лет. Но в условиях дикого капитализма, когда такие продукты на потребительском рынке преобладают, обычному, т.е. ползающему близ черты бедности, человеку, покупающему продукты в обычных магазинах и на оптовых рынках, это почти невозможно. Только очищением



может он сократить срок вывода вредных веществ и свести на нет последствия такой «еды».

Некоторые виды астмы излечиваются или значительно облегчаются за 4–12 месяцев, если астматики перестают есть пищу животного происхождения (включая яйца и молочные продукты). Аюрведийскими и йоговскими методами, главные из которых очищение рвотой желудка и пищевода, кишечное промывание и расслабление, эти сроки уменьшаются вдвое-втрое без столь жесткой диеты.

Хорошо поддается лечению очищениями заражение паразитами, гепатит А и даже С, диабет в начальной стадии.

Велики возможности очищений в снятии алкогольной, наркотической или медикаментозной интоксикации после химиотерапии.

Но главное свойство правильно выполненного очищения — удаление препятствий к самоисцелению. Это наиболее быстрый и действенный способ успокоения обменного нарушения (доши) и восстановления порядка в организме.

Многие болезни можно пресечь или значительно ослабить, если, заметив их в самом начале, провести ряд очистительных мероприятий: промыть нос, принять ванну, сделать клизму. Это удалит накапливающиеся токсины и значительно усилит иммунную защиту.

Когда из организма удаляются ненужные, засоряющие или отравляющие его вещества и существа, восстановительные способности его усиливаются. Очищения укрепляют иммунную защиту, и сопротивляемость болезням возрастает многократно. Организм тогда сам находит средства борьбы с недугами.

В идеале (как всегда, труднодостижимом) лечить можно почти все. Но трудность — в состоянии ума, на-

личии жизненных сил у больного и способности правильно и последовательно применять очистительные средства.

## Сознательное очищение и очищение сознания

Когда ум пробуждается, хворь убегает.

*Индийская поговорка*

Человек в городе ежедневно соприкасается с тысячами людей, в том числе и больных. В человеческом организме кишит бессчетное количество болезнетворных микробов. Но для того чтобы они начали плодиться и вызвали заболевание, нужно, чтобы какой-то таран пробил иммунную защиту.

Состояние сознания — важнейшее условие успешности или неудачи очищения для оздоровления и лечения.

Человек — существо двуединое, биологическое и духовное. Ум и тело человека взаимосвязаны, взаимозависимы и представляют неразрывное единство. Но ум раздваивает целое, называемое «человек», на тело и сознание и рассматривает их как отдельные.

Очевидно, что все большее число болезней сейчас относят к психосоматическим, а поиск их причин ведут во все более глубоких областях сознания. Но роль сознания в накоплении вредных веществ в организме, развитии болезней и исцелении их недооценивается.

Все болезни, как правило, имеют первопричиной сбой в сознании. Они же **отрицательно влияют на способность сосредоточения, длительность волевого усилия, крепость памяти и т.п.**

Человеческое тело можно рассматривать как слаженное сообщество малых клеточных сознаний. Если клетки

подвергаются порче в результате внешних воздействий или самоотравления, на это отзываются более высокие слои сознания. Какая-то часть его вынуждена непрерывно следить за тем привычным и потому незамечаемым хроническим беспорядком, расстройствами и болью в теле. У многих это происходит неосознанно. И все это не дает возможность человеку подняться до осознания высшей своей природы, «непреходящей, непревзойденной» (*Бхагавадгита*, 7.24).

Ясная мысль, спокойствие, хорошая память, умение сосредотачиваться, сила претерпевать внешние невзгоды, не расстраиваться и не отвлекаться телесными хворями — вот признаки духовного человека.

Ум и тело едины и взаимозависимы. Если же тело из-за расстройства обменных функций забито отходами и ядами, ухудшается и сознание человека.

В текстах хатха йоги в ряду расстройств и болезней, удаляемых очищениями, часто повторяется *плиха*, что примерно соответствует английскому сплину, русской хандре и тому, что на языке медицины называется депрессией.

Телесные очищения очищают, просветляют, проясняют сознание. Вывод вредных веществ и ядов из тела ведет к лучшему мозговому кровоснабжению, благодаря чему работоспособность и восприимчивость мозга увеличивается.

По толкованию Вьясы Йога сутры, 2.43, когда устраняется «нечистота, обусловленная загрязняющими препятствиями», «возникают телесные совершенства, а также совершенства органов чувств».

После основательного очищения человек может заметить некое изменение восприятия: краски мира кажутся ярче, звуки — звонче, запахи — острее, люди — добрее... Впечатления становятся более яркими и сочными,

ассоциации — более быстрыми и точными. Мир предстает каким-то омытым, новым, как человеку, выписавшемуся после тяжелой и затяжной болезни из больницы. Эмоциональная и умственная вялость и безразличие сменяются живым интересом к поискам истины и проявлениям жизни. Ум реже отравляется дурными чувствами и отрицательными эмоциями. Так как хворое тело и телесные страдания не отвлекают его больше, мысль становится более отвлеченной, то есть способной на вдохновения, глубокие прозрения и высокие обобщения.

Увеличивая сопротивляемость тела различным болезням, очищения также содействуют повышению телесной и эмоциональной устойчивости в неблагоприятных внешних условиях: погодных, климатических, экологических (и даже общественно-политических).

Человека с излишней возбудимостью правильный подбор правильно выполняемых очищений делает более спокойным, а вялого — более живым и деятельным. «Хатха йога прадипика» особо отмечает необходимость очистительных приемов для тучных и флегматичных.

Аюрведийские врачи и йоготерапевты утверждают, что очищения успокаивают ум и способствуют избавлению от последствий потрясений и напряжений. У людей, подвергнувшимся сильным стрессам, очищение всего пищеварительного тракта уничтожает скопления токсинов — главные причины физической и эмоциональной неуравновешенности и болезни.

*Басти* помогает избавиться от глубоко укоренившихся страхов, тревог и беспокойств, *вамана* — от излишних привязанностей.

Одно из отпочкований психоанализа, трансперсональная психология С. Грофа, так объясняет благоприятное воздействие очистительных приемов тела на соз-

нение. Значительная часть напряжений, неврозов, психозов лежит в подавленных воспоминаниях о соприкосновении новорожденного с биологическими нечистотами — своими и материнскими — во время родов. Для матери процесс вынашивания связан с токсикозами и сопутствующими тошнотами и расстройствами кишечника. Также боль при родах сопровождается непроизвольными отходами газов, мочеиспусканием и испражнением, и их связь также отпечатывается в подсознании. Детские воспоминания о строгом приучении к туалету, о желудочно-кишечных заболеваниях (диспепсия, дизентерия и пр.), страшные и неприятные для ребенка клизмы также травмирующе влияют на психику человека. «Глубокое переплетение и самоотождествление с биологическими нечистотами служит также основанием для низкой самооценки и отвращения к себе»<sup>1</sup>. Поэтому сознательное удаление отходов ведет к осознанию отличия человека от них и удалению травмирующих впечатлений.

Тот, кто разумно и без одержимости будет чистить время от времени тело и ум, научится лучше понимать их, уважать их работу и содействовать им. Ум, очищенный от беспокойств и волнений, лучше понимает тело и управляет им.

Производя очищение ради счастья в этом мире, человек может избавиться сначала от хворей и горестей, затем — от болезненных и порочных (что часто одно и то же) комплексов и привязанностей.

*«Очистительные приемы приносят также ясность и гармонию ума»* (Свами Сатьянанда). Понимание человеческого тела как частицы Вечно Целого само по себе может стать для некоторых целительным средством.

Сознательное очищение тела и ума готовит почву для Освобождения.

---

<sup>1</sup> Гроф С. За пределами мозга. — М., 1993. — С. 307.

## ВИДЫ И СОСТАВ ОЧИСТИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

### Панчакарма и шаткарма

В составе очистительных мероприятий аюрведы и тантрийской йоги много общего. Очищения аюрведы и йоги по большому счету имеют целью не только очищение тела, но и ума. Некоторые йоговские приемы являются видоизменениями аюрведических для самостоятельного применения. Упражнения хатха йоги включаются в лечебные средства аюрведы.

Для приведения организма в порядок в аюрведе пользуются *панчакармой* — пятью действиями, а в хатха йоге — шестью (*шаткармой*). Числительное в названиях указывает на количество не отдельных приемов или упражнений, а их видов или типов. Например, у Чаракис два вида клизм — очищающие и масляные — выступают как две самостоятельные группы басти. В йоге *дхаути* — четырех видов, а группа *бхалабхати* состоит из трех приемов.

Набор основных мероприятий несколько отличен у двух самых почитаемых создателей аюрведы. У Сушруты, как у истинного хирурга, вместо введения лекарств через нос пятый прием — кровопускание. Вагбхата объединяет оба направления: панчакарма у него — это клизмы, лечение через нос, слабительные, рвотные и кровопускание. В. Верма добавляет к классическим перечням два очистительных мероприятия — очищение мочевыводящих путей и кровоочищение, называя всю совокупность оздоровительных мероприятий *сантакармой* — семидействием.

Звучит разумно и красиво, но очищение мочевыводящих путей, хоть и не выделено аюрведой в отдельный

вид лечения, есть в виде усиленного питья жидкости и уттара басты, а кровоочистительные лекарства весьма многочисленны.

*Таблица. Панчакарма и шаткарма*

Аюрведа		Йога
Панчакарма по Чараке		Шаткарма
1. Рвота ( <i>вамана</i> ).		1. <i>Дхаути</i> — очищение пищеварительного тракта, в который входит, в частности, <i>вамана</i> и очищающее пищевод и желудок <i>вастра дхаути</i> .
2. Слабительные ( <i>виречана</i> ).		2. <i>Наули</i> (иначе — <i>лаулики</i> ) — массаж живота, который действует и как послабляющее.
<i>Басты</i>	3. Клизмы с использованием воды и отваров ( <i>nirūha</i> ).	3. <i>Басты</i> — кишечное очищение через задний проход.
	4. Масляные и питательные клизмы ( <i>anuvāsana</i> ).	
5. Очищение носовых и других секретизирующих органов в области головы и прием лекарств через нос ( <i>насья</i> или <i>шировиречана</i> ).		4. <i>Нети</i> — носовое очищение.
		5. <i>Капалабхати</i> * — дыхательное очищение носовых пазух и оживление лобной части мозга.
		6. <i>Тратака</i> — пристальное глядение.

\* В Гхеранда самхите, 1.12 говорится о *капалабхати*, а в стихах 54–59, где следовало бы ожидать краткого описания этого приема, описывается *бхалабхати*. Со звукие с *капалабхати*, возможно, говорит, что одно из названий — первично. Но как приемы они совершенно разные. *Капалабхати* — это дыхательное упражнение с частыми вдохами и выдохами, тогда как *бхалабхати* включает три приема очищения носоглотки водой и воздухом, похожие на *нетти* и *нади шодхану*.

В данной книге при описании *панчакармы* за основу берется более древняя версия аюрведы Чараки. Она более доступна во всех своих частях для домашнего применения, так как кровопускание в лечебных целях и тем более самостоятельно сейчас не используют.

Впрочем, его может заменить лечение пиявками (гирудотерапия), которое Чарака относит к хирургическим операциям, и прием кровоочистительных лекарств — отваров корня лопуха, одуванчика, полыни, алоэ, красного клевера. Очищение крови сделает ее более текучей, усилит деятельность кроветворных органов и клеток, улучшит питательную функцию плазмы крови, доставляющую полезные вещества в глубокие ткани.

В отдельных разделах описываются те приемы, которые в совокупности шаткарм представляют отдельные группы — наули, капалабхати, тратака.

Основное различие между средствами панчакармы и шаткармы в том, что если первые назначает и делает врач, то вторые применяются самостоятельно и требуют большей воли, телесного осознания и управления.

Также можно их разделить по порядку выполнения. Например, для лечения и оздоровления сначала можно использовать панчакарму, а для последующего поддержания тела в порядке — шаткарму.

Основные лечебные мероприятия аюрведы включают:

## **I. Предварительные действия (*пурвакарма*).**

**1. Предварительное успокоение дош и болезненных проявлений (*шамана*).** Общее оздоровление, уменьшение симптомов болезни.

### **2. Смягчение или умащение (*снехана*):**

- внутреннее (питание маслянистой пищей, глотание топленого масла и т.п.)
- внешнее (смазывание маслом головы, ног, массаж тела (удаваартана), подразделяющийся на масляный (абхьянга) и сухой (гаршана) — для полных, вялых и т.п.



### **3. Потоотделение (*сведана*):**

- прогревания, общие и местные ванны, банные процедуры

### **II. Пять основных лечебных действий (*панчакарма*):**

- **очистительная клизма** — водяная и с отварами (*нируха бастхи*)
- **питательная или масляная** (*анувасана бастхи*)
- **рвотное** (*вамана*)
- **слабительное** (*виречана*)
- **введение лекарств через нос** (*насья*)
- **кровопускание** (в школе Сушруты)

### **III. Последующие действия:**

- полоскание рта, курение лечебных сигарет, ингаляция и ароматотерапия (*гандуша, дхуман* и пр.)
- *сансарги крама* или *самсараяна* (последовательность в питании)
- *расайана виддхи* (омолаживающие средства)

Лечению и введению лекарств через нос в аюрведе (*насья*) соответствуют приемы нети — очищения носа (водой, молоком, маслом) в йоге. Очищение глаз водой, намазывание век сажей, закапывание лекарств можно соотнести с *чакишу дхаути*. *Канала рандхра дхаути, или урдхва чакри* (очищение черепного отверстия), в йоге имеет нечто общее с широдхарой в аюрведе. *Бастхи* существует и в йоге, но ее чаще заменяет *шанкха пракшалана*, или *варисара* (полное промывание пищеварительного тракта).

Заменой аюрведических слабительных и увеличивающих пищеварительный огонь средств в йоге является самомассаж внутренних органов. Его делают выпячиванием и втягиванием мышц живота (*агнисара крийа* или *вахнисара крийа*), а также волнообразным движением мышц живота (*наули* или *лаулики карма*).

Таблица. Состав шаткармы

Дхауги												
Ангара	Данта	Хрид	Мула шодхана	Басти	Неги	Наули	Капала-бхати	Тратака				
Ватасара	Данта мула	Данда		Джала	Джала	Мадхья	Ватакрама	Внешняя — на солнце, воде, огне, светильника, священных знаках и т.д., внутренняя — на предметах или изображениях				
Варисара	Джихва мула	Вамана		Сушка	Сутра	Дакшина	Шиткрама					
Вахнисара	Карна	Вастра дхауги			Дугдха	Вама	Вьюткарама					
	Капала-рандхра				Гхрита				Мутра			
Бахишкрита												

Очищением желудка рвотой, вызванной пальцами или посредством рвотного, йога усиливает сокращение мышц живота. В ней есть прием извергания неперева-ренной пищи примерно через 3 часа после еды, что аюрведа использует при отравлении.

Некоторые трудные приемы аюрведа не использует (сутра нети, вастра дхаути, очищение горла и пищевода заглатываемой лентой или полоской ткани, стеблем и пр.).

К очищениям можно отнести также такое дыхательное упражнение, как *нади шодхана*, буквально значащее «очищение (психических) токов». В «Гхеранда самхите» (1.56–60) говорится об особом ряде очистительных приемов, которые называются *бхалабхати*. Они подразделяются на три упражнения: *ватакрама*, *вьюткрама* и *шиткрама*.

Ватакрама подобна одной из стадий *нади шоддхана пранайамы* без задержки. Вьюткрама и шиткрама схожи с джала нети, но джала нети проще в выполнении, действенной и перекрывает другие упражнения. Эти два упражнения могут оказаться полезными, если нет подходящего сосуда для йоговского промывания носа (*нети*).

Из известных и доступных нам источников йоги наиболее полно, хотя, по обычаю, весьма сжато приемы телесного очищения описаны в «Хатха йога прадипике» и «Гхеранда самхите», а также в малоизвестных текстах, написанных на смеси санскрита и местных языков, — «Аштанга йогаварнана» Бхактисагара грантхи и «Аштанга йога» Чарандаса<sup>1</sup>. Хотя по индийским меркам эти тексты записаны не очень давно, восходят они, несомненно, к древней традиции. Поэтому, чтобы пред-

---

<sup>1</sup> В литературе встречалось упоминание также о, вероятно, очень позднем и малоизвестном и в Индии тексте — *Шаткарма санграха*.

ставить в общих чертах состав и краткое содержание очистительных приемов, в Приложении мы приводим переводы посвященных им отрывков.

В «Гхеранда самхите» кратко описывается 21 очистительная крийа. Кроме этого, различные школы йоги добавляют не указанные в «Гхеранда самхите» или «Хатха йога прадипике» приемы и сильно разнятся в описании их выполнения. Часто многие приемы выступают под несколькими именами (например, *мула шодхаиа=ганеша крийа=чакри карма*). Поэтому картина является достаточно сложной.

Вот далеко не полный перечень основных очистительных приемов из источников, учебных книг Бихарской школы йоги, кашмирского *Вайшвайатам йога ашрам*, Йогендры и других школ йоги и авторов.

1	Джала нети	Очищение ноздрей водой
2	Сутра, или саманья нети	То же — нитью
3	Дугдха нети	То же — молоком
4	Гхрита	То же — маслом
5	Мутра	То же — мочой
6	Данта мула дхаути	Очищение корней зубов
7	Джихва мула дхаути	Очищение корня языка
8	Кантха дхаути	Полоскание рта горячей водой с солью или растительным маслом
9	Капаларандхра дхаути, или урдхва чакри	Очищение черепного отверстия
10	Карна дхаути	Очищение наружных частей ушей
11	Карна рандхра дхаути	Очищение слуховых проходов
12	Чакшу дхаути	Очищение глаз
13	Кунджал крийа, или вамана дхаути, или брахма датана	Очищение желудка вызванной пальцами рвотой (используется соляной раствор)
14	Кунджара крийа или гаджакарани	Очищение желудка рвотой при помощи сокращения мышц живота, без питья воды

15	Вйагхра крийа или багхи	Извержение непереваренной пищи через примерно 3 часа после еды
16	Ватсара дхаути	Произвольная отрыжка
17	Вастра дхаути	Очищение горла и пищевода заглатываемой лентой или полоской ткани
18	Агнисара крийа, или вахнисара крийа	Массаж внутренних органов сокращением и расслаблением мышц живота
19	Данда дхаути	Очищение горла и верхней части пищевода веревкой или стеблем
20	Мула шодхана, или чакри карма или ганеша крийа	Очищение ануса
21	Лагху шанкхапракшалана	Легкое промывание всего пищеварительного тракта водой
22	Шанкхапракшалана, или варисара	Полное промывание пищеварительного тракта
23	Наули, или лаулики карма	Массаж живота волнообразным движением мышц живота
24	Джала басти	Естественная клизма всасыванием воды через анус
25	Стхала, или сушка, или вата басти	Естественная клизма воздухом
26	Капалабхати*	Дыхательное упражнение с частыми резкими выдохами и произвольными вдохами
27	Бхастрика	Дыхательное упражнение с усиленными вдохами и произвольными выдохами

\* Дхирендра Брахмачари называет ее *бхастрика*, хотя общепринято считать их совершенно разными техниками. (Yogic sukshma vyayama. Dharendra Brahmacari. — Delhi, 1975. — P.198). Бхастрика наряду с капалабхати в числе шаткарм упоминается также в Аштанга йоге Чандрандаса.

28	Тратака	Пристальное глядение в одну точку
29	Набхи парикша	Вправление пупка или пупочного центра
30	Вайу ранджана	Очищение пространства от «грязных» мыслей
31	Бхава шуддхи	Очищение ума мантрой

Естественно, что подробное описание техники всех очистительных мероприятий в пределах данной книги невозможно, как почти невозможно человеку «занимающемуся» ими по мере необходимости, а не профессионально освоить их все в совершенстве.



## ОБЩИЕ ОСНОВЫ И ПРАВИЛА ОЧИЩЕНИЯ

### Необходимые условия

Что нужно, чтобы очищения были правильны, полезны и благоприятны?

- Положительный умственный настрой: вера в свои силы, в благотворность очищений и желание их делать.
- Понимание сути, знание основных правил внутри целостного подхода.
- Учет личных особенностей и окружающих условий.
- Последовательность, постепенность и регулярность.
- Самоудовлетворение в результате улучшения самочувствия, выносливости, работоспособности, сопротивляемости болезням.

По Вечному Установлению (*дхарме*) воля и желание — творящие силы нашего тела. Если человек проявил желание использовать очищения для оздоровления, то это побуждение исходит от его разума, а не тела.

**Верное мировоззренческое обоснование лечения** является важным условием целения — то есть обретения целостности. Если к человеку подходить как к Целому Вечному, а не тела веку, очищения будут благотворней.

Наука знает множество частных фактов: сколько миллиардов клеток находится в мозге, сколько миллионов сперматозоидов в одном куб. см спермы или бактерий в одном куб. см толстой кишки, сколько тысяч рецепторов и сколько волосков в ушном вестибулярном аппарате... И за этими частностями не видят главного — кто созидатель и управитель тела.

Важно хотя бы проблесками ощущать свою сущность — Всесущий и Чистый Разум, не затрагиваемый скорбями и хворями. Он главенствует и управляет телом.

Именно Разум является управителем всех нервных, гормональных, мышечных и прочих проявлений тела. Именно он через свои инструменты — мозг и вегетативную нервную систему — побуждает тело приспособляться к происходящим изменениям. Он побуждает гипоталамус давать приказы эндокринным железам, чтобы они выделяли необходимые гормоны в нужном количестве в зависимости от изменения питания и внешних условий.

### Уверенность и умеренность — две стороны мудрости

Здоровье неотрывно от здравого смысла. Помощь телу — труд умственный. Надо избегать крайностей и правильно оценивать свое состояние.

Автор знал одного «целителя», некогда избавившегося очищениями от болезненного ожирения. Вдохновленный успехом и ничтоже сумняшеся, он воспылал страстью к лечению всех и вся очищениями, главным образом клизмой. То есть уподобился врачу Академии в Лагадо на летающем острове, который лечил все болезни двумя приемами посредством одного прибора — кузнечных мехов, которыми он или высасывал воздух из кишок больного, или, наоборот, вдувал. Свифтовский Гулливер, которому он демонстрировал действие прибора на собаке, бежал от воня и отвращения. Больным же человеком движет надежда.

Сей целитель, действуя наугад, кому-то даже помогал. Если у больного было достаточно жизненных сил, удаление отходов, токсинов и ядов способствовало самоисцелению. Но брался он также даже за больных с последней стадией рака, которые и умирали в ходе «лечения».



Для большей безопасности и действенности очистительных мероприятий желательно наблюдение и советы знатоков аюрведы и йоги. Учитывая, что в нашей стране найти таковых непросто, при самостоятельных очищениях важно внимательно следить за изменениями самочувствия. По этим причинам людям, имеющим достаточную волю и запас жизненных сил, предпочтительней применять очистительные мероприятия йоги.

Панчакарму нельзя проводить во время месячных. Болезненным детям некоторые ее мероприятия можно проводить (очень щадяще!) начиная с десятилетнего возраста. Так же осторожно ее применяют в старческом возрасте.

Не надо спешить. Неразумно ждать мгновенных улучшений и бросать оздоровление при малейшем ухудшении самочувствия. Но не следует и упорствовать, если неприятности усиливаются. Надо быть весьма наблюдательным и осмотрительным, чтобы в ходе борьбы с одной дошей не обострить другие.

После курса очистительных мероприятий необходим отдых.

## В поисках потраченного времени

Почему очищения как оздоровительно-лечебный метод не очень многих вдохновляют?

Расстроить или разрушить здоровье проще и быстрее, чем его настроить и восстановить.

Человек десятками лет загружал организм вредными веществами, получил и создал себе в жизни кучу неприятностей и потрясений, столько раз болел, сколько лекарств проглотил! Глупо думать, что за две-три очистительные процедуры он сможет избавиться от всех последствий этого.

Выпить таблетку или подставить какую-то часть тела под укол — просто и легко. И вроде бы «помогает» (если помогает) довольно быстро, то есть на время снимает симптомы. А очищения требуют труда, и благотворный результат проявляется не сразу.

Например, Чарака не скрывает, что *«рожденные с обменными расстройствами или от родителей-диабетиков трудно исцелимы»*. Чтобы изменить к лучшему состояние тела при помощи правильного питания, понадобятся месяцы и определенные затраты. Травяные отвары или асаны йоги действуют не столь быстро, как уколы, таблетки или голодание. Но лекарства снижают иммунитет. Полное голодание является слишком большим потрясением для организма и связано с риском анемии и дистрофии.

Некоторые согласно кивают: очищения и правильное поведение — это, конечно, полезно, но где на все это взять время? Мол, работа, семья...

Подсчитать бы этим премудрым пескарям, сколько времени потратили они, уставившись в экран телевизора, на чтение пустобрешных газет или детективов, на выпивку и болтовню! Или на унылое лежание на диване из-за плохого самочувствия или утомительное хождение по врачам и аптекам!

В больших городах визит к нужному специалисту занимает 2–3 часа по меньшей мере и стоит приличных денег, на зарабатывание коих тоже тратятся время, силы, здоровье. Прибавим сюда затраты на поиски лекарств и на их прием.

Если хотя бы часть времени и средств было потрачено на самооздоровление, многие недуги можно было бы предотвратить и вылечить естественными средствами. Если на четверть часа раньше лечь, на четверть раньше встать и проделать простейшие очищения, то пользы от

них будет больше, чем от получаса лишнего сна. А если на полчаса оторвать глаза от телевизора, хватило бы времени и на то, чтобы расстелить коврик и поупражняться в йоге. Здоровье стало бы неизмеримо крепче, работоспособность и выносливость выше.

Итак, дело не во времени, а в желании и решимости, терпении и усердии.

Тот, кто предпринимает очищение в лечебных целях, должен понимать, что оно устраняет причины, а не сглаживает симптомы. Причины, приведшие к болезни, пропадают не сразу. Организм должен «привыкнуть» к здоровью, как он привыкал к болезни. Поэтому для лечения долго возвращаемой, хронической болезни понадобится не одно мероприятие.

Но «поощрительное» облегчение, указывающее на то, что лечение идет правильно, проявляется гораздо быстрее. Так, вовремя вызванная рвота быстро снимает приступ астмы и мигреневую боль. А бывает, несколькими очистительными приемами или занятиями йогой удается исцелить многолетние болезни.

Положительный результат от очищений или массажа появится через две-три недели. Очищение ума от грязных мыслей и выработка благотворных привычек займет около трех месяцев.

Некоторые болезни восточное врачевание лечит даже быстрее, чем западное. Обычная дизентерия средствами аюрведы и йоги лечится за один-два дня (Шивананда). Амебная дизентерия, годами не поддававшаяся медицинскому лечению и дошедшая до стадии амебного гепатита, — за три недели (С. Джоши). Многолетний синдром хронической усталости, бессонницу и депрессию аюрведическими очищениями можно удалить за 7–10 дней. Положительные результаты в лечении язвенной болезни кишечника в школах Йогендры, Сатьянанды,

Кувалаянанды проявляются через 6 недель. Ревматоидные артриты средствами аюрведы лечатся за 2–3 месяца, а тяжелый застарелый геморрой потребует от полугода до года лечения.

Все же лучше, чем многолетнее мучение!

А вот низкотемпературную простуду можно вылечить почти сразу промыванием носа, питьем имбирно-перцового напитка и горячей ванной. Сколько раз мы убеждались, что эти простые средства оказывались действенной «раскрученных» фирменных лекарств!

Исходя из данных о скорости обновления органов и тканей тела можно «планировать» продолжительность тех или иных очистительных мероприятий.

Разумно не менее 10 дней упорно следовать выбранной тактике лечения. Обычно за это время наблюдательный человек заметит или улучшение, или ухудшение своего состояния. Если есть улучшение, повторить лечебный курс через несколько дней.

Предельный срок лечения одним приемом 40 дней. После этого надо отдохнуть, чтобы дать организму настроиться на работу в новых условиях.

## Можно ли самостоятельно проводить панчакарму?

Конечно, настоящую целительную панчакарму может провести только опытный аюрведийский врач. Но Минздрав, Академия медицинских наук, фармацевтические фирмы и множество медицинских авторитетов сделают все, чтобы сохранить свое господствующее положение в сфере лечебных услуг. И поэтому вряд ли в ближайшее время в России будет легко найти аюрведийского врача или лечебный центр.

Придется рассчитывать на свои силы. Будут, конечно, некоторые потери. Во-первых, трудно человеку оценить

беспристрастно и правильно свое состояние и самочувствие и заметить изменения в них. Для этого надо обладать достаточными знаниями по аюрведийской диагностике.

Во-вторых, нелегко самому подобрать нужные очистительные и восстановительные мероприятия и лекарства.

В-третьих, трудно самостоятельно применить некоторые приемы. Так, даже хороший самомассаж, конечно, не заменит продолжительный массаж, проводимый при панчакарме двумя профессиональными массажистами. Нелегко самому выполнить широдхару и пр.

Впрочем, в некоторых случаях можно воспользоваться возможностями, предоставляемыми официальной медициной. Например, услуги по массажу сейчас широко доступны. Нужно лишь найти деньги, хорошего массажиста и попросить его провести массаж подходящим для вас маслом. В медицинских центрах сейчас можно провести гидроколонтерапию и почистить кровь у гирудотерапевта. Перед началом самостоятельных действий такие разовые мероприятия вполне допустимы.

Далее на помощь приходит йога, цель которой — предельная самостоятельность. Очистительные действия йоги (шаткармы) посредников не требуют. Продолжительные занятия асанами по своему внутреннему действию заменяют самый изощренный массаж. Надо просто дополнить его масляным умощением тела.

## Что мешает очищению?

### *Неверие и неверные подходы*

Неверие в способность себе помочь и в собственные силы — это проявление неведения, слабости и утраты «чувства правителя» своего тела. Тогда человек легко

поддается обстоятельствам и массовым заблуждениям о питании, лечении и пр. И как следствие — болезням.

Отсутствие веры в возможность выздоровления — признак настолько ослабленной жизненной силы, что человека трудно вылечить. Без веры нет обоснования для начинания и уверенности для продолжения. Проявлению благотворности очищений также мешают сомнение, или ирония, или страх перед их выполнением или последствиями. И напротив, иногда одна лишь вера творит такие чудеса исцеления, на которые предпочитают закрывать глаза многоопытные светила науки.

Не навязывание извне — будь это чье-то понукание или давление «моды», — а внутреннее желание должно побуждать вас к оздоровительным очищениям. Не стоит делать из-под палки. Насильно здоров не будешь.

Если есть сомнения, если страшитесь последствий очистительных мероприятий, если совершенно не хочется — лучше и не делать.

Неверно формулировать одномерную и слишком жесткую установку, например, похудеть. Если полнота имеет психическую причину (скажем, подоплека ее — накопить запасы перед пугающим будущим), то после похудения установка будет работать так же. Значит, нужно снова полнеть, для того чтобы снова похудеть.

Кто-то находит весьма изощренные оправдания своему бездействию. Мол, борьба за чистоту в загрязненной внутренней и внешней среде безнадежна. После очищения вновь следует загрязнение, которое вновь требует очищения. И что же — так и быть всю жизнь прикованным к этому колесу?

«Чистую посуду легко и полоскать». После основательной очистки повторять процедуры можно реже, а в конце концов очищение внутренних органов становится все менее нужным. Главной задачей становится очище-

ние ума, т.е. внутреннее очищение, позволяющее достичь управления сознанием, которое правит телом.

Изучение и понимание основ аюрведы — не отвлеченная схоластика, а важная составляющая лечения. Понимание смысла — необходимое условие правильного и творческого применения аюрведийских очищений.

Правильному пониманию и освоению очищений мешают стереотипы западного мышления и потребительского стиля жизни.

### *Историческая и невротическая брезгливость*

Очистительные приемы аюрведы и йоги не для всех могут оказаться приемлемыми.

**Очищению может мешать внутреннее отношение** к нему как к чему-то «неприличному», неприятному и неопрятному. Ведь в числе приемов — такие «некультурные» действия, как отрыжка, рвота и даже — фу, какая гадость! — вращение пальцем в заднем проходе. И, даже запершись в ванной, человек выполняет эти действия с жеманным отвращением дамы на светском приеме, а не с равнодушием врача, производящего с телом определенные лечебные и оздоровительные манипуляции.

Такое отношение во многом обусловлено наследием христианства и господством буржуазно-викторианской морали в XIX – начале XX в., когда закладывались основы современной науки. Обсуждать процессы выделения в первом случае считалось оскверняющим, а во втором — неприличным. Да и сейчас, по наблюдению доктора медицины Майкла Гербера, «американцы считают разговоры о деятельности кишечника и дефекации чем-то вроде культурного табу. Проистекающее отсюда непо-

нимание значения выделительной функции организма стало причиной дремучего невежества во всем, что касается состояния здоровья».

Христианство, следуя вроде бы верной посылке «чистота духовная паче телесной», принципиально отказалось улучшать биологическую составляющую человека. Возобладал принцип, что тело надо держать «в черном теле». Выделительные или половые проявления человека были отнесены к скверне и греху. Некоторые намеки на очистительные мероприятия остались лишь в апокрифах.

Во многом проклятия против различных видов народного и «иноверного» оздоровления и целительства как «дел тьмы» зиждутся на такой мировоззренческой установке и чисто конфессиональных интересах. И многие, даже далекие от религии люди не подозревают, что в отношении очищений они мыслят и действуют в пределах взгляда средневековой церкви на человеческое тело.

Но разве лучше носить нечистоты в себе, уподобляясь «гробам повапленным», «которые снаружи кажутся красивыми, а внутри полны костей мертвых и всякой нечистоты» (Мф., 23, 27)? Не менее ли постыдно и унижительно для человека хворать от внутреннего загрязнения?

Не странно ли, что психоэнергетически слабые люди, чей «органон отравлен алкоголем», табаком, дурным питанием и пр., больше всего нуждающиеся в очищении, чаще выказывают неприятие или боязнь телесных очищений? Не является ли такое неприятие очищений скрытой копрофилией (любовью к испражнениям)?

Но эти действия естественны для младенцев и «людей природы». Вот младенец достает «козявки» из носа или ковыряет пальчиком в попе, ощущая там зуд или



неудобство, а родители кричат или даже шлепают: «низя-я!», вместо того чтобы принять этот сигнал о неблагополучии и предпринять меры. И получается, что нельзя не только за столом, в обществе, но и вообще нельзя.

Надеемся, читатель поймет, что предметом очистительных приемов аюрведы и йоги может быть любое естественное действие, если оно вызывается сознательно и служит осознанию телесных функций, их очищению и приведению в порядок.

### *Подражание*

Сплошь и рядом бестолково пересаживают родившиеся в иной культурной среде обычаи, обряды и привычки на нашу почву.

А правильное применение — это творческое приспособление основополагающих идей и методов к другим мировоззренческим и внешним условиям.

**Лечебные мероприятия иной культуры нельзя переносить в другие мировоззренческие и природные условия без определенных изменений и приспособления.** В современных наших условиях телесные очищения необходимы по несколько иным причинам, нежели на родине аюрведы и йоги.

Несколько примеров. В кишасей жизнью (люди, животные, бактерии...) Индии европейцам даже страшно пройтись босиком, не говоря уж о том, чтобы выпить воды из открытого источника или съесть что-нибудь на базаре. Еда там по их меркам несъедобно-острая, что странно при такой жаре. Но и оправданно, так как острые специи нужны для антисептики, дезинфекции и возбуждения аппетита. Еду там считают несвежей, если она простояла больше одной *йамы* (3 часов), и испорченной — если больше суток. Немудрено, если на улице

до плюс 40° С. Ну а если минус 40 °С? Тогда число микробов в воздухе уменьшается в сотни раз! В Индии при очищениях горячая вода применяется редко. В наших холодах горячий душ, ванна, баня, острые приправы нужны для поддержания внутреннего тепла.

### *Недостаток решимости, терпения и последовательности*

Рецепта мгновенного исцеления от всех заболеваний нет. Нет какого-то одного чудодейственного метода. Оздоровление требует соответствующего настроения, умения и терпения.

Волевые и умственные усилия, упорство и терпение нужны также и для очищения тела.

Одной веры мало — человек должен решиться на какие-то меры. Решимость подвигнет на выполнение и даст силы перенести возникающие трудности. Не та, конечно, решимость, что идет напролом вопреки разуму. Но та, что проявляется бодростью тела и ясностью мысли.

Впрочем, большинство людей обладают худшими пороками — ленью и косностью. Они даже не пытаются ни найти причины своего недуга, ни исправлять ошибки, приведшие к болезни, не говоря уж о том, чтобы еще на стадии расстройства предотвратить будущее заболевание. Им хочется получить здоровье, не приложив никаких усилий, от кого-то или чего-то — врача, нового лекарства, циркониевого браслета или космодиска. И даже когда никакие из этих «чудодейственных» средств не помогают, это не подвигает их к самостоятельным действиям.

Множество людей, многие годы последовательно губивших свое здоровье, даже при желании что-то изме-

нить сталкиваются с непреодолимыми трудностями. Как правило, они отягощены слишком большой «инерцией» долго ублажаемого и капризно-неуправляемого тела со множеством нарушений обменного характера. Поэтому желания оздоровиться или исцелиться, полученного при чтении книг или под впечатлением чьего-либо примера, им недостаточно для того, чтобы очищаться последовательно и успешно — воли не хватает, а «тело мешает».

Если человек болен — то он свyksя с болезнью, привязался к ней, срастился с нею. Она стала частью его существования, его горькой участью, привычно-нездоровым обменным и психологическим стереотипом. А рвать привычное всегда страшно и болезненно.

Что может эмоционально встряхнуть таких страдальцев и подвигнуть на очищение? Заметное ухудшение здоровья? Или бесполезное медикаментозное лечение? Страх перед смертью? Эх, если бы они обладали знанием!

Воля зависит от силы побуждения. Артистки, конечно, будут не щадить себя, чтобы поддерживать свою привлекательность, а у бухгалтера, возможно, не хватит мотивации на продолжительные усилия. Если человек больше страдает, например, от сексуальной неудовлетворенности, то лечение близорукости или гастрита подсознательно будет казаться ему не стоящим долгих усилий, как бы ни убеждал рассудок в обратном.

Нужно вначале не просто поверить в оздоровительную силу очищения, но и проверить свои возможности. Попробовать найти время, которого всегда не хватает. Испытать какое-нибудь мероприятие или несколько, чтоб узнать, действительно ли они необходимы.

**Без некоторого сосредоточения и напряжения сил, постоянства и последовательности нет настоящих и устойчивых достижений.**

Нетерпение мешает самонаблюдению и правильному самолечению.

Часто получается так. Человек решил лечиться очищениями от какой-нибудь хронической болезни. Промылся пару раз шанкха пракшаланой или ваманой и ждет — почему же болезнь не уходит? После нескольких кратковременных и непоследовательных попыток, не получив каких-то успехов, он бросает заниматься совсем.

Благое намерение теряет силу со временем, если его не поддерживать. В ум просачивается сомнение и начинает исподволь точить ваше терпение. Все чаще отвлекают неотложные и важные дела. Лень проявляется в попытках найти повод увильнуть от занятий под предлогом особой занятости, отсутствия времени. Затем появляется скука или раздражение, например, на систему лечения, целителя или преподавателя. Ищут в них противоречие, худшее, а не лучшее. Или начинают оправдываться наследственностью.

Человек, занявшийся ремонтом дома, работает по 10, 12, 16 часов в сутки на протяжении многих недель. Неужто тело настолько проще, что для его ремонта достаточно пяти минут в день?

Для «нетерпеливцев» — сообщение для размышления. Дхирендра Брахмачари дает внушительный перечень болезней, излечиваемых рвотным упражнением. И потом добавляет, что сначала надо использовать рвотные приемы ежедневно в течение 40 дней, а потом уже переходить на раз в неделю.

**При лечении большинства болезней более эффективно продолжительное использование умеренных способов и средств очищения, нежели кратковременное применение сильнодействующих мероприятий. Безопасней и полезней больше и дольше**

применять слабодействующее лечебное вещество, чем сильнодействующее в малых дозах и редко.

Иные, почувствовав некоторое ухудшение, начинают винить систему лечения, в нашем случае — аюрведу. Конечно, какие-то неприятности были бы у них и без занятий. Но, не желая приложить или устав продолжать усилия, они с облегчением хватаются за порочную логику: «после того — значит, по причине того».

### *Сопротивление среды*

Как всякое действие вызывает противодействие среды, так и оздоровление встречает сопротивление. Сопротивляется тело, ибо оно материально и обладает плотностью, тяжестью, инерцией. Сопротивляется связанный привычными впечатлениями и представлениями (самскарами) ум. Именно ум оказывает самое большое сопротивление и противодействие оздоровительному очищению.

Но также имейте в виду: окружающие не всегда будут рады вашим усилиям, направленным на оздоровление. Сколько насмешек, наскоков и нападок — справедливых и несправедливых — придется вам выдержать! Умнее всех, что ли? А для чего врачи?

Сколько людей, начавших лечиться и могущих вылечиться, забросили свои занятия просто из-за того, что подпали под влияние иронических скептиков или язвительных насмешников! Или доброхотов, запугавших их под видом заботы чуть ли не смертью. Совсем не странно, что среди них много весьма нездоровых людей: они хотят оправдать свою хворобу, косность и лень, сделав их общим правилом.

А человек внушаем. Тем более слабый человек. Ему нужна поддержка.

Хорошо, если вы найдете кого-нибудь, кто разделяет ваши взгляды или хотя бы сочувствует им, с кем вы могли бы поделиться своими успехами, неудачами и соображениями на этот счет. С напарником заниматься той же шанкха пракшаланой не так страшно и даже весело.

Групповые занятия очищениями, например на семинарах, помогают снять некоторое психологическое напряжение, чувство неловкости и страха. Как говорится, «за компанию и монах женился». Еще с конца 60-х в группах Свами Сатчидананды, Бихарской школы йоги обучение начинают с проведения очистительных мероприятий (конечно, не большим коллективом при одном туалете и кроме стадии испражнений).

Семейная и общественная жизнь слишком сложна, чтобы перечислять все, что мешает и помогает вашим оздоровительным усилиям. Как ни печально, но нередко самостоятельным занятиям противодействуют родные и знакомые, которым вы нужны как объект сочувствия и заботы. Если вы будете сражаться с ними, то ухудшите ум и среду и, значит, условия для очищения.

Главное, пожалуй, чтобы окружающие люди относились к вашим занятиям если не доброжелательно, то, по крайней мере, терпимо. Для этого не впадайте в раж (раджас, если пользоваться индийскими понятиями) со своей оздоровительной пропагандой и действиями — тогда вы меньше будете раздражать окружающих. Не растрачивайте силы и время на «рекламирование» здорового образа жизни и рассказы о своем лечении другим. Побольше сами узнавайте и занимайтесь.

### *Очистительная одержимость*

Среди многочисленных проповедников очищения есть такие, кто создал себе дело и сделал деньги на совер-

шенно безответственном лечении этими методами. Они применяют их по любому поводу, наугад и невзирая на личные особенности доверившихся им людей. К чему это может привести — ясно показывают многие примеры, наблюдаемые в среде целящихся и целящих и описанные в медицинской литературе.

Например, Семенова с упорством, достойным лучшего применения, не смущаясь, жонглирует цифрами: у кого-то тело на 40% заражено червями, а у кого-то аж на 60%! Простите, это как? Значит ли это, что при весе в 80 кг — 40 кг цепней, аскарид, нематод? То есть при «нулевом заражении паразитами» нормальный вес такого человека должен быть 40 кг?

Иных легко запугать, и они становятся невротиками на почве оздоровления. Начинают панически бояться загрязнения. Мир, а в нем вода, воздух, пища, для них предстает только как скопище нечистот. Вся жизнь их превращается в опасение и спасение от телесного загрязнения.

Страх — здоровью враг. Он ухудшает самочувствие и здоровье гораздо сильнее, чем транспортные выхлопы или нитратные овощи.

Еще одна беда таких людей в том, что, приняв за панацею ту или иную «авторскую методику» и затратив на следование ей годы, им трудно переучиваться и отказаться от нее, даже если она действует им во вред.

Автор знал человека, который, приняв идеи Малахова за конечную истину, совершенно бездумно пытался следовать его предписаниям. Будучи в зоне риска из-за раковых болезней у родственников, начальной стадии болезни Бехтерева и мигрени, он «с успехом» уменьшал свои жизненные силы и усиливал расстройство дош путем сыроедения, голодания, «очищений по Малахову». Кончилось это печально — смертью от рака в 40 с чем-то лет.

Еще более поразительный случай приводит йоготерапевт В.С. Бойко. Один бедняга усиленно боролся с целым рядом достаточно тяжелых недугов с помощью очистительных процедур. В конце концов они стали его постоянным занятием и чуть ли не смыслом жизни. Всю квартиру он превратил в подобие лаборатории алхимика, добывающего эликсир бессмертия. Непрерывно на газовой плите кипели травяные отвары, готовились настои и растворы, порой с не слишком приятными запахами (еще бы, если, например, он выпаривал урину!). Непрерывно, круглосуточно, строго по часам и последовательно он принимал все это и чистился — рвотой, клизмой и прочим.

Но создание и принятие «эликсиров здоровья» не спасло. Однажды, на два с лишним часа застряв в вагоне метро, этот чистюля там и умер. От страха, что пропустил свои процедуры? Или от чрезмерной чистоты? Или потому, что на самом деле уже не мог обойтись без очередной процедуры, к которым его организм болезненно привык?

Это, конечно, крайние случаи, граничащие с фобией или идиотизмом, но они наталкивают на нужные выводы:

- недопустимо ощущать себя жертвой загрязняющих факторов, так как это состояние противоречит жизненно важному стремлению человека к знанию и свободе;
- не следует потакать манящему желанию «очиститься совершенно» и злоупотреблять очищениями;
- чтобы не попасть в пасть крайностей, нужны осмотрительность и умеренность;
- незачем создавать еще один, хотя и более редкий, вид зависимости — от оздоровления.

Главная цель йоги — полная независимость от внешнего мира. Настоящий йогин спокойно переносит



холод и жару, духоту, сквозняки, магнитные бури, нерегулярность приема пищи и разницу в ее количестве.

Быть стерильно чистым в кишасщем бактериями мире — нелепо, невозможно и смертельно опасно. Ведь, исходя из понятий аюрведы, отходы — кал, моча, пот — в какой-то мере необходимое условие для естественного существования организма. Так, слишком частое мытье кожи мылом пересушивает ее, уменьшает ее способность уничтожать вредные бактерии и вырабатывать витамин D. Налет нечистот на стенках пищеварительного тракта является средой для обитания бактериальной микрофлоры, которая образует с организмом хозяина дружественное сожительство, вырабатывая некоторые витамины и незаменимые аминокислоты, играя важную роль в поддержании иммунитета и своей жизнедеятельностью повышая температуру в брюшной полости. Кал необходим для защиты кишок от попавших в организм посторонних частиц: песка, стекла и пр. и безопасного выведения их. Он нужен также для поддержания тонуса прямой кишки и как защита от дисбактериоза и от изъязвления желудочно-кишечного тракта собственными пищеварительными соками (это особенно касается пожилых людей). Вдобавок некоторые вещества поступают в кровь не сразу из перевариваемой пищи, а постепенно, из кала. Конечно, минимального количества каловых отложений можно достичь без вреда для здоровья, но не коротким лихим наскоком.

У настоящего йогина от чистоты появляется «отвращение к собственному телу и нежелание соединения с другими (телами)»<sup>1</sup>. Но это результат такой чистоты сознания, когда, понимая истинную природу телесности и видя, что тело остается нечистым и после очищения

---

<sup>1</sup> Йога сутра, 2.40.

землей, водой и прочими средствами (Вьяса), йогин отождествляется с «незагрязняемым», «бесстрашным», вечно свободным Атманом.

У человека же, который становится одержим идеей телесного очищения, привязанность к телесному состоянию странно сплетается с отвращением к нему и страхом перед болезнями, болью, старостью. Вроде бы он лелеет чистоту своего тела в грязном мире, но при этом не верит в собственные очистительные силы тела, то есть представляет тело только как скопление нечистот.

Это психологическая, невротическая или иногда психиатрическая проблема.

## *Обманки и страшилки*

### *О «белой смерти»*

Так хлестко честят соль некоторые одержимые «оздоровленцы». Официальная медицина также относится к соли с подозрением. Известно, что избыточное и длительное потребление соли может вести к задержке жидкости в тканях, повышению артериального давления, нагрузке на сердце, «отложению солей» и пр. Но в очищениях аюрведы и йоги соль применяется широко — в полосканиях, промывании носа, рвотных приемах, клизмах и шанкха пракшалане.

В редких случаях после ваманы или шанкха пракшаланы появляется временная отечность. По этим причинам, а также из-за не очень приятного вкуса соляного раствора кое-кто отказывается пить его или промывать им кишечник или нос.

Но даже наша кровь солонa. Соль играет важную роль в проведении электрических импульсов в нервных клетках, поддержании кислотно-щелочного равновесия,

обеспечивает постоянство осмотического давления и проникновение питательных веществ через стенки желудка и тонкой кишки в кровь. Она увеличивает количество крови в организме. Кроме того, имеет антисептическое, антикислотное и легкое слабительное действие.

Соль становится благом или ядом в зависимости от количества. Обычная физиологическая суточная потребность в ней — 12–15 г. Чтобы соль была действительно смертельна, надо съесть зараз полугодовую норму — свыше 2 кг. Посмотреть бы на того, кто это сумеет!

Слишком осторожные опасаются, что соленая вода при выполнении ваманы или шанкха пракшаланы оказывает вредную нагрузку на почки. Напрасно. Разовая солевая нагрузка менее опасна, чем длительное поступление в организм чуть превышающих суточную потребность количеств соли у любителей соленого.

Как установил на собственном опыте Ален Бомбар, даже едко-соленую воду океана (35 граммов солей на литр) почки могут переносить до 10 дней подряд и только после этого отказывают. А при шанкха пракшалане разово используется 15–20 граммов соли.

К тому же в кровь и межклеточную среду попадает далеко не вся соль, содержащаяся в очистительном растворе. Соленая вода, имея высокое осмотическое давление, не всасывается слизистыми оболочками носа или желудочно-кишечного тракта. Поэтому вся или большая ее часть проходит не через почки, а через пищеварительный тракт и удаляется вскоре после упражнения.

Более того, через некоторое время после промывания желудка или всего ЖКТ работа почек и печени облегчается, ибо в организме остается гораздо меньше нуждающихся в обезвреживании веществ.

Также при увеличении объема крови и межклеточной жидкости и повышении артериального давления гипота-

лапус дает приказ об уменьшении выделения гормонов надпочечников, в частности альдостерона, что уменьшает всасывание ионов соли в почечных канальцах и вызывает усиление выделения жидкости почками. Уменьшается также выработка сосудосуживающего гормона ангиотензина. Просвет сосудов увеличивается, что приводит к падению кровяного давления.

Тем не менее разумный подход необходим. Соль поглощает воду из организма и может привести к усилению ветрености. При повышенном артериальном давлении выведение соли уменьшено или ухудшено. Поэтому при продолжительном ежедневном лечении рвотными некоторыми болезнями (например, астмы, диабета) после 3–4 дней принятия солевого раствора рекомендуется 1–2 дня использовать простую воду.

При всех приемах, где используются соляные растворы, нужно так подбирать их насыщенность, чтобы не «сжечь» слизистые.

### *Противодействие организма — обострения, кризисы, болезни*

**Всякое излечение проходит через некоторое обострение.**

Обладая огромными приспособительными возможностями, организм привыкает жить и действовать в условиях хронического отравления. Токсины и яды включаются в обмен. Человек становится своеобразным токсином. Загрязненный организм со временем воспринимает болезненное состояние как нормальное. Поэтому в самом начале очистительных мероприятий возможно некоторое ухудшение самочувствия (что не значит — здоровья!).

Когда убирают мусорную кучу, усиливается ее зловоние. В начале очистительных процедур загрязнения

сдвигаются со своих «помоек» и начинают «смердеть» особенно сильно. Когда залежи токсинов сдвигаются с мест, разжижаются, часть их всасывается в кишечнике, попадает в кровоток, проходит через печень и почки, оказывается в моче, вызывая ее помутнение. Возможны также: насморк, дурной запах изо рта, головная боль, нарушения сна, раздражительность и др.

Начинается энергетическая и биохимическая перестройка деятельности организма. Лишаясь привычной «дозы» токсинов, хворающий ощущает своеобразную «ломку».

Столкнувшись с этим явлением, многие пугаются и прекращают свои усилия по самооздоровлению. Как отличить переломный кризис от осложнения при неправильном лечении? У переломного кризиса ярко выражена очистительная составляющая: если болезнь была хронической, вялой, с уменьшением жизненного тепла, то при переломе повышается температура, увеличивается количество отходов и выделений. Кроме того, кризис длится недолго, а осложнения длительны.

Хотя случаи серьезного вреда, причиненного очищениями, редки (чаще все-таки организм сам защищает себя от дурной воли усталостью, ленью, боязнью и пр.), они используются как пугало теми, кто не верит или не хочет ими заниматься.

Не надо бояться временных трудностей. Да, опасности обострений и ухудшений так и норовят подстеречь нас, но жить в постоянном страхе перед болезнями — еще более опасно. Ибо главные причины большинства болезней — все-таки в уме (как говорят простые люди — «от нервов») и лишь проявляются в теле.

Если очищение вызвало какое-либо недомогание, не нужно переламявать себя и с неразумным упорством продолжать «чиститься». Не надо и бросать совсем.

Следует всего лишь переждать несколько дней или неделю.

## Опыт бравого солдата

В госпитале, где оказался «официальный идиот» Швейк, в числе «пыткок, которым подвергались симулянты» были:

- строгая диета (утром и вечером по чашке чая в течение трех дней) плюс аспирин в качестве потогонного;
- хинин в лошадиных дозах;
- промывание желудка литром горячей воды два раза в день;
- клистир из мыльной воды и глицерина;
- обертывание в мокрую холодную простыню.

Вроде бы большинство средств взяты из кладезя очистительных приемов аюрведы. Тут и очистительный пост, и потогонные, и хинин в качестве очистительной и налаживающей пищеварение горечи, и рвотное, и клизмы, и водные процедуры. После двух недель такого лечения исцелился даже один «глухонемой». Почему же Швейк и большинство симулянтов предпочли такому очищению фронт? Что из их горького опыта поможет людям, добровольно решившим очищаться?

По порядку.

Очищения не должны быть навязаны и производиться под посторонним и постоянным давлением. Нужны собственное желание и поддерживающий настрой, чего у этих страдальцев не было.

Мероприятия не должны быть мучительными или слишком изнурительными.

Надо согласовывать напряженность и частоту выполнения с господствующей дошей, возможностями и выносливостью организма.

Питание должно быть взвешенным и умеренным, тем более без таких встрясок, как любые виды и способы голодания. Должны учитываться особенности человека (среди них — преобладающие доши). Нельзя усугублять их в ходе, до и после лечения.

Вообще, **любые крайности и дерганья при очищении нежелательны**. Не надо взваливать на себя дополнительных трудностей. Например, вставать не в 8, как привыкли, а в 5, ложась после полуночи, переходить на вегетарианское или раздельное питание, резко ломая свои пищевые привычки и вопреки своей природе (*пракрити*). Сна должно хватать, как и еды.

Очистительные горечи и средства по увеличению пищеварительного огня применяют во время поста весьма ограниченно — главным образом, при ожирении и паразитах. Опасен при голодании аспирин, способный вызвать язвы не защищенного слизью желудка. Кроме того, потогонные при общей слабости не показаны.

Средства очищения можно применять лишь в том случае, если больной не слишком ослаблен. Среди причин уменьшения оджаса Чарака называет «чрезмерное выделение» (что относится и к очищениям). Десять дней поноса гораздо ближе к смерти, чем десять лет хронического запора. При частых и неумеренных «чистках» из организма выносятся соли, витамины и другие полезные вещества. При хронических изнуряющих болезнях (туберкулезе, диабете, раке, СПИДе и т.п.) или острых кишечных инфекциях (дизентерии) сильно истощаются жировая и мышечная ткани тела. Как ни странно, отходы, в частности мокрота, кал, дополнительно поддерживают организм. Например, при туберкулезе содержащая белок густая и обильная мокрота может иметь некоторую питательную ценность и не должна удаляться вся и слишком часто и быстро. Необходимые в этих случаях

очищения не должны истощать телесные силы и массу больного.

Одной из причин смерти Наполеона были гигантские дозы слабительного с содержанием ртути. А Н. В. Гоголя, у которого было сильное нервное и телесное истощение, связанное с перенапряжением ума и слабостью после голодания, врачи, можно сказать, доконали мощными слабительными, кровопусканиями и пиявками. Медицине известны и совсем недавние случаи смертей худых людей от обезвоживания из-за неумеренного применения слабительных солей.

Аюрведийские врачи понимали поддерживающую ценность отходов и соответственно наставляли больных. То есть нужно удалять не вообще нечистоты (мала), а ядовитые отложения (аму). Если доктора и пациенты не будут учитывать этой функции отходов, то и самые мощные антибиотики могут ухудшить состояние больного.

Во время усиленного очищения или лечения приемами аюрведы и йоги **нужен правильный подбор очистительных мероприятий.**

Гроза симулянтов из призывного госпиталя изощренно совмещал промывание желудка (рвотное) и клизмы, а с ними — холодные обертывания, а это недопустимо, так как увеличивает ветреность и ухудшает выделение амы. (Тем более у Швейка был ревматизм.) Кроме того, врач прописывал усиленные клистиры после еды, тогда как по правилам аюрведы и йоги очищения (дхаути) и клизмы не должны проделываться сразу же после еды, также нельзя отсрочивать еду после них (Брахмананда).

### *Последовательность и выбор очищений*

Прежде чем приступать к очищению, нужно определить, какие мероприятия вам требуются. Этот выбор



должен основываться на понимании человека как целостного существа и преследовать частную или определенную цель — устранить то или иное расстройство или болезнь. Состояние ума и тела, семейная и общественная обстановка, время года и суток — особо важные условия, влияющие на успешность очищений.

Основополагающим является определение состояния больного и точной природы расстройства или болезни.

Для этого прежде всего нужно выяснить:

- какая *доша* перевозбуждена;
- где сосредоточены загрязнения (*мала*);
- куда и по каким протокам (*срота*) направлены болезненные проявления;
- каковы энергия и жизненные силы человека, проявляющиеся в основном состоянием пищеварительного огня (агни).

Общая последовательность очищений должна соответствовать четырем стадиям аюрведийского лечения:

- успокоение дош и проявлений болезни (*шамана*);
- очищение (*шодхана*);
- собственно лечение (*чикитса*);
- последующие восстановительные или поддерживающие мероприятия (*пасчаткарма*). Главное в них, опять же, поддержание равновесия дош — как естественное, так и в виде определенных действий с умом и телом.

Этот порядок лечебных мероприятий аюрведы берется за основу. По возможности они дополняются или заменяются йоговскими приемами, предпочтительными из-за большего осознания тела и самостоятельности в их применении.

Многие мероприятия связаны между собой определенной очередностью.

Йоговский прием *сутра нети* можно делать только после освоения *джала нети*, а оба они необходимы

для правильного и действенного выполнения *каналабхати* и *ваткрамы*.

Йоговской *басты*, при которой вода всасывается в кишки в результате сокращения мышц живота и ануса, можно овладеть лишь после *наули*, а ею, в свою очередь, — после *агнисара крийи*. Обычная «инструментальная» клизма, или *шанкха пракшалана*, для начинающих доступней и легче.

*Шанкха пракшалана* может заканчиваться *нети* и *вамана дхаути*, «перекрывая» ту же *вамана дхаути*, *виречану*, *мула шодхану* и *басты*, имеющих более местное значение.

*Шанкха пракшалана* может сочетаться с очищением печени, но не чаще раза в год.

И напротив, некоторые мероприятия несовместимы с другими.

Так, **нельзя**

- сразу же после очищения клизмами и слабительными делать, например, массаж;
- клизму (или *шанкха пракшалану*) усиливать слабительными;
- применять *насю* — введение лекарств через нос сразу после бани.

Так как наша книга посвящена не только лечебному очищению, мы постараемся соблюсти такой порядок: начнем с обычных и ежедневных действий — простых гигиенических и поддерживающих здоровье очищений.

При выборе и назначении очистительных мероприятий и средств следует руководствоваться теми же принципами применения лечебных средств, что изложены Чаракой. Они должны соответствовать:

- условиям местности;
- времени года;
- общему состоянию больного;

- его телосложению и предрасположенности к болезням;
  - умственному состоянию или настрою;
  - силе пищеварения больного и деятельности пищеварительных органов;
  - способу и правилам приготовления лечебного средства;
  - условиям применения лечебного средства;
  - последовательности приемов лечения;
  - свойствам принимаемой пищи и сущности назначенного питания;
- и т.д.

Несколько примеров. Прогревание знойным летом в жарких странах и моржевание зимой в тундре не соответствуют условиям местности и времени года.

К ослабленному и старому человеку нельзя применять те же средства, что годятся для молодого, к человеку с капховым расстройством — те же, что для вата.

Если человек настроен на выздоровление (а бывает и наоборот!), ему достаточно простых и легких средств, может помочь даже плацебо. Если пищеварение сильное — то принимаемые через рот лекарства действуют быстрее.

Соответственно природе расстройств обмена (доши) для каждого человека существует свое оптимальное сочетание очищений. В первую очередь нужно обратить внимание именно на основное расстройство. Но так как книга предназначена для широкого круга читателей, мы вынуждены давать некий усредненный набор очистительных мероприятий, который может быть полезен большинству читателей.

«Лучшее средство при болезнях, порожденных дошами — по порядку дош — клизма, слабительные и рвотные, а также кунжутное масло, топленое масло и мед» (Аштанга хридайа самхита, 1.1.25).

**Таблица. Лечебные мероприятия при расстройстве дош (по «Аштанга хридае», 13, 2–12).**

<b>Против ветреных расстройств и болезней</b>	<b>Против жёлчных расстройств</b>	<b>Против слизистых расстройств</b>
Щадящие потогонные вроде парной бани, горячей водяной бани, ванн	Смазывание головы охлаждающими маслами — камфарным, сандаловым	Сухой и сильный массаж
Масляные умещения, массаж и довольно щедрое внутреннее применение масел	Прохладные ванны, наули, успокаивающие упражнения йоги (особенно для таких болезней, как несварение, повышенная кислотность, болезни желчного пузыря и пр.)	Насья (против болезней носоглотки и бронхов, а также для взбадривания)
Умеренные очищающие клизмы и теплые масляные, в особенности с кунжутным маслом либо молоком, бульоном из мяса или животных жиров	Благотворно лечение слабительными (виречана), особенно мягкими, отварами из сладких и холодных трав, молоком с топленным маслом и т.д.	Сильные рвотные (например, вамана дхаути) и средние и сильные слабительные средства (особенно при болезнях, вызванных увеличением в организме капхи, таких как ожирение, диабет и пр.)

Поскольку ветреное нарушение является зачинателем и двигателем всех болезнетворных явлений, а также быстро поддается воздействиям, аюрведа предписывает начинать лечение с успокоения ветрености. Это делают и в том случае, если человек двоедошен и вторая из дош — ветер или если обострены все три.

При лечении нужно качества, местоположение и «направленность» проявлений болезни уравнивать противоположной направленностью лечебных средств.

Таблица. Доши и средства их успокоения

Доша	Местопребывание доши	Свойства доши	Основное мероприятие панчакармы	Свойства лечебного мероприятия	Лечебные вкусы (для составления лекарств и при поддерживающем питании)
Вата	Толстый кишечник, кости, уши	Сухая, холодная и подвижная	Клизмы: нируха Анувасана	Влажное, легкое. Тяжелое, маслянистое	Соленый, сладкий, кислый
Питта	Нижняя часть желудка, печень, двенадцатиперстная кишка, тонкий кишечник, кровь, глаза	Горячая, маслянистая, влажная, резкая	Виречана	Влажное, тяжелое	Сладкий, горький, вяжущий
Капха	Носоглотка, бронхи, легкие, пищевод, верхняя часть желудка, сальник	Тяжелая, холодная, влажная, липкая	Вamana Насья	Горячее и воздушное Легкое и согревающее	Острый, горький, вяжущий

Например, при жжении в глазах, конъюнктивите применяются прикладывания касторового масла к подошвам, при носовых кровотечениях — слабительные.

Очищающие клизмы относят к средствам, имеющим качества легкости и влажности. Водяная баста удаляет отходы, поставляет воду для слизистой кишечника и снижает жар в организме. Масляные клизмы, как и теплые омовения, относятся к средствам с влажным, теплым и тяжелым и маслянистым свойствами.

Лечение рвотным, главным образом, огненное и воздушное (или горячее и легкое) и имеет направленность вверх, в частности, потому, что возбуждает *удана вайу*, которая устремлена вверх от горла. В отличие от лечения слабительными оно противоперистальтическое.

Лечение слабительными, будучи по своим составляющим «земноводным» (джала притхиви атмака) и тяжелым, — направлено вниз, усиливая возбуждение апа-на вайу и нормальной перистальтики.

### *Время и внешние условия*

Состояние организма меняется в зависимости от времени суток, времени года и времени жизни. Ранним утром капилляры уже, текучесть крови и лимфы меньше, температура тела и внутренних органов ниже, лейкоцитов меньше, а половых гормонов больше, чем вечером. Сердечный ритм наиболее замедлен между полночью и часом ночи. Наибольший уровень физиологической активности наблюдается между 8–13 час. и 16–19 час. Самая высокая температура тела и наивысшая острота зрения отмечают в полдень, наибольшая гибкость суставов и наилучшие вкус и обоняние — ранним вечером. Отеки легких (болезнь капха) чаще всего наблюдаются в поздние вечерние часы, а обострение язвенной болезни (болезнь питта) — около 2 часов ночи.

Таблица. Время преобладания дош

Управляющая доша, а также в паре с соседней	Время суток	Время года	Природные явления	Состояния организма
Капха	С восхода до 10 час., от захода до 22 час.	Осень и зима: сентябрь октябрь ноябрь	Прохлада, роса, сырость, слякоть, дремотность природы	Сонливость, расслабленность
Питта	10–14 22–2 ночи	Конец весны и лето: апрель май июнь июль август	Потепление, влажные испарения, летние дожди, жара	Пик температуры тела и пищеварения
Вата	С 2 час. дня до захода солнца, с 2 час. ночи до восхода	Зима и весна: декабрь январь февраль март	Холод, ветер, исчезает утренняя влажность, воздух становится легче	Увеличивается под- вижность суставов, умственная деяте- льность возрастает

Известно, что в холодное время года (октябрь – март) особенно часты застои и спазмы капилляров, резко возрастает заболеваемость ОРВИ, гриппом, фарингитом, ларингитом. Это одна из причин особой пользы прогреваний, горячих ванн и бань в это время.

Подвержены сезонности бактерии и вирусы. Осенью господствуют риновирусы и возбудители парагриппа, зимой — гриппозные, а весной — респираторные и аденовирусы, вызывающие бронхиты.

У растущего ребенка процессы обмена протекают быстрее, чем у старика.

На суточном «циферблате» у того или иного нарушения свои временные промежутки: 2 раза по четыре примерно часа.

Не учитывать эти явления — значит не использовать все возможности очищения.

Отметим несколько тонкостей. Четких границ между временными отрезками дош нет. Между ними находится подвижная полоса их совместной деятельности. Она особо зависит от погоды. Так, между утренними ватой и капхой преобладает вата-капха. Дождь, пошедший в часы ваты или питты, усиливает капховую составляющую. Также гораздо «капховей» будет слякотная зима.

В одном из разделов аюрведы особо оговаривается, что обострение той или иной доши в теле человека всегда несколько «запаздывает» относительно возбуждающего их времени года. Это связано с определенной инертностью тела. Так, вершина обострения питты будет приходиться не на летнюю жару, а на начало осени.

Болезни, причиняемые ветром, как правило, проявляются после полудня и во второй половине ночи, капхи — до полудня и в первой половине ночи, а питты — близ полудня и полуночи.

Одна из трудностей правильного применения аюрведических очищений заключается в согласовании индий-



ской сезонности и климата со среднерусскими. Наши зимы с индийскими несравнимы. В Индии зима длится два месяца, и, по нашим меркам, и не зима-то это вовсе. Январь в средней России с морозом в минус 25 °С — совсем не то же самое, что январь в Тамилнаду (+25,5 °С). Летняя влажная жара под 40 °С в Бенгалии гораздо резче «питтова», чем 25 на Русской равнине.

### *Астрология*

Во многих книгах по очищению слишком много места уделяется астрологическим рекомендациям проводить очистительные процедуры в определенные дни — недели, лунного и звездного цикла и т.п. Это частное, ненужное и во многом ложное усложнение, которое может помешать видеть главное и которое опровергают простые соображения.

С луной связаны приливы и отливы. Но разве приливы бывают только при растущей луне? Неужели приливы крови к голове или потливости обязательно будут два раза в день? Месячные у женщин, несомненно, связаны с лунным влиянием. Но разве у всех женщин, живущих в одной местности, они начинаются в один день, скажем при новолунии?

Одни астрологи утверждают, что очищение надо начинать в новолуние и при растущей луне, а другие — при убывающей. Вроде бы тяготение полной луны должно больше способствовать выделению. С другой стороны, при растущей луне и в полнолуние хуже идет восстановление тканей.

Да, в какой-то мере лунные фазы влияют на состояние человека. Например, во время полной луны усугубляются слизистые расстройства — астма, диабет, эпилепсия, порожденная капха дошей. Во время новолуния чаще обостряются жёлчные.

Да еще есть такие тонкости, как смещение точки восхода солнца по Зодиаку, календарные реформы, вопрос совмещения индийской и европейской астрологии. Если в Индии и Китае астрология развивалась на протяжении тысячелетий, у нас она совсем недавно заимствована из массовой европейской культуры, что ослабляет ее возможности и доверие к ней.

В небоскребух, задымленных и запыленных городах, в свете фонарей, фар и реклам звезд уже не видно. На современного человека, отгородившегося от природы информацией и техникой, сильнее воздействуют электромагнитные поля и волны, хотя бы от телевизора в доме, мельтешение образов и идей массмедиа, чем тонкие звездные влияния.

Различие нравов людей, родившихся под знаком, скажем, Льва или Девы от родившихся в декабре-январе (Стрелец, Скорпион), главным образом обусловлено действием сезонного фактора при рождении.

Совсем уж астрологические рекомендации мы отвергать не будем. Поскольку мысль творит действительность, польза их может проявляться — в меру веры в них. Для некоторых они могут стать побудительным поводом для очищения, побуждать к регулярному выполнению мероприятий и т.п. Но для большинства астрологические схемы — это ненужная зависимость, которая мешает прислушиваться к своим внутренним ощущениям и обобщать личный опыт. Они могут подвигнуть здоровых людей на слишком частое очищение, а больных — напротив, на более редкое, чем необходимо (некоторые болезни требуют поначалу ежедневных процедур).

### *Общий порядок мероприятий*

Подходящая подавляющему большинству последовательность основных мероприятий панчакармы подчиня-

ется определенным правилам. Хотя из главных действий панчакармы главнейшая и наиболее всеохватная — басты, аюрведа обычно начинает с различных умашений, массажа и прогреваний. «Промасливание тела» позволяет успокоить и расслабить лечащегося, улучшить состояние его кожи, по «обратной связи» через рефлекторные зоны и точки кожи наладить общение с мозгом. Потом — потоотделяющие мероприятия, чтобы открыть поры, позволить маслу проникнуть в ткани, увеличить просвет сосудов и усилить капиллярное кровообращение.

Хорошо походить в баню. Не менее трех раз — подряд или в неделю. Не только потому, что баня сама по себе является прекрасным средством очищения организма, но и потому, что меры по потоотделению, к которым можно ее причислить, входят в состав предварительных очистительных приемов аюрведы.

Если нет возможности часто посещать баню (а ныне, чтобы ежедневно париться в баньке, надо иметь счет в банке!), ее заменят ежедневные теплые омовения и ванны в течение недели. Увеличение внутреннего тепла в теле, убыстрение и усиление обмена, ощущение легкости, свежести, чистоты, прилива сил создаст более подходящие физические и психологические условия для оздоровительных мероприятий и облегчит их процесс.

Такое начало очистительных занятий очень естественно и безопасно.

Собственно очищение чаще начинают с сильнодействующих мероприятий: чаще с клизмы, поскольку основная часть переработанных и вредных веществ скапливается в кишечнике, и рвотного. При некоторых видах расстройств и болезней удаление этих веществ быстро улучшает и самочувствие, и здоровье.

Клизма промывает в основном нисходящую кишку толстого кишечника и в меньшей мере — ободочную и

восходящую кишку. Следующая задача — очистить тонкий кишечник. Это делают с помощью слабительных, но не раньше чем через три дня после клизмы.

Затем настает очередь очищения пищевода и желудка — рвотными, сознательной отрыжкой и т.п.

Следующий этап — очищение носовых проходов и, соответственно, дыхания. Чистое дыхание и лекарства, принимаемые через нос, являются и кровоочистительными средствами.

Чистое дыхание улучшает состояние даже тех, кто не может решиться на более сильные меры. Кроме того, очищение носа и рта, например, с помощью *джала не-ти* или полоскания имеет значительно меньше противопоказаний, чем рвотное промывание (*вамана дхаути*) или клизма.

И наконец, приходит очередь кровоочистительных мероприятий — кровопускания, гирудотерапии, приема кровоочистительных лекарств.

Существование общих правил очистительных мероприятий не отменяет важность учета индивидуальных особенностей при выборе, видоизменениях и определении продолжительности очищений для каждого отдельного организма, в зависимости от его состояния. Почти у каждого есть какие-то свои особо заметные расстройства в тех или иных органах и частях тела. Одного, скажем, преследуют простуды и бронхиты, у другого — повышенная кислотность или несварение желудка, у третьего — хронический запор и т.д.

В йоге порядок очистительных мероприятий несколько иной. Так как идеал йогина — самостоятельность, в йоге предпочитают избегать услуг, например, массажистов, а также инструментальных врачебных средств. А так как йоговская клизма (*басту*) далеко не всеми может быть выполнена, программа очищения начинается

чаще всего с *джала нети*. С очищений носа и рта начинается курс йоги и Бихарская школа.

Свами Сатчидананда и Дхирендра Брахмачари советуют начинать очистительные приемы пищеварительного тракта с рвоты, т.е. *вамана дхаути*, а А. Ван-Лизебет — с *шанкха пракишаланы*.

Бани, масляный массаж, *басты*, *мула шодхана*, *ашвини мудра* особенно полезны людям с преобладающим лунным током, мечтательным, мятущимся, нерешительным. Людям с преобладанием пингалы, слишком деятельным, обязательным, напористым, гневным, — посты, прохладные ванны, *виречана*, кровопускание.

При выборе очистительных упражнений желательно учитывать преобладание в человеке лунного или солнечного тока (*иды* или *пингалы*), что проявляется, в частности, более легким проходом воздуха через ту или иную ноздрю. Определенные естественные и произвольные очищения особенно благоприятны для здоровья тела и ума при преобладании того или иного тока в организме. При деятельной левой ноздре благоприятно пить воду и мочиться. При деятельной правой — опорожнять кишечник, совершать очистительные мероприятия панчакармы.

### ***Время для начала***

Если есть возможность, к лечению панчакармой лучше приступать в теплое время года, а не в холодное, когда в организме меньше тепла и у него слабее сопротивляемость болезням. В Индии лучшими месяцами для очищения считаются апрель, июль и октябрь, то есть конец весны, пик лета и осень. Рекомендуется проводить панчакарму или шаткарму во время преобладания в природе той доши, которая обострена у человека и на которую направлено лечебное действие.

Полную шанкха пракшалану лучше делать в теплое время года. Рвотное промывание (*вамана*) наиболее полезно делать в прохладное и сырое время года, но не перед выходом на мороз.

Такого же мнения придерживался и Гиппократ. *«В продолжение шести зимних месяцев надо вызывать рвоту, потому что в это время больше, чем в летнее, производится слизи и возбуждаются болезни вокруг головы и той области, которая находится выше грудобрюшной преграды. Но когда настанет лето, должно употреблять клистиры, ибо это время года — жаркое, и тело больше изобилует жёлчью»*<sup>1</sup>.

Больным язвенной болезнью, которая обычно обостряется перед началом весны, в это время нельзя делать тюбаж, шанкха пракшалану и т.п. (Подробности — в соответствующих разделах.)

Психологически оправданно приурочить начало очистительных занятий, как начало новой жизни, к значимым датам — скажем, ко дню рождения, Новому году, отпуску и т.п.

Женщинам очищение лучше проводить после окончания месячных, чтобы не усугублять характерные для этого периода недомогания дополнительными трудностями.

### ***Решение и настройка***

Так как сознание первенствует и главенствует в мире, начинать оздоровительное очищение надо с главного — с твердого решения (*санкальпа*). То есть надо решить, что это — на пользу, и решиться какое-то время серьезно заниматься очищениями. Решение должно быть собственным, а не навязанным. Оно должно соединять с

---

<sup>1</sup> Гиппократ. Этика и общая медицина. — СПб.: Азбука, 2001. — С. 146.

источником вселенской силы, укреплять волю и вносить в вашу жизнь благотворные изменения.

В Индии, произнося мантры, люди обращаются за здоровьем к избранному божеству и очищают среду от «грязных» и больных мыслей. Но и в наших условиях, повторяя подходящие (настраивающие и поддерживающие) изречения, мы направляем свои волевые и жизненные силы на достижение здоровья и благополучия.

Выбирать и выражать решение надо обдуманно, так, чтобы изречение не враждовало с нравом человека и внутренними установками. Оно должно придавать силу и упорство, а не растрачивать их в такой борьбе. Припоминание и повтор этого решения — часть умственной подготовки.

Болезнь или дурная привычка часто является клапаном, сбрасывающим напряжение ума, и, если просто подавить, например, привычку к курению, — ее место займет другая. Если человек *хочет* болеть, чтобы наказать себя или получить заботу окружающих, — он будет неосознанно противиться излечению.

Решение не должно быть ни ограниченным малой целью, ни слишком расплывчатым, вроде «я избавлюсь от всех болезней», ни слишком приказным — например, «я вылечу гипертонию», «я брошу курить». Подобным утверждениям ваше подсознание не поверит, и они быстро наскучат или разочаруют.

Решение должно быть ясным, четким и кратким, желательно ритмизованным.

Чтобы представлять, каким оно должно быть, приведем некоторые примеры.

- Очищением я обрету исцеление.
- С каждым днем я становлюсь чище и здоровее.

- Я стану жизнерадостным и совершенно здоровым.
- Здоровье мое станет несокрушимым.
- Мой разум и воля выше болезни и боли.
- Я — неизменная Сущность, не подверженная болезням.

Вы можете придумать собственные оздоровительные изречения, например обращенные к солнцу и воде, как к целительным силам.





## ПРИЕМЫ ОЧИЩЕНИЯ

### Предварительные действия и поведение

Приступая к оздоровлению и лечению при помощи очищений аюрведы и йоги, часто упускают важность и лечебное значение предварительных (*пурва карма*) и поддерживающих мероприятий. Желание достичь непосредственного и быстрого результата заслоняет многие важные явления и их взаимосвязи.

Телесные очищения аюрведы и йоги представляют собой часть целостного *миро- и человековоззрения*. Поэтому польза очищений усиливается многократно, если они поддерживаются соответствующим настроением ума и действиями с ним заодно и в лад. И напротив, в отрыве от них они и действуют гораздо менее эффективно.

Бывает, люди жалуются, что, несмотря на вроде бы скрупулезное выполнение очистительных приемов «как в книжке», они почему-то не помогают или даже вызывают различные недомогания. Не будем брать в расчет такие особые виды лечения, как уринотерапия, но даже простые клизмы у многих вызывают непростые «проблемы».

Чтобы избежать осложнений и ускорить лечение перед основным курсом очищений (панчакармой), необходимо провести определенную психологическую и физическую подготовку, а во время и после него — поддерживающие и восстановительные мероприятия.

Без предварительных мероприятий, главные из которых — смягчение организма маслами и его прогревание, такие очищающие действия, как клизмы, рвотные, слабительные, убирают только аму, скопившуюся за последние дни.

## *Успокоение дош и общее укрепление здоровья*

К необходимым предварительным мероприятиям относится успокоение или уравнивание (*шамана*) возбужденных дош. Этими мероприятиями часто пренебрегают и пропускают их, торопясь приступить к главному — к очищениям. На самом деле *шамана* — не непонятный шаманизм, а вполне нужная стадия оздоровления. Она позволяет человеку набраться сил и настроить свой организм перед лечением.

По Вагбхате, шамана имеет целью не удаление и не увеличение естественной доши, но выравнивание испорченной. То есть течению болезни сначала надо придать более ровный или более спокойный характер. Увеличение защитных сил и уменьшение болезненных проявлений также облегчает и сокращает время лечения и позволяет избежать осложнений.

Успокоительные и укрепляющие мероприятия укрепляют иммунную систему, чтобы временное ослабление организма или очищающий кризис в виде небольшого обострения болезни прошли без осложнений.

Шамана позволяет сделать организм более «отзывчивым» на лечебные мероприятия. Например, при ожирении, когда пищеварительный огонь слаб, обмен сильно замедлен, а организм плохо поддается изменениям. Или когда болезнь привела к ослаблению жизненных сил, проявляющихся в ипохондрии, неверии в возможность исцеления и «привычке» к своим «болячкам».

Общеукрепляющие средства помогают также очистить организм от части отходов и токсинов (амы). Они особенно необходимы перед началом удаления сильных токсинов из организма. А поскольку лечение и перестройка организма всегда связаны с затратами сил и энергии, они нужны также для послелечебного восстановления.

Шамана бывает семи видов:

- *pācana*, *начана* (согревание, припарки и умощения)
- *dīpana* (возжигание пищеварительного огня)
- *kṣut* (пищевые ограничения)
- *tṛt* (водные ограничения)
- *vyāyama* (телесные упражнения)
- *ātapa* (прогревание солнечным жаром)
- *māruta* (пребывание на свежем воздухе)<sup>1</sup>.

Перед началом основной панчакармы нужно, по возможности, следовать аюрведической диете в соответствии с господствующей дошей, заниматься расслаблением, какими-либо общеукрепляющими телесными и дыхательными упражнениями. Иногда больному хорошо удалиться из привычной среды, где его окружение и привычки связаны с болезнью и подпитывают ее.

Пищевые и водные ограничения понимаются не только как воздержание от еды и воды. На самом деле их смысл шире: изменение питания и водопотребления в целях оздоровления. Поэтому, например, при обезвоживании в качестве укрепляющего и улучшающего выделение средства может предписываться усиленное питье воды, а при истощении, авитаминозе — особое питание.

Прекрасно можно оздоровиться, прожив месяц на свежем воздухе и солнышке рядом с источником чистой воды.

### *Здравый смысл и здоровое поведение*

Конечно, в этом разделе мы не собираемся предписывать всем и каждому — когда, что, как и сколько есть, пить, спать, мочиться и испражняться. Поэтому, излагая некоторые аюрведические правила жизненного поведе-

---

<sup>1</sup> Вагбхата, 1.14.6–7.

ния<sup>1</sup>, мы рассчитываем на здравый смысл читателя, который извлечет из них то, что будет для него полезно. Быть здравомыслящим — значит мыслить на пользу своему здоровью. Одно из проявлений здравого смысла — умеренность.

Не все и не всем правилам, конечно, смогут следовать, но если хватит вдохновения и сил хотя бы на некоторые, то это будет важным шагом к управлению умом.

*«Чрезмерные телесные усилия, пост, грубая пища или недоедание, не подслащенное питье, ночное бодрствование, чрезмерное выделение, ветер и солнечный зной, страх, горе, ранения и старость — таковы причины ослабления оджаса» (Чарака, 1.27.76–77).*

Телесные, речевые и умственные действия необходимо прекращать до появления слабости и изнурения.

Крайне важным для поддержания жизни считается подъем в благой час (на рассвете). Сразу же после пробуждения надо проанализировать состояние своего тела. Затем выполнить утренние очищения.

Вовремя постригать волосы, усы, бороду, ногти и поддерживать чистоту стоп и отверстий для удаления нечистот (ушей, носа, глаз, мочеиспускательного и заднего проходов). Ежедневно совершать омовения, умащать тело благовониями и облачаться в хорошую одежду, делая свой внешний вид достойным, но без излишеств.

Не следует подавлять естественные позывы — испускание ветра, мочи, чиханье, жажду, голод, кашель, учащенное дыхание при усталости, зевоту, рвоту и сперму

---

<sup>1</sup> За основу взяты разделы «Сутра», «О распорядке дня», «О сезонном поведении» и др. Чарака самхиты и Аштанга хридайа самхиты.

при соитии. Чихать, смеяться или зевать надо прикрывая рот рукой. Не следует продувать сильно нос, без особой причины скрести землю, делать уродливые телодвижения и долго сидеть на пятках.

Следует избегать сильного ветра, прямых солнечных лучей, пыли, снега. Вредно смотреть на солнце длительное время, а также непрерывно наблюдать за крошечными, сверкающими, мелькающими, грязными или неприятными на вид предметами, в частности за телевизионными образами.

Курение и опьянение — это загрязнение ума и тела.

Во время утренних и вечерних сумерек не нужно есть, совокупляться, спать, обучаться. Не следует чихать, рыгать, кашлять, спать, есть и совокупляться в неподобающих для этого позах.

Помимо действий по уменьшению болезненных явлений, нужно избегать некоторых качеств в питании, поведении и внешних условиях.

Ветреному или страдающему от порожденной ветром болезни нужно стремиться к распорядку: стараться вставать, есть и ложиться в одно и то же время. Записывать намерения и стараться выполнять их. Избегать необдуманных порывов, половых фантазий и излишеств. Направлять ум на радостное и доброе. Занимать его решением трудных задач, спокойной, без спешки и груза ответственности, умственной работой. Уменьшать беспокойство и беспорядок в жизни. Чаще приводить в порядок дом: мыть полы, убирать пыль, невымытую посуду и разбросанные вещи. Избегать холода и сквозняков.

Пылким и жёлчным надо искать спокойной и приятной среды обитания и общества. Устроить так, чтобы дома было прохладно. Избегать работы на жаре, в душных помещениях и ярком свете. Удерживать себя от чрез-

мерной пылкости в делах и отношениях с людьми: соперничества с другими и собой, резких и жёлчных высказываний и оценок. Избегать лишних обязанностей, не быть рабом работы и долга. Находить время для общения с детьми, друзьями и приятелями в прохладной обстановке. Слушать инструментальную музыку и песни и пр. Гулять на зеленых лужайках и прогуливаться ночью при луне. Воздерживаться от дневного сна. Ввести в свой распорядок дня прохладные ароматные ванны. Обонять запах цветов и благовоний, носить ожерелья и кольца с охлаждающими камнями (жемчуг и т.д.).

Людам со слизистым нарушением — важно не прилипнуть к привычному: не поддаваться домоседству, скопидомству, жадности и привязчивости. Не «плыть по течению». Стараться преодолевать жизненные трудности. Стараться спать поменьше и не спать днем.

Следовать таким правилам, с соответствующим умственным настроем, особенно полезно для людей, склонных к избыточному весу и ожирению. Это может даже облегчить течение неинсулинозависимого диабета.

Благотворны напряженные телесные движения, совокупления, упражнения.

## Правильное питание

*«Неправильное питание по количеству пищи бывает двух видов: недостаточное и излишнее. Недостаток пищи вызывает упадок сил, дурной цвет лица и слабоумие. От этого происходит движение газов (ваты) вверх, уменьшается срок жизни, жизненная стойкость и устойчивость к болезням, разрушаются тело, ум, разум и органы чувств.*

*Избыток пищи, утверждают, портит все три доши. Если полностью наестся твердой пищей, а по-*

*том, также до полного насыщения, жидкой, то воздух, желчь и слизь в желудке слишком сильно сжимаются и потому — портятся» (Чарака, 15.18–19).*

Двухразового питания для большинства людей вполне достаточно. Исключение составляют люди, страдающие болезнями печени, желчного пузыря, язвами желудка, которым требуется дробное питание. Но и в этих случаях неразумно есть больше 4 раз в день, ибо смешивание непереваренной и перевариваемой пищи будет способствовать загрязнению, что ухудшает общее состояние больного и осложняет течение болезни.

Ветреному или страдающему от ветреной болезни важно наладить распорядок питания. Есть примерно в одно и то же время. В еде, как и в лекарствах, отдавать предпочтение масляному, кислому, соленому, теплomu. Избегать холодного, сухомятки, не есть торопливо и не быть при еде говорливым. Конечно, несмертельно съесть иногда бутерброд, пирожное или кусок торта, но нельзя превращать это в привычку. Больше употреблять питательной жидкой пищи, например супов, в том числе невегетарианских.

Люди с капховым нарушением имеют замедленный обмен. Поэтому самое важное для них — есть не меньше, как часто они себя заставляют, а реже, чтобы успеть усвоить съеденное. Лучше всего есть два раза в день, причем последний раз — за 3–4 часа до сна. Особенно избегать перекусов. В питании и лекарствах отдавать предпочтение сухому, вяжущему, горькому. Можно умеренно увеличить потребление острых, но не маслянистых специй. Вместо сахара употреблять мед, но не «липовый» и не вареный. Разведенный в стакане теплой (до 40 °C) воды мед пить по утрам натошак как взбадривающее, уменьшающее интоксикацию средство. Если

выпивать — то немного крепких алкогольных напитков, но ни в коем случае не пиво, сухие или десертные вина. Полезно время от времени и умеренно поститься.

Пылким и жёлчным надо отдавать предпочтение сладкому, горькому, вяжущему в питании и лекарствах. Избегать острых и горячих блюд, крепких алкогольных напитков и пива. Благоприятно топленое масло — как наружное и внутреннее средство.

### *Телесные упражнения*

«Преуспевающий» и вечно неуспевающий человек «и жить торопится, и чувствовать спешит». И при этой спешке двигается все меньше. Бедою для него становится недостаток движения (гиподинамия), и не просто движения, а движения всех групп мышц в человеческом теле. Встав и наскоро проглотив завтрак, делает пару шагов к лифту, доставляющему его на первый этаж или прямо в гараж, усаживается в автомобильное кресло, потом проводит минимум 8 часов в кресле офиса, вечером разваливается в домашнем кресле или на диване.

Ограниченный диапазон движений и недостаток физической нагрузки ведет к ослаблению капиллярного кровообращения, ухудшению снабжения тканей кислородом, застою лимфы и пр.

Когда умственное и эмоциональное напряжение не разряжается движением, физическая усталость все больше заменяется эмоциональной и нервной и накапливается, пока нервный срыв не ввергнет в состояние депрессии с явными признаками отравления.

В современном мире область, где применим физический труд, сокращается. Телесные упражнения становятся жизненной необходимостью. Они могут быть са-



мыми разнообразными: прогулки, легкий труд на свежем воздухе, спорт, путешествия и т.п. Но особенно хорошо совместимы с очищениями и благотворны для здоровья и увеличения сознательности занятия хатха йогой.

### *Очистительное действие асан*

Несмотря на то что асаны хатха йоги не включены в перечень очистительных действий йоги, эти упражнения не только укрепляют тело, но и очищают его. Конечно, это происходит не столь выраженно, как, скажем, при *вамане* или *шанкха пракшалане*. Но без асан (в той же *шанкха пракшалане*) промывание происходит медленней и менее действенно.

Некоторые асаны йоги напрямую помогают при запоре, например, *паванамуктасана*, *уттхита падасана* или *наукасана*, *шалабхасана*, *ардха матсиендрасана*, *сарвангасана*.

На очищение от избыточных газов в мышцах и суставах направлен ряд упражнений с выразительным названием *павана муктасана* — «асаны, высвобождающие воздух».

При занятиях асанами происходят смещение и сжатие тканей и органов, усиливается подвижность мышц и суставов, оживляется кровоток, лимфоток и кожное дыхание. Повышаются мышечный тонус, микроциркуляция в тканях и перистальтика сосудов. Тогда как застойная кровь и лимфа становятся отстойником для отходов, распространяя по организму отравляющие вещества, именно усиленные крово- и лимфоток выносят накопившиеся в различных частях тела загрязнения.

После окончания статических упражнений, которые не требуют больших трат энергии и сил в ходе их выполне-

ния, усиливаются многие физиологические функции организма: дыхание, кровообращение, пищеварение, сердечная деятельность, газообмен и потребление кислорода. Все это способствует очищению тела от отходов и токсинов.

Здоровому человеку в целях поддержания бодрости, работоспособности, невосприимчивости к болезням желательно заниматься полчаса или хотя бы 20 мин. в день. За это время можно выполнить следующий минимальный набор асан:

- солнечное приветствие (*сурья намаскара*) — 2–4 подхода;
- покойная поза (*шавасана*) — 3 мин.;
- поза кобры (*бхуджанасана*) — 2 мин.;
- поза лука (*дханурасана*) — полминуты;
- поза кузнечика (*шалабхасана*) — 1–2 раза по 15 сек.;
- наклон к вытянутой ноге (*джану ширшасана* или *ардха падма паишчимоттанасана*) — по полминуты в каждую сторону;
- скручивание (*меру вакрасана* или *ардха матсиендрасана*) — по полминуты в каждую сторону;
- агнисара крийа, или *наули* — 30 раз или по 15 раз в каждую сторону;
- перевернутая поза (стойка на голове или на плечах) — 1 мин.;
- поза лодки (*навасана*, или *уттхита падасана*) — до 1 мин.;
- *шавасана* — 5 мин.

Те, у кого явно выражено обострение какой-либо доши, могут видоизменить эту программу.

Для людей, занимающихся умственным трудом и страдающих от недостатка движения и времени, на худой конец можно ограничиться 5–10 подходами сурья

намаскары. Это позволит повысить тонус организма и сбросить накапливающееся напряжение. Особенно благотворно и многосторонне сурья намаскара действует вкупе с асанами, выполняемыми классически, т.е. статически<sup>1</sup>.

Упражнения, предназначенные для восстановления равновесия при вата-расстройствах, должны растягивать, скручивать и возбуждать мышцы нижней части тела, оказывать давление на таз и область ободочной кишки. Лучше большая выдержка асан по времени, нежели большее их число. Для людей с ветреным нарушением важнее успокаивающие и «заземляющие» упражнения, то есть те, при которых две особенно подверженные расстройствам части тела — таз и голова — находятся поближе к земле: лежащие, сидячие, перевернутые асаны (стоячие — лишь как дополнение); благотворны суставные (ряд павана муктасаны) и упражнения на равновесие, увеличивающие сосредоточенность.

Упражнения, восстанавливающие равновесие питты, должны быть направлены на успокоение или переключение общего «бойцовского» настроения, воздействовать на пупочную область, приводить в порядок пищеварительный огонь, печень, селезенку и тонкую кишку. Необходимо уделять внимание асанам расслабляющим и выдерживаемым не очень долгое время. Благотворны асаны сидячие, с наклонами вперед (вирасана, падмасана, пашчимоттанасана, йога мудра), а также не слишком долго выдерживаемые перевернутые. Силовые, стоячие и сгибающие назад позы использовать умерен-

---

<sup>1</sup> Подробности выполнения и механизмов действия сурья намаскары см. в нашей книге: Мартынов Б. Сурья садхана: обретение солнечной силы. — М.: Алетея, 2002.

но, чтобы их воздействие на печень и надпочечники не усиливало «пылкость».

Упражнения, приводящие в равновесие капху, должны воздействовать на места ее скопления (область груди, желудка и головы), возбуждая соответствующие нервы и направляя туда энергию, и в целом возбуждать и убыстрять обмен.

Для уменьшения капхи полезно большее число асан, их многообразие: сидячие, с наклонами вперед и назад, скручивающие и перевернутые с небольшой выдержкой. Благотворны силовые, сгибающие назад и стоячие асаны. Особенно благотворны наклоны вперед и перевернутые — пашимоттанасана, стойки на голове, плечах, поза плуга.

В летнее время (усиление питты) можно увеличить число расслабляющих упражнений, а в зимнее время (сезон капхи) можно больше вводить силовых и энергозаряжающих упражнений — стоячих, со сгибанием назад, перевернутых.

### *Ежедневные очищения*

Конечно, не у каждого читателя этой книги хватит смелости и упорства, чтобы проделать полный курс нужных для совершенного здоровья очищений. Но каждый опорожняет кишечник, по утрам умывается, хотя бы раз в неделю принимает душ или ванну. Тот, кто знает основы аюрведы и йоги, может преобразовать эти обычные гигиенические действия в оздоровительные и лечебные. И даже сделать обрядом, что, как бы ни возражали рационалисты и прагматики, усиливает приспособительные и защитные силы организма.

Большинство необходимых гигиенических очищений обычный человек может делать по утрам.

Итак, проснулись. Сразу же сели в постели с прямым позвоночником и проанализировали состояние своего тела. Каково настроение, самочувствие, где неприятные ощущения. Желательно по лучшему дыханию в одной из ноздрей определить, какой ток в теле преобладает.

Затем встали с постели. Прежде чем идти в туалет, желательно прополоскать рот и выпить пару стаканов воды комнатной температуры.

### *Испражнение как упражнение*

Первое (или второе после питья воды у страдающих хроническим запором) очистительное действие после вставания — мочеиспускание и испражнение. Выполнение и этих естественных надобностей в аюрведе подчиняется сознательному управлению. Кишечник можно и нужно приучить опорожняться в удобное для вас, а лучше — утреннее время.

Вообще-то стул должен быть ежедневным. Отклонения зависят от телосложения, от количества и качества еды, от физической нагрузки. Это как с необходимым временем сна: пресловутых 8 часов для одних много, для других мало. Изредка у здоровых людей стул может быть раз в двое суток. Но если постоянно перерыв составляет больше 2 суток — это вялотекущая болезнь.

По аюрведе, посещать отхожее место надо рано утром.. Если мочеиспускание сразу же после вставания обычно не вызывает трудностей, то кишечник у некоторых в это время не действует. Чтобы помочь ему, надо хорошо питаться, есть последний раз не позже 9 вечера, ложиться пораньше и вставать примерно в одно и то же время. Хорошо сразу же после вставания с постели, прополоскав рот, выпить пару стаканов воды комнатной температуры. Следуя древнейшей науке о пране и био-

ритмах тела — свара йоге, аюрведа советует производить опорожнение во время действия правой ноздри, а мочеиспускание — левой. Если в это время преобладает солнечный ток, или *пингала* (правая ноздря), — начинать следует с опорожнения кишечника, а если лунный (*ида*, или левая ноздря) — с мочеиспускания.

Некоторые люди с затруднениями в испражнении и мочеиспускании с удивлением могут обнаружить, что, если следовать этому правилу, выделение будет проходить у них легче.

Перед тем как пойти в отхожее место, надо смазать задний проход горчичным, касторовым или любым другим растительным маслом. Поначалу помочь опорожнению могут сделанные после питья воды несколько подходов агнисара крийи или наули.

Нельзя засиживаться на стульчаке. На это часто подталкивает слизистое расстройство. Напротив, торопливость в этом деле свойственна «ветреникам». У них часто не хватает терпения дожидаться опорожнения. Это является еще одной причиной их склонности к запорам. Отвлекает сознание, замедляет испражнение и способствует запорам дурная привычка читать на унитазе.

Поза вороны (у нас говорят — «поза орла»), т.е. сидя на корточках на сиденье унитаза, убыстряет и облегчает опорожнение кишечника. Если сумеете взгромоздиться (а это легко, если рядом стена или батарея), можете гордиться, что хотя бы одну асану (*кагасану*, или *утт-катасану*) выполняете ежедневно.

При мочеиспускании и опорожнении кишечника аюрведа советует крепко сжимать зубы. Это помогает направлять праны, главным образом апану, к нижнему проходу. Этому надо помогать также и мысленно.

Если привычка опорожняться утром еще не выработалась, не надо мучительно тужиться и тужить по этому поводу. Это не менее вредно, чем задержка действия кишечника. Лучше проделать перед тем *мула шодхану* (ее описание — чуть ниже), а сидя над унитазом — несколько раз втягивание и сокращение мышц заднего прохода (*ашвини мудра*). Раскрыть мышцы заднего прохода также поможет выдох и втягивание живота, а потом без вдоха его выпячивание. Даже если вышло только немного газов — считайте это крохотным опорожнением. Обычно за две недели стул налаживается.

Если уж очень необходимо — можно сделать быструю упрощенную клизму из шланга (которая описывается ниже). Но часто прибегать к такому средству не стоит, иначе можно совсем разучиться ходить по нужде.

Некоторые пропагандисты очищения хвастают тем, что в результате очищений опорожняют кишечник после каждой еды. По аюрведе же, опорожнение в течение менее 3 часов после еды ослабляет силы человека. У рьяных очистителей из-за слишком частого применения искусственных стимуляторов испражнения — клизм, слабительных — ослабляется тонус толстой кишки. Не говоря уже о том, что необходимость идти в туалет после каждой еды лишает человека некоторой свободы. Невротический страх загрязнения — еще одна причина частых испражнений.

После испражнения лучше подмываться прохладной водой, например, используя смывную струю унитаза. Прохладная вода не только лучше очищает, но и взбадривает мышцы ануса. Но восточный способ прочистки прямой кишки и подмывания ануса после испражнения вызывает у некоторых «цивилизованных» людей брезгливость. Они даже в водном походе не могут обойтись без туалетной бумаги, тогда как в Индии ее применение

считается признаком неопрятности. Но некоторые почему-то полагают, что использование туалетной бумаги избавляет их от необходимости после испражнения мыть анус и руки.

Руки надо вымыть тщательно. Если есть возможность — не лениться и полностью омыться — под душем или в ванне.

### ***Очищение и массаж прямой кишки***

Одно из весьма «проблемных мест» тела, в которых из-за нынешней малоподвижной жизни застаивается энергия, кровь и отходы, — нижняя часть тазовой области. Такой застой чреват многими расстройствами и болезнями — запором, геморроем, варикозом, нарушениями менструального цикла и ранними климактерическими изменениями у женщин, а у мужчин — половой слабостью и резко помолодевшим простатитом. Мышцы в области между половыми органами и задним проходом нелегко активизировать естественными действиями. Они нуждаются в особом внимании и упражнении.

В индуизме, аюрведе и йоге есть способы, дающие возможность помочь опорожнению и избавиться от некоторых видов запора, особенно спастического, без использования какого-либо оборудования или лекарств.

Среди индуистских обрядов и народных обычаев есть обряд *ньяса*, который представляет собой касание или смазывание маслом определенных мест тела — макушки, глаз, пупка и пр., сопровождаемые мантрой. «Народная» тантра добавляет к таким местам задний проход, то есть по своей важности приравнивает его к глазу или макушке.

Другой из простейших, «детских», способов — вращение средним пальцем руки, увлажненным водой или смазанным маслом (касторовым, вазелиновым или рас-



тительным), в заднем проходе. Сие действие кажется совсем уж неприличным и отвратительным для «цивилизованного» человека. Но этот прием, имеющий названия *чакри карма*, *мула шодхана* (корневое очищение) и *ганеша крийа* (в честь слоноголового бога, устранителя препятствий), весьма уважаем в аюрведе и йоге. В Аштанге йоге Чарандаса этот прием вместе с *ашвини мудрой* является первой стадией *басты*.

### ***Мула шодхана***

По «Гхеранда самхите» (1.40–41), если не очищать задний проход, нарушается нисходящий ток апаны. Поэтому это корневое очищение необходимо делать каждому со всем усердием.

Задача мула шодханы и ашвини мудры — удалить спазм или каловую пробку в прямой кишке, препятствующие его движению в нужном направлении, и облегчить испражнение. Иначе вредные газы поворачивают вверх, расстраивая деятельность организма.

Действие мула шодханы, по обратной связи налаживая сообщение с мозгом и эндокринной системой, распространяется на все тело. Это мероприятие благоприятно почти при всех расстройствах и болезнях ветреной природы — то есть большей части всех болезней. Не исключено, что мула шодхана способствует сбросу психического и вегетативного напряжения в этой области, которое иначе может проявляться в гомосексуальных склонностях.

Поэтому учителя йоги и врачи аюрведы не стесняются даже таких громких выражений вроде: «Выполнение *мула шодханы* поможет вам изменить свое отношение к жизни» (Сатьянанда).

Вот некоторые из благ от применения *мула шодханы*:

- с удалением затвердевшего кала и газовой пробки в прямой кишке удаляются и наиболее ядовитые отходы;

- внутренний массаж ануса и прямой кишки ведет к возбуждению нервов и лучшему кровоснабжению сосудов, а это побуждает лучше действовать всю пищеварительную систему;
- излечивается запор обоих видов: атонический и спастический, а также геморрой;
- происходит не прямой массаж простаты, играющей огромную роль в половой сфере мужчины и, следовательно, в его физическом и эмоциональном самочувствии. Именно это воздействие анального массажа использовалось в даосской практике использования сексуальной энергии;
- устраняются или облегчаются различные женские расстройства (например, слишком обильные, нерегулярные и болезненные месячные и др.);
- так как прямая кишка связана с костной тканью (*астха*), мула шодхана и ашвини мудра благоприятно действуют на зубы, прочность и гибкость костей и т.д.

Прием доступен почти всем людям.

Противопоказаний для него нет, но есть предостережения: ногти должны быть тщательно острижены, руки — перед выполнением и после — тщательно вымыты. Страдающие от геморроя должны очень осторожно вводить палец в анус, используя при этом подходящую смазку.

**Выполнение.** Сесть на корточки. Ввести увлажненный или смазанный каким-либо маслом или подходящей мазью средний палец в задний проход сначала на глубину около 2 см. Чуть вращая пальцем в обе стороны, осторожно вводить его по возможности дальше. Вытащить палец и вымыть. Затем повторить то же действие несколько раз. При желании можно усилить действие массажем стенок прямой кишки или сжатием и расширением ануса с введенным туда пальцем.

При подмывании пользоваться холодной водой.

Похожий на *мула шодхану* прием использовали русские знахари при некоторых видах детского поноса, происходящего, по их представлениям, от заворачивания «пердячьей» (копчиковой) кости наружу. Знахарь или бабка-массажистка (триха — от слова «тереть»), намылив палец и введя его в задний проход ребенка, производили поглаживающие движения, надавливая и выгибая изнутри эту косточку<sup>1</sup>.

### *Ашвини мудра*

Этот прием используется для развития мышц ануса, повышения упругости сфинктера прямой кишки, возбуждения кишечной перистальтики, а также как одно из важнейших средств предупреждения и лечения выпадения прямой кишки, геморроя и простатита. В крийя йоге — способ сознания *свадхиштхана чакры*.

Ашвини мудра переводится как «печать лошади», так как древние возничие колесниц и повозок не могли не заметить выразительную подвижность мышц заднего прохода лошади.

Прием можно делать, быстро сокращая заднепроходное отверстие, без согласования с дыханием, или медленно, втягивая анус на вдохе и задержке дыхания. Для целей освобождения от спазмов заднего прохода предпочтительней более легкое быстрое сокращение без согласования с дыханием.

**Выполнение.** Сидя на корточках, сбросьте напряжение и закройте глаза. Дыша естественно, быстро, но ритмично сокращайте и ослабляйте напряжение ануса. При этом старайтесь, чтобы в работе участвовали только мышцы ануса, а не другие мышцы промежности, по-

---

<sup>1</sup> Русские заговоры. — М., 1993. — С. 255.

ловых органов или даже бедер. То есть как бы втягивайте и отпускайте конец прямой кишки.

### ***Умывание и омовение***

Надо, надо умываться По утрам и вечерам.

*К. Чуковский. «Мой додыр»*

После опорожнения надо умыться или омыться. Умывание, омовение, ванна — простые, но важнейшие мероприятия, направленные на поддержание здоровья тела и ума. Полное омовение, или ванна (*snāna*, *снана*), предписано индуизмом как одна из шести ежедневных священных обязанностей (*шаткарма*) человека. Закончивший обучение и становившийся домохозяином человек назывался *snātaka* — «омывшийся» по особому обряду омовения.

По установлениям Ману «десять преимуществ дает омовение: ясность ума, свежесть, бодрость, здоровье, силу, красоту, молодость, чистоту, приятный цвет кожи и внимание красивых женщин».

*«Аштанга хридайа самхита»* утверждает, что «омовение устраняет грязь, пот, зуд, упадок сил, осквернение сознания, жажду, ощущение жара, усиливает пищеварительный огонь и половую силу, продлевает молодость, укрепляет доблесть и силу, а также очищает от грехов» (Вагбхата, 1.2.16).

Даже простое ежедневное умывание может быть оздоровительным мероприятием. Во время его многие могут без особых затрат времени и сил проделать несколько очищений. Некоторые из них, несмотря на простоту и быстроту, при условии постоянного выполнения являются и действенными лечебными средствами.

**Общие правила умывания** (подробности отдельных приемов, выполняемых во время его, — в соответ-

ствующих разделах). Умывание надо начинать с полоскания рта или чистки зубов. Прополоскать горло и выплюнуть воду. Чистить зубы, не повреждая десен. Хорошо пожевать веточки растений с вяжущим, острым и горьким вкусом.

Желательно промыть нос. Умывая руки — мыть и лицо. Лицо лучше мыть холодной водой или ею заканчивать умывание. Не слишком часто применять мыло.



*Рис. 10. Омовение у храма на острове Бали*

Умывая лицо, надо промывать глаза. Утверждается, что тот, кто не менее семи раз брызгает в глаза холодной водой, до старости сохранит хорошее зрение и избежит катаракты и глаукомы.

При промывании глаз следует также полоскать рот. Набрав в него воды, ополоснуть лицо, освежить глаза, побрызгав в них холодной водой, и потереть веки.

После умывания людям с сухой кожей, мужчинам после бритья, кроме того, желательно смазать лицо подходящим растительным маслом. Хорошо смазать ноздри маслом и понюхать ароматные масла или дым благовоний.

Правильное умывание дает ощущение свежести, бодрости, улучшает настроение. Тогда будут легче и полезней зарядка, телесные и созерцательные упражнения йоги.

### ***Омовение всего тела***

Если есть возможность, лучше, конечно, омыться целиком, искупавшись в открытом водоеме или приняв душ или ванну подходящей для каждой «породы» температуры.

Омовению тела придавалось огромное значение у дохристианских славян. Они верили, что вода смывает, «уносит в сине море» не только грязь, но и хворь, тоску, кручину, страх, порчу, сглаз и т.п. Омовение и надевание чистой рубахи перед праздником, молитвой, боем, смертью ощущались как необходимость.

Ныне приходится обосновывать необходимость ежедневного омовения с помощью доводов рассудка.

Для выполнения своих функций кожа нуждается в очищении. А так как она на 2/3 состоит из воды, то нуждается и в увлажнении. Обливание тела водой дарует свежесть, умиротворение, успокоение и гармонию.

Полное омовение предписывается аюрведой после утреннего пробуждения, испражнения, совокуплений или прикосновений к женщине во время месячных, а также после тяжелых физических усилий, потения, пребыва-

ния в толпе, местах скорби и смерти (больницах, моргах, кладбищах, бойнях и т.п.).

Омовение всего тела лучше делать в таком порядке: сначала ополаскивать голову, потом пупочную область, грудь, половые органы, а в конце ноги.

Какой водой — прохладной или холодной — умываться и мыться, зависит от господствующей доши, погоды и времени года.

Теплые омовения, расширяя сосуды кожи, сужают сосуды брюшной полости, а холодные, сужая сосуды кожи, расширяют сосуды брюшной полости. Контрастные обливания и ванны, сужая и расширяя сосуды, изменяя силу и скорость кровотока в них, делают сосуды более эластичными, нормализуют давление в них, способствуют лучшему выносу отходов и токсинов. Они также взбадривают, уменьшают тревожность, улучшают состояние при неврастении и невралгиях.

«Ветреным» и «слизистым» людям необходимо чаще пользоваться теплой водой. Холодовые закаливания и моржевание им, особенно «ветреникам», не полезны. Для последних, склонных к обезвоживанию и зябкости, хорошо принимать в ватовое время ежедневную теплую или горячую ванну или душ. Питта, напротив, успокаивается при приеме ванны с прохладной ароматной водой либо прохладного или умереннохолодного душа с сильным напором.

Зимой полезно принимать теплую ванну ежедневно.

Но горячая ванна или душ сразу же после вставания вредны. Их нельзя принимать сразу с мороза. Обливание горячей водой головы «ослабляет силу волос и глаз». Омовение с головой противопоказано тем, кто страдает от болезней лицевого и тройничного нерва, болезней глаз, рта и ушей, поноса, метеоризма, истече-

ния зловонной жидкости из носа (*pīnasa*), расстройства пищеварения, а также сразу после принятия пищи<sup>1</sup>.

Прекрасно освежает и взбадривает по утрам душ. Для жёлчных — прохладный, для ветреных и мокротных — контрастный, который лучше начинать с теплого и всегда заканчивать прохладным.

При каждом мытье рук надо как следует промыть и протереть между пальцами, а также умыть лицо, промыть за ушами, ушную раковину и макушку. При полном омовении надо не забывать мыть под коленями, подмышки, а также половые органы. Для поддержания и увеличения половой силы мужчинам при каждом омовении весьма полезно около минуты поливать половые органы холодной водой.

Нельзя принимать душ или ванну сразу же после занятий йогой. Хорошо — перед ними, чтобы освежить тело и разогреть суставы.

Подобрать для себя наиболее полезную температуру воды можно за два месяца по способу, предлагаемому Х. Джохари. Две недели пользоваться водой теплой, делая ее все более горячей. Потом по две недели соответственно теплой, прохладной и холодной водой.

Показателем хорошего омовения является явственное ощущение свежести, улучшение настроения, бодрость.

## *Очищение полости рта*

По аюрведе, чистку зубов надо делать после утреннего опорожнения. Это предписание, видимо, идет из индуистской обрядности и связано со стремлением не допустить осквернения рта — местопребывания речи и ворот для пищи.

<sup>1</sup> Вагбхата, Аштанга хридайа самхита, 1.2.18.



Как и индийцы, мы чистим зубы во время утреннего умывания, перед завтраком, тогда как многие американцы — после. У них главная цель — внешняя красота: сохранить зубы, уничтожив налет, присутствующий на них после еды, как почва для микробов. Мы же, видимо, больше озабочены тем, чтобы внутрь тела с едой не попали бактерии и вредные вещества. Так что чем-то мы ближе к вечной дхарме.

Чистка зубов по утрам для культурного человека стала даже важнее умывания. Говорят, что американцы среди самых величайших изобретений человека на одно из первых мест ставят зубную щетку.

Мероприятия по очистке полости рта, главным образом, направлены на удаление вредных микроорганизмов и веществ из головы, упорядочение дыхания и слюноотделения.

Правильное слюноотделение имеет важное профилактическое и оздоровительное значение. Оно влияет на пищеварение, орошение и охлаждение головы и, по последним данным, обезвреживает пищевые яды, вызывающие раковые заболевания. Чистка зубов после каждой еды снижает болезненный аппетит у людей с избыточным весом.

В йоге мероприятия по очищению ротовой полости относятся к двум группам очищений хатха йоги: *нетти* и *данта дхаути*. В «Гхеранда самхите» в группу *данта дхаути* входят очищения: 1) корней зубов, 2) корня языка, 3) двух ушных отверстий, 4) фронтального синуса (*канала рандхра*).

### ***Чистка зубов***

Если исходить из принятого представления, что причиной возникновения кариеса являются, главным образом, бактерии, то состояние зубов культурных людей

XX–XXI вв. должно быть гораздо лучше, чем у их предков и «детей природы», не знавших научно разработанных фирменных щеток, паст и жевательных резинок. На самом же деле кариесу, отложению зубного камня, пародонтиту сейчас подвержено чуть ли не 100% населения.

Множество людей чистят зубы наспех и неправильно. Поэтому после такой чистки остается множество остатков пищи у корней зубов и между ними. Чистить зубы надо минимум две минуты с некоторым нажимом, но не до крови. Особенно важны вертикальные движения щеткой. Вспомните, как вас учили чистить зубы в детстве.

У чистки зубов щеткой и пастами есть по крайней мере три недостатка, о которых не раз тревожно заявляли некоторые стоматологи. На зубной щетке довольно быстро поселяется множество бактерий. Пасты с различными абразивными, химическими и антибиотическими добавками (например, формалином, триклозаном) нарушают состояние ротовой микрофлоры и угнетают синтез витаминов (особенно группы В) в ней. Они все же стирают зубную эмаль, а не восстанавливают ее, в чем нас пытается уверить назойливая реклама «Блендамеда» или «Колгейта». Возможно, с этим связано новое веяние: предпочтение современными стоматологами простых зубных порошков.

Польза жевательной резинки для зубов, в чем также назойливо уверяет реклама, утопает среди множества вредных следствий многочасового жевания. Оно, в частности, запускает и заставляет вхолостую работать механизм пищеварения, а заглатываемый при жевании резинки воздух вызывает излишнее газообразование в желудке и кишечнике. Не говоря уже о том, что постоянное жевание отвлекает ум от мыслительной деятельности.

Основная причина кариеса — все-таки не микробы и не маловитаминное питание. Это ветреное расстройство, которое делает костную ткань хрупкой, пористой, проницаемой для бактерий. Поэтому зубы сильнее разрушаются у явных «ветреников», при чрезмерных физических и психических нагрузках и напряжениях, в областях с холодным ветреным климатом. Следовательно, в предупреждении и лечении кариеса главным должно быть успокоение ветра.

Подождем покуда выбрасывать зубные щетки и тюбики зубной пасты в мусорное ведро, как полушутя советовал Свами Шивананда. В условиях городской жизни это удобные очистительные орудия. Но посмотрим, чем можно их дополнить или заменить, ведь время от времени менять полезно не только пасты, но и способы чистки зубов, а также в случаях отсутствия зубных щеток и паст или при натуропатическом лечении.

Древние китайцы чистили зубы пеплом; богатые римские патриции — толченым жемчугом. В России, по крайней мере, еще во времена Второй мировой войны чистили зубы древесным углем. В полупустынном Раджастане так чистят и ныне. В деревнях других штатов Индии многие чистят зубы согласно религиозным установлениям (*дхармашастрам*) размочаленной в кисточку веточкой дерева *ним*, обладающим терпко-горьким вкусом и прекрасным очищающим и бактерицидным свойствами. Эти веточки продают на рынках, в лавках и аюрведийских аптеках. Промышленность выпускает пасты с экстрактом нима.

По аюрведе, для чистки зубов надо выбирать веточки растений, имеющих вяжущий, острый и горький вкус (*арка, ньягродха, кхадира, каранджа, какубха* или подобные). Эти веточки должны быть толщиной с кончик мизинца и длиной 12 пальцев (примерно 24 см), прямыми, с кончиком, похожим на мягкую кисточку.

Чистка веточками таких растений не подходит страдающим от несварения желудка, тошноты, одышки, кашля, лихорадки, паралича лицевого нерва, жажды, язв во рту, болезней сердца, глаз, головы и ушей.

В России такие экзотичные растения не растут. Но, живя около леса или выезжая на природу, попробуйте чистить зубы зеленой веточкой сосны, ели, пихты или кедра. Конец молодой веточки примерно 20 см длиной и около сантиметра толщиной надо разбить или разжевать в кисточку и этой кисточкой тереть зубы и десны, не повреждая слизистую рта. Они прекрасно очистятся. При этом слюна превращается в естественный хвойный экстракт, который прекрасно дезинфицирует рот и укрепляет десны. Да и кошелек ваш чуть отдохнет от зависимости от медицинской промышленности, парфюмерных магазинов и аптек.

Дорогие зубные пасты вполне можно заменить простым зубным порошком. Добавьте к нему подходящий мелко истолченный порошок, например, аира или гвоздики, или какое-нибудь масло — и вы получите свежее и целебное средство для ухода за зубами и питания десен и слизистой рта.

После чистки зубов полезно полоскать рот теплой водой с кунжутным маслом (на четверть стакана воды чайную ложку масла). Держать во рту несколько минут, потом выплюнуть.

После еды надо полоскать рот — хотя бы водой.

### *Данта мула дхаути*

Это йоговский прием чистки зубов и массажа десен. Отметим точность санскритского определения: *данта мула дхаути* означает не просто чистку зубов, но очищение корней зубов.

Свами Шивананда называл указательные и средние пальцы самой дешевой и лучшей щеткой, которая все-

гда под рукой, а соль с маслом — «пастой доктора Шивананды». Пальцы отлично очищают эмаль и массируют десны, стимулируя кровоснабжение. Иногда за два-три массажа десен маслом с солью воспаленные и болезненно чувствительные десны приходят в порядок.

Соль (особенно морская) прекрасно очищает зубы, а благодаря своим осмотическим и гигроскопическим свойствам улучшает очищение десен. Соль также усиливает слюноотделение, а слюна является лучшим антисептиком для ротовой полости. Масляно-солевой массаж удаляет отмершие клетки слизистой оболочки рта, уничтожает вредные микроорганизмы, сохраняя естественную флору.

Масло с солью питает и укрепляет костную ткань. С помощью ватных тампонов с солью можно приостановить кариес и пародонтит. При этом важна правильная концентрация солевого раствора, чтобы не обжечь капилляры.

Соль является также прекрасным поглотителем запаха, и это знают домохозяйки, чистящие солью столовые приборы для удаления, например, рыбного запаха. Поэтому она удаляет дурной запах изо рта не хуже, чем самые известные зубные пасты и полоскания.

Журнал «Здоровье» как-то страдал опасностью воспаления десен при чистке зубов солью. Поцарапать десны, конечно, возможно. Но вряд ли эта опасность существенно больше, нежели при ежедневной чистке зубов щеткой или употреблении соли с едой.

При кровоточивости десен используют массаж маслами с добавлением вяжущих трав. У некоторых результат его проявится довольно быстро, у большинства — через несколько недель. Или, если трудно отказаться от привычки чистить зубы щеткой, хотя бы раз в неделю чистите зубы и умащайте десны маслом с солью, а раз в

месяц очищайте полость рта продолжительным сосанием масла.

**Выполнение.** Сначала вымойте руки. Потом из растительного масла и морской соли приготовьте саму зубную пасту «доктора Шивананды». Капните несколько капель масла на дно чашки, добавьте туда щепоть соли, помешайте указательным пальцем, и паста готова к употреблению. Вид растительного масла не имеет значения. Что касается морской соли, то соль для ванн, которая продается в наших аптеках, очень грязная, с глиной и песком. Некоторые доморощенные авторитеты советуют молоть ее в кофемолке, но это не намного улучшает ее качества. Выискивать и платить огромные деньги за какую-то импортную — хлопотно и ненужно. Проще пользоваться обычной мелкой пищевой поваренной солью. Но учтите, в каменной соли больше разных микроэлементов, чем в выпаренной.

Затем деревянной или иной зубочисткой, не царапающей зубную эмаль, удалите остатки пищи в зубах. Окуните концы указательного и среднего пальцев в соленое масло, потом с некоторым нажимом трите зубы и десны подушечками первых двух фаланг: сначала — сверху вниз, потом — снизу вверх, потом — в продольном направлении. Движение запястья усиливает прием и более действенно. Не забывайте тереть внутреннюю поверхность зубов. Если ваши десны кровоточат и зубы расшатаны, мягко массируйте от корней к шейке зуба. Признаком хорошо очищенных зубов будет звук при трении, подобный производимому скользящим по стеклу пальцем. Зубы буквально «поют». Средняя продолжительность процедуры — 2 минуты.

Для людей со слабыми деснами для предохранения от пародонтита и пародонтоза желательно ежедневно делать массаж десен с кунжутным маслом.

### ***Очищение языка***

К общеоздоровительным вспомогательным средствам относится также чистка языка. Пока такой ежедневной привычки у нас нет. А зря. Регулярное очищение языка очень важно для поддержания здоровья тела, а занимает не больше минуты.

Многие замечали белый или даже желтый налет на языке, особенно при болезни с высокой температурой или с похмелья. Это видимый признак нарушения естественного вывода отходов и ядов из организма. У людей с пищеварительными расстройствами и болезнями этот налет постоянен. Он является питательной средой для мириадом бактерий и грибов, которые, в свою очередь, отравляют принимаемую нами пищу продуктами своей жизнедеятельности и распада. Так, язык, десны и нёбо часто подвергаются поражению молочницей, или плесневкой (кандидозом), вызываемой грибами Кандида. Виновником дурного запаха изо рта часто является налет на языке.

*«Грязь, скопившаяся у корня языка, ухудшает дыхание и производит зловоние, поэтому ее нужно удалять с языка» (Чарака, 1.5.75).*

Язык — особый орган. Его нервные окончания связаны со многими, казалось бы, не имеющими отношения к чувству вкуса системами организма. Каждому органу соответствует определенная зона на языке: почкам — корень языка, селезенке — середина, легким — передние края, печени — задние, сердцу — кончик языка.

От чувствительности рецепторов языка (вкусовых и тактильных сосочков) во многом зависит аппетит и, следовательно, правильное переваривание пищи. И даже дикция. Установлено, что картавость связана с неразвитостью тактильных сосочков кончика языка. У осваивающих речь детей четкое произнесение звука «р» ста-

новится возможным только после их полного развития. Болезнетворный налет на языке мешает развитию или огрубляет эти рецепторы.



*Рис. 11. Отражение органов тела  
на поверхности языка*

Чистка языка предохраняет от размножения вредоносных бактерий в организме, что предохраняет от простудно-вирусных инфекций, гриппа, ангины, тонзиллита, воспаления десен, стоматита и пародонтита.

Очищать язык лучше перед чисткой зубов.

Для очищения языка в Центральной и Юго-Восточной Азии используют особый металлический скребок, похожий на плоский пинцет с закругленным основанием, которым и чистят поверхность языка. Его можно купить в магазинах, торгующих восточной экзотикой.

Сейчас и западная промышленность решила освоить восточный прием чистки языка. Появились зубные щетки, у которых нижняя сторона чистящей головки предназначена для такой чистки.



Можно очищать язык черенком чайной ложки. Однако ложка не лучшее приспособление для постоянного использования: она не всегда под рукой, ею неудобно доставать до корня языка. Безопасней использовать вымытую гладкую ручку зубной щетки. Впрочем, можно чистить язык даже ее щетиной. Будьте внимательны, чтобы не поранить язык.

Снятие, например, кандидозных пленок с языка может вызвать временное его раздражение. Устранить эту неприятность может смазывание языка топленым маслом. Помимо этого, смазывание маслом омолаживает эпителий.

### *Джсихва мула дхаути*

Опять же отметим, что название йоговского приема — *джсихва мула дхаути* — буквально значит — «очищение корня языка». То есть очень важно очищать именно основание языка. Так как йогины стараются не применять инструменты, очищение корня языка производится пальцами, что делает процедуру более щадящей и улучшает осознание ротовой полости с помощью осязания.

**Выполнение.** Вымыть руки, особенно обратив внимание на то, чтобы ногти были чистыми. Сложить указательный, средний и безымянный пальцы так, чтобы кончики их были на одной линии. Осторожно ввести пальцы в рот как можно ближе к глотке, скользя ими по верхней поверхности языка. У начинающих это может вызвать кашель и подташнивание, но с привычкой эти помехи исчезают.

Не дергайтесь, старайтесь не поцарапать язык и горло ногтями. Безопасней и гигиеничней, если ногти будут коротко подстрижены. Дамам, которым бы хотелось сохранить свои наманикюренные «коготки», можно посо-

ветовать обматывать ногти марлей или надевать резиновые хирургические перчатки или напальчники, хотя это ухудшает чувствительность пальцев. Трите подушечками пальцев поверхность языка, удаляя налет.

### *Очищение нёба*

Время от времени, скажем, раз в месяц похожим способом неплохо почистить и нёбо. Для этого обмотать большой палец ватой или марлей и потереть нёбо в течение хотя бы полуминуты, снимая налет.

Очищение языка и слизистых рта происходит также и при сосании масла, которое описано ниже, в разделе об умасливании тела.

### *Полоскание рта и горла*

Приятно поласкать дитя или собаку, но всего необходимее полоскать рот.

*Козьма Прутков*

Чистка зубов и языка оканчивается прополаскиванием рта (*gaṇḍūṣa*). Это можно делать водой или, в зависимости от тех или иных недугов, особыми растворами.

Полоскание рта (*āśatana*, *ачамана*) также является неотъемлемой частью индуистских обычаев и обрядности. Делается перед едой и после нее, во время обрядового омовения, перед богослужением, а также после осквернения — нежелательным скверным веществом, скверно- или злобнословием.

Желательно полоскать рот после каждой еды.

Полоскания полезны не только для полости рта. Оказывается, продолжительное (5–10 минут) полоскание рта положительно влияет на деятельность центральной нервной системы. В начале полоскания у большинства

здоровых и больных людей мозг возбуждается. Когда же начинается выделение жидкой слюны, в конце полоскания, в мозгу усиливаются медленные потенциалы, альфа-ритм становится более выраженным и регулярным.

Троекратное полоскание рта помогает при утомлении глаз.

Полоскания настоями горьких растений (полынь, шалфей, куркума) губительно действуют на болезнетворные микробы и выносят *аму* из области рта.

В йоге и аюрведе часто применяется полоскание рта горячей водой с солью (*кантха дхаути*) или растительным маслом.

При некоторых воспалениях и болезнях ротовой полости и верхних дыхательных путей (воспалении и отеках десен, стоматите, кашле) аюрведа советует лечебное полоскание горла теплой соленой водой с куркумой (чайную ложку соли и щепотку куркумы на стакан). В тех же целях можно использовать настои ромашки, шалфея. Такое полоскание лучше делать по утрам.

Полоскание горла йодно-солевым раствором помогает при фарингите (2–3 капли настойки йода и половина чайной ложки пищевой соды на стакан воды). Полоскание рта масляной взвесью (четверть стакана теплой воды и чайная ложка кунжутного масла) особенно полезно при питтовых расстройствах.

### *Очищение ушей и глаз*

После чистки зубов обычно умывают лицо. И тут у нас есть возможность дополнить эту процедуру несколькими простыми и не занимающими много времени действиями: омовением и очищением ушей и глаз.

Ухо — не только «прибор» для слуха. По йоге, от ушей отходят два из 14 главных токов тела. Китайская традиционная медицина утверждает, что именно в наружном ухе сходятся многие энергетические линии (меридианы) тела. В соответствии с данными современной физиологии, в ушную раковину выходят окончания блуждающего, языко-глоточного, лицевого, тройничного и нервов шейного сплетения, связанных, в свою очередь, с областями головного мозга, а через них — с внутренними органами. Плотность этих окончаний в ушной раковине в 100 раз выше плотности их на других участках тела.

Особые железы вырабатывают в слуховых проходах так называемую «серу» — секрет, защищающий кожу и барабанную перепонку. На нем оседают частицы пыли и грязи и погибают болезнетворные микробы. Когда ее защитных свойств недостает (например, при купании в грязной воде или лежании на грязной кровати или песочке пляжа), в ушах может завестись грибная плесень. Ее можно заметить утром на подушке — она похожа на высыпавшийся из ушей порошок, крошки или какие-то хлопья.

При некоторых расстройствах или болезнях эти железы вырабатывают слишком много серы, и она вместе с осевшей на ней грязью закупоривает слуховой проход. Это нарушает капиллярное кровоснабжение в ухе, весьма чувствительном к недостатку кислорода, что ведет к заметному ухудшению слуха, шуму или звону в ушах и снижает чувствительность точек ушной раковины.

Чувствуя некое неудобство, люди часто используют для прочистки ушей пальцы, спички, ручки, карандаши и прочие весьма опасные для барабанной перепонки предметы.

В Индии еще и в наше время на улицах можно встретить специалистов-«ушников», перед которыми на салфетке разложены маленькие ложечки и пинцеты. *«Прибегая к торжественной процедуре, правильнее было бы даже сказать — к известному ритуалу, они удаляют серу из ушей клиентов. Многие индийцы считают это неизбежной необходимостью и регулярно подвергают себя подобной операции»*<sup>1</sup>.

На Руси издавна для очистки ушей от серы использовали особую, безопасную для барабанной перепонки деревянную лопаточку — уховертку, или ухокопку.

### ***Карна дхаути и карна рандхра дхаути***

Карна дхаути — очищение наружных частей ушей, обычно — простое их мытье. Карна рандхра дхаути (от карна — «ухо» и рандхра — «отверстие») — очищение слуховых проходов.



*Рис 12. Карна дхаути (со средневекового рисунка)*

---

<sup>1</sup> Кренек Л. В Индии. — М, 1956. — С. 158–159.

Мыть уши при ежедневном утреннем умывании нас учили еще в детстве. Но многие об этом забыли. При мытье лучше пользоваться прохладной водой — она возбуждает нервные точки ушей, снимает усталость, бодрит.

Этот естественный способ прочистки слуховых проходов пальцами стал, увы, считаться неприличным.

Ввести мизинец в ушной проход и провернуть его несколько раз. При этом чувствуется легкое давление на ушные стенки. Наклонить голову так, чтобы ушной проход был направлен вниз сера могла выйти. После этого проделать то же указательным пальцем. Повторить процедуру с другим ухом. Выполнять раз в неделю.

### ***Промывание глаз (чакишу дхаути)***

*«Глаз наполнен теджасом»* (светом), и для его световой проводимости особенно вредна слизь (шлешма, капха). Токсические вещества могут накапливаться и в сетчатке глаза. Поэтому глаза нуждаются в очищении.

Промывание глаз чистой холодной водой поддерживает необходимый тонус глазодвигательных мышц, предохраняет от близорукости, дальнозоркости, астигматизма, конъюнктивита, птоза (опущения века), глаукомы и многих других нарушений. Оно также может помочь и в излечении некоторых из этих недугов.

При умывании мыть не только закрытые веки, но стараться, чтобы вода (холодная, а не прохладная и, естественно, без мыла) попала в открытые глаза. Рекомендуются при этом набрать в рот воды и побрызгать водой в открытые глаза не менее двадцати раз, цедя одновременно воду через зубы. Или налить воду в тазик и погрузить туда лицо. Затем глаза «проморгать». Хлорка, содержащаяся в водопроводной воде, малоприятна, но она причинит меньшее зло, нежели иссушение глазных

яблок или глазные болезни. В прозрачной лесной или горной речке, в чистом озере или море промывание глаз можно выполнять дольше, погрузившись в воду с открытыми глазами.

Аюрведа советует раз в неделю для удаления слизи делать *расанджану* — закапывание в глаза лечебного настоя.

## *Промывание макушки и черепного отверстия*

### *Капала рандхра дхаути*

Капала рандхра — это черепное отверстие, так называемый «родничок», который хорошо заметен у новорожденного. По индийским представлениям это отверстие — врата, через которые в человеческое тело входит при рождении и выходит при кончине душа. Название приема — промывание черепного отверстия — кажется странным, ведь у взрослых родничок давно закрыт. Но польза от него весьма заметна.

**Выполнение** приема проще простого: нужно не меньше минуты промывать и довольно сильно растирать макушку холодной водой.

Помимо чисто гигиенической пользы — оживления кожи волосистой части головы и предохранения от преждевременного облысения, — упражнение приносит успокоение при волнении и весьма способствует снятию усталости, сонливости после пробуждения, бодрит, устраняет ощущение тяжести в голове и некоторые виды головной боли.

Проделывать эту процедуру полезно хотя бы раз в неделю после, скажем, мытья головы.

Отметим, что Йогендра называет капала рандхра дхаути другой прием — массаж большим пальцем руки углубления на лбу над переносицей. Это ближе к другой технике — капала дхаути.



*Рис. 13. Канала рандхра*

### ***Канала дхаути***

Хотя название приема переводится как «промывание черепа», он относится скорее к массажу и прекрасно совмещается с мытьем головы.

**Выполнение.** Положить кончики пальцев ладоней по обеим сторонам лба, а большими пальцами примерно минуту массировать виски круговыми движениями — сначала в одну, потом в другую сторону. Прием хорошо взбадривает. В некоторых случаях снимает или облегчает головную боль.

### ***Живая вода***

...пей же вволю. Дыхание состоит из воды, и оно не пресекается у пьющего.

*Чхандогья уп., 6.7.1*

Человек — существо, можно сказать, полужидкое, на 60% состоящее из воды. Вода, из которой во время оно



вышло все живое, существует и действует в его организме в виде крови, лимфы, слюны, желудочных и кишечных кислот, ферментов, гормонов, межклеточной жидкости. В слюне, например, ее 99% и всего 1% процент волокон, солей и других органических веществ.

Вода предназначена природой в качестве средства устойчивости организма. Посредством ее поддерживается температура тела, доставляются в разные места тела разные гормональные и питательные вещества. Она участвует во всех обменных процессах. Для протекания их нужно, чтобы твердые вещества в организме перешли в растворы и взвеси. Чтобы усвоились питательные вещества, они должны быть разжижены: жиры — расщеплены и связаны с жёлчными кислотами в виде жидкой пульпы. *«Влажность — повозка для пищи»*, — утверждал Гиппократ.

Вода обеспечивает смазку и подвижность тканей организма.

Вода является «посредником» вкусовых и обонятельных ощущений, так, сухой язык не различает вкуса, а пересохшая слизистая носа — запахов.

Недостаток воды и подавление жажды вызывает сухость горла и рта, усталость, подавленность, боли в сердце и глухоту.

При нехватке воды в организме изменяется дыхание: оно становится более поверхностным и учащенным. Следовательно, ухудшается усвоение кислорода.

Вода, попадая в организм, преобразуется особым образом. Подобно тому как электромагнитное поле меняет структуру и цвет жидких кристаллов, строение и состав воды, попавшей в тело, изменяется под воздействием разума. Изменение состава слюны, желудочного сока в зависимости от господствующих в уме человека чувств и мыслей — почти хрестоматийные примеры.

Вода хорошо «смывает» отрицательные эмоции. Разволновался человек — ему предлагают воды: «Выпейте, успокойтесь!» Ему действительно становится легче. Если вас расстроили, обидели, испугали, разгневали — выпейте стакан или два воды.

И так же хорошо вода «запоминает» положительные чувства и мысли. Если во время омовения или питья воды повторять изречение «Эта влага — поистине благо», вы будете укреплять свое тонкое и плотное тела.

В среднем человек потребляет в день 2–2,5 литра жидкости (в виде напитков, молока, супов). Да и в любой твердой пище присутствует вода. Но ежедневно человек выделяет воды больше, чем потребляет. «Избыточная» вода образуется из кислорода вдыхаемого воздуха и водорода, выделенного из органических веществ. Но время течет, и по мере ухудшения обмена с возрастом воды теряется все больше. Тело младенца почти на 80% состоит из воды, зрелого человека — на 60%, а к старости содержание воды в его в тканях и клетках падает до 40%. Человек, так сказать, сохнет.

Во многом это происходит из-за засорения, загрязнения и иссушения слизистых толстого кишечника, в котором всасывается большая часть жидкостей. Они теряют свою способность всасывать воздух, воду и питательные вещества. Нехватка воды в организме затрудняет растворение и быстрое удаление отходов.

Для лучшего выделения отходов и токсинов нужно, чтобы в организм поступало достаточно воды — не вообще жидкостей в виде супов, кофе, чая, молока, пива или водки, а именно чистой воды. Это жизненно важно для здоровья. Вода — простейшее и безопаснейшее очистительное средство.

Почки пропускают от 6 до 9 литров жидкости ежедневно, удаляя с мочой ненужные и вредные вещества.

Вода выносит растворенные отходы также через кожу. Один стакан поступающей в организм жидкости удаляет 1 г вредных веществ.

Достаточное количество потребляемой воды уменьшает вязкость крови и лимфы — одну из причин замедления обмена. Она поддерживает гладкость и свежесть кожи. Одна из голливудских кинодив для поддержания своих телесных прелестей раз в неделю «питается» лишь 15 стаканами воды.

И выходит, без воды  
И ни туды, и ни сюды —

как пел водовоз в старом фильме.

Придерживающийся обычаев индус выпивает перед каждой едой и после нее хотя бы по полстакана воды. В Упанишадах это рассматривается как «одежды жизненного дыхания», но полезно и с точки зрения физиологии — для хорошего действия пищеварительной системы. В Аштанга храдая самхите свойствам и влиянию на здоровье различных жидкостей посвящена целая глава раздела *сутр*. Упражняющимся в пранайаме советуется умеренное питание, но обильное питье.

Шивананда советует пить в день около 3 литров зимой и до 5 летом. Люди осторожные на это замечают, что такие рекомендации, может, хороши для жаркой Индии, а в нашем климате, да еще и в городах с плохой водопроводной водой это вредно.

Некоторые основания для этого есть: вода в человеческом организме несколько иная, чем в реке или водопроводе, это, скорее, чуть солоноватая плазма с некоторыми маслянистыми свойствами. Неумеренное и неправильное потребление воды, особенно хлорированной или дистиллированной, вымывает из этой плазмы полезные вещества, ведет к отекам, ожирению и пр.

Если нет желания менять свои привычки, найдутся и доводы. И человек постарается не заметить, сколько и

какой жидкости выпивает в день. Утречком чашку-другую кофе или чая, в обед и ужин — столько же. Не говоря уже о выпиваемых походя фантастических количествах красителей вроде фанты да пепси, пивка или винца «для кайфу». Попробуйте-ка в течение нескольких дней подсчитать и записать объем выпитого — чая, кофе, молока, пива и прочих жидкостей. Да еще прибавьте туда жидкость, находящуюся в супах, вторых блюдах, соусах...

Молоко считается пищей. Кофе, черный чай или пиво воду не заменяют, так как их некоторое мочегонное действие иссушает организм. Разумный обычай выпивать после крепкого кофе стакан холодной воды существует, насколько помнится, у греков.

Ныне медики считают необходимым пить не менее 2 литров простой воды в день. Сейчас новой оздоровительной модой стало еще более обильное питье воды. Люди не расстаются с бутылками воды ни в транспорте, ни в общественных местах, прихлебывая время от времени. То есть признана разумность советов аюрведы и йоги на этот счет.

Чтобы вода была целительным средством, надо пить ее правильно: во-первых, желательно чистую и свежую. Лучшая вода — из родника, чистой горной речки или озера.

Если слишком боитесь пить некипяченую воду из водопровода, имейте в виду, что не всякая кипяченая вода лучше. Хотя сразу после ее кипячения погибает большая часть бактерий, уже через несколько часов в такой «мертвой» воде количество их умножается многократно. Простоявшая же сутки кипяченая вода становится вредной и причиняет многочисленные расстройства. Это в какой-то мере подтверждают и чувства: вкус долго стоящей кипяченой воды несколько затхловатый.

Для обеззараживания сырой воды могут помочь хорошие фильтры, квасцы, активированный уголь, серебряные предметы, положенные в воду, и т.п. По крайней мере, водопроводную, долго стоявшую или кипяченую воду желательно аэрировать, или «пранировать», перелив не менее трех раз из одного сосуда в другой (так в Средней Азии перед питьем чая делают кайтар).

Также надо знать, сколько воды, когда и какой температуры пить. Обязательно выпивать не меньше одного-двух стаканов утром до умывания, что стимулирует работу кишечника. По пол-литра воды должны выпивать сразу после вставания люди, страдающие запорами. Эту воду нужно налить с вечера и поставить рядом с кроватью в закрытом сосуде. Тогда она отстоится и добавок, как утверждают, зарядится мысленными токами.

Для хорошего пищеварения и всасывания надо пить по полстакана перед и после каждой еды. Столько же на ночь — для очищения органов и лучшего образования мочи и кала.

Людам с жёлчными расстройствами рекомендуется пить больше прохладной воды в летнее время и после сна. В зимнее время для лучшего вымывания отходов и токсинов и увлажнения тканей следует употреблять теплую, почти горячую воду.

Людам ветреной природы, занимающимся физическими упражнениями, воду надо пить понемножку перед началом, во время и после занятий. Худым рекомендуется пить после еды, а полным — перед едой, так как вода, заполнив желудок, раньше вызовет ощущение сытости. Этим можно обмануть болезненный аппетит и разбавить застаивающиеся яды, которые к тому же легче выводятся.

Мы привыкли заканчивать еду питьем жидкостей — сока, компота, чая. В Индии бытует поговорка: до еды

пьют йоги, во время еды — бхоги (наслажденцы), а после — роги (больные). Поэтому в оздоровительных кругах настаивают на том, что пить надо не раньше чем через 2 часа после еды. Вроде бы разумно, но такое долгое растягивание питания не очень удобно. Достаточно повременить с питьем после еды полчаса, так как жидкая часть пищи всасывается в желудке примерно за 20–30 минут. Чтобы не «заливать» пищеварительный огонь, когда сильно хочется есть, не следует пить.

Чтобы вода не вымывала из организма нужные соли, есть смысл слегка ее подсаливать, что особо полезно для «ветреников».

Показателем достаточного насыщения тела водой является цвет и запах мочи. Она должна быть светло-желтой и не иметь неприятного запаха.

При обострении дивертикулеза врачи советуют пить по 8 стаканов воды в день. При высокой температуре для вымывания токсинов можно пить до шести литров. В воду можно добавить немного лимонного, клюквенного или брусничного сока. В этих соках содержатся противовоспалительные вещества, и они обладают мягким послабляющим действием.

Питье достаточного количества воды предохранит от болезней, связанных с повышенной вязкостью и свертываемостью крови, — варикоза, геморроя и хронических тромбофлебитов и облегчит их протекание.

Страдающим повышенной кислотностью полезно выпивать ежедневно до 5–6 стаканов чистой тепловатой воды, можно с несколькими каплями лимонного сока.

Известны единичные случаи излечения с помощью продолжительного питья большого количества простой воды даже таких трудноизлечимых болезней, как рак. И болезни Бехтерева, которую в народе называли иногда сухоткой. Больной, видимо, отталкиваясь от смысла на-

звания, вылечил эту неизлечимую болезнь питьем до 40 литров (!) воды в день, что явно было тяжело и опасно. (Так образный народный язык подсказал способ лечения.) При хронической бессоннице аюрведийские врачи советуют пить от 3,5 до 6 и даже до 10 литров жидкости в день. Но такие объемы вводить в тело можно не более двух-трех дней и только если сердце здорово, давление не повышено, отечность не слишком сильна. Более щадящий пример приводит Г. Малахов: излечение рака груди с помощью ежедневного питья около 1,5 л простой водопроводной воды, вкупе с ежедневным продолжительным массажем уриной.

### ***Уша панам***

При обряде *уша панам* («восхваление зари») индусы выпивают по утрам после полоскания или чистки зубов и умывания два стакана прохладной воды, сопровождая это мантрой.

Очень хорошо выпивать по утрам стакан воды комнатной температуры с соком половины лимона. Много горячей воды пили первые покорители Джомолунгмы, чтобы избежать обезвоживания и слабости.

Ослабленные люди, ощущающие зябкость или страдающие ожирением, могут пить подогретую воду с добавлением двух чайных ложек меда и по желанию — небольшого количества лимонного сока.

В случаях сильного иссушения, ухудшения выделения и загрязнения организма утром желательно выпивать до 1,5 л. зараз. Однако это не просто, поэтому до таких объемов выпитой воды доходить лучше постепенно. После двух недель такого питья количество выпиваемой по утрам воды можно уменьшить до 2–3 стаканов.

### **«Водное» изречение**

Целительное действие любой водной процедуры на тело и ум усиливается, если сопровождать его подходящим изречением. Например, такого рода:

**«Эта влага — поистине благо. Грязь, грех, страх, хворь смывает, Здоровьем, силой, радостью наполняет».**

Потом надо сполоснуть лицо, прополоскать рот водой (*ачамана*) и выпить прохладной воды.

### **Простое промывание почек**

Питье воды в качестве очищающего от токсинов средства, помимо всего прочего, промывает почки. Но есть и особые способы их промывания, используемые для предупреждения болезней.

Сейчас чуть ли не в каждой книге по оздоровлению рекомендуется очистка почек с помощью тех или иных средств: лаврового листа, пихтового масла, арбузной диеты. Даже просто употребление вместо черного чая (высушивающего) зеленого (имеющего слабое мочегонное действие) позволяет снизить нагрузку на почки и промывать их.

Предложим один из аюрведийских способов. Его лучше выполнять в теплое время года. Перед промыванием предпринять суточное голодание — лучше всего сухое. Заранее приготовить настой или не очень концентрированный отвар мягких мочегонных трав — петрушки, кориандра, хвоща, кукурузных рылец. Пить утром натошак — до 4 литров.

### **Усиление внутреннего огня**

В ведийских гимнах воспевается «огонь всех людей» (*агни вайшванара*) в человеческом теле. Он поддержи-



вает тепло в теле, варит пищу четырех видов. Этот всеобщий огонь осуществляет метаболизм, теплопродукцию и теплорегуляцию, сжигает вредные микроорганизмы и вещества, влияет на состояние и цвет кожи. От этого огня зависят иммунитет, долголетие, творческие способности, понимание. Отблеск и жар этого огня мы видим, когда человек «пышет здоровьем» или «светится» им, когда у него сияют глаза и лицо, горит румянец на щеках, чуть блестит кожа.

*Этот «телесный огонь в зависимости от силы четырех видов: сильный, средний, ровный и неустойчивый. Среди них сильный огонь особо устойчив к неблагоприятным воздействиям, тогда как средний — противоположного свойства. Ровный огонь ухудшается от неправильного питания, но в остальном остается естественным, неустойчивый же — противоположного свойства. Эти четыре вида огня соответствуют четырем видам природы людей. Люди естественной природы, у которых ветер, жёлчь и слизь уравновешены, обладают ровным огнем. Поскольку ветер задувает источник огня, в ветреных людях он становится неустойчивым. У людей желчной природы желчь усиливает источник огня, и потому тот делается сильным. У человека слизистой природы источник огня ухудшается слизью, и огонь становится средним» (Чарака, 5.6.12).*

Но главная топка, где эти огни пылают, — пищеварительный тракт. Горючая смесь этого пищеварительного огня — тонкая согласованность ферментов и секретов, правильный качественный и количественный состав дружественной флоры пищеварительного тракта. Важную роль имеет качество желудочного сока — пепсина. Лишь малая его часть расходуется на пищеварение в желудке, большая же оказывается в крови и продолжает

свою работу — только уже переваривая отмершие клетки и токсины.

От силы пищеварения зависит полнота усвоения пищи и сила и быстрота обезвреживания токсинов и ядов. Сильный пищеварительный огонь переваривает все — чуть ли не гвозди. Сжигая вредные вещества и микробы, он защищает флору в желудке, в тонком и толстом кишечнике. При слабости пищеварительного огня частички мяса, жира, крахмалов начинают гнить. Проявления этой слабости — дисбактериоз, несварение, недостаток фермента, переваривающего лактозу, и т.п.

Пищеварительный огонь ослабевает, если человек ведет сидячий образ жизни, если занят слишком напряженной умственной работой, при неправильном питании и долгой дождливой погоде.

Некоторые очистительные мероприятия — умасливание, обильное питье воды, клизмы, слабительные, посты — уменьшают жар и силу пищеварительного огня. Поэтому удаление амы надо сопровождать действиями по его восстановлению и усилению.

Это производится:

- правильным по составу, количеству и времени приема питанием, с учетом преобладающих дош, времени года, состояния здоровья и возраста;
- употреблением в питании приправ и острых специй;
- постами в должное время;
- телесными и дыхательными упражнениями (например, агнисара крийей, сурья намаскарой, сурья бхеда пранайамой и т.п);
- применением внешнего тепла или холода.

### ***«Горючие» вещества для возжигания огня***

Жгучие и острые приправы и специи усиливают тепло в теле, что важно в условиях холодного климата.

Усиливают пищеварительный огонь имбирный чай, напитки с перцем, корицей, мускатом.

Острые специи и продукты с горьким вкусом являются гораздо более приемлемыми для организма противомиксителями, нежели навязываемые в качестве таковых синтетические витамины и селен.

Одна из лучших специй по аюрведе — имбирь. Он увеличивает жизненную теплоту, пищеварение, сжигает аму в сосудах. Современные исследования установили, что его употребление снижает содержание холестерина в крови, облегчает боли при ревматизме, помогает при отложении солей. Прием раз в день на протяжении четырех дней около чайной ложки имбирного порошка, запиваемого водой, помогает при воспалении десен. При этом у него нет никаких побочных последствий.

Очень сильным усилителем пищеварительного огня является чеснок, но его применение имеет некоторые ограничения. Очень полезен он для холоднодошных людей. Желчные тоже могут потреблять его — но умеренно: растирать с сахаром и запивать холодной водой или принимать с медом.

Чеснок взбадривает, предохраняет от атеросклероза, облитерирующего эндартериита, снижает уровень сахара в крови и т.п.

Из наших родных растений весьма хорош хрен.

Пищеварительный огонь, разожженный специями, сжигает, например, размножившихся паразитов. Паразиты вызывают увеличение слизи, ощущение утомляемости, тяжести и отупения, отсутствие аппетита, плохое пищеварение, тошноту, — и это капховое развитие болезни требует применения в большом (по переносимости) количестве наиболее острых и горячих специй, таких как красный перец и чеснок.

Острая пища не причинит вреда, если у вас нет гастрита, язвы, холецистита. Щедро приправляйте еду специями так, чтобы во рту горело, а на макушке выступал пот. Возможно, усилится аппетит, возбужденность, но надо понимать, что это меньшее зло, нежели слабое пищеварение и сильное загрязнение паразитами.

К очистительным средствам аюрведа причисляет также прием продуктов и лекарств с горьким вкусом. Это подтверждает действие на редкость горького хинина против малярии, полыни — против грибковых инфекций и паразитов в кишечнике, калины — против воспалений верхней части туловища, куркумы — для ротовой полости, желудка и кишечника. Вещества и лекарства с горьким вкусом усиливают пищеварительный огонь, улучшают аппетит, уничтожают дурной запах изо рта.

Некоторые мероприятия «закисления организма» по Болотову являются, по сути, мерами по усилению пищеварительного огня. Окисление — это медленное горение.

### *Посты и голодания*

Правильно проведенное воздержание от пищи может быть как собственно очистительным приемом, так и средством успокоения дош, а также возжигания пищеварительного огня.

Посты в Индии — важная составная «вечной дхармы». Многие из них связаны с религиозными обрядами: очистительными, искупительными и праздничными. Постами, как и другими видами подвижничества, избывают внутренние тяготы. В праздничном угощении (*prasad*) во время многих религиозных праздников отсутствуют даже яйца (о мясе и алкоголе нечего и говорить). Пол-

ное голодание или пост с той или иной степенью строгости в одиннадцатый день лунного месяца (*экадаши*) соблюдают большинство индусов. В дни некоторых праздников, например перед ночью Шивы (Шива ратри), проводят полное голодание без воды.

У нас же для большинства людей праздник — повод наесться, напиться, повеселиться. Поэтому они воспринимают даже легкое голодание как наказание и не очень склонны верить в его благотворное оздоровительное действие. В больницах чуть ли не насильно кормят и больных, которым было бы лучше отдохнуть от пищеварительной «работы».

Пищеварительной системе даже здорового человека время от времени нужно отдохнуть. Но строгая система голодания по Брэггу далеко не каждому подходит. Что бы ни говорили и какие бы примеры чудесных исцелений ни приводили, надо знать, что длительные изнурительные голодания для тела — всегда напряжение. Напрягаться же надо в меру, тренируя организм, а не терзая, изнуряя и подвергая его потрясениям.

Иначе произойдет то, что на себе испытали сотни тысяч женщин, желавших похудеть. Наглядный пример. Полная женщина за время геройского 20-дневного голодания сбросила 17 кг. Но мученического героизма надолго не хватает. В подсознании остаются подавленные желания и страхи. После подвига, естественно, надо «расслабиться». Да еще напуганное тело начинает деятельно делать запасы. И через полгода страдальца вернула прежний вес, да еще с прибавкой в 8 кг.

Аюрведа, признавая полезность кратковременных пищевых ограничений, достаточно последовательно выступает против длительных постов.

В зависимости от целей посты можно разделить на три вида: оздоровительно-очистительные; лечебные (для

лечения определенных болезней); подвижнические (для управления телесными побуждениями и для достижения тех или иных духовных целей). А по содержанию — на частичные (отказ от какого-либо вида пищи на некоторое время, монодиета и т.п.) и полные (отказ от всех видов пищи, а при «сухих» голоданиях — даже от воды).

Посты и голодание уменьшают кровоснабжение кишечника. Тем самым сокращаются затраты энергии на пищеварение и высвободившаяся ее часть идет на управление телом и умственную деятельность. Пищеварительный огонь, не находя себе пищи, начинает сжигать сначала наименее ценное в теле: отходы, лишний жир, белковую вредоносную фауну и флору. Пищеварительный тракт избавляется от излишней нагрузки. После правильно проведенного поста улучшается пищеварение и усвоение. Вместе с тем улучшается настроение, увеличивается бодрость и работоспособность.

Посты и голодания полезны при нечистой крови, закупорке лимфонесущих токов, лихорадках с повышенной температурой и т.п.

Посты в оздоровительных и лечебных целях благоприятны:

- в большей степени и более продолжительные — мокротным (капха) личностям (предел — 20 дней). Им также полезно голодание «всухую» — но в силу его трудности оно должно быть недолгим;
- жёлчным хороши посты более короткие (до 5–7 дней);
- ветреным — очень короткие (не более 2–3 дней, а лучше однодневные).

Голодания и посты не так уж и просты. Самые лучшие пост и голодание — это те, которые время от времени требует организм для очищения. Аюрведа советует два поста в год — примерно в марте и в сентябре.

Лучшим временем для постов считается смена времен года, ближе к равноденствию и солнцестоянию. Зимой или дождливой осенью длительное время лучше не поститься.

Ежемесячно желательно устраивать разгрузочный день, во время которого пить только чистую воду или воду с лимонным соком и медом. Очень полезен пост в день рождения. Очищающий пост можно проводить на воде, овощных соках (фруктовые хуже, так как могут увеличивать аму) и «всухую».

Из длительных постов наиболее безопасен пост, приучающий организм к питанию одной и той же пищей (монодиета). Еду готовят одним и тем же способом и едят в одно и то же время. Организм приучается извлекать максимум питательных веществ из одного продукта. В результате после окончания поста он начинает лучше усваивать их из любой пищи. Такие посты можно приурочивать к появлению тех или иных сезонных овощей и фруктов. Древние, еще дохристианские, праздники — березовый, яблочный и медовый Спасы — по сути, являются и спасительными оздоровительными постами. Появление клубники, молодой морковки или картошки, ягодный сезон, созревание винограда — прекрасные поводы для выбора продуктов для поста.

Одним из таких продуктов для монодиеты является простокваша или пахта с добавлением специй. Пост на простокваше особо полезен при гастритах и других заболеваниях пищеварительной системы, но противопоказан людям, часто простужающимся и болеющим бронхитами и другими слизеобразующими болезнями.

Можно ускорить выход токсинов и сократить длительность постов, сочетая их с очищениями. Но чтобы избежать слабости и головных болей, нужна осмотрительность: применять клизмы и слабительные (только растительные) возможно только малыми порциями.

Полезно провести пост перед очищениями. Действие панчакармы усиливает монодиета, чаще всего блюдо из *дала* (риса) или *мала* (пшеницы) и топленого масла (*кхичери* или *кхичади*). Есть поверие, что десять дней питания только этим блюдом избавляет от многих болезней.

Бихарская школа йоги советует для «внешнего и внутреннего очищения» перед занятиями йогой ограничения в пище в течение месяца: отказ от молока, мяса и других трудноперевариваемых продуктов, а также специй. Умеренное применение их, а также продуктов с горьким и острым вкусом во время поста уменьшает и сжигает токсины. Это чай из имбиря, красного и черного перца, а также небольшие количества асафетиды, гвоздики, тмина, базилика и вполне доступных хрена и горчицы. Иначе может усилиться ветреность, приводя к перевозбуждению, рассеянности, запорам, бессоннице, головным болям. Вполне возможны простудные заболевания и спазмы желудка, упадок сил, слабость, вялость.

Так как очищения поначалу истощают организм, нельзя совмещать их с голоданием. Поэтому после короткого голодания или ряда, например, однодневных голоданий нужно несколько дней умеренного восстановительного питания.

Это, кстати, чуть ли не самое главное правило поста. Остерегайтесь с чувством исполненного долга впасть в жор.

### *Очищение кожи и восстановление кожного выделения*

Кожа защищает внутренние ткани и органы человека от механических повреждений, вредных излучений, температурных скачков, болезнетворных бактерий.



Но она не просто защищающий организм покров. Кожа — огромный «орган» обмена с внешней средой. Человеческое тело дышит не только легкими, но и 96 миллионами пор кожи. Два миллиона потовых желез удаляют громадное количество отходов и ядов. Подсчитано, что через кожу происходит выделение не только до трети объема вредных веществ, но и усвоение десятой части нужных, то есть питающих организм. В коже образуются липиды и некоторые витамины.

Кожа также обладает мощными антисептическими свойствами. На здоровой коже обычного человека быстрее погибают бактерии, а на коже йогина этот процесс происходит практически моментально, что подтверждено микробиологическими исследованиями. Мы чуем это, даже не зная. Нет возможности вымыть яблоко — протираем его руками.

С кожей связана осязательная способность человека. По аюрведе, в органах осязания присутствует ветер (вата).

Увы, у современного малоподвижного человека, упакованного в одежду, покрытого штукатуркой макияжа и пребывающего большую часть жизни в помещениях, кожа работает хуже, чем требуется. Возможно, с нарушением кожного дыхания и питания в наше время связано значительное увеличение числа аллергических, кожных и опухолевых заболеваний.

Поддержание кожи в порядке, чистоте и эластичности нужно для поддержания обменного равновесия, сопротивляемости инфекциям и ярких чувственных ощущений. Поэтому в наше время для оздоровления и лечения стали широко применяться различные способы воздействия на организм через кожу — массаж, обертывания, грязелечение и многое другое.

Оздоровительное воздействие на организм через кожу осуществляется в процессе предварительных мероприятий — смягчения (*снехана*) в виде приема масла внутрь, умощения кожи и массажа и пр., а также оздоровительного прогревания или потения (*сведана*).

Эти мероприятия могут быть как оздоровительными и лечебными сами по себе, так и предварять панчакарму. В этом случае они проводятся не меньше недели.

### «Умасливание» тела

**Смягчение** (*снехана*) — это воздействие на организм маслами через кожные покровы и слизистые. Оно является обязательной подготовкой к лечению панчакармой и самостоятельным оздоровительным и лечебным мероприятием аюрведы.

Широкое применение разнообразных масел — одна из особенностей индийского быта и аюрведийского лечения.

Чтобы волосы не высыхали на палящем солнце, индийцы смазывают голову растительным маслом. Определением глубочайшей бедности человека было: «У него нет масла даже на то, чтобы умастить голову». Умощение всего тела проводили после тяжелых усилий, перед праздником или соитием. Массаж ног — обычная домашняя процедура для отдыха. И уличная. Было огромное количество бродячих массажистов.

Да и в других древних обществах умощение было неотъемлемой частью жизни. В древней Месопотамии человеку полагалось на умощения 3 литра масла в месяц.

У нас в простом народе сохранилась вера в целительное действие масел. Люди охотно верят в полезность облепихового, пихтового масла или нутряного са-

ла. Некоторые старушки, ничего не зная об аюрведе, глотают натошак растительное или сливочное масло. А вот в «образованной» и подверженной научным суевериям прослойке общества масла, особенно сливочного, стали избегать пуще огня, боясь холестерина. Да и умаснение маслами всего тела, как оздоровительное мероприятие, совсем не распространено, по крайней мере, не так, как потогонные мероприятия (баня).

*«Если колесная ось хорошо смазана, колесо меньше изнашивается от тряски. Так и масляное умаснение придает крепость — телу, гладкость — коже, защищает от ветреных нарушений, а также делает человека стойким при напряжении и телесных усилиях.... Тело человека, последовательно выполняющего масляное умаснение, легче переносит тяжелую работу и ранения. Совершая умаснение ежедневно, человек обретает силу, его члены становятся крепкими, кожа — приятной на ощупь. Человек становится привлекательным и мало подверженным течению времен» (Чарака, 1.5.85–86, 88–89).*

«Умасливанием» организма можно уменьшить возбужденную дошу, а также переместить болезнь из внутренних тканей в желудочно-кишечный тракт, откуда уже удалять ее посредством сначала потения, а потом панчакармы. Промасливание обостряет или переводит в более явную форму имеющееся расстройство, которое потом легче преодолевается и удаляется. Таким образом, эти мероприятия являются и средством аюрведической диагностики. Масляная пленка при этом защищает ткани от прилипания выходящей амы и повреждения ею.

Хотя эти мероприятия и относятся к предварительным или вспомогательным средствам аюрведического лечения, они могут быть и средством диагностики и сами излечивать многие болезни.

«Умасливание» защищает тело от возможного в результате очищений обезвоживания, иссушения и истощения. Им защищают эпителий слизистой пищеварительного тракта от воздействия на него, например, солевого раствора, при клизме или шанкха пракшалане.

Еще одна польза смягчения: им угашают пищеварительный огонь в теле, чтобы он не пожирал его.

Полезно смазывать тело маслом перед горячей ванной и мытьем мылом, которые пересушивают кожу.

Смягчение подразделяется на внешнее (*бахья*) и внутреннее (*абхьянтара*) — хотя воздействие и того и другого всестороннее и тонкое. Внешнее — это умащение и массаж кожных покровов и слизистых рта и носа. Внутреннее смягчение заключается в приеме натошак по утрам и во второй половине дня топленого сливочного масла (за неимением и по особым показаниям — растительного), обильном сдабривании маслами пищи, а также масляных клизмах. Тем самым временно увеличивают питту и капху, чтобы подготовить организм к очищениям и легче вывести шлаки из него. Хорошо промасленное тело легче очищается от слипшейся и налипшей амы. Умасливание также является и общеукрепляющим средством.

При немясном питании и холодном климате потребность в маслах особенно велика — почти без ограничений для ветреников и умеренно и выборочно для жёлчных и мокротных.

У сухопарых и сухощавых, а также пожилых людей, у которых увеличены холодные доши — вата и капха, масляная пленка на коже позволяет предотвратить потери тепла и влаги. Наконец, масляные средства также воздействуют на кости и нервную ткань, вытесняя оттуда вредоносный воздух.

Для ветреных Сушрута советует, наряду с очищением кишечника:

1) смазывание или умащение болезненных, мало-подвижных или потерявших чувствительность участков тела;

2) теплые примочки или припарки на эти места;

3) втирание масла в кожу головы;

4) масляные закапывания, смазывания маслом слизистой носа, вдыхание горячего пара с добавленным в воду маслом и порошками, вызывающими чиханье;

5) полоскание маслом рта и горла.

Тело должно хорошо пропитаться маслами. Чтобы они проникли во все ткани тела, обычно нужна неделя. Если промасливание проведено правильно, кожа и волосы становятся жирными, мягкими и блестящими, стул — легким и маслянистым, моча — ярко-желтой и пахнущей маслом, настроение — бодрым. Когда же масло перестает впитываться, появляются тошнота, газы и вздутие живота, стул твердеет, настроение становится вялым — это признаки перебора в промасливании.

### *Свойства масел*

При масляном лечении важно учитывать свойства и полезность масел для той или иной «породы» людей и преобладающего у них нарушения.

Всякое масло обладает в той или иной мере противоветренными свойствами. Но помимо этого у каждого имеются свои особенности.

Для очистительных и смягчающих мероприятий подходят только естественные растительные, животные и немногие минеральные масла. Растительное масло, принимаемое внутрь, обладает сильным желчегонным действием. В некоторых случаях аюрведа советует добавлять в пищу даже немного касторового масла.

Трансжирные продукты (маргарины, «легкие» масла, «топленое» масло из рыбопродуктов, а также рапсовое масло) оздоровительными свойствами не обладают.

Есть простое правило с немногими исключениями: не наносите на тело то, что нельзя взять в рот.

Косметологи проговариваются, что так называемые эксклюзивные кремы, которые выпускаются в огромных объемах, — это липа. Настоящий «живой» крем — это тот, который можно сделать самому незадолго перед употреблением. Купить на рынке нутряного сала, добавить желаемый отвар свежих трав или нужное масло.

*«Топленое масло уменьшает ветреность и жёлчность, не увеличивая слизистость. Оно согревает, придает силу, благотворно действует на кожу, делает упругими мышцы и очищает женские половые органы.*

*Животный жир применяют при переломах, ранах, выпадении матки, головных и ушных болях, а также для увеличения мужской силы.*

*Костный мозг придает силу, увеличивает семя, расу, лимфу (капху), жир и прочность костей.*

*Топленое масло следует применять осенью, жир и костный мозг — весной, а растительное масло — в начале дождливого времени года. Жирные вещества нельзя применять при слишком сильной жаре или холоде. При возбуждении ветра и жёлчи, а также в летнее время жиры нужно применять на ночь, а в зимнее время и когда усилена капха — днем» (Чарака, 1.13.14–19).*

Согласно Вагбхате, для внутреннего масляного лечения подходят следующие масла (по порядку убывания полезности): топленое коровье масло, сливочное, кунжутное, миндальное, подсолнечное, оливковое.

Особенно ценится и широко применяется в аюрведе топленое коровье масло (гхи). У индийцев употребление

топленого масла издавна считалось благотворным. «Ум становится светом у того, кто пьет топленое масло» (Тайтиррия брахмана, 1.6.3.3).

**Таблица. Свойства масел**

<b>Масло</b>	<b>Свойства</b>	<b>Действие</b>
Сливочное	Легкое, кисловатое, вязущее	Против ветреных расстройств
Кунжутное	Согревающее, тяжелое, легко усваивающееся и впитывающееся	Особенно хорошо для ваты и в умеренных количествах — против остальных нарушений
Подсолнечное	Чуть охлаждающее, легкое	Хорошо успокаивает питту
Оливковое	Тяжелое, согревающее	Противоватное, обладает также желчегонным и легким послабляющим действием
Горчичное	Согревающее, острое, горьковатое, высушивающее	Противокапховое, противоотечное, глистогонное
Кокосовое	Охлаждающее, тяжелое	Для успокоения желчных расстройств, кожного зуда, полезно для роста и блеска волос
Миндальное	Тяжелое, питательное	Противоватное
Сандаловое	Легкое, охлаждающее	Против питтовых расстройств, возбуждения, неврастении

Масло	Свойства	Действие
Кукурузное	Легкое, охлаждающее	Полезно для питты
Льняное	Согревающее, тяжелое, высушивающее, горьковатое	Против вата- и капхас-расстройств, желчегонное
Тыквенное	Легкое охлаждающее	Против расстройств питты и капхи; используют при лихорадках, бессоннице, ослаблении памяти, как глистогонное и мочегонное
Камфарное	Тяжелое, охлаждающее	Противопиттовое, успокаивающее при бронхите, ревматизме, хорошее глистогонное
Касторовое	Тяжелое, острое, горькое	Полезно против ваты и особенно питты

Топленое масло обладает, по крайней мере, несколькими замечательными свойствами. Во-первых, оно мало подвержено окислению. Правильно приготовленное масло можно держать без холодильника годами. Во-вторых, в топленом масле присутствуют устойчивые структуры — так называемые биостимуляторы. Поэтому в аюрведе и тибетской медицине считается, что чем дольше хранится масло, тем оно целебнее. В-третьих, по сравнению с животными жирами топленое масло легче усваивается, не повышая уровень «плохого холестерина».



Топленое масло особенно полезно для восстановления жизненной силы (оджаса), улучшения нервной деятельности, приведения в порядок пищеварительного огня.

По Сушруте (Шарирастхана, 45), свойства гхи таковы: *«Оно жирное и сладкое, устраняет избыток жёлчи, улучшает пищеварение, излечивает истерию, головную боль, эпилепсию, лихорадку, несварение желудка, способствует красоте, укрепляет память, разум, способности, семья и жизнь».*

На чрезвычайной пользе питья топленого масла настаивает и тибетская медицина, ибо и свойства климата, и преобладающее телосложение у тибетцев — ватовое. Тот, кто может это себе позволить, пьет даже по полчашки.

Топленое масло широко применялось на Руси. В «вольном духу» русской печки масло получалось очень качественное. В Европе, куда оно вывозилось в больших количествах, его называли «русским».

Для промасливания тела перед панчакармой необходимо принимать по чайной ложке топленого масла дважды в день — натощак утром и во второй половине дня.

Топленое масло снижает жесткость «ветреников», смягчает резкость и жар людей питтовой породы. В небольших дозах может использоваться даже капховыми личностями.

Топленое масло с черным перцем помогает при потере голоса, вызванной воспалением и простудой.

Так как под видом топленого масла в магазинах часто продают топленые маргарины или продукты на основе рыбьих жиров (норвежское масло), надежней и совсем нетрудно приготовить его самому.

### *Приготовление топленого масла*

Взять качественное сливочное коровье масло — не менее 82,5% жирности без всяких растительных или иных добавок (ГОСТ 37-91). Лучше всего готовить его на водяной бане. Поставить в кастрюлю с небольшим количеством воды кастрюльку меньшего размера. Когда вода закипит, положить масло в меньшую емкость. Через некоторое время уменьшить огонь. Слегка помешивать время от времени. Снимать беловатые пенки с поверхности масла не надо. После того как масло будет готово и процежено, их можно использовать для жарки. (Но не вещества, осевшие на дне кастрюли!)

После того как масло растопится и появятся белые пенки, держать его на огне 14–15 минут.

Когда масло станет золотисто-прозрачным и ароматным, оно готово. Для проверки можно капнуть пару капель воды в масло. При этом оно будет потрескивать. Через частую сеточку осторожно слить его в стеклянную посуду и дать отстояться.

Можно также готовить масло непосредственно с водой в кастрюле с толстым дном, желательно выпуклым. Налить немного воды и поставить сначала на средний огонь. Вода нужна для того, чтобы масло не пригорало. Потом убавить огонь. Масло будет топиться, вода выпариваться, лишние вещества осаждаться. В зависимости от количества масла и воды это займет от получаса до часа. Когда масло застынет и станет крупитчатым, проткнуть его слой и вылить остатки воды и сыворотки.

Из растительных масел для наружного применения, по Вагбхате, наилучшее — кунжутное и различные травяные настои на нем. Прекрасно согревает тело при массаже и усваивается тканями горчичное масло, что в наших холодных условиях немаловажно. Х. Джохари указывает, что оно особо хорошо очищает поры, делает

кожу крепкой и упругой, положительно воздействует на глаза.

В доперестроечную эру горчичное масло в стеклянных бутылках пылилось на прилавках. Ныне его приходится искать. А еще раньше исчезло самое распространенное в дореволюционной России и очень полезное конопляное масло.

Многие живущие в России индийцы отдают предпочтение подсолнечному маслу, и не только из-за его дешевизны по сравнению с импортным кунжутным или оливковым. Во-первых, оно делается из семян растения, следующего за солнцем, что означает его принадлежность к *саттве*. Во-вторых, в индийцах, как людях южных, гораздо заметней выражена питта, которую подсолнечное масло успокаивает. В-третьих, на Западе и в Индии подсолнечное масло менее распространено, что делает его для них более привлекательным.

Использовать лучше нерафинированные и недезодорированные масла. Страшилки об их канцерогенности и холестеринности во многом раздуты производителями и продавцами трансжиров и маргаринов, так как им выгодно из меньшего количества сырья сделать и продать больше продукта.

Чтобы масло вместе с размягченной амой из тканей вышло в желудочно-кишечный тракт или к поверхности кожи, к нему добавляют различные лекарственные травы, как правило, горькие. Они помогают удалению шлаков, а также противодействуют отложению холестерина.

Лекарственные масла можно готовить самому, сделав отвар подходящей для лечения травы в масле. Наиболее употребительны топленое масло, настоянное на аире, солодке, гвоздике. Топленое масло с солодкой является прекрасным ранозаживляющим средством, а также применяется для лечения язв инфекционного происхождения.

### *Противопростудное и согревающее массажное масло*

2 столовые ложки горчичного масла, половина чайной ложки асафетиды или 5 средних долек чеснока кипятят 5–7 минут. Охлаждают, процеживают. Непосредственно перед массажем добавляют щепотку соли (желательно черную или размолотую в пудру каменную).

### *Массаж*

**Умощение тела и массаж** в косметических и оздоровительных целях всегда были распространены в Индии. Еще у Страбона отмечено, что массаж и траволечение являются главными мероприятиями индийской медицины.

Массаж — мощное оздоровительное и лечебное мероприятие. Умощение и растирание внешних кожных покровов воздействуют не только на кожу, но и включают обратную связь от кожных рецепторов к мозгу и внутренним органам. Возникшее возбуждение передается к регулирующим сосудодвигательным центрам в продолговатом мозге, а затем, переходя на симпатические сосудорасширяющие нервы, вызывает рефлекторное изменение просвета сосудов и усиливает крово- и лимфоток. Через особые точки оказывается рефлекторное влияние на внутренние органы и на внутренний обмен.

Движение кожи и усиление кровоснабжения во всеохватной капиллярной системе в коже увеличивает мышечный тонус, возбуждает тепловую рецепторную систему, улучшает снабжение тканей кислородом и обмен в них. Осевшие шлаки «сдвигаются» из подкожной и соединительной тканей. Это ускоряет и улучшает вынос продуктов распада из тканей через венозную и лимфатическую сети. Расслабляются мышцы, устраняется жесткость сухожилий и суставов.

Хорошее состояние кожи, оживление крово- и лимфотока усиливает сопротивляемость болезням.

Массаж успокаивает, улучшает настроение, помогает преодолеть чувство отчужденности, нехватки заботы, тепла и любви и дает чувство удовлетворения, уверенности и защищенности.

Сейчас в каждом солидном спа-клубе предлагают разные аюрведийские способы массажа природными веществами.

К умощениям в оздоровительных и лечебных целях можно отнести масляный (*abhyāṅga*, абхьягга) и сухой (*garśana*, гарицана или *udvartana*, удвартана) массаж всего тела, стоп (*pādāghāta*, падагхата), головы (*śirodhara*, широдхара), разные виды масляных прикладываний (*lepa*, лепна).

Массаж тела также подразделяется на производимый по направлению роста волос и против направления.

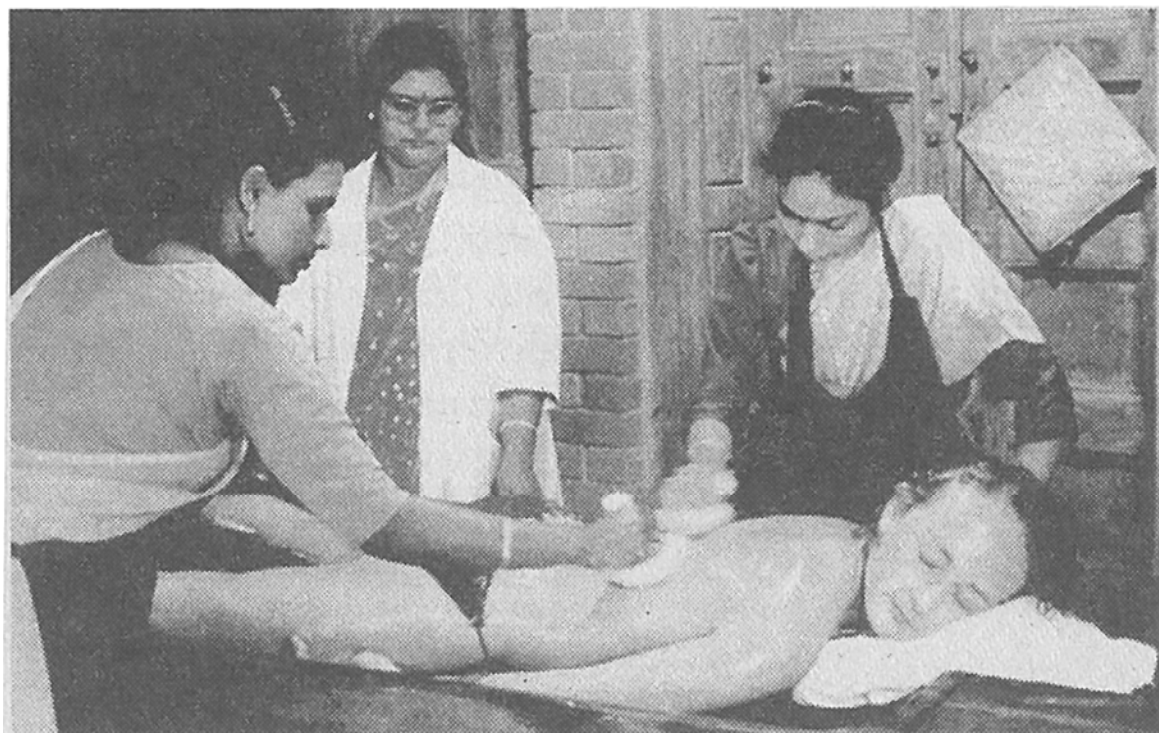


Рис. 14. Омолаживающий массаж  
в аюрведийском центре.

По аюрведе, масляный массаж желательно совершать ежедневно или по крайней мере раз в неделю. Он замедляет процессы старения, благотворно влияет на нарушения ветра, продлевает молодость, питает тело, увеличивает половую силу, сохраняет и улучшает зрение, улучшает сон, делает кожу здоровой и повышает ее упругость.

Для «ветреников» особенно хорош расслабляющий и не очень глубокий массаж, смазывающий склонную к сухости кожу и проникающий в ткани. Благотворней направление против роста волос. Используют масла согревающие и смягчительные — кунжутное (сезамовое) или горчичное. При таких вата-расстройствах, как скованность в суставах, мышечные и суставные боли от перенапряжения и усталости, ревматоидные артриты, мышечная атрофия и т.п., применяют массаж теплым кунжутным маслом. Наилучшее время для массажа, успокаивающего ветер, — утреннее время ваты или вечер, после работы и перед ванной.

Для жёлчных и слизистых *людей* масляный массаж делается нечасто и недолго. При питта-нарушениях масляный массаж делается ближе к полуночи охлаждающими маслами (подсолнечным и сандаловым).

Для людей с усиленной капхой рекомендуется глубокий массаж во время капха (ранним утром) кукурузным маслом, маслом из аирового корня или сухой.

Людям с сильным мокротным нарушением (капха дошей), страдающим от несварения, отеков, а также прошедшим очищения (панчакармы), вместо масляного массажа советуется медовый, а также *удвартана* (массаж тонкими ароматными порошками с солью и травами). Эти порошки составляются на основе гороховой муки, синей или белой глины, которую, в частности, используют в промышленности для очистки растительного

масла, изготовления пудры. Туда добавляют морскую или каменную соль (*сайндхава*), куркуму и пр. Сухой массаж уменьшает капха дошу, приводит в движение жировую ткань (меда дхату), удаляя ее излишки, поддерживает мышцы и связки в хорошем состоянии, сохраняет чистоту и упругость кожи (Вагбхата, 1.2.4, 12).

Горчичное масло с добавлением красного перца снимает боли в суставах, сопровождающиеся припухлостями и отеками, но не воспалительного характера (чаще всего против капха- и вата-расстройств).

Смазывание маслом головы и масляный массаж стоп по утрам полезны для большей бодрости, деятельного возбуждения мышц, сохранения волос.

Для снятия физической усталости после напряженных телесных усилий аюрведа советует сделать легкий приятный массаж всего тела, а после него принять теплую ванну. Перед напряженной работой и физическими упражнениями массаж не применяется, так как он расслабляет, снижает тонус мышц.

Легкий масляный массаж помогает быстрейшему восстановлению при остеопорозе, переломах, растяжениях связок. Для людей полных и мокровялых (капховых) хорош сильный глубокий массаж, вроде того, какой описывает А.С. Пушкин в «Путешествии в Арзрум». Банщик «разложил меня на теплом каменном полу; после чего начал он ломать мне члены, вытягивать суставы и бить меня сильно кулаком; я не чувствовал ни малейшей боли, но удивительное облегчение. (Азиатские банщики приходят иногда в восторг, вспрыгивают вам на плечи, скользят ногами по бедрам и пляшут по спине вприсядку.)»

**Запрещен общий глубокий массаж при высокой температуре, воспалительных процессах и злокачественных опухолях, при рвоте или сильном за-**

**поре. Его нельзя проводить непосредственно перед и сразу же после лечения клизмой и слабительными. Он не показан беременным.**

Существуют разные техники массажа. Особенно важны воздействия на голову, уши и стопы.

Массаж тела часто начинают с середины тела (*хри-дья*), примерно соответствующей области солнечного сплетения. Потом движения направляют к грудной клетке и плечам и вниз по рукам. Затем обрабатывают стопы, колени, бедра. После это переходят к спине, ногам, бедрам, ягодицам. Позвоночник массируют обычно снизу вверх.

Х. Джохари советует такую технику массажа:

по передней части тела движения направляются от головы к животу;

по передней стороне ног — вниз к стопам;

по задней части туловища — от поясницы вниз до копчика, а от копчика вверх к макушке; бока массируются от пупка к пояснице, а затем вниз до кончиков пальцев;

руки — от ключиц к кончикам пальцев.

При мышечных спазмах, напряжениях и раздражительности массаж проводят по направлению мышечных волокон, при застое крови и плохой ее циркуляции — по направлению к сердцу.

В аюрведе особый лечебно-омолаживающий массаж делается двумя массажистами не меньше часа с применением тампонов, набитых соломой, половой злаков или отварным рисом.

### ***Убтан и прикладывания***

Прекрасным очистительным и массажным средством для очищения кожи, удаления кожного сала, пота, вредных солей и вывода из подкожной клетчатки токсинов



является *убтан*. Это наложение на все тело, включая голову, кашицы из гороховой или пшеничной муки и растительного масла с добавлением куркумы и пр. с последующим удалением.

Убтан прекрасно заменяет мыло. Он делает кожу чистой, гладкой, упругой, мягкой и блестящей. Наложенная на лицо, эта кашлица обеспечивает здоровый и чистый цвет лица, разглаживает морщины, расслабляет мышцы щек и челюсти.

Наложение убтана убирает излишки слизи и жира из организма, целлюлит (женщины, внимание!), улучшает нервную проводимость, энергетическую и гормональную циркуляцию в теле, увеличивает производство половых гормонов, силу и выносливость организма, а также лечит болезни капхи и инфекции кожи.

Готовится кашлица из одного стакана гороховой муки (лучше из нута, или турецкого гороха) или цельной пшеничной муки, половины стакана горчичного масла и чайной ложки куркумы. Гороховую муку можно купить в магазине индийских специй или мелко смолоть горох в кофемолке. В пшеничную муку можно добавить отруби или порошковую клетчатку. Горчичное масло можно заменить кунжутным или, на худой конец, обычным нерафинированным подсолнечным. Куркуму заменить труднее из-за ее многих замечательных свойств: она обладает противокапховым и антисептическим действием, содержит йод, легко всасывающийся в организм через кожу.

Облагораживает и усиливает целебное действие убтана добавление смолотых в порошок апельсиновой цедры, кожуры граната, корицы, кешью.

Тщательно перемешать составляющие, потом развести смесь теплой водой до консистенции густой сметаны.

Сесть в ванну и наложить кашицу на все тело, в том числе и на волосы. После того как смесь высохнет, стянет кожу и потрескается, ее счищают и смывают.

В качестве местных прикладываний могут служить различные вещества — фрукты, овощи, ягоды. Если использовать свежие для вас накладно (тогда их лучше есть), не выкидывайте остаток овощного салата, который незачем оставлять на завтра, зачерствевший хлеб, не выливайте свернувшееся молоко. Добавьте к ним горячую воду, масло, муку, куркуму и т.п., и у вас получится добротное средство, которое лучше всякой промышленной косметики оздоравливает и питает кожу.

### ***Масляный массаж стоп***

Для современных людей, вынужденных большую часть жизни проводить на ногах и в обуви и, как правило, слишком занятых для того, чтобы выделить время на общий массаж тела, простым и быстрым оздоровительным мероприятием может быть массаж стоп.

Массаж стоп широко применяется в Индии издавна и доныне для успокоения, снятия усталости и т.п. Х. Джохари приводит такое древнее изречение: *«Как змеи избегают орлов, так и болезни обходят стороной тех, кто умащает стопы и ноги от колен до пальцев»*.

На стопе находятся важные жизненные точки — *мармы*. Через стопы проходят два тока тонкого тела — *яшасвини* и *хастиджихва*. На стопах божества или божественных учителей изображались разные знаки и символы. Эти древние представления вполне соотносятся с утверждением современной науки о наличии на подошвах рефлекторных точек, связанных со всеми органами и частями тела.

Массаж стоп избавляет от растрескивания кожи на пятках и подошвах, онемения ног, грибковых инфекций.

Сделанный перед сном, он действует расслабляюще и успокаивающе. У страдающих бессонницей налаживается сон, а утром они чувствуют себя выспавшимися и бодрыми. Благотворен он для гипертоников. Для них всякий массаж должен начинаться со стоп. Массаж стоп также улучшает зрение.

**Выполнение.** Тщательно вымойте руки и ноги. Слегка подогрейте растительное масло. Если делаете массаж самостоятельно, то усадьтесь удобно. Налейте на руки немного масла и смажьте ступни. Умашайте, растирайте, надавливайте подушечками пальцев, двигаясь от пяток к пальцам и обратно. Затем потяните каждый палец и чуть покрутите его. В заключение сожмите стопу с боков двумя ладонями.

К этому можно добавить массаж верхних частей ног. Придерживая лодыжку рукой, промассируйте внешнюю поверхность икры несколько раз, пока икроножная мышца не размягчится и не расслабится полностью, а масло не впитается. Затем разотрите внутреннюю поверхность мышцы.

### ***Очищение маслом полости рта***

В оздоровительной литературе очищение посредством продолжительного сосания растительного масла во рту приписывают то автору русского лечебника Куренному, то Болотову, то Щадилову. Однако этот прием упоминается уже у одного из двух основоположников аюрведы Сушруты (нач. II в.).

Для воздействия маслом на слизистую ротовой полости, а через нее — на весь организм в аюрведе применяются смазывание языка топленным маслом, полоскание и продолжительное держание растительного масла во рту. Эти приемы очищают язык и слизистую рта, предохраняют ее от высыхания и растрескивания, омо-

лаживают ее. Молекулы масла проникают в костную ткань зубов и эмаль, образуя на ней довольно устойчивую пленку, благодаря чему она становится менее пористой и хрупкой. Утверждают, что зубы настолько укрепляются, что ими не страшно грызть самые крепкие орехи.

Сосание масла также укрепляет десны и зубы, устраняет постоянную сухость в горле, трещины на губах, подтягивает мышцы лица. Голос становится более звучным, а вкусовые ощущения — более яркими. Через язык и слизистые нёба масло тонко воздействует на мозг. Особенно благоприятно это мероприятие для «ветреников».

Есть два способа масляного полоскания.

1) В четверти стакана тепловатой воды развести чайную ложку кунжутного, нерафинированного подсолнечного или иного растительного масла. Подержать несколько минут, прополоскать им рот и горло, затем выплюнуть.

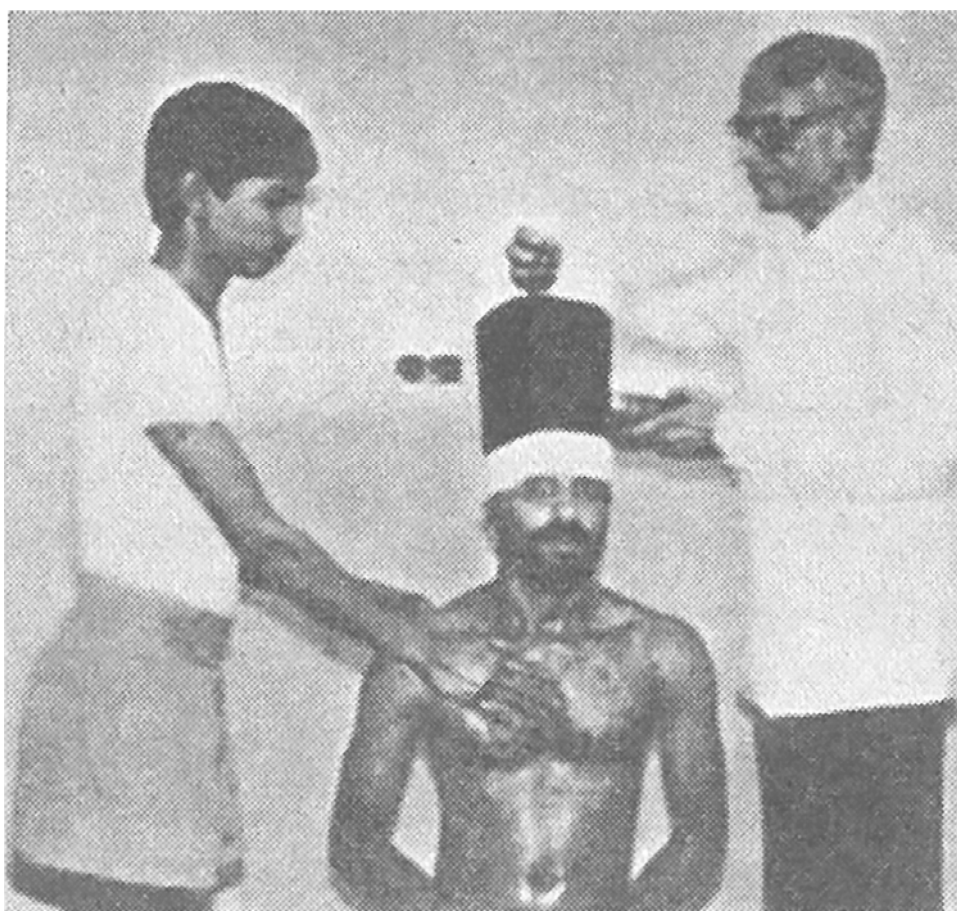
2) Масло в небольшом количестве набрать в рот, но так, чтобы не было необходимости надувать щеки и не возникало трудностей с дыханием. Масло как бы перекачивают во рту, сосут не менее четверти часа, пока оно не станет жидким и белым, как молоко. Ни в коем случае не глотать его! Такие полоскания лучше делать по утрам после чистки зубов.

### ***Чампи и широдхара***

Масляное умощение головы (*чампи*) — очень важное оздоровительное мероприятие в аюрведе. Оно улучшает внимание, память и зрение, способствует долголетию, лечит головные боли, мигрени, постоянные простуды и синуситы.

Есть четыре вида умасливания головы:

- общее масляное умачение (*abhyāṅga*, *абхйанга*);
- местное орошение (*parīśeka*, *паришека*);
- масляные прикладывания и примочки (*nichcha* или *nichchana*)
- и *широбасту* (*śirobasti*) — наливание масла в особый «колпак» без дна, закрепляющийся на голове, или во вместилище из теста, которое лепится в нужном месте, например на веки.



*Рис. 15. Широбасту*

Когда массаж головы делает специалист, он начинает с мягких нежных движений, а под конец переходит к достаточно сильным — со шлепками и хлопками. Хорошо, если бы такой массаж освоили ваши близкие. Но и самостоятельный массаж может принести немало пользы.



*Рис. 16. Массаж головы (чампи)*

Особенно хорошо умащать голову утром перед омо-  
вением. Для этого достаточно чайной ложки масла  
(вполне подойдет обычное подсолнечное, но для той  
или иной доши и состояния кожи можно выбрать, на-  
пример, оливковое, кунжутное, конопляное, кокосовое,  
абрикосовое). Втирать масло в голову следует мягкими  
круговыми движениями. Начинать умачение и массаж  
надо с одного из важнейших мест — макушки головы.  
Потом промассировать лоб, разглаживая его во все сто-  
роны. Основное движение должно быть направлено от

лба к затылку. После этого потереть брови, виски. Затем — мочки, заднюю поверхность ушей и за ними. Возбуждение точек, расположенных в этой зоне, помогает справиться с головными болями. Остатком масла растереть заднюю поверхность шеи.

Затем можно смыть остаток масла, приняв душ или ванну. Такой массаж особенно полезен перед сном.

Умещение головы с большим количеством масла, когда его не смывают до следующего утра или по крайней мере несколько часов, полезно делать раз в неделю.

**Массаж головы противопоказан при высоком кровяном давлении.**

Весьма своеобразный оздоровительный и лечебный прием — *широдхара*. Для его выполнения больного укладывают на спину, над его головой подвешивают сосуд с настоянным на травах теплым маслом (конопляным, кунжутным), откуда масло тонкой струйкой течет на его лоб.

В русской поговорке — «ему хоть масло (елей) на голову лей», применяемой по отношению к беспокойному и неблагодарному человеку, слышится намек на знание приятности и полезности такого мероприятия.

Направлено оно на уравнивание пребывающей в голове *прана вайю*. Говоря языком науки, воздействие на мозг осуществляется через возбуждение кожных рецепторов и биологически активных точек. Снимается напряжение спазматических мышц лица. Это вызывает глубочайшее успокоение и расслабление, устраняет усталость и умственное напряжение, возбужденность и тревожность. Вот как описывает ощущения от широдхары клиентка одного из московских спа-клубов. «За эти несколько минут с вашими телом и головой происходят просто удивительные вещи: напряжение постепенно

уходит вместе с дурными мыслями и плохим самочувствием».



*Рис. 17. Широдхара в аюрведийском центре (штат Керала)*

«Классическая» лечебная широдхара делается не реже двух раз в неделю на протяжении 1–3 недель с продолжительностью процедуры от 30 до 45 минут. Ее делают при лечении головных болей, мигрени, бессон-



ницы, спазмов мышц, приступов тройничного нерва, ряда психосоматических и кожных болезней, а также диабета.

Самому сделать широдхару затруднительно. В какой-то мере ее может заменить недолгий самомассаж макушки, темени и висков с использованием растительного масла. Смазывание макушки головы маслом успокаивает ум и улучшает зрение.

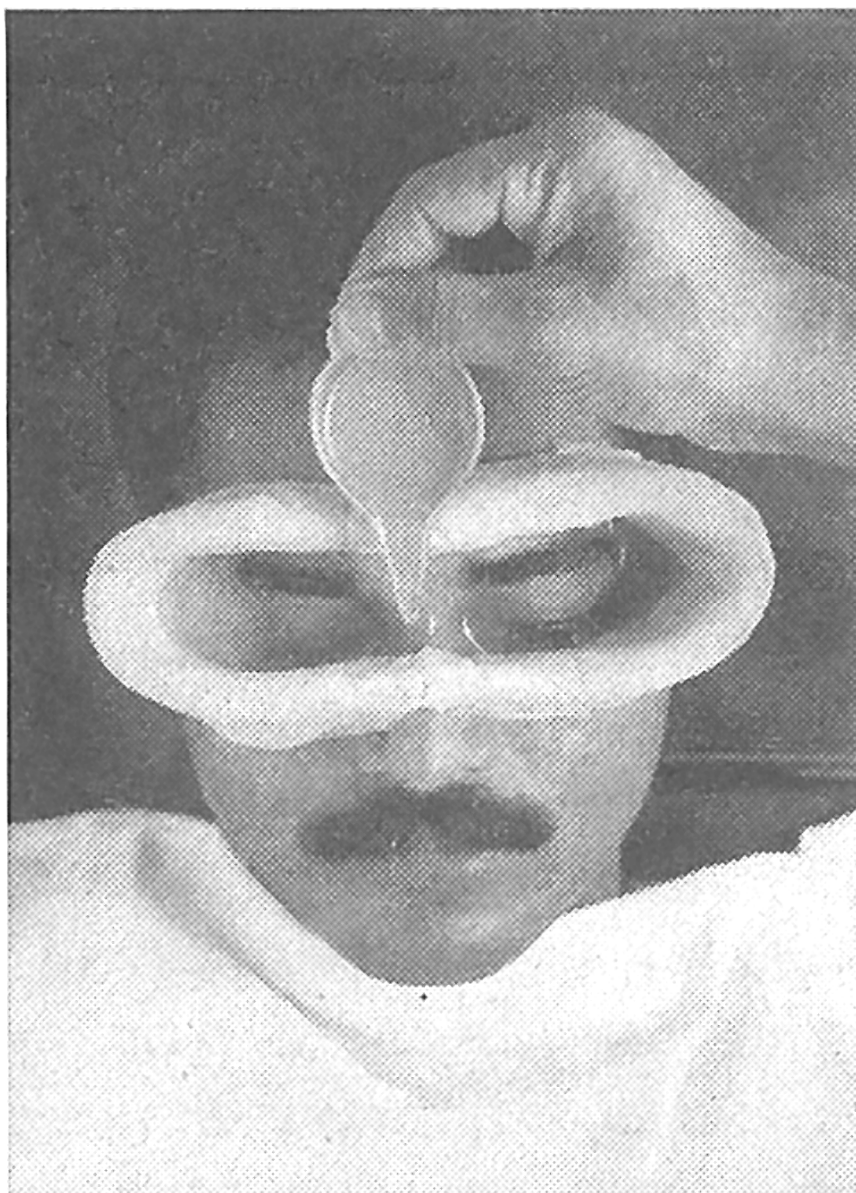
### **«Масляные» глазки**

В Индии ежедневный обряд нанесения глазной мази на веки (*саувиранджана*) считается благотворным для красоты глаз и силы зрения. Сажу от сгоревшего топленого масла (*каджал*) наносят на нижнюю часть век.

Среди глазных лечебных мероприятий аюрведы — применение капель (*āścotana viddhi*, *аичотана виддхи*), мазей (*āñjana viddhi*, *аньджана виддхи*), прикладывание восстанавливающих циркуляцию веществ (*tarpaṇa viddhi*, *тарпана виддхи*), а также употребление веществ, улучшающих действие этих лекарственных средств — так называемых проводников (*puṭapāka viddhi*, *путапака виддхи*). Различные масла с отварами и настоями трав являются главными составляющими этих лекарств.

*«Как различные металлы, такие как золото и пр., блестят после натирания их маслом, так глаза смертного сияют, подобно незапятнанной луне, после примочек и глазных закапываний»* (Чарака, 1.5.79).

Весьма полезным является закапывание теплых масел и промывание глаз лечебным маслом (*нетра басту*). Эти мероприятия применяют против напряжения, усталости и сухости глаз, некоторых видов головных болей.



*Рис. 18. Лечебное умасливание области  
лба и глаз (нетра басту)*

### *Массаж мышц и внутренних органов живота*

Очистительный массаж можно делать, даже не пользуясь руками и массажными средствами. Например, посредством *агнисара крийя* и *наули*. Эти приемы самомассажа и очищения внутренних органов живота возжигают и настолько усиливают пищеварительный огонь, что он сжигает нечистоты в теле (аму), а движения ки-

шок облегчают их удаление. Буквальный перевод названия *агнисара крийа* — «огнедвижущее действие», а так как у Сушруты и Вагбхаты слово «сара» значит также «очистительное» и «слабительное», то «огненное очистительное» или даже «огненное слабительное».

По представлениям многих народов, живот — это местопребывание жизни. На древнерусском языке слово «живот» означало жизнь, отсюда выражение «не жалея живота своего». Живот — средоточие жизни в мировоззрении японцев. Поэтому самураи, лишая себя жизни, вспарывали живот (*сепуку*, или *харакири*).

Действительно, в той области живота, на которую воздействуют вышеуказанные приемы, находятся жизненно важные органы, мышцы и нервы. Это диафрагма, печень, поджелудочная железа, почти весь кишечник, кроме самой нижней его части, надпочечники, солнечное сплетение и т.д.

Для того чтобы процессы пищеварения и выделения шли без затруднений, в частности, необходимо, чтобы петли кишечника лежали в брюшной полости достаточно свободно и могли слегка двигаться. Если переваривание неполное, то петли кишок тесно прижаты друг к другу, что мешает перистальтике и грозит грыжами. Эти два упражнения, попеременно расширяя и уменьшая живот или сокращая его части, дают возможность кишкам занять наилучшее положение.

У современного горожанина, занятого конторским или умственным трудом, мышцы живота обычно ослаблены, так как нагрузка на них ограничивается перееданием и растяжением. Это ведет к вялости и слабости всего тела и является одной из важнейших причин многих нарушений и болезней дыхательной, пищеварительной и репродуктивной систем человеческого тела, а также старения. Если живот растянут, снижается внут-

рибрюшное давление, нет естественного массажа внутренних органов, опорожнение ухудшается. Образуется как бы постоянно сосущая пустота, которая заставляет человека есть все больше, а усвоение происходит все хуже.

Органы брюшной полости начинают смещаться вниз. Одним из неприятных последствий малоподвижной жизни является уменьшение подвижности диафрагмы.

### ***Роль диафрагмы в человеческом теле***

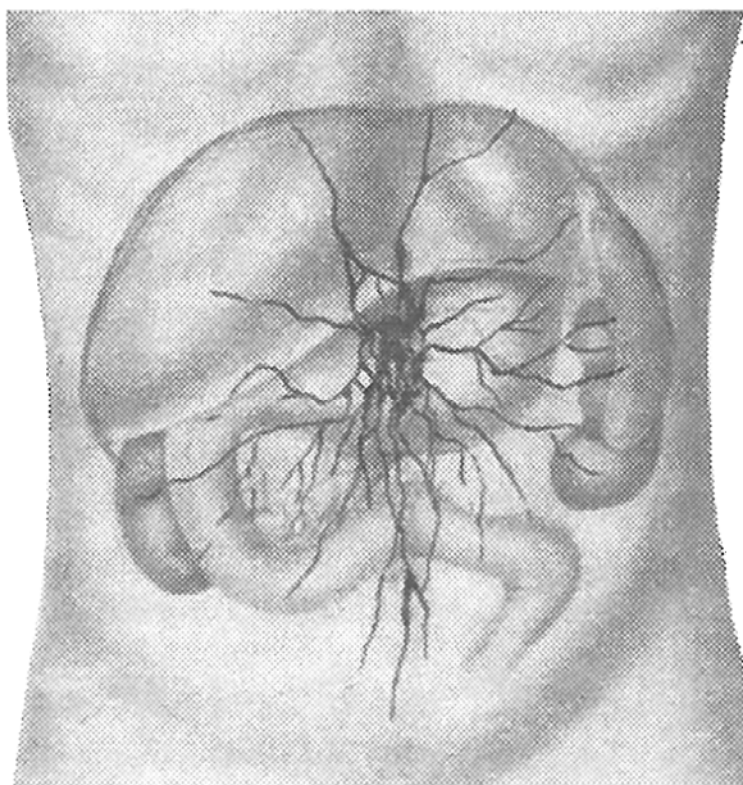
Физиологи и медики до недавнего времени обращали на диафрагму мало внимания. Но в древности ей придавалось огромное значение. У древних греков диафрагма и ум обозначались одним словом. В «Джуд ши», буддийской версии аюрведы, диафрагму особо выделяют при описании внешнего облика человека и сравнивают ее с легким занавесом. Важнейшая роль отводится управлению диафрагмой при пранайаме йоги.

Диафрагма в аюрведе — граница областей капхи и питты. Поэтому ее подвижность играет немаловажную роль в уравнивании этих дош.

Диафрагма — наибольшая по площади и, пожалуй, самая мощная и важная из мышц брюшной области. Движения диафрагмы (15–18 в минуту) соответствуют числу дыханий и определяют его глубину. Хотя их в 4–5 раз меньше сердечных сокращений, за счет площади поверхности и большой амплитуды перемещений диафрагмы вверх-вниз (почти 8 см), она проталкивает кровь даже сильнее, чем сердце. Поэтому А. Залманов называл ее «вторым венозным сердцем и даже несколько большим».

Диафрагма играет ведущую роль в движении лимфы в лимфатической системе, которая своего органа-насоса, подобного сердцу, не имеет. Возможно, именно диа-

фрагма, главным образом, проталкивает лимфу в грудной проток. Залманов также предполагал ее главное участие «в систематическом сокращении кишечных ворсинок — единственного места общего метаболизма, — где происходит таинственное превращение неусвояемых пищевых веществ в усвояемые питательные вещества, предназначенные тканям и клеткам»<sup>1</sup>.



*Рис. 19. Расположение диафрагмы и нервов солнечного сплетения относительно пищеварительных и выделительных органов живота*

Через шейное нервное сплетение диафрагма связана с щитовидной и паращитовидной железами, являющимися важными регуляторами обмена. Ее движение влияет на нервы солнечного сплетения, одного из энергетических центров тела.

---

<sup>1</sup> Залманов А. Тайная мудрость человеческого организма. — Минск: Инфорад, 1993. — С. 47–48.

При малоподвижной и высоко стоящей диафрагме, часто свойственной тучным людям, уменьшается глубина дыхания, затрудняется бронхиальная и легочная вентиляция. Подпирание и обездвиживание диафрагмы скоплением газов в кишечнике может вести к сердечным болезням (синдром Ремхельда).

### ***Очистительное действие диафрагмально-мышечного самомассажа***

Очистительное действие *агнисара крийя* и *наули* обеспечивается тем, что:

- диафрагма, сжимая все кровеносные и лимфатические сосуды брюшной полости, действует словно насос, который проталкивает венозную кровь и лимфу вверх к грудной клетке. При этом оживляется и усиливается все порталное и брюшное кровообращение и приток крови к мышцам и органам, лежащим в нижней части туловища;
- диафрагма, двигая и сжимая печень, главный очистительный орган, «облегчает, а может быть, и направляет поток жёлчи, обеспечивает кровообращение печени и косвенно воздействует на все ее функции: гликогенную, мочевино-образовательную и антитоксическую, липонексическую, протеонексическую и т.д.»<sup>1</sup>. Это восстанавливает функции печени при ее вялости, препятствует застою жёлчи и образованию жёлчных камней, стимулирует производство печенью веществ, необходимых для строительства хрящевых тканей и т.д.;
- также мышечным сжиманием селезенки, главного кроветворного органа, увеличивает производство свежей крови, которая лучше захватывает микробы и поврежденные эритроциты;

---

<sup>1</sup> Залманов А. Указ. соч. С.47–48.

- сжатие желудка и кишечника способствует лучшей секреции желудочных соков и тем самым приводит в соответствие количество пищи и ее усвоение;

- воздействие на кишечник, особенно на восходящую и поперечную ободочные кишки, предотвращает и устраняет запор, несварение, повышенную кислотность, метеоризм и пр.

Мышцы живота становятся крепче, органы брюшной полости массируются, усиливаются и действенней работают. При неблагоприятных внешних условиях и перенапряжении организма они находят резервы, чтобы вернуть тело в равновесие.

Агнисара крийя или наули выполняют ту же задачу, что и грелка на область печени, — они увеличивают текучесть и отток жёлчи, вынос песка из жёлчных протоков, улучшают кроветворение и выделение пищеварительных секретов. Органы брюшной полости несут также важную теплообразовательную функцию. Упражняясь в агнисара крийе, человек избавляется от зябкости, холодности ног.

Движение мышц живота массирует и взбадривает надпочечники, которым принадлежит роль важнейшего регулятора сложных взаимоотношений организма со средой в стрессовых условиях. Одни гормоны надпочечников регулируют минеральный и водный обмен, другие — углеводный. В частности, кортизон и гликокортизон регулируют образование гликогена, задерживают расщепление углеводов и превращение их в жир. Повышение образования в организме адреналина снижает утомляемость скелетных мышц, повышает физическую работоспособность, предохраняет от накопления излишней слизи в организме, облегчает приступы астмы.

Эти упражнения помогают тучным людям с отвисшим животом его подтянуть, что позволит им меньше

есть. Увеличение выброса жёлчи, инсулина, адреналина и пр. ускорит обмен и побудит человека к более деятельному поведению. Все это поспособствует избавлению от веса.

Возбуждаются связанные с животом нервы, и прежде всего — солнечное сплетение, которое является одним из важнейших энергетических центров человеческого тела. Возрастает сопротивляемость человека болезням, повышается его энергичность, жизнестойкость и жизнерадостность. Это даст силу противостоять распространенным болезнетворным изменениям повседневной жизни.

### *Агнисара крийя, или агнисара дхаути*

Прием заключается в массаже внутренних органов вытягиванием и расширением живота, точнее — посредством усиления скорости и амплитуды движения диафрагмы и прямых мышц живота. В многочисленных «энциклопедиях» и справочниках очищений его часто опускают. С помощью этого довольно простого, но действенного упражнения возможно устранить многие нарушения обмена и болезни тела.

Для выполнения многих упражнений йоги (уддияна, наули, дыхательных упражнений) требуется умение осознавать мышцы живота и управлять ими. Агнисара крийя подготавливает человека к этим упражнениям.

Этот прием служит осознанию *манипура чакры* — психоэнергетического центра человека.

Если объяснять энергостимулирующее действие агнисары с точки зрения физиологии, то одним из источников этой энергии является усиление действия надпочечников. Их гормоны настолько важны, что в числе немногих мозг пропускает их через гематоэнцефалический барьер. Их содержание в гипоталамусе повышается



почти в сотню раз по сравнению с другими областями мозга. А поскольку гипоталамус является своеобразным диспетчером многих реакций организма, то правильно налаженная и хорошо действующая связь «гипоталамус – надпочечники» — одна из важнейших в поддержании постоянства внутренней среды (гомеостаза).

Здоровым и многим не очень здоровым людям агнисара крийу можно выполнять ежедневно и регулярно. Лучше — утром перед завтраком и после асан и дыхательных упражнений.

Как очистительное мероприятие — для улучшения кишечной перистальтики и побуждения испражнения, удаления газов — его можно выполнять утром до посещения туалета. Для иных оздоровительных целей — в любое время дня. Особенно благотворно рано утром до завтрака, предпочтительно после опорожнения кишечника (не на ночь, так как можно перевозбудиться и затруднить засыпание).

Для начинающих, с еще недостаточным сознательным управлением мышцами живота и непривычных к их усилиям, это упражнение может оказаться трудным и вызвать усталость. Мышцы нужно развивать и приучать неторопливо и постепенно. Длительность каждого подхода на задержанном дыхании зависит от способности его удерживать. В любом случае напряжения быть не должно. Время задержки дыхания также следует увеличивать постепенно.

Сколько делать агнисару — зависит от личных способностей и благоразумия упражняющегося. По «Гхеранда самхите» ее нужно делать 100 раз. Свами Шивананда указывает, что здоровому человеку желательно выполнять этот прием в течение часа.

Бихарская школа йоги советует начинать с трех подходов по двадцати пять сокращений — выпячиваний, не

более, потом отдохнуть. После недели таких тренировок число сокращений можно увеличивать. С усилением мышц можно увеличивать и число подходов. Начинаящим достаточно три подхода по 20–25 раз.

Если стоит задача удаления жировых отложений и укрепления пресса, то — опять же постепенно! — можно довести число движений (не циклов) до тысячи и больше.

**Противопоказания и предостережения** те же, что и при *кунджала крийя*: **высокое кровяное давление, сердечные болезни, язвы и грыжа живота.** Также техника противопоказана **женщинам во время месячных и на больших сроках беременности**, но очень желательно возобновить ее после родов, чтобы привести растянутые мышцы живота в норму. Нельзя делать агнисара крийу **во время длительного голодания и сразу же после него.** Однако не следует упражняться на полный желудок. Подождите, пока пройдут три или четыре часа после еды.

Естественно, и здоровым людям нельзя перенапрягаться.

**Выполнение.** Прием можно выполнять стоя, в *бхадрасане*, разновидности алмазной позы (*ваджрасаны*), и лотосной позе (*падмасане*). Предпочтительней сидячие позы, а из них — падмасана.

**Вариант 1: стоя.** Встать, раздвинув ноги примерно на полметра. Наклониться вперед и положить ладони на колени. Слегка подогнуть колени. Руки при этом должны быть прямыми. Глядеть на живот. Потом можете закрыть глаза. Открыть рот и высунуть язык. Втягивать и выпячивать живот в соответствии с вдохом и выдохом. Дыхание при этом не интенсивное, т.е. происходит только из-за усиленного по сравнению с обычным движения живота и согласованно с ним. Свами Сатьянанда сравнивает это с дыханием уставшей собаки, которая, даже когда дышит тяжело, не напрягается.

Но при этом диапазон и быстрота втягивания и выпячивания живота должны быть, по возможности, наибольшими. Слишком большой диапазон, правда, замедляет скорость, а слишком большая скорость делает движения живота мелкими, поверхностными. Старайтесь, чтобы движение было достаточно быстрым, но одновременно хорошо выраженным, полным.

При выполнении следите за согласованием дыхания с движением и постоянством ритма.

Втягивайте и выпячивайте живот до легкой усталости. Отдохните, пока дыхание не вернется к обычному. Потом повторите упражнение нужное число раз.

**Вариант 2: в ваджрасане.** Встать на колени, затем опуститься на пятки, широко развести колени, чтобы большие пальцы ног соприкасались. Руки положить на колени. Отвести чуть назад позвоночник и выпрямить руки. Голову слегка наклонить вперед. Эта поза называется также бхадрасаной. Затем так же, как в положении стоя, согласованно со вдохом и выдохом сокращайте и раздувайте живот.

Отдохните и затем повторите процедуру — с задержкой дыхания.

**Вариант 3.** Более действенный и полезный. В отличие от двух предыдущих техник дыхание удерживается во время втягивания и выталкивания живота. Дает наибольший массаж органам брюшной области. Может выполняться в ваджрасане, падмасане или стоячем положении.



*Рис. 20. Агнисара дхаути*

Глубоко вдохнуть, затем выдохнуть, вытолкнув воздух из легких сильным движением диафрагмы. Потом, не вдыхая, выпятить живот и снова его втянуть. Повторять эти действия в довольно быстром темпе столько раз, сколько вы сможете за время задержки дыхания, до легкой усталости, но без большого напряжения. Вдохните и вернитесь к естественному дыханию. Таков один подход.

Отдохните и сделайте следующий подход.

Время задержки дыхания увеличивайте постепенно в течение дней и недель.

**Вариант 4.** Для очень больных, совсем слабых, неспособных управлять мышцами живота людей Свами Шиванандой разработана облегченная *сахадж агнисара*. Здесь усилия мышц живота заменяются силой рук. Нужно положить ладони по обеим сторонам живота так, чтобы пальцы были направлены друг к другу. Надавливать ими на живот, толкая его к позвоночнику, потом ослабить нажим. Повторять движения несколько минут.

### *Тепловое прогревание и потогонные*

После того как кожа и внутренние органы промаслены и смягчены, следует сделать прогревание. Его цель — расширить отверстия кожной «мембраны» и наладить вывод жидких и размягченных отходов через кожу.

Прогревание в аюрведе относится к группе мероприятий с общим названием *сведана*, что в переводе означает «потение, потовыведение, потогонное». Оно является также и самостоятельным лечебным мероприятием.

Пот — одна из трех главных нечистот (мала). По аюрведе, это продукт, побочно вырабатываемый из жировой ткани и являющийся важной составляющей вод-

но-солевого обмена между внутренними органами и поверхностным кожным покровом. Вода с солями выводится из тела, даже когда мы не прилагаем физических усилий и вроде бы не потеем. Поэтому оправданно включение в общую группу *сведана* водных и местных прогревающих мероприятий.

Скорость обмена во многом зависит от температуры тела и окружающей среды. Если внутреннего тепла начинает не хватать, его отчасти можно заменить внешним теплом, теплым питанием, согревающей мышечной работой. В тепле можно меньше есть мяса, хлеба, жиров. Тепло вызывает приятные эмоции, улучшает умственную работу.

Потение — один из механизмов поддержания температуры тела и здорового состояния кожи. Хорошая терморегуляция — признак хорошего здоровья. Естественное потоотделение поддерживает упругость и эластичность кожи, а также состояние симбиозной флоры в ее порах. Нарушение же потоотделения — признак неблагополучия в организме. Не зря древние римляне спрашивали: «Как потеете?» в смысле «Как здоровье?».

Слабое потение ухудшает сопротивляемость кожи неблагоприятным внешним условиям и натиску бактерий. Кожа грубеет, пересыхает и шелушится, появляется перхоть. У человека, почти не потеющего при жаре или усиленной физической нагрузке, вероятно, есть серьезные ветренные расстройства. По медицинским наблюдениям, такое бывает при органических поражениях головного мозга, эндокринных заболеваниях, системной красной волчанке и других болезнях.

Сильная потливость характерна при сахарном диабете, остром и хроническом тонзиллите, ревматизме, вегетативной дистонии. Приливы потливости являются одним из признаков климакса. Внезапный холодный пот

свидетельствует о сердечных болезнях, гипогликемии и, вообще, считается неблагоприятным прогностическим признаком.

Излишнее потоотделение (гипергидроз) понижает температуру тела, обезвоживает организм, может создать условия для проникновения гнилостной инфекции.

Так как потоотделение и мочевыделение связаны с пищей и взаимосвязаны друг с другом, для сохранения здоровья, в частности, необходимо поддержание равновесия между ними. В наше время, когда мышечного труда становится меньше, одежд, помещений с искусственным климатом и транспорта — больше, нарушение потоотделения становится фактором риска для все большего числа людей.

Настырная реклама внушает нам, что необходимо пользоваться косметическими кремами и дезодорантами против потения. Кажется, это очередной сброс в Россию уже ненужных Западу товаров. За последнее время в развитых странах значительно выросла заболеваемость раком грудной железы. Исследования выявили связь между этой болезнью и подавлением потоотделения из подмышечных впадин дезодорантами. Вместо того чтобы удаляться из тела, токсины вместе с химическими веществами дезодоранта попадают в венозный круг кровообращения.

Прогревание с потением используется для лечения во многих странах мира. Всем хорошо известно простое домашнее средство против простуды — напоить больного горячим чаем с малиной, завернуть в одеяло и «дать пропотеть».

*«Потогонное удаляет жесткость, тяжесть и холод (тела) и производит испарину» (Чарака, 1.22.9), «раскрывает просвет сосудов», то есть увеличивает кровоток и лимфоток через огромную сеть капилляров и*

лимфатических сосудов. Все жидкие среды организма — кровь, лимфа, межклеточная жидкость — становятся более текучими. Усиливается снабжение кровью и кислородом тканей и органов, улучшается их питание, усиливается секреторная и мышечная деятельность. Ускоряются химические реакции и белковый обмен, усвоение питательных веществ.

Потение — это выпаривание ненужных и вредных веществ. Многие бактерии и грибы не выносят даже небольшого повышения температуры тела. Убыстряется процесс распада и окисления шлаков и токсинов, то есть их обезвреживание. Организму легче вывести эти вещества через кожу, легкие, слюнные железы, почки, кишечник. Так как кожа и почки заняты одним делом — выделением растворов с этими веществами из организма, потоотделение может снять излишнюю нагрузку с почек и восполнить недостаточность их функции.

Различные виды прогревания и потогонные мероприятия — пребывание на жарком солнце, сидение лицом к живому огню, баня и горячая ванна — вместе с потом прекрасно выводят токсины из тела.

Валинский и Залманов успешно лечили множество болезней гипертермическими и горячими скипидарными ваннами. Кстати, эффективность лечения многих болезней скипидарными ваннами во многом объясняется тем, что они соединяют прогревание до испарины (*сведану*) и умасливание (*снехану*), производимую масляной консистенцией скипидарных эмульсий.

Ныне стали модны сауна, парафанго (горячие и холодные обертывания с применением водорослей).

В знойной Индии потоотделение происходит вынужденно, в силу климатических условий. Казалось бы, потогонные средства там излишни. Тем не менее в аюрведическом лечении использовали целый ряд прогреваю-

щих и потогонных мероприятий. Они делились на два вида — те, для которых использовался огонь, и те, которые его не требовали.

Большую роль особые меры по потоотделению стали играть в тибетской медицине и в странах Восточной Азии. В Японии доныне пользуются очень горячей (свыше 42 °С), но недолгой (5–10 мин.) бочкой-ванной (*офура*) с последующим заворачиванием в халат и обильным питьем зеленого чая, что вызывает сильнейшее потоотделение.

*«Сведана удаляет жесткость, тяжесть и холод и создает испарину (или кожное дыхание)»<sup>1</sup>.*

По Сушруте, правильно примененные потогонные средства вызывают следующие благоприятные следствия:

- ткани освобождаются от всех ядов;
- кожа становится мягкой и блестящей;
- исчезает жесткость суставов, улучшается их гибкость и подвижность;
- разгорается аппетит;
- человек начинает получать удовольствие от еды;
- больной обретает спокойный глубокий сон (наряду с умощением это особенно хорошо помогает при бессоннице, вызванной возбуждением ветра).

**Таблица 11**

<b>С огнем</b>	<b>Без огня</b>
<i>Тапа сведана</i> — сухое прогревание (сухой жар, горячий песок).	Прогревание солнечным жаром.
<i>Упанаха</i> — пластыри, примочки и припарки.	Сидение в безветренном помещении ( <i>нирват садана</i> ).
<i>Ушма</i> — местные прикла-	<i>Упагни сведана</i> — наложе-

<sup>1</sup> Чарака, 1.22.9.



<p>дывания горячей рисовой пасты и комочков из нее и пр.</p>	<p>ние компрессов из веществ, которые дают жар (например, горчичный порошок, имбирная паста).</p>
<p><i>Драва</i> — жидкостное, подразделяющееся на:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• собственно <i>драва сведа</i> — горячая травяная ванна для всего тела</li> <li>• <i>паришека</i> — омовение, орошение, душ</li> <li>• <i>падавагаха сведа</i> — горячая травяная ванночка для ног</li> <li>• <i>хаставагаха сведа</i> — для рук (не только при заболеваниях, на них проявляющихся, так как с руками связаны большие участки мозга)</li> <li>• <i>авагаха сведа</i> — сидячая ванна для нижней части тела</li> <li>• <i>дхара сведа</i> — прогревание спины, точнее, позвоночника струей горячей воды</li> <li>• <i>башина сведа</i> — «парная» для всего тела. В Индии больного помещают в маленькое закрытое помещение (скорее шкаф), в которое выводят трубу, проводящую пар от котла с кипящим отваром</li> <li>• <i>нади сведа</i> — прогревание отдельных точек, суставов и</li> </ul>	<p>Прием внутрь согревающих веществ (имбирь, перец, и т.п.) и «горячительных» напитков, вроде чая с малиной, горячего молока, алкоголя.</p>

<p>участков тела через трубку от сосуда с горячим лекарством. Соединяет в себе достоинства прогревания и акупунктуры. Вполне можно использовать в домашних условиях. Пар от скороварки с отваром нужных трав направлять с помощью армированного шланга на нужные точки.</p>	
	<p>Согревающие телесные упражнения.  <i>Бхайа</i> — психотерапевтические средства вызывания жара (испугом и пр.).</p>



*Рис. 21. Баиша сведа*

Прогреванием лечатся простуда, кашель, потеря голоса, икота, астма, вздутие кишечника, отечность и пр. Оно помогает при люмбагии, параличах, кривошее, боли в ушах, затруднениях мочеотделения, простатите, общей дрожи или местных тиках и «холодных» опухолях. Прогреванием, потоотделением и умощением могут быть успешно излечены некоторые из болезней, поражающих уязвимые места (*марман*), — кости и суставы (артриты, ишиас и т.п.).

Меры, способствующие потоотделению, особенно благотворны для холоднодошных людей и при лечении болезней ветреного и слизистого происхождений.

**Предупреждения. Прогревания запрещены при беременности, острых болях в животе неизвестного происхождения, поносе, диабете, отравлении, во время голодания и в состоянии злобы и гнева (питтовые проявления). Делать прогревание желательно не раньше чем через три часа после еды.**

При прогреваниях важно руководствоваться просто-народным и очень древним правилом «держи голову в холоде, а ноги в тепле». Холоднодошным людям (вата и капха) полезно чаще класть горячую грелку на живот или ступни. По аюрведе, ноги всегда должны быть теплыми. Если они становятся холодными — это указывает на какое-то серьезное нервное расстройство<sup>1</sup>.

В жаркой Индии избегают мыть голову горячей водой, так как считается, что это «уменьшает силу волос и глаз». Поэтому в потогонных процедурах для всего тела голову им не подвергают или обязательно охлаждают холодными компрессами. Даже тибетская медицина, приспособившая аюрведу к местным, довольно про-

---

<sup>1</sup> Paths to Asian medical knowlege. — Berkeley, 1994. — P.141.

хладным условиям, оставила положение о том, что «мытьё головы горячей водой похищает волосы и силу зрения»<sup>1</sup>. Да и россиянам мыть голову горячей водой следует не слишком часто, а после — обязательно споласкивать прохладной.

Потеть в оздоровительно-лечебных целях желательно хотя бы раз в неделю.

Кроме бани и ванн, возможны, так сказать, спортивно-туристические способы усиления выделения через потоотделение — спортивные упражнения и игры, бег, физический труд на свежем воздухе, походы с такой степенью нагрузки и мышечной работы, чтобы выходило достаточно пота и работали суставы.

Занимающимся йогой время от времени разумно делать *сурья намаскару* не в расслабляющем медленном варианте, а с убыстрением движений и смен упражнений<sup>2</sup> — до появления пота.

### ***Обливания и ванны***

В западной культуре ванны, прежде всего, используются в гигиенических и косметических целях. Аюрведа больше выделяет в них оздоровительную и лечебную ценность.

Основатели аюрведы утверждают, что обливание тела теплой водой или ванна дарует умиротворение и гармонию, улучшает аппетит, усиливает половую силу, продлевает молодость, укрепляет доблесть и силу; удаляет зуд, грязь, пот, упадок сил, осквернение сознания, жажду, ощущение жара, а также очищает от грехов.

---

<sup>1</sup> Джуд-ши — памятник средневековой тибетской культуры. — С. 77.

<sup>2</sup> Подробное описание сурья намаскары см. в нашей книге: Мартынов Б.В. Сурья садхана: обретение солнечной силы. — М.: Алетейя, 2002.

**Противопоказаны** они тем, кто страдает от болей и тиков лица, болезней глаз, рта и ушей, истечения зловонной жидкости из носа (*pīnasa*, также простой насморк, простуда), поноса, метеоризма, расстройства пищеварения, а также сразу после еды.

Прохладные обливания, душ или ванна (от 18 до 26 °С) взбадривают, а теплые — расслабляют. Прохладные ванны хороши после соитий, при питтовом возбуждении, повышенной температуре, некоторых кожных расстройствах.

Горячая и даже очень горячая ванна (40 °С и чуть выше) обладает сосудорасширяющим и усиливающим кровообращение действием. Она очень полезна, особенно для «ветреных» людей, если ее правильно и последовательно делать. **Противопоказана она при беременности, очень высокой температуре, при острых болях в животе неизвестного происхождения, развитии опухолей, туберкулезе, маточных или геморроидальных кровотечениях, острых воспалительных заболеваниях половых органов.**

Теплые ванны (на градус-два выше температуры тела) полезны при геморрое, простатите, хронических аднекситах у женщин.

Горячие ножные ванны с горчичным порошком применяют при простудных заболеваниях верхних дыхательных путей без повышенной температуры.

Холодными ваннами (ниже 18 °С) англичане борются с вялостью, хандрой и нервной усталостью. Еще в XIX в. это средство борьбы со сплином перенимали русские англomаны:

Прямым Онегин Чайльд Гарольдом  
Вдался в задумчивую лень.  
Со сна садится в ванну со льдом...

Холодные (10–15 °С) сидячие ванны длительностью 5–7 минут помогают, в частности, при половой слабости, поллюциях, недержании мочи. И недопустимы при большинстве ватовых, особенно суставных болезней. Например, поэта Р. Бернса, у которого был ревматизм и ревмокардит, врачи залечили холодными ваннами.

В случае сильного и обширного ожога длительная (до часа) прохладная ванна поможет снять болезненность, избежать образования волдырей и отмирания кожи и способствует ее быстрейшему восстановлению. При ожогах большой части тела врачи-аюрведы помещали человека в ванну почти на сутки.

Частое применение мыла аюрведа не приветствуется. Во-первых, по вероисповедным соображениям, так как мыло сделано из жира животных. Во-вторых, мыло пересушивает кожу, подавляет ее выделительные возможности. Вместо мыла из животного жира аюрведа предлагает довольно много составов для оздоравливающих и лечебных ванн.

Солевые ванны (из морской соли) хорошо очищают кожу, «вытягивают» из организма продукты распада и токсины, способствуют снижению веса.

Хвойные ванны улучшают кровообращение и поднимают тонус.

Ванны с отваром аира помогают при бессоннице.

Ванны с крапивой — очищающие.

Куркумовые ванны освежают, очищают кожу, делают ее шелковистой. В северной Индии такую ванну принимает перед свадьбой невеста.

Приятные душистые ванны (например, с мятой, розовой водой) освежают и уменьшают последствия стрессов. Особенно хороши они для жёлчных (людей с питтовым расстройством). Ванна с розовой водой также избавляет от ватовых расстройств: уныния, подавленности, беспокойств и страхов.

Ванна с липовым цветом может помочь при только что начинающейся простуде.

При вывихах лодыжки и отеках ног помогает 15-минутная ножная ванночка с солью (столовая ложка на 2 литра воды) или опущенным в воду мешочком семян горчицы. Горячие ножные ванны с порошком горчицы продолжительностью около 10 минут действенны в самом начале простуды и при ларингите.

При артритах кистей рук помогают очень горячие и продолжительные (до 30 минут) ручные ванночки из солевого раствора с настоем ромашки.

Умеренно холодная ножная ванна помогает при варикозном расширении вен.

Для успокоения и улучшения состояния кожи полезны ванны:

- для жирной, слишком потливой кожи — отвары шалфея и коры дуба;
- для сухой — с молоком (порошковым).

Для придания коже шелковистости рекомендуется принимать ванну с двумя столовыми ложками меда.

### ***Ванна по-японски***

Потребуется 20–30 минут. Сначала слегка умастить тело растительным маслом. В чистую ванну налить теплую воду приятной температуры (до 32 °С). Пока она набирается, масло должно впитаться в кожу. Лечь в ванну и несколько минут понежиться в ней. Вытащить затычку сливного отверстия и опорожнить ванну до 1/3. Включить очень горячую воду (свыше 50 °С), следя, чтобы струя не обожгла ног, и заменить теплую воду горячей. Желательно положить на лоб холодное полотенце. Когда вода в ванне достигнет температуры 40–42 и даже выше, начнется сильное потение. Полежать в ванне неподвижно в течение 5–10 минут в зависимости от

самочувствия. После этого, не вытираясь, завернуться в махровую простыню или халат и отдохнуть. Можно в это время попить заранее приготовленного горячего травяного или зеленого чая.

Две недели таких коротких «гипертермических» ванн значительно улучшают капиллярное кровообращение и вынос вредных веществ из тела. Снимается нервное напряжение, устраняется жесткость суставов, улучшается их подвижность, облегчается течение суставных и кожных болезней. Особо хороши такие ванны при болезнях ветра, артритах, ишиасе, искривлении конечностей, болях в пояснице.

**Такая ванна противопоказана при высоком кровяном давлении, высокой температуре и при сердечных болезнях.**

### *Успокаивающие ванны*

Рекомендуются при беспокойстве, раздражительности, бессоннице.

**Простая успокаивающая ванна.** Ванна наливается водой температуры на градус-другой меньше температуры тела — для людей питтовой породы и на столько же больше — для ваттовых и капховых. Полежать в ванне 15–20 минут, пока вода не начнет остывать.

### **Успокаивающие ванны с настоями трав.**

1. 100–200 г душицы или смеси из равных долей сухой мяты и душицы заливают 2–3 литрами кипятка, кипятят 15 минут, охлаждают, процеживают и вливают приготовленный настой в ванну с не очень горячей водой. Принимать ванну не более 30 минут.

2. стакан таволги, полстакана ромашки, полстакана валерианы и цедры двух лимонов залить кипятком, прокипятить несколько минут, укутать или дать настояться в термосе в течение часа. Температура и продолжительность ванны та же, что и в первом случае.



## ***Банная «поликлиника»***

Не было бы бани — все бы мы пропали.

*Русская поговорка*

Русское мироустройство обогатило мировую сокровищницу очистительных средств парной баней. Баня у нас — один из столпов народного быта и мировоззрения. Даже в древней летописи содержится рассказ о том, как удивился апостол Андрей, впервые увидев баню у славян. В самой глухой великорусской деревушке баня имелась чуть ли не у каждой семьи, а в городах были «торговые», т.е. общественные, бани. В средневековой же Западной Европе очень немногие и нечасто пользовались ванной. Придворные красавицы мыли и припудривали лишь открытые участки тела и парики, не очень-то придавая значения чистоте того, что скрыто под бархатами и атласами. Поэтому вплоть до XIX в. там свирепствовали страшные болезни из-за скученности населения и несоблюдения простейших правил гигиены.

Русский народ отстоял бани и от попыток византийской патриархии, усматривавшей в них проявление язычества, запретить их, и от урбанизации, заставляющей заменять их ваннами.

У кого есть домик в деревне и возможности — строит свою баню. Баня — и наша самобытная амбулатория, и фитнес-клуб. В ней и очищаются, и закаляются, и наслаждаются, и общаются.

В жаркой Индии общедоступных парных бань не было. Но ее величайшие оздоровительные, лечебные и омолаживающие возможности подтверждаются аюрведой. Поэтому сейчас и в индийских аюрведийских центрах бани стали обязательной составной частью оздоровительных мероприятий.



*Рис. 22. Женская баня. Русский лубок*

Баня соединяет омовение, прогревание, потоотделение и глубокий массаж с помощью веника, а если при поддавании пара используют настои трав, то и ингаляцию. Мягкий пар, хороший веник и умелый парильщик обеспечивают после парки (а для здоровяков — почти порки) воздействие на тело едва ли не больше, чем самое изощренное очищение и массаж. Раскрываются поры, пот выносит и смывает грязь, соли и слой отмерших клеток кожи вместе с бактериями и грибами на ней. Жар, пот, вода и веник выводят вредные вещества из подкожной клетчатки. Если после парной человек с удовольствием ныряет в холодный бассейн, снег или прорубь, он тренирует сосуды на расширение-сужение, улучшает механизм терморегуляции, закаляет и усиливает иммунную защиту. Активизируется деятельность

капилляров и лимфатических сосудов, улучшается обмен веществ, в частности водно-солевой, снижается уровень сахара в крови.

Баня действует *как расайана* — средство омоложения. После хорошей бани человек чувствует себя «будто заново родился», «как десять лет сбросил». Кожа после парной бани делается мягкой, упругой, розовой. Повышается гибкость суставов. Ум становится восприимчивей, спокойней и яснее.

«Баня парит — здоровье правит». Она лечит простудные, ревматические, кожные, обменные и уйму других болезней.

Горячая водяная баня или ванна, а особенно русская парная с веником весьма полезны для сухой и холодной ваты. Пылкий или жёлчный (питта) человек после парной обязательно должен принять прохладную ванну или душ. Для слизистых (капха) благоприятна очень сухая парилка или сауна. Все же русская парная с сухим паром лучше: если в сауне тело прогревается, но вместе с тем и иссушается, то в русской бане пар и массаж веником лучше воздействуют на глубинные ткани, и после нее ярче ощущается состояние «заново родившегося».

Чтобы русская баня могла использоваться и как аюрведическое средство, можно для поддавания пара попробовать аюрведический настой их равных частей эвкалипта, имбиря и лаврового листа.

Достоинства бани неисчислимы, но надо усвоить несколько правил пользования ею.

**Парная баня и сауна противопоказаны при сердечных болезнях, перенесенном недавно инфаркте или инсульте, при очень сильном физическом истощении, анемии и лейкемии.**

**В баню нельзя ходить после еды.** Совсем плохо есть в бане. Хорошо перед ее посещением выпить горя-

чей воды или травяного чая, чтобы усилить потоотделение. Пить же перед и во время бани горячительные напитки, как и слишком холодный квас или пиво, вредно. В парилке обязательно нужно покрыть голову шапочкой или повязкой. После парилки следует принять прохладный душ или облиться прохладной водой. После бани необходимо остыть и отдохнуть.

### *Прогревание и очищение печени*

Печень — один из самых крупных органов в теле. Это важнейший орган обезвреживания токсических веществ и важный орган теплообмена. Но также печень — важный энергетический центр человека, о чем прекрасно было известно в древности. Печени и ее меридиану уделялось особое внимание в китайской медицине. В соответствии с аюрведой печень — орган, связанный с выработкой внутреннего тепла, пищеварением и деятельными качествами личности.

Печень, как питтовый орган, взаимодействует с кожей. Например, избыток или испорченность жёлчи отражается на цвете и состоянии кожи. Она становится желтоватой, слишком горячей, излишне потливой, подверженной сыпям и прыщам. Слабая деятельность печени приводит к капховым проявлениям: накоплению воды в кожной ткани, склонности к отекам, холодности кожи, ее «рыхлости». Печеночная недостаточность, наряду с ослаблением деятельности почек, сопутствует многим пищеварительным расстройствам и кожным болезням.

Помочь организму можно прогреванием — или кожи в целом, берущей на себя часть выделительной нагрузки, или самих органов.

А. Залманов призывал прогревать и промывать печень не только для лечения расширения печени и селе-

зенки, но и разнообразных расстройств и болезней дыхания и кровообращения. Он предлагал систематически применять горячую грелку на область печени также и здоровым людям — «для того, чтобы жить дольше и хворать реже».

Тепло снимает спазм клапана и напряжение мышц желчевыводящего протока. По расширенным жёлчным путям свободней течет жёлчь.

При нарушении периферического кровоснабжения, проявляющегося в зябкости, холодных конечностях, ломоте ног, особенно по ночам, грелка перед сном может оказать прямо-таки чудодейственную помощь, не сравнимую ни с какими мазями. Она усиливает кровоток, промывая сосуды и взбадривая плохо действующие капилляры.

Для грелки достаточно просто горячей воды из крана. Для сохранения тепла и защиты кожи от ожога грелку нужно обернуть полотенцем, положить ее на область правого подреберья и держать не менее получаса. Для здоровых хорошо делать прогревание печени хотя бы два раза в месяц. Если печень и селезенка увеличены сильно — три раза в день по 40 минут после еды, в менее серьезных случаях — два.

Для лучшего разжижения и оттока жёлчи хорошо дополнить прогревание с помощью грелки прихлебыванием время от времени теплой минеральной воды.

Прогревание печени используется и при ныне модной в оздоровительных кругах «чистке печени».

### ***Масляное очищение печени***

Описание «чистки печени» прогреванием, питьем растительного масла и лимонного сока содержится чуть ли не в каждой книжке по очищениям. Делают его, глотая большое количество растительного масла с кислы-

ми фруктами, как правило, лимонным соком и прогревая грелкой область печени. Этот метод хорошо известен и в официальной медицине под названием слепого тюбажа.

Среди средств аюрведы этого мероприятия нет, однако его можно отнести как к прогреванию, так и к умасливанию.

Считается, что описанный выше прием направлен на очищение печени как органа. Но, скорее всего, имеется в виду не печень как орган, а, если следовать идеям китайско-тибетской медицины, печень как определенная функция организма. Большая доля целебных свойств этого приема объясняется происходящим смягчением тела, снижающим беспокойную вату, усилением желчеотделения и выходом сгустков застойной жёлчи. Естественно, это улучшает деятельность печени.

Печень прогревают перед употреблением масла и после. При правильном выполнении с калом выходит большое количество желчно-холестериновых сгустков — не обязательно камней, как думают восторженные пропагандисты этого метода. Часто такая ударная нагрузка на печень улучшает ее работу. Но не всегда. У некоторых чистка печени приводит к вялости, изжоге. Одна из причин этого заключается в том, что целители-оздоровители рекомендуют применять только оливковое масло. Но дешевое «оливковое» рафинированное масло, которое многие покупают на оптовых рынках, наполовину состоит из транс-жиров, ухудшающих обмен. Гораздо лучше использовать нерафинированное подсолнечное или льняное.

Обычно также настаивают на применении лимонного сока. Это тоже не обязательно. Подойдут любые кислые фрукты и ягоды. В скандинавском отделении Бихарской школы йоги при очищении печени масло заедают доль-

ками кислых апельсинов. Очень хорошо сочетаются с маслом наша родная клюква и брусника.

Бояться повредить печень очищением не надо. Она обладает поразительными возможностями самовосстановления. Известны случаи ее восстановления после удаления более 2/3 ее ткани.

**Прием противопоказан при многолетних камнях в жёлчном пузыре и при язве двенадцатиперстной кишки.**

### *Лечение солнечным излучением*

Лучшим пролетарским врачом, у которого нет ни кабинета, ни диплома, ни дощечки на двери и который совершенно не берет платы, является солнце.

*Н.И. Подвойский*

Солнце дает Земле свет и тепло. В этом смысле среди четырех главнейших условий возникновения и поддержания жизни живых существ — солнца, воздуха, воды и еды — солнце первейшее.

Целительную силу солнца люди чувствовали издавна и еще чувствуют теперь. Миллионы людей во всем мире подставляют свои полуобнаженные тела солнцу, загорая на морских и речных пляжах. Это стало неотъемлемой частью современного образа жизни. Солнечные ванны, или, лучше сказать, солнечное купание (гелиотерапия), применяются, хотя и в очень скромных масштабах, и современной медициной — главным образом в курортологии.

Пребывание на солнце с лечебной целью аюрведа относит к группе мероприятий по потоотделению — *сведана*, или *сведа крийя*.

Уже в Ведах находим сведения о лечении солнечным теплом расстройства дош:

О Солнце! Помоги избавиться нам  
от хворей, тремя дошами порожденных!  
О Солнце! Да избавится этот человек  
от головной боли и болезней капхи,  
проникающей каждую часть его тела!  
Избавь этого человека от капхи,  
порожденной дождем и водою,  
от порожденной воздухом ваты,  
от лихорадки и прочих болезней, вызванных питтой!  
Пусть эти хвори покинут тело человека  
и уйдут в леса и пустынные горы!

*(Атхарваведа, 1.12)*

А также болезнетворных червей (*крими*), то есть паразитов и микроорганизмов:

На восходе восходит солнце —  
Вот убийца незримых зримый,  
зримых и незримых губящий,  
всех червей да червиц давящий.

*(Атхарваведа, 5.4)*

Многие болезнетворные микробы (в том числе трихомонады, лептоспиры) не выносят прямых солнечных лучей и гибнут даже при небольшом повышении температуры. Вирус гепатита гибнет под прямыми лучами солнца всего в два раза медленней, чем при кипячении.

На свету, особенно на солнечном, из кожных жиров вырабатывается витамин D. Он играет важную роль в минеральном обмене, усвоении кальция, росте костей. Из клеток начинают усиленно выделяться биологически активные вещества, в частности гистамин.



Правильное солнечное прогревание особенно благотворно для людей с преобладанием капха доши и вызванными ею расстройствами и болезнями. Но оно может быть полезно и при некоторых ветреных и даже жёлчных расстройствах. Особенно действенно лечение солнечным излучением и теплом против суставных (артрита, радикулита, ревматизма) и ряда кожных болезней, даже таких трудноизлечимых, как псориаз и проказа<sup>1</sup>.

Свами Шивананда в перечне болезней, на которых пребывание на солнце оказывает исцеляющее влияние, указывает простуду, бронхиты, астму, туберкулез, анемию, водянку, недостаточный аппетит, а также некоторые нервные расстройства.

Солнечный свет и жар благоприятны при пониженном тонусе, способствуют восстановлению сил и энергии после болезни, усиливают жизнедеятельность и эмоциональную живость.

Ведийская традиция утверждает, что главное божество в глазу — это солнце. На связь поклонения солнцу и здоровья глаз неоднократно указывают древние писания. Солнцелечение весьма полезно для улучшения зрения и при некоторых глазных заболеваниях.

Но главное благо его — это укрепление защитных сил организма, которые делают его устойчивей к неблагоприятным внешним воздействиям и не дают размножаться болезнетворным бактериям.

**Совершенных противопоказаний для пребывания на солнце нет, ибо мы живем под солнцем. Есть**

---

<sup>1</sup> Есть предание, что храм Солнца в Конараке был построен в честь исцеления от проказы Самбхи, которому его отец Кришна посоветовал поклоняться Солнцу, повторяя 12 имен Солнца.

лишь ограничения во времени. Нельзя пользоваться солнцем неумеренно — до возбуждения, чувства слабости, обгорания, головокружения, жара. В более южных широтах и в горах время пребывания на солнце ограничивается строже. Нельзя спать на солнцепеке. Людям, кожа которых плохо вырабатывает «загарный» пигмент, или тем, у которых солнечный свет вызывает в глазах резь, а также предрасположенным к раку кожи, летом надо избегать прямых солнечных лучей.

Наиболее полезны утренние лучи солнца. По индийскому поверью, на восходе солнце посылает на землю самые нежные и полезные лучи, которые сравнивают с молоком животного, кормящего новорожденного детеныша.

Принимать солнечное излучение в оздоровительных целях надо сидя или лежа с предварительно вымытой и покрытой головой. Если есть возможность, то на нежном утреннем солнце делать асаны, зарядку или пробежку. Хорошо смазать тело горчичным, кунжутным или хотя бы обычным подсолнечным маслом. Это полезно для здоровья, мягкости и упругости кожи и накопления в организме витамина D. Особенно благоприятно для людей с усугубленной вата дошей, с сухой кожей, потрескивающими и плохо движущимися суставами.

Три четверти времени, по Шивананде, надо подставлять солнцу спину и одну четверть — переднюю часть тела. Время пребывания на солнце увеличивать постепенно, по мере привыкания, — от 10–15 минут до часа и более. Показателем хорошего действия солнечной ванны является обильное потоотделение, чувство расслабления и успокоенности. Затем, если становится слишком жарко, надо уйти в тень, обтереться влажным полотенцем и отдохнуть. Можно искупаться, если в водоеме достаточно теплая вода и нет противопоказаний.

Для оздоровления ротовой полости и слизистых носа рекомендуется широко открывать рот и запрокидывать голову так, чтобы в них попадали лучи солнца. Для улучшения зрения Шивананда советует сначала посидеть на солнце с закрытыми глазами. Потом в течение 10–30 минут медленно поворачивать голову и зрачки в разные стороны. Затем посидеть в тени 5–10 минут, с глазами, прикрытыми ладонями. По мере привыкания к яркому свету постепенно увеличивать время пребывания на солнце с открытыми глазами. Наилучшее время для лечения глаз — с 7 утра до 5 вечера.

Целительное действие солнечного купания усиливается, если при этом думать о пронизывающем весь мир и каждую клеточку вашего существа солнечном свете и повторять изречения, прославляющие солнце. Призовите его защищать, руководить, помогать вам в жизни.



## ОСНОВНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

### Насья и нети

#### *Нос и здоровье*

Без носа человек — черт знает что: птица не птица, гражданин не гражданин, — просто возьми да и вышвырни за окошко.

*Н. Гоголь*

*Насья*, или *шировиречана*, — очищение носовых проходов, а также воздействие на них посредством промывания, массажа и введения отваров, масел и лекарств через нос.

В аюрведе лечение через нос и ароматерапия используются гораздо больше, чем в западной медицине, и не только при болезнях уха-горла-носа и простуде. Оно упорядочивает пребывающее в голове жизненное веяние (*прана вайу*), которое входит в тело посредством дыхания через ноздри. Прана вайу связана с мозгом, управляет психической деятельностью, осуществляет нервные, сенсорные и моторные функции организма и, соответственно, играет важнейшую роль в поддержании здоровья. Ее нарушение вызывает невроты и нервные болезни, гормональные расстройства, такие психосоматические болезни, как псориаз, сильные аллергии и пр.

Не зря, видимо, в китайской традиции и целительстве 6 из 12 главных акупунктурных меридианов выходят или заканчиваются в области носа.

Не противоречат этому древнему знанию факты, установленные современной наукой. Слизистые мембраны носа имеют в 20 раз больше чувствительных нерв-

ных волокон, чем другие области, связанные с гипоталамусом и лимбической системой. Ток воздуха, касаясь нервных окончаний слизистой носа, влияет на деятельность многих важных систем организма. Слизистая носа подает сигналы сердцу, желудку и особенно органам дыхания. Даже сердце можно остановить, раздражая определенные ее точки. Поэтому вся область слизистой носа в некоторых исследованиях определяется как отдельный орган автономной нервной системы.

Различные красящие вещества, введенные внутривенно, при носовом дыхании намного быстрее появляются в печени, селезенке, кишечнике и быстрее выводятся из них, чем при дыхании ртом. Соответственно, многие лекарства гораздо лучше и быстрее попадают в нужное место при введении через нос, чем через рот или внутривенно. Неудивительно, что в фармакологии сейчас бурно развивается новое направление — создание ингаляционных и интраназальных лекарств (в том числе и инсулина), которые распыляются в носовой полости.

### ***Нос как очистительный орган***

Не зря появилась такая поговорка: дышать ртом — то же, что есть носом. Нос — прекрасное защитное устройство со многими фильтрами. Не будь его, запыленный, промышленно загрязненный или загазованный воздух напрямую бы попадал в легкие. Пыль, мелкие частицы и насекомые, содержащиеся в воздухе, отбрасываются в противоположном входящему воздуху направлении вибрирующими ресничками, расположенными в ноздрях. Воздух, проходя по длинному и извилистому носовому проходу из хрящевой ткани, покрытой плотной, губчатой, слизистой мембраной, обильно снабжаемой кровью, очищается, увлажняется и согревается

там, как в радиаторе, или отдает избыточное тепло. На слизистой также оседают мелкие частицы пыли, прошедшие через завесу ресничек. А так как она обладает сильными антисептическими свойствами, оседающие на слизи бактерии погибают, что спасает нас от бронхитов, легочного туберкулеза. Наше естественное чувство обоняния предохраняет нас также от вдыхания вредных газов и миазмов. Раздражение рецепторов слизистой оболочки носа вредными газами или мелкими твердыми частицами вызывает усиленное увлажнение мембраны и рефлекторное удаление вредных веществ чиханьем и иногда — кратковременную остановку дыхания, предупреждающую об опасности.

Естественное и свободное носовое дыхание способствует оттоку венозной крови из полости черепа и снижает внутричерепное давление.

### ***Беды от «заложенного» носа***

И потому всего-навсего «заложенный» нос является причиной многих неприятностей:

- артериальное давление повышается;
- внутривенное давление падает, что ведет к застоям в сосудистой системе глаз и тем самым к нарушениям зрения;
- меняется кислотность желудочного сока (обычно в сторону повышения);
- хуже работают печень и почки;
- уменьшается выделение жёлчи;
- снижается содержание гемоглобина в крови и увеличивается число лейкоцитов;
- уменьшается выделение слюны, человек не чувствует вкуса пищи;
- в носовой полости и околоносовых пазухах плодятся грибы (развиваются микозы);

- мозг хуже снабжается кислородом, что ведет, в частности, к головным болям, и т.п.

И, наверное, излишне говорить, что никакие дыхательные упражнения невозможны или бессмысленны, если нос заложен. А новички в йоге часто так спешат к совершенству, что делают дыхательные упражнения, даже «путаясь в соплях», когда воздух почти не пробивается через заложенные ноздри.

### ***Связи носовой полости***

Но есть и менее очевидные, более тонкие механизмы носового дыхания и, соответственно, действия лекарств, введенных через нос.

Существует предположение, что единственная движущая сила при перемещении спинномозговой жидкости — ритмические колебания внутричерепного давления. Точная, без сбоев и поломок, работа этого необычного насоса обеспечивается тем, что почти в любой временной отрезок через одну ноздрю проходит больше воздуха, чем через другую. Спустя какое-то время обе ноздри меняются ролями.

Еще древние индийцы заметили, что примерно каждые полтора часа два дыхательных потока чередуются: преобладает или солнечный (*сурья свара*), или лунный (*чандра свара*), которые в йоге известны как токи *ида* и *пингала*.

По тантрийской йоге, нос и обоняние связаны через токи (*нади*) с *муладхара чакрой*, где пребывает дремлющая свернутая Сила (*кундалини*). Об этой связи свидетельствуют житейские примеры и научные факты. Многие, возможно, замечали, что нос «закладывает» при долгом пребывании в мокрых плавках или обвертывании влажной материей тазовой области. Известно, что во время менструального периода у женщин веро-

ятнее носовые кровотечения и обостряется чувствительность к запахам, достигая наибольшей во время овуляции. Сексуальное возбуждение часто сопровождается хронической заложенностью носовых проходов (по-английски такое состояние называется *honeymoon nose*, то есть «нос медового месяца»).

С незапамятных времен женщины применяли благовония, духи и пр. для привлечения поклонников. В XX в. научные исследования и обследования подтвердили тесную связь между состоянием слизистой носа и половыми и репродуктивными функциями. Даже эректильные ткани слизистой носа наполняются кровью так же, как половые органы. В обонятельном пучке вверху носовой полости свыше 5 млн. нервных рецепторов, более чувствительных по сравнению с рецепторами других органов чувств. Нос взаимодействует с древнейшими по происхождению отделами мозга, ответственными за жизненно важные чувства: страха, удовольствия, агрессии, сексуального влечения. Таким образом, данные современной физиологии подтверждают опыт аюрведийских вайдья и йогов о связи чувства обоняния с муладхара чакрой, центром самосохранения и важнейших его чувственных проявлений.

Лунный и солнечный токи (ида и пингала) также соответствуют взаимодополняющей противоположности двух систем: симпатической, ответственной, большей частью, за возбуждение, и парасимпатической, ответственной за расслабление. Уравновешивание этих токов ведет к равновесию ума, обмена, а также делает возможным созерцание.

### *Приемы очищения и лечения через нос*

Насья подразделяется на:

- очистительную (*шодхана*, или *виречана*);



- успокаивающую (*шамана*);
- питательную (*брухана*).

К лечебным мероприятиям насьи относятся промывание, закапывание, питательное и лечебное смазывание носа, ингаляции. Йоговскую нети можно подразделить на две главные разновидности — промывание и прочистку. Промывание выполняется водой, молоком, маслом, а прочистка — с помощью навощенной нитки (сутра), резинового катетера и пр. Особая разновидность нети — *свамутра*, или *мутра нети*, при которой используется моча, но для этого приема — особые показания.

Промывание и прием лекарств через нос снимает напряжение мышц лица, шеи, груди, улучшает сон, придает бодрость. Ими лечат недуги, проявляющиеся в голове и шее: сухость в носу и горле, хронический насморк, заложенность носовых пазух, головные боли и мигрени, болезни глаз и ушей, опущение верхнего века (птоз), паркинсонизм, шейный спондилез и др. Насья предотвращает седину, облысение, дрожь головы, тики и паралич лицевых мышц, а также ревматическую боль. Особенно благотворно лечение через нос для людей умственного труда.

Для расширения носовых проходов существует еще одна разновидность упражнения — *гхаршана нети*, которая заключается в проведении в нос трубок все больших диаметров.

Нос можно также прочищать молоком (*дугдха нети*), маслом (*гхрита нети*), своей мочой (*свамутра нети*), паром отваров и настоев трав, порошками. Ингаляции особенно хороши при головной боли и жесткости шеи. Наиболее известный лечебный порошок — *брахми* (готу кола), применяемый при капха-нарушениях: вялости, тяжести в голове и головной боли, простуде и хрониче-

ском насморке, мокроте из горла, хрипоте, при мокнувших по утрам глазах, кожных болезнях, увеличении лимфатических узлов, опухолях, глистах. Самый доступный вид порошковой насьи — это вдыхание на некотором расстоянии мелко растолченного перца.

**У лекарственной насьи немного противопоказаний. Ее нельзя делать тотчас после еды, после горячей ванны или бани, после соития, приема горячительных напитков, во время месячных или беременности, а также маниакальным больным.**

Как составляющую панчакармы насью делают ежедневно после смягчения и прогревания.

### ***Очищение носовой полости***

Среди расплодившихся ныне очистительных методик очищение носовой полости или не описывается вообще, или описывается походя. А ведь очистка носа по утрам — одно из наиболее важных и всем доступных очистительных мероприятий, способствующих поддержанию здоровья. Проще и лучше делать его в виде йогического очищения носа (*нетти*).

Очищающая насья, или нети, — не только очищение носа, но способ увлажнения, охлаждения и освежения всей носоглотки, рта, а также зрительной системы и лобной части мозга. Она излечивает воспаления слизистой, являющиеся причиной отсутствия или ухудшения обоняния, улучшает зрение, уничтожает хрипоту голоса, кашель и бронхиты.

Слизистая носа легко повреждается при вирусной инфекции, вызывая кровянистые выделения. Промывание водой и смазывание маслом предохраняет от этого. Промывание носа соленой водой или другими лечебными растворами — самое лучшее средство против синуситов.

Писания йоги утверждают, что нети лечит болезни, порожденные ветром и жёлчью, и дарует долгую жизнь. Вода, втягиваемая через нос, активнее способствует выделению слюны, чем та, что пьют ртом, и, следовательно, делает начальный этап пищеварения более эффективным. Поэтому оба вида питья воды на рассвете (*уша панам*) — через рот и через нос — благотворны при болезнях несварения желудка.

При промывании носовых проходов водой, молоком, смазывании их очищенным маслом или прочищении резиновым катетером в носу возбуждаются различные нервные окончания (обонятельные и др.), фронтальные синусы и особые железы за слизистой мембраной. Через спинномозговые нервы промывание влияет на зрительную систему и лобную часть мозга. Это ведет к лучшей деятельности мозга.

Свара йога утверждает, что, если какой-то один ток — лунный или солнечный — преобладает более трех дней непрерывно, возникает болезненное психофизическое расстройство. Чтобы не допустить его, надо очищать заложенные ноздри.

Если промывать нос водой на рассвете, это действует взбадривающе и омолаживающе, то есть как *расайана*, средство для омоложения.

Мы помещаем два приема нети — *джала* и *сутра* — в разных разделах, так как приступать к сутра нети лучше после освоения простого водного промывания, потому что этот прием требует большего спокойствия и уравновешенности.

### *Джала нети*

Джала нети — это промывание носовых проходов водой, предпочтительнее соленой.

Свами Вивекананда в своем курсе лекций о раджа йоге, отрицая необходимость хатха йоги, сделал исключение лишь для одного ее упражнения — джала нети. С нее же начинается свой систематический курс йоги Свами Сатьянанда Сарасвати. И даже журнал «Здоровье», весьма редко и боязливо дающий примитивные материалы по йоге, в свое время рекомендовал этот прием. Раз уж для таких авторитетов этот прием столь важен, не будем «воротить от него нос».

Промывание носа способами джала нети (иначе — *бхалбхати*) — один из лучших способов налаживания правильного носового дыхания.

Каждый, наверное, испытывал на собственном опыте, что попадание обычной воды в нос неприятно и даже чуть болезненно (хотя и не вредно). Соленая же вода обладает более высоким осмотическим давлением, т.е. не проникает через мембрану. Поэтому она не всасывается мелкими сосудами, расположенными на слизистой носа и не вызывает неприятных ощущений.

Солевой раствор вымывает из полости носа вязкую слизь с пылью, грязью и расплодившимися в них микробами. Организм снабжается свежим воздухом в больших объемах, что улучшает обмен. Ежедневное промывание просто необходимо делать людям, работающим в запыленных помещениях или с летучими веществами, а также тем, кто ежедневно пользуется метро и вдыхает там большое количество электростатической пыли, кто вдыхает пары бензина в машине и частицы пыли и тяжелых металлов на улицах и автострадах — то есть всем нам.

Промывание носа помогает при усталости, головной боли и бессоннице. Оно особенно полезно против слизистых расстройств (капхи). Промывание может предотвратить и достаточно быстро излечить простуды, хрони-

ческий насморк, синусит, отит, а при ежедневном выполнении — хроническое воспаление гайморовых пазух, тонзиллит, фарингит, ларингит и др. болезни носоглотки. Осмотическое действие солевого раствора «отсасывает» вредные вещества при воспалении аденоидов и скопившемся гное в синусах. Он может помочь в лечении или уменьшении синусной головной боли, мигрени, эпилепсии, депрессии, нервного напряжения.

При дополнении промывания носа полным дыханием и капалабхати излечивается бронхит. Улучшение дыхания предохраняет от легочных болезней, таких как астма, воспаление легких, легочный туберкулез и т.п.

Промывание носа ослабляет проявления аллергического насморка, сенной лихорадки и т.п., а во многих случаях полностью излечивает их.

Нети облегчает выполнение различных пранайам, а также упражнения *кхечари мудра* и дает острое зрение («Гхеранда самхита», 1.50). На эти благотворные следствия нети следует обратить внимание людям с прогрессирующей близорукостью и дальнозоркостью.

Возбуждение нервных окончаний в носу при его промывании способствует лучшей деятельности мозга, а также осознанию межбровного центра — *аджня чакры*, так называемого «третьего глаза».

**Противопоказания.** Почти нет. Люди, страдающие хроническими носовыми кровотечениями или с высоким кровяным давлением и имеющие какие-то преграды в носу (например, полипы), должны быть очень внимательны и осторожны при выполнении этой процедуры. Желательно следовать советам знатока аюрведы или йоги. В некоторых случаях, когда носовая перегородка искривлена или в носу много полипов, лучше начинать с сутра нети.

**Оснащение.** Первое, что нужно для выполнения *джала нети*, — подходящий сосуд. В Индии обычно ис-

пользуется небольшой кувшинчик из меди, латуни или из какого-либо другого металла, в котором вода долго не портится. Сейчас там широко распространены пластмассовые сосуды для нети объемом примерно четверть литра.

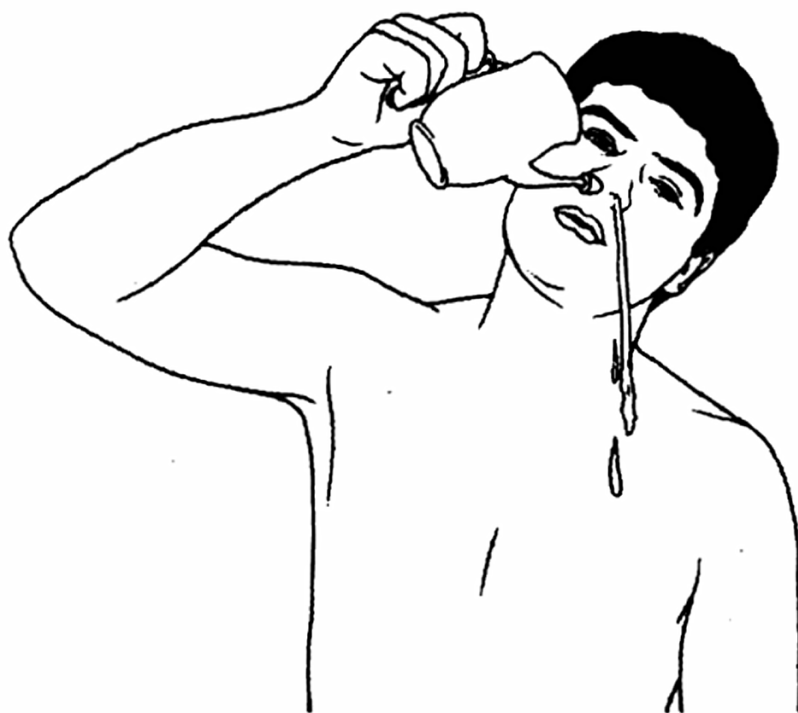
Если у вас такого сосуда нет, постарайтесь найти подходящую замену. Голь на выдумки хитра. Подойдет небольшой никелированный заварочный чайничек, лучше вытянутый вверх, с насадкой на носике, которую можно сделать даже из детской пустышки. Насадка должна не очень глубоко, но плотно входить в ноздрю. Легко приспособить продающиеся в магазинах игрушек пластмассовые детские леечки. На худой конец можно использовать фаянсовый заварочный чайник, просто кружку воды или даже ладонь, сложенную ковшиком. Последний способ промывания носа соответствует *вьюткарама*.

Использовать же спринцовку, как советовал тот же журнал «Здоровье», — пожалуй, хуже всего: во-первых, часть ее объема занимает воздух, и, если сильно нажимать грушу, он вместе с водой может попасть в гайморовы и другие придаточные пазухи носа. Риск этого гораздо больше, нежели даже при всасывании воды с ладони.

**Выполнение.** Готовят соленый раствор обычно комнатной или телесной температуры. В зависимости от солености соли или ощущений при промывании берут от половины до одной чайной ложки соли без верха на пол-литра воды (соответственно от 1/4 до половины ложки на стакан). Температуру можно менять в зависимости от задач. Теплая вода (конечно, не настолько, чтобы обжигала слизистые носа) лучше и быстрее удаляет грязь и слизь из носа, в случаях, например, сильной заложенности носовых проходов. Холодная — бодрит и

закаляет. Переходить на холодную воду могут те, кто сделал промывание привычкой.

Полезней использовать каменную, а еще лучше — минерализованную черную соль (*сайндхава*). Соль надо растворить хорошенько, чтобы не оставалось крупинок. Целебное действие солевого раствора можно усилить, если в него добавить на кончике чайной ложки куркумы, обладающей очистительным и бактерицидным действием. Чтобы не пересушивать слизистую, можно добавить в раствор несколько капель масла — кунжутного, аирового или топленого. Людям желчного или ветреного склада полезно заменять воду молоком.



*Рис. 23. Промывание носа водой (джала нети)*

Встать над раковиной или сесть на корточки в позе вороны (*кагасане*) над какой-либо емкостью, наклонив плечи и голову вперед. Взять сосудик в левую руку и ввести наконечник в левую ноздрю. (В случае если эта ноздря заложена, начать с другой.) Постепенно накло-

нять голову вправо, поднимая одновременно сосуд так, чтобы вода вливалась в левую ноздрю и вытекала через правую. Начинаящим при этом лучше дышать открытым ртом, но освоившие *носовое промывание* могут задерживать дыхание. Если вы правильно подняли сосуд и наклонили голову, вода выливается из другой ноздри, не попадая в рот. Впрочем, обратное не важно и не страшно, и при отсутствии подходящего сосуда можно втягивать носом воду из кружки или ладони и сплевывать ее через рот.

Кстати, коль уж мы упомянули об описании промывания носа спринцовкой в журнале «Здоровье», то укажем видимые даже на фото ошибки. У человека голова не наклонена набок, наконечник спринцовки не направлен к верхним областям носа, нос сморщен.



*Рис. 24. Не лучший способ промывания носа*

Вода должна течь через ноздрю в течение 10–20 сек. Затем надо убрать сосуд. Заткнув левую ноздрю пальцем, наклонить голову вниз и вправо. Несколько раз



слегка пофыркать правой ноздрей, чтобы удалить остатки воды, слизи и грязи из носа.

После этого ввести носик сосуда в правую ноздрю и повторить. Затем заткнуть и так же продуть левую ноздрю.

Потом необходимо как следует осушить ноздри. Ни к чему торопливо приступать к асанам или дыхательным упражнениям с ноздрями, полными воды, могущей попасть в лобные пазухи.

Надо наклониться вперед под прямым углом. Заткнуть большим пальцем правую ноздрю и сделать десять коротких, быстрых и резких выдохов через левую. Выдохи должны быть сильными, но не столь, как у Д. Хармса: «стал продувать — лопнула перепонка в ухе». Повторить то же с другой ноздрей. Затем проделать то же двумя ноздрями. Если вода и слизь остались в носу, повторить все действия еще раз.

Такое осушение будет к тому же и тренировкой в дыхательном упражнении *капалабхати*.

После джала нети можно приступить к чистке зубов. А так как ее делают, наклонившись над раковиной, это также поможет удалить оставшуюся воду.

Промывание носа хорошо делать два раза в день: по утрам (перед утренними занятиями йогой) и по вечерам, после рабочего дня и перед вечерними занятиями. Во время насморка процедуру можно выполнять несколько раз в день.

### ***Питательное и лечебное смазывание носа***

Для сохранения слизистой носа, здорового дыхания и улучшения зрения полезно смазывать нос растительным (кунжутным, миндальным, оливковым, горчичным, подсолнечным) или топленым маслом с добавлением капли ароматических освежающих масел.

Кроме того, питательным смазыванием или закапыванием теплого масла надо помогать слизистой после промывания, очищения жгутом и закапывания жидких лекарств и втягивания лечебных порошков, т.к. иначе слизистая носа может пересушиваться, раздражаться и вызывать ветреные нарушения.

Кроме того, вирусные инфекции, вызывающие насморк, часто повреждают слизистую носа и мелкие капилляры, вследствие чего при чиханье в выделениях могут появляться кровяные сгустки. Смазывание носовых проходов маслом является одним из лучших средств против этого.

Чистый мизинец с коротко подстриженным ногтем окунают в успокаивающее возбужденную дошу масло, вводят в ноздрю и медленными движениями массируют внутренние стенки носа — сначала по часовой стрелке, а потом против. Надо стараться проникать пальцем поглубже.

Такое смазывание можно делать два раза в день — утром и вечером.

### ***Закапывание***

- Для очищения носовых закупорок и выведения избытка слизи (*капха*) в нос закапывают концентрированный солевой раствор. Это прекрасное средство против простудного насморка. **Масло же при насморке закапывать нельзя!**

- Для успокоения, а также лечения насморка хорошо закапывать 3–5 капель свежего сока алоэ три-четыре раза в день. Это лечение можно использовать при питтовых нарушениях: звоне в ушах, выпадении волос, конъюнктивитах.

- При ощущении першения, сухости и саднения горла хорошо смазывать заднюю стенку глотки раститель-

ным маслом, например кунжутным, оливковым, персиковым, абрикосовым, маслом шиповника. Это делают, закапывая масло в нос два-три раза в день. Потом нужно лечь и дождаться, пока масло пройдет через носовую полость и достигнет глотки.

- При бессоннице аюрведа советует закапывать в нос грудное молоко. Какими-то путями это средство попало и в современную медицину: его рекомендуют при аллергическом насморке у детей.



*Рис. 25. Простые способы «домашней» ингаляции*

### ***Ингаляция как дыхательное упражнение***

Наилучшее действие оказывает ингаляция, во время которой дышат в определенном порядке.

- 1) вдох — через нос, выдох — через рот;
- 2) вдох — через рот, выдох — через нос;

- 3) попеременное дыхание через ноздри;
- 4) после вдоха задерживать дыхание, насколько удобно;
- 5) время от времени отсмаркиваться и отхаркиваться.

## Очищение через кишечник

Один из ключей к здоровью находится в кишечнике.

*А. Богомолец*

О клизмах люди не прочь пошутить, но средство это серьезное.

Напрямую очищение кишечника (клизма) воздействует лишь на нижнюю часть тела — задний проход, толстую и прямую кишку, мочевой пузырь, мочеточник и половые органы. Но и на другие области тела и органы, казалось бы, не имеющие никакого отношения к тазовой.

*Клизма «своей силой выводит нечистоты от головы до кончиков пальцев на ногах, как солнце на небе вытягивает влагу из земли» (Чарака, 8.7.64).*

Через толстую кишку можно воздействовать на эластичность сосудов, состояние костей. И даже на состояние ума.

Широко применял клистиры уже Гиппократ. Еще во второй половине XIX в. врачи советовали для поддержания здоровья ставить клизму раз в две недели. Сейчас их значимость в лечении весьма незначительна. Хотя современная медицина знает те же виды клизм, что и аюрведа: очистительные, лекарственные, питательные, — применяет она их весьма ограниченно: при запорах

лежащих больных, отравлениях, желудочно-кишечных инфекциях, перед операциями и родами.

Очищение кишечника клизмой имеет следующий ряд следствий:

- удаляется избыток накапливающейся в организме жидкости;
- сердце и сосуды освобождаются от нагрузки;
- улучшается циркуляция крови в области живота;
- облегчается кровообращение в печени и портальной системе;
- выносится избыток жёлчи и взбадривается печень;
- увеличивается циркуляция через почки;
- мозговая циркуляция крови уменьшается, что ведет к некоторому успокоению;
- облегчается дыхание;
- кровяное давление падает;
- слегка понижается температура тела<sup>1</sup>.

## Басты

Слово *басты* (или *васты*), применяемое и в аюрведе, и в йоге, означает мочевой пузырь четвероногих — быков, буйволов и т.п. Видимо, в древности его использовали как своеобразную клизменную емкость. В текстах аюрведы подробно рассматривается длина трубки, диаметр ее отверстия и пр.

*«Клизма (басты) увеличивает продолжительность жизни, счастье, силу, (внутренний) огонь, улучшает память, голос и очищает тело. Она безопасна, полезна всем: детям, юным, старым и избавляет от многих недугов. Она удаляет кал, мочу, воздух, жёлчь, слизь, приносит стойкость и дарует силу семеню.*

---

<sup>1</sup> Savnur, H.V. Ayurvedic materia medica. — P. 164–165.

*Клизма особенно полезна тем, у кого тело скованно, кто жалуется на хромоту и смещение костей (вывихи), у кого ветер скапливается в суставах конечностей. Клизму назначают при газах, овечьем кале, коликах, отвращении к еде и других пищеварительных расстройствах. Клизма полезна женщинам, немогущим зачать из-за ветреных болезней, а также мужчинам, утратившим желание и мужскую силу.*

*...Нет никакой другой причины, которой приносятся болезни конечностей, внутренностей, головы и других органов тела, кроме ветра. Так как клизма рассеивает все скопления кала, мочи, жёлчи и других нечистот, поэтому для успокоения излишнего возрастания ветра нет другого средства лечения, кроме нее.*

*Поэтому некоторые лекари называют клизму лечебным средством от половины болезней, и даже что все лечение — исключительно в клизме»<sup>1</sup>.*

Так как усиление вата доши в теле является причиной возникновения большей части болезней, клизмы полезны не только для «ветреных» людей, но и для остальных. Если время от времени воздух не выводится из организма, он порождает недуги. Поэтому *басты* утверждают высшей среди *шодхана крийя*.

По утверждению Вагбхаты клизма — это целебное средство для всех трех нарушений, так как это мероприятие сочетает в себе очищение и умягчение. Утверждается также, что клизма столь же полезна, сколько *нася*, *виречана* и *вамана*, вместе взятые<sup>2</sup>. Это близко к соотношению древнего аюрведийского перечня производимых дошами расстройств и болезней (80 — ватовых, 40 — питтовых и 20 капховых).

<sup>1</sup> Чарака, 8.1.26–27, 32–35, 37–39.

<sup>2</sup> Вагбхата, 1.19.63, 76.

Клизма показана при ожирении или, напротив, истощении. При правильном применении клизм полные люди худеют, худые начинают набирать вес. Она действенна для омоложения, при сексуальных нарушениях и бесплодии (особенно из-за олигоспермии); является одним из важнейших лечебных средств при несварении, диабете и т.п.

Клизмы в аюрведе различаются по основному действию и используемым веществам; по области применения; по числу процедур.

**По основному действию клизмы подразделяются на:**

- очищающие (*nirūha* - *нируха*, или *āsthāpana* - *астхапана*, что буквально значит «изгоняющая и не остающаяся») — из воды и травяных настоев с очищающим действием;

- смягчительные или питательные (*anuvāsana* - *анувасана*, то есть «благоуханная» или, по другому толкованию, «остающаяся»), в которых используются масло, молоко, бульоны или отвары трав.

В свою очередь, эти два основных вида басты подразделяются в зависимости от свойств. Вот некоторые:

- *шоддхана басты* (очищающая);
- *лекхана басты* (вычищающая, т. е. усиленная особыми веществами или объемом шодхана);
- *шамана басты* (успокаивающая);
- *брухана басты* (питательная);
- *снехана басты* (промасливающая — усиленный вариант масляной клизмы);
- *расаяна басты* (омолаживающая — с различными составами);
- *ваджикарана басты* (для увеличения половой силы и лечения бесплодия).

**По области применения клизмы подразделяются на:**

- нижние, или низшие (*адхара*) — промывание прямой и нисходящей кишок, что делается при обычной клизме с помощью спринцовки или кружки Эсмарха;
- верхние, или высочайшие (*уттара*), басты — при которых очищается весь толстый кишечник и промывается мочеполовой тракт. Хотя и напрашивается сравнение с так называемой высокой клизмой в медицине, но при последней мочеполовая система специально не промывается. Гораздо больше оснований отнести к высочайшей клизме йоговскую шанкха пракшалану, что будет объяснено в соответствующем разделе. Но, как правило, название *уттара* применяется к введению лекарственных средств во влагалище и матку. Применительно к мужчинам промывание мочеиспускательного канала и мочевого пузыря называется *мутрашайа басты*. *Уттара басты* может относиться как к очищающим, так и к смягчительным клизмам.

В лечебных целях клизмы из набора *панчакармы*, как правило, выполняются с различными настоями и отварами. Простые же водяные клизмы аюрведа почти не применяет, хотя на подготовительных стадиях самостоятельного оздоровления и лечения их использование вполне допустимо. Пара-тройка таких очищений полезна большинству людей в качестве предварительного мероприятия, удаляющего токсины.

Чарака предписывает «назначать холодные клизмы тем, кто подвержен жару, а тем, кто плохо переносит холод, — теплые».

Очищающую клизму (*нируха басты*) обычно делают при болезнях возбужденных дош, отягощенных амой. Очищающие клизмы весьма действенны при лечении пищевых аллергий.



Масляные клизмы применяют, в частности, при сильной общей слабости. После нее у жестких в суставах «ветреников» резко возрастает гибкость тела, уходит на время запор.

**По числу процедур** различают три вида басты: *йога, кала* и *карма*.

Полные циклы таких клизмирований состоят из 30, 15 и 8 клизм с определенным чередованием очищающих (*нируха*) и смягчающих (*снеха*) или питательных. Как правило, ставят одну клизму в день. Очистительную клизму надо постараться удержать в кишечнике не менее четверти часа, а масляную — как можно дольше.

Наиболее благоприятное время для проведения клизм — ближе к вечеру, точнее, к вечернему времени ветра (4–6 часов дня).

Лечение масляными клизмами также лучше проводить в ветреные времена года — на стыке зимы и весны, осени и зимы. Лечение очищающей клизмой бывает успешней в жаркую погоду.

После проведения ряда клизм требуется перерыв, чтобы организм отдохнул и восстановилась естественная микрофлора кишечника.

**Противопоказания и предостережения.** С помощью клизм и слабительных многие стараются справиться с бедами, происходящими от загрязнения организма. Но слишком частое применение этих средств и привыкание к ним нарушают естественную деятельность выделительной системы и чревато побочными следствиями:

- частое искусственное раздражение нервов и мышц заднего прохода может травмировать анус;
- частые клизмы ослабляют перистальтику и тонус прямой кишки;
- клизмы с водой низкой температуры могут застудить кишечник;

- есть мнение, что клизмы вымывают кишечную слизь, нарушая нормальную микрофлору кишечника, что может привести к дисбактериозу, ослабить перистальтику и иммунитет.

Эти неприятности возможны только при очень частом и бессистемном применении клизм. Но даже в этом случае их опасность меньше, чем при частом глотании антибиотиков. Пользу же от них трудно переоценить.

Но *«клизмы нельзя применять при общей слабости, ранениях в грудь и сразу после опорожнения кишечника»* (Чарака, 1.1.37).

Очистительные клизмы не показаны очень ослабленным и дряхлым людям, при сильном утомлении, беспокойстве, упадке сил, истощении, нервных расстройствах, зябкости и страхах. Нельзя их делать при сильных болях в брюшной полости, вызванных приступом аппендицита или холецистита, ущемлением грыжи, заворотом кишок, при анальных трещинах, обострении геморроя, кровотечении из прямой кишки, истечении семени и пр., а также в течение полугода после полостных операций.

Клизмы противопоказаны при сильной гипертонии и ишемической болезни сердца, при болях в сердце, после недавно перенесенных инфарктов и инсультов.

Нельзя применять очистительные и лечебные клизмы из отваров и настоев при простуде, острой лихорадке, поносе, параличах. Крайне редко и осторожно нужно делать их при беременности, старикам и детям.

Очистительные клизмы следует уравнивать масляными и наоборот. Если же делать только ту или другую, то это вызывает перевозбуждение (*утклеша*). Например, одна водяная или с некоторыми веществами, такими как моча или сок чистотела, клизма вызывает увеличение ветрености, проявляющееся суетливостью,

раздражительностью, метеоризмом, бессонницей, падением веса. По этим причинам не следует начинать лечение очищающими клизмами при ветреной погоде.

В случае усиления ветра после очистительных клизм можно уравнивать его питьем топленого масла, о чем находим упоминание в Махабхарате.

Перебор же масляных клизм вызывает тошноту, которая является видимым симптомом скрытого возбуждения. Она противопоказана старикам и детям, а также людям, страдающим хроническим несварением, поносом, кашлем, одышкой, диабетом или тяжелой анемией.

При слишком частом применении водяные и масляные клизмы несколько «тушат» пищеварительный огонь. Тогда необходимо принять меры по его усилению.

Уриновые клизмы, усиленно проповедуемые Малаховым и его последователями, применимы далеко не для всех и очень ограничено. У них есть побочные свойства: они усиливают ветреность, иссушают слизистую толстой кишки и, поскольку моча является природным антисептиком, грозят нежелательным изменением ее флоры. При гипертонии, отечности, диабете, болезнях почек, при которых уринотерапия запрещена, применять их можно только исключительно под руководством знатока.

Вообще, использовать природные антисептики (чеснок, ромашку, чистотел и пр.) надо осмотрительно, чтобы не нарушить флору толстой кишки. (К сожалению, у огромного количества людей эта флора уже загублена неправильным питанием, приемом антибиотиков и пр.)

Нельзя проводить лечение клизмой одновременно с:

- голоданием;
- массажем (между ними должен быть промежуток, по крайней мере, несколько часов);

- приемом слабительных (нужно, чтобы прошло не менее двух дней).

## *Очищающие и лечебные клизмы*

*Нируха баст* в аюрведе и тибетской медицине считается лучшим средством от болезней нижней части тела.

Нируха баст, или очищающая клизма, обычно не очень велика по объему (меньше пол-литра травяного настоя или отвара). Чаще в этой клизме применяется настой десяти трав (*дашамула*, довольно распространенное аюрведическое лекарство). Но может применяться легкий соляной раствор, настои аира, фенхеля, окопника и т.д.

**Важное отличие нируха баст от обычных водяных клизм заключается в том, что в них всегда добавляют небольшое количество масла** (например, на пол-литра раствора около столовой ложки кунжутного масла) и, как правило, черную соль и часто — немного меда. Масло предотвращает толстый кишечник от иссушения, а немного соли и мед делают раствор более «физиологическим», то есть усваиваемым.

Есть еще разработанная и проверенная в йоготерапии Свами Шиванандой *сахадж баст крийа*. Хотя ее буквальный перевод — «естественное клизменное действие», но, скорее, это разновидность промывания всего желудочно-кишечного тракта — *шанкха пракшаланы*, которая описывается ниже.

В очищающей клизме используется жидкость теплая или слегка прохладная, но не горячая и не холодная. Слишком холодная вода хуже открепляет шлаки, понижает температуру в нашем естественном «радиаторе», грозит спазмом кишечника и застужением мочеполовой

системы. Горячая вода хорошо растворяет шлаки, но быстрее, чем нужно. Часть образовавшейся пульпы успевает всосаться слизистой кишечника и несет вредные вещества в кровь. Это может привести к плохому самочувствию, усталости, слабости, сонливости, головной боли и т.п.

Простейшей заменой индийских средств может быть любое нерафинированное растительное масло и простая (лучше каменная) соль.

При вата-болезнях (газах и пр.) применяют *даш-мула-кадха* — очистительную клизму травяными настоями на теплой воде, например фенхеля, аира, кардамона или аюрведийского средства *трипхала*.

При питтовых расстройствах (кислотность и пр.) — *ньягродха кадха* с добавлением молока и топленого масла.

При капховых — *арагвагха кадха* — теплая вода со жгучими и отщепляющими аму травами (имбирь, аир, куркума, базилик, черный и красный перец, мирт). Эти составы полезны также при паразитах в толстой кишке. Особое средство против них — клизма с чесночным раствором.

Клизмы из настоя цветков календулы помогают при проктитах и кишечных колитах.

### *Масляные и питательные клизмы*

То, что через толстый кишечник питательные и лечебные вещества всасываются быстрее и лучше, чем через рот, известно давно. Врачи еще в древности ввели в свою практику, помимо очищающих, масляные и питательные клизмы. Клизмы молоком и гороховым отваром упоминаются в трудах Гиппократов.

Об этом знают некоторые особо изощренные алкаши. Без всякого образования, опытным путем они установили, что если вводить спиртное не через рот, а через задний проход, то с малого количества «забалдеть» можно сильнее, а начальник или гаишник запаха не почувствует.

Действенность введения необходимых веществ через кишечник может быть сравнима с внутривенным введением. Чем-то даже лучше, так как не травмируются вены, и не наступает слишком быстрое химическое изменение в крови.

Поскольку вата доша, имеющая основное местопребывание в нижней части кишечника, влияет на состояние костной ткани, масляными клизмами можно лечить такие обменные нарушения, как остеопороз, артриты, общее поражение зубов. Масляными клизмами лечат мышечную атрофию. Клизмы из масла плодов шиповника помогают при язвенном колите.

Питательные клизмы оказывают быстрое лечебное действие при анемии и гипотонии. Современные исследования показывают, что из толстой кишки всасываются в кровь ненасыщенные жирные кислоты, весьма существенный для организма источник энергии<sup>1</sup>.

И много еще другого, что могло бы подвинуть и современную медицину на то, чтобы возродить в качестве лечебной процедуры некогда отвергнутые питательные клизмы.

В масляных и питательных клизмах (*анувасана*) применяют обычно кунжутное или оливковое масла, молоко, отвары бобовых и даже мясные бульоны.

---

<sup>1</sup> Свобода Р.Е. Праkriti. Ваша аюрведическая конституция. — С. 156.

**Масляные клизмы нельзя делать при беременности, отеках, водянке, поносе, геморрое, воспалительных процессах прямой кишки, ожирении, диабете, слабом пищеварении и несварении, расширении селезенки, икоте, обмороках, маразматических явлениях и слабоумии.**

Средняя доза на один прием для человека среднего телосложения — обычно 50–60 мл чистого масла (в особых случаях до 100–200 мл) или 200 г смеси теплой воды и масла в соотношении 1:1 или пол-литра теплого молока. Чаще используют кунжутное масло с добавлением меда, черной соли. Объемную клизму делают из смеси настоев трав (аир, фенхель, имбирь), 1–2 чайных ложек соли и около 100 г кунжутного масла. Считается, что число обильных масляных клизм в лечебном курсе должно быть нечетным.

Общеприменима и безопасна умеренная (*матра*) масляная баста. Ее можно применять людям с любым нарушением дош и в любое время в качестве успокаивающего доши мероприятия (*шамана*). Например, при усталости, раздражительности, затруднении стула. Она еще меньше по объему, чем обычная *анувасана баста*, — примерно три столовые ложки масла (30 мл).

### *Молочные клизмы*

Афоризм «Молоко — это лучшая пища, приготовленная самой природой» сейчас многие начали оспаривать. Боятся содержащихся в молоке холестерина и казеина, полагают, что оно способствует отложению солей и появлению камней в почках и т.д. Не так уж редки случаи, когда у людей недостаточно необходимых ферментов для усвоения молока.

Но молокоставляет организму почти весь набор нужных аминокислот. Молочная и жировые кислоты ко-

жи играют огромную роль в защите человека от бактериальных и грибковых инфекций. Достаточное их наличие является главным фактором выработки витамина D в организме. Именно отсутствие молока в питании гораздо больше содействует отложению кальция в тканях.

Общеукрепляющие и лекарственные средства на молоке очень многочисленны. По Чараке, выпитое молоко восполняет истощенные ткани в тот же день. Оно используется и как проводник лекарственных веществ.

У части людей (в зависимости от национальной и родовой наследственности, образа жизни и т.п. — от 4% до 20%) сочетание дош таково, что молочный белок им необходим, но при обычном употреблении через рот он вызывает увеличение слизи в легких и т.п. Это весьма нежелательно, например, для астматиков или диабетиков.

В таких случаях необходимые питательные вещества можно ввести через задний проход.

### *Составы масляных и питательных клизм*

Приводимые ниже составы, предлагаемые В. Верма, могут помочь здравомыслящему читателю подобрать или создать наилучшие для себя. Их объем — примерно стакан.

1. По 80 мл растительного масла, топленого масла, меда и белого вина.

2. 150 мл молока и по примерно 30 мл меда, растительного и топленого масел.

3. По 80 мл растительного и топленого масел, молока, меда с добавлением 5 г каменной соли и 10 г горчицы.



## Программы басты

Соответственно особенностям человека и его недуга есть разные по количеству и порядку клизм схемы. Конечно, они оставляют достаточно свободы для определения объема клизм, используемых трав, масел и добавок в каждом конкретном случае. Это решает знаток аюрведы или устанавливается опытным путем. Но чаще первые масляные клизмы имеют задачу усмирить избыточную вату, смягчить толстую кишку, облегчить перистальтику. Они бывают достаточно объемны и относятся к умасливающим процедурам (*снехана*), тогда как последующие масляные клизмы гораздо меньше.

1. *Йога* — 8 клизм по следующей схеме: начиная масляной, или смягчающей (М), потом очищающая (О) и масляная чередуются: М-О-М-О-М-О-М-М. Эту схему применяют для лечения легко поддающихся воздействию ветреных болезней. Такой курс время от времени хорошо проводить «условно здоровым» в целях профилактического очищения. Это совпадает с опытом йоготерапии Йогендры, который утверждал, что примерно неделя клизм дает освежающий, взбадривающий и гигиенический эффект.

2. *Кала* — 15: М-М-О-М-О-М-О-М-О-М-О-М-М-М-М. Сначала две масляные, затем чередуются очищающая и масляная (10 раз), в конце — три масляные. Эффективна при питтовых расстройствах и болезнях.

3. *Карма* — 30. То же начало, потом 24 раза чередуются масляная и очищающая. Ряд заканчивается пятью масляными (или питательными). Ряд таков: М-М-О-М-О-М-О-М-О-М-О-М-О-М-О-М-О-М-О-М-О-М-О-М-О-М-М-М<sup>1</sup>. Против капховых расстройств и болезней, поскольку их труднее «сдвинуть с места».

---

<sup>1</sup> Paths of Asian medical knowlege. — Berkeley, 1994. — P. 217.

В «Чарака самхите» упоминаются схемы, начинающиеся с двух или трех объемных очистительных клизм (*нируха*). Только после них вводятся масляные. Общее правило — курс лечения должен завершаться масляной клизмой.

Еще одна схема смягчительных или питательных клизм (*снеха вьядхи*) такова:

- 9–11 басти (для вата-нарушений);
- 5–7 (для питта-нарушений);
- 1–3 (для капха-нарушений)<sup>1</sup>.

При некоторых заболеваниях, связанных с сильным загрязнением и ожирением, когда у больного достаточно сил, применяются чередующиеся каждые три часа очищающие и масляные клизмы. Такое ударное мероприятие длится недолго — два-три дня.

### **Последовательность выполнения клизмы**

Процесс и процедура *басти видхи*, как он описан в древних текстах, основывается на опытном знании физиологии и анатомии человека.

1. Приготовить раствор для клизмы. Он должен быть подходящей для той или иной доши температуры, но не очень горячий и не слишком холодный. Если в растворе применяется соль или мед, то их надо хорошо растворить, а если травы — то настой или отвар процедить.

2. Промыть клизму или спринцовку, особенно тщательно наконечник (его можно прокипятить несколько минут или хотя бы ошпарить).

3. Смазать маслом задний проход и наконечник клизмы или спринцовки.

4. Спустить часть жидкости из емкости, чтобы никакие воздушные пузыри не попали в кишки. Это важно, чтобы не допустить ветреного расстройства.

---

<sup>1</sup> Garde R. Ayurveda for health and long life. — Bombay, 1975.

5. Если больному ставит клизму кто-то другой, тому лучше лечь на живот или на бок. При выполнении клизмы самостоятельно вводить наконечник лучше сидя на корточках или лежа на спине в ванной.

6. Уверенно, но мягко, стараясь не повредить складки ануса, ввести наконечник трубки в задний проход.

7. Поднять ноги три раза, чтобы дать возможность жидкости течь свободней и войти в большем количестве. Кроме того, это помогает перистальтике.

8. Вводя жидкость, оставлять некоторую часть ее на донышке емкости, опять же, чтобы никаких воздушных пузырей не попало в кишечник.

9. Клизму из травяных настоев и отваров, масла или молока нужно держать в себе по меньшей мере полчаса, а лучше — дольше.

10. Испражняться, если возможно, сидя на корточках.

11. После клизмы больной должен отдохнуть, а потом съесть немного хорошо проваренной и легко перевариваемой каши из риса, пшеницы или овса с теплым маслом, что уменьшит ветреность.

### *Простое промывание толстой кишки*

У современного человека, затянутого цивилизацией в неестественный ритм и образ жизни, не хватает желания, времени и терпения даже для выполнения клизмы с кружкой Эсмарха. Автором разработана упрощенная техника клизмы, упоминание о которой он позже с удовлетворением обнаружил и в работах Малахова. Идеи, как говорится, носят в воздухе.

У этой упрощенной клизмы есть ряд преимуществ перед обычной.

Когда есть «все удобства» — водопровод, горячая вода и канализация, эти блага цивилизации, использо-

ванные для клизмы, позволяют устранить многие беды, принесенные той же цивилизацией.

Раньше единственным способом для напора воды был подъем сосуда для клизмы на большую высоту. Теперь же напор воды в водопроводе и возможность регулировать ее температуру позволяют:

- ускорить выполнение (не нужно готовить специальную клизму или кружку Эсмарха, принимать лежачую позу);
- не вводить наконечник в задний проход, и, значит, исключается опасность растянуть или поранить анус, слизистую и сфинктер прямой кишки;
- расслабить и открыть клапан Баушиева, что способствует более быстрому поступлению воды в толстый кишечник;
- промыть толстую кишку на большем протяжении и чище;
- вода, поступая в прямую кишку под некоторым напором, также действует как массажное средство. Она становится некой разновидностью мула шодханы;

Это мероприятие помогает освоить басты и в какой-то мере заменяет такие слишком экзотичные или трудновыполнимые йоговские приемы, как *бахишкрити*.

**Оборудование.** Резиновый или гибкий пластиковый шланг, кишка от кружки Эсмарха или даже шланг из-под душа со снятой лейкой. Диаметр шланга — такой, чтобы его можно было надеть на кран или плотно вставить в него. Длина должна позволять подвести его к заднепроходному отверстию снизу, чтобы струя не перекрывалась.

**Время и частота выполнения.** Это промывание лучше делать вечером перед сном или сразу же после утреннего вставания. Утреннее промывание помогает приучить кишечник действовать по утрам, но постоянно прибегать к помощи промывания не следует, чтобы не

ослабить тонус мышц прямой кишки. В зависимости от вида расстройства или болезни промывание делать можно подряд неделю или две с перерывом такой же длительности.

**Выполненис.** Сесть на край ванны или, если шланг достаточно длинный, на корточки в ванную или на пол над какой-либо емкостью. Включить несильный напор слегка теплой воды (чуть ниже температуры тела). Выдохните и прижмите (но не вводите!) конец шланга к заднему проходу. Желательно выпятить прямые мышцы живота, как при *мадхьяма наули*. Или просто несколько раз на выдохе выпятить живот, пока вода поступает в прямую кишку. Сфинктер открывается просто небольшим напором воды, и вода поступает в тонкую кишку еще и за счет вакуума.

Вводите воду до тянущего ощущения в животе и позыва. Постарайтесь поддержать воду не менее минуты, потом сядьте на унитаз и извергните содержимое кишечника. Можно, сидя на унитазе, проделать на выдохе несколько раз выпячивание и втягивание живота или наули. Повторить 2–3 раза для лучшего очищения. Постараться вывести всю жидкость.

Потом подмыться или омыться под душем.

## Очищение области слизи

### *Очищение через пищевод и желудок*

В пору любую нам рвота полезна: от влаг  
вредоносных  
Нас избавляет она и желудка излучины моет.

*Салернский кодекс здоровья*

После снеханы, сведаны и басти в панчакарме обычно следует рвотное (*вамана*). Этот прием исполь-

зует естественный рвотный рефлекс в оздоровительных и лечебных целях. «Вамана» в санскрите означает «внутренность», «середина». Она очищает середину тела: от желудка до ротовой полости — то есть область преобладания слизи (капха), воздействуя на ротовую полость, верхние дыхательные пути, легкие, пищевод и желудок.

Проводят этот прием, наполняя желудок до отказа теплой водой или раствором рвотного лекарства с последующим удалением их через рот искусственно вызванной рвотой.

Лечебная рвота имеет главным образом горячую (*taijas, тайджас*) и воздушную (*vāyu, вайю*) природу, и ее действие имеет направленность вверх. Рвотные упражнения или лечение с помощью рвотных лекарств возбуждает *удана вайю*, сила которой направлена в теле вверх, и уменьшает перистальтику. Ее применяют при болезнях, вызванных расстройством слизи (*капхаджа викара*) и когда болезненные проявления направлены в теле вниз.

Если у человека слабый рвотный рефлекс, это указывает, как правило, на слабость праны и апана вайю, во многом определяющих нервно-гормональное управление организмом. У него выше риск бронхитов, астмы, зуда, кожных болезней, диабета и других психосоматических болезней.

Промывание рвотой особо полезно:

- для удаления отходов и ядов из желудка, например при отравлении. Продолжительное промывание пищевода оказалось самым действенным средством для спасения людей при отравлениях кислотой, щелочью и т.п.;
- для усиления секреции желудочного сока и тем самым — улучшения переваривания и усвоения пищи, например при несварении, поносе;

- для излечения хронических гастритов, колитов, запоров;
- для удаления избытка жёлчи из желудка и разлития жёлчи (желтухи);
- для снижения избыточного веса и лечения ожирения;
- при кровотечении из прямой кишки, мочеиспускательного канала или влагалища;
- при лихорадке, хронических аденитах, отеках, слоновой болезни, полиурии;
- для удаления прыщей, угрей, сыпей и экзем, зуда, в том числе и аллергического характера, даже для лечения лепры;
- для устранения кашля, тонзиллита и дурного запаха изо рта;
- для предупреждения и лечения бронхитов и астмы. Расслабление живота, стимулируя нервные рефлексy в легких, снижая давление диафрагмы на легкие, уменьшает частоту и силу приступов. Бихарская школа йоги советует делать вamanу даже во время приступов;
- для снижения повышенного сахара в крови и лечения диабета;
- для предупреждения и излечения опущения желудка;
- для тренировки диафрагмы.

Дхирендра Брахмачари к этому перечню добавляет, что вamana восстанавливает правильную сердечную деятельность, излечивает болезни зубов, груди, рахит, куриную слепоту. (Последнее, видимо, из-за того, что при рвоте могут выступать слезы, омывающие и расслабляющие глаза, причем без горя и печали.)

Западные медики считают, что лечебно-оздоровительная рвота помогает тем, у кого слишком вязкая и, значит, малоподвижная жёлчь, высокое содержание уробилина, а также при болезнях почек.

Она влияет на щитовидную и паращитовидную железы, усиливая выработку тиреоидных гормонов. Недостаточность их уменьшает поглощение тканями кислорода и теплопродукцию, человек становится вялым, заторможенным, сонливым, зябким, склонным к ожирению. И напротив, увеличение содержания этих гормонов побуждает к подвижности, деятельности, преобразованию пищи в тепло и т.д.

После правильно проведенного рвотного очищения ощущается легкость в теле, улучшение настроения и умственное спокойствие<sup>1</sup>.

Здоровым людям для сохранения здоровья желательно проделывать рвотоизвержение раз в месяц. В начале занятий йогой упражняющимся советуется делать *кунджала крийу* ежедневно или как можно чаще, по крайней мере, раз в неделю (Бихарская школа). Дхи-рендра Брахмачари предлагает начинающим серьезные занятия йогой выполнять ее 40 дней подряд, потом такой же срок — через день и затем — раз в неделю.

Для лечения астмы по способу Бихарской школы йоги Шанкардевананда советует делать кунджала крийу ежедневно от 3 до 6 месяцев.

**Противопоказания и предостережения.** Рвотные противопоказаны при:

- высоком кровяном давлении;
- сердечных болезнях;
- грыже живота;
- язве желудка;
- беременности, так как рвота может вызвать выкидыш или повреждение зародыша;
- повышенной кислотности;

---

<sup>1</sup> Bhagvan D.V. Fundamental of Ayurvedic medicine. — P. 211.



- паразитах в пищеварительном тракте;
- кровотечении изо рта, носа или глаз;
- детском или старческом возрасте;
- недоедании, истощении, слабости, общей худобе, хрупком телосложении.

Исключения возможны, но только под наблюдением опытного врача или учителя.

Нужно иметь в виду, что рвотное несколько ослабляет пищеварительный огонь. Поэтому ваману нужно сопровождать соблюдением правил питания и питья.

Надо отметить некоторые отличия выполнения рвотного упражнения в аюрведе и йоге. В аюрведе чаще используются рвотные вещества (тот же настой солодки), а в йоге — обычный солевой раствор. Лекарственные рвотные вызывают рвоту без заметных рвотных позывов. Но если отвар или настой вызвал слабую рвоту, аюрведа советует ее усилить, выпив теплого солевого раствора.

### ***Подготовка, средства и последующие действия***

Лечебная рвота — наименее времязатратный после насыщения прием очищения, занимающий около четверти часа и не имеющий большого списка противопоказаний. Тем не менее для успешного его проведения необходимы подготовительные и поддерживающие действия.

Выбираются благоприятные сезон, месяц и время. Согласно древнему знанию, удаление слизи рвотой особенно необходимо в конце зимы, весной. Это предписание есть и у Гиппократов, и в тибетской разновидности аюрведы. Гиппократ также упоминает обычай приема рвотного дважды в месяц, но советует это делать два дня подряд.

Лучше всего вызывать рвоту во время усиленной капхи в организме — то есть ранним утром. Делать ее

надо натошак или не менее чем через 3–4 часа после еды.

Решимость, убежденность, настрой на полезность этого целительного действия, переходящая в убежденность, — необходимая умственная подготовка.

К телесной же подготовке относятся смягчение и прогревание. Перед лечением рвотным на ночь надо усилить капха дошу сладкой, маслянистой, клейкой, тяжелой и прохладной пищей. Это делают, например, питьем молочных продуктов: молока и йогурта. Очень подходят жидкая манная или овсяная каша, сваренная на молоке, чечевичный или злаковый отвар, мясной или рыбный бульон, бананы. Молоко пьют с медом и черной солью *сайндхава* (мягчительные и противикапховые средства). Кроме того, молоко действует как успокоительное средство.

Перед самым приемом желательно слегка умаслить тело и принять теплую ванну. С той же целью — размягчить флегму — теплую ванну перед употреблением рвотного применяли в Древней Греции времен Гиппократов. Также весьма полезно после ванны проделать несколько подходов агнисара крийи или наули.

Из 355 аюрведических рвотных лекарств знакомы и легко доступны прекрасно действующие отвары аира, ромашки и соляные растворы. Но одним из лучших считается холодный настой из солодки. Он побуждает аму к отделению и выделению и при этом сам не усваивается тканями. В западной медицине солодка используется похоже — как отхаркивающее. Аюрведа советует пить этого настоя довольно много — до 4 л за день.

Также в качестве рвотного может применяться вода с соком вяжущих растений (в Индии, например, нима). Если необходимо срочно вывести яды, например, при отравлении, хорошо принять стакан теплой воды с раз-

мешанной в нем столовой ложкой горчичного порошка. Так же может действовать и большое количество молока с сахаром.

Все эти жидкости и растворы не должны быть горячими.

Во время пребывания рвотного в желудке и его действия надо воздержаться от другого питья. Здесь правила аюрведы отличаются от йоговских. Большинство учителей йоги, описывающих этот прием (Сатьянанда, Дхирендра Брахмачари, Ван-Лизебет), не требуют длительной паузы перед едой. Сатьянанда считает, что для восстановления слизистой желудка после рвоты достаточно всего получасового воздержания от питья и еды. Аюрведийское же мероприятие более энергозатратно, длительно (около часа) и сильнее ослабляет пищеварительный огонь из-за использования лекарств. Поэтому предписывается воздерживаться от еды несколько часов, приняв вместо питья легкий рисовый отвар. Сатчидананда, следуя этому правилу аюрведы, советует не есть после йоговской *вамана дхаути* столько же времени и только потом выпить что-нибудь легкое вроде травяного чая.

После мероприятия следует избегать кислых соков и молока, которые могут вызвать расстройство желудка. Первая еда должна быть легкой и не очень твердой.

Дхирендра Брахмачари отмечал, что после выполнения упражнения купание должно производиться не ранее чем через 2 часа. Вероятно, имеется в виду традиционное утреннее индийское омовение в открытом водоеме, а так как центр, которым он руководил, находится в горной области на севере Индии, — то в прохладной воде.

Так как *вамана* удаляет слизь из верхней части пищевода и желудка и требует затрат энергии на выпол-

нение приема и на восстановление слизистой, это мероприятие не следует делать перед самым выходом на мороз.

### **Последовательные проявления правильно выполненной и полной рвоты:**

- периодические приливы, мурашки по телу, потение;
- подташнивание;
- извержение слизи (*капхи*) в виде слизистого содержимого желудка;
- извержение жёлчи (*нитты*). В конце последних извержений воды в ней появляются желтоватая, зеленоватая, коричневатая окраска или даже хлопья, во рту чувствуется горечь. Это из желудка удаляется избыток жёлчи или испорченная жёлчь.

Если же в воде появится явственно розоватая окраска, причиной может быть отслоение от слизистой участков со слабыми капиллярами. Если это повторяется несколько процедур, есть смысл провериться на язвенную болезнь. Таким образом, прием может служить целям первоначальной диагностики. Но сразу пугаться не стоит: бывает, что розоватость воды связана с простой причиной, возможно, накануне вы ели свеклу или свеклосодержащую еду, вроде винегрета.

Если в самом начале приема рвотного лекарства или питья соленой воды начинаются позывы на рвоту, нужно ее оттянуть. Для этого следует:

- сполоснуть лицо холодной водой;
- пить часто и понемногу теплую воду;
- нюхать приятные запахи семян или цветов.

Необходимость этих действий объясняют тем, что умывание лица холодной водой ослабляет *удана вайу*, а питье воды, заставляя *апану* двигаться вниз, предупреждает преждевременный выброс лекарства.

Чтобы удана вайу, диафрагма, перистальтика желудка работали как следует и рвотное не оставалось в желудке, нельзя ограничиваться одним извержением. Их минимальное число — 4, максимальное — 8.

Очень важно, чтобы было извергнуто не меньше жидкости, чем выпито рвотного. Но успешной вамана считается, если рвотных масс вышло больше примерно на четверть. Избыток означает, что вышла слизь (капха) вместе с амой. Поэтому желательно измерять объем рвоты. Если выпито примерно пол-литра солевого раствора или рвотного, то объем рвоты должен быть не больше литра и не меньше 450 мл.

### **Признаки излишней и слабой рвоты<sup>1</sup>**

<b>Излишняя рвота</b>	<b>Недостаточная рвота</b>
Слишком много жёлчи, кровь или слишком сильная окраска рвоты	Рвотное средство извергается сразу, не действуя глубоко
Сухость во рту, чрезмерная жажда	Отсутствие вкуса во рту, чувство тяжести в животе
Бледность кожных покровов	Зуд и кожные высыпания
Усталость, слабость, немощь, склонность к коллапсу	Тошнота, течение из глаз и носа, вялость, потливость

### *Вамана дхаути, или кунджала крийа*

Это другие названия ваманы, используемые в йоге. Слово *кунджала* связано с образом купающегося слона, который набирает воду хоботом и затем извергает

---

<sup>1</sup> Garde R. Ayurveda for health and long life — P. 75

ее фонтаном. Описание техники упражнения, принятой в Бихарской школе, мы используем в качестве основополагающей.

**Выполнение.** Желательно выполнять ваману дхаути утром, опорожнив мочевой пузырь и кишечник. Приготовить 1–2 литра теплой (лучше — температуры тела) воды. В воду обычно добавляют соль в количестве одной чайной ложки на литр, но можно использовать и неподсоленную воду, например, людям с повышенной кислотностью. Им можно добавить в воду вместо соли около чайной ложки лимонного сока или питьевую соду на кончике ложки.

Шри Йогендра<sup>1</sup> советует воду предварительно кипятить, процеживать через марлю и добавлять туда помимо соли половину столовой ложки питьевой соды. Это правило обязательно для Индии, где вода во многих местах густо населена микробами. При наличии более-менее очищаемой водопроводной воды кипячение и процеживание не обязательно. К тому же такое усложнение может заставить некоторых отступить. Что же касается добавления питьевой соды в таких количествах, то здесь нужны уточнения. Хотя у страдающих повышенной кислотностью уже после нескольких приемов на первых порах желудочная секреция заметно снижается и изжога исчезает, через какое-то время они возвращаются к прежнему уровню. Поэтому им лучше использовать этот прием не очень часто и лишь в качестве дополнения к другим (*агнисара крийя, шанкха пракшала-на, басти*). Некоторым больным лучше использовать только рвотные лекарства.

Сесть на корточки или встать над раковиной или какой-либо другой емкостью и как можно быстрее выпить

---

<sup>1</sup> Йогендра Шри. Личная гигиена йога. — София, 2002.

стакан воды, второй, третий... пока (может, после 4–6 стаканов) не покажется, что вы заполнены водой до отказа. И вот тогда выпить через силу еще один стакан. Количество выпитой воды зависит от комплекции, роста, веса человека.

Затем, как указано в «Гхеранда самхите», «посмотреть вверх на мгновение», то есть потянуться вверх руками и закинуть голову назад. Это позволяет воде пройти ниже, а возбужденному току удана устремиться вверх. Потом нагнуться под углом 90°, держа спину прямо.

Многие знают рвотный прием под названием «два пальца в рот». В аюрведе и йоге используют три пальца — указательный, средний, безымянный. Для выполнения приема надо пошире открыть рот, засунуть в него три пальца и плавно двигать их по верхней поверхности языка к глотке, где чуть надавить на «корень языка» около малого язычка. Это почти тотчас вызовет извержение воды из желудка. Если же рвоты не произошло, то причина, скорее всего, — недостаточно глубокое введение пальцев к горлу или слабое нажатие на корень языка.



*Рис. 26. Вамана дхаути*

Как и при очищении языка пальцами, надо, чтобы руки были вымыты, а ногти, по возможности, коротко подстрижены, чтобы не поцарапать язык и горло. Если маникюра жалко — оберните пальцы чистой марлей.

Во время извержения воды пальцы изо рта надо убрать. Старайтесь не напрягать тело, но глубокий вдох перед тем, как поместить пальцы в рот, и втягивание живота облегчит выполнение приема. Чтобы при употреблении рвотного помочь извержению, можно теплыми руками легко помассировать область живота выше пупка.

Извергнув первую порцию воды, необходимо вновь ввести пальцы в рот, надавить на язык и повторить извержение. Продолжайте несколько раз, пока из желудка не выйдет вся вода и нажатие на корень языка или его щекотание не будут вызывать рвоты.

Если не получается извергнуть воду из желудка (например, из-за совершенно нетренированной диафрагмы), не стоит беспокоиться по этому поводу. Как говорится, «вода дырочку найдет»: попутно промыв мочевой пузырь и, возможно, ослабив имеющийся запор.

Если же вода выходит с трудом и наблюдается отечность, на следующий день надо принять слабительное. Гарде советует в случае неполного выполнения рвоты повторить ее через 3–4 дня.

Есть способ медленного промывания желудка с помощью толстого резинового катетера или зонда, который медленно вводят в глотку. Тогда легче вызвать рвоту и удалить из желудка всю оставшуюся воду, которая вытекает слабой струей. Но легче и навредить организму, так как при введении зонда и выбросе жидкости из желудка можно поранить гастродуоденальный сфинктер.

После мероприятия следует прополоскать рот, почистить зубы и промыть нос, сделав джала нети.



Затем надо отдохнуть с полчаса. Потом попить теплой воды и поесть.

## *Ватсара дхаути*

Бывает такая отрыжка, которая звучит овацией.

*В. Набоков. «Полита»*

Еще один прием, налаживающий и поддерживающий пищеварительную систему в здоровом состоянии? — произвольная отрыжка. В Европе она считается «неприличной» и «некультурной» (мол, «вы с отрыжками, мы — с книжками»). Впрочем, к отрыжке стали относиться с презрением не так уж давно: в Средние века в Европе, как и сейчас в Индии, в ней не видели проявления бестактности, а в Китае, как рассказывают побывавшие там, она рассматривается как вполне естественная и даже желательная концовка еды, свидетельствующая, что человек насытился и доволен.

подавлять отрыжку не советует и аюрведа, так как это может вызвать икоту, потерю аппетита, несварение, дрожание рук, сердечные и легочные нарушения и заболевания.

В йоге отрыжка не была обижена невниманием и стала приемом *ватсара дхаути*, что значит примерно «прочищение движением ветра».

Цель этого приема — направить вдыхаемый воздух в желудок вместо легких. Главная его польза — очищение желудка от застойных, затхлых газов. К тому же многие пищеварительные процессы улучшаются при поступлении достаточного количества кислорода в желудок. По Чараке, желудок должен быть заполнен едой на

половину, на одну четверть — водой и на одну — воздухом (другие авторитеты советуют такое соотношение: треть еды, треть воды, треть воздуха). Да и западная диетология советует оставлять в желудке «свободное», или «пустое», место, что значит — заполненное воздухом.

Воздух, в котором находится кислород, — главный «раздуватель» пищеварительного огня. Он улучшает переваривание пищи. Этот важнейший окислитель усиливает и убыстряет протекание химических реакций в желудке. Он удаляет нечистые и зловонные газы и помогает устранить и предотвратить повышенную кислотность и в особенности изжогу. У здорового человека отрыжка не должна быть зловонной.

При достаточном опыте занятий йогой и сознанием тела можно делать даже «воздушную» шанкха пракшалану, сознательно направляя воздух в кишечник.

**Выполнение.** Занять любое удобное положение с прямой спиной. Открыть рот. Если хотите, согласно «Гхеранда самхите», вытяните губы трубочкой наподобие вороньего клюва. Воздух всасывается ртом. Это не трудно сделать, создав выпячиванием живота вакуум в желудке, как делается в йоговской бастии или наули. Потребуется лишь небольшая тренировка. Желудок наполняется воздухом либо одним продолжительным всасыванием, либо несколькими глотками. Выберите, что легче. Старайтесь наполнить его, насколько возможно. Затем необходимо полностью расслабиться. Усилий для выталкивания воздуха не нужно. В свое время он выйдет сам.

## Слабительные (виречана)

Поскольку запор в постиндустриальную эпоху стал одним из главных расстройств выделения, фармацевти-

ческая промышленность ежегодно выпускает, врачи выписывают, а люди потребляют миллиарды таблеток слабительных. Больше, видимо, потребляется лишь снотворных и транквилизаторов. Как бы ни относиться к этой лекарственной наркомании, надо признать, что она показывает, насколько нужным и важным считают врачи и страдальцы лечение слабительными.

Однако в наше время слабительными лечат очень ограниченный круг расстройств — главным образом тот же самый запор. В аюрведе лечение слабительными средствами имеет неизмеримо больший круг показаний, часто не имеющих, казалось бы, прямого отношения к кишечнику.

По аюрведе, лечение слабительными имеет водную и земную природу, текучую и тяжелую, и поэтому в теле имеет направленность вниз. Оно, возбуждая и усиливая перистальтику, а в терминах аюрведы и йоги — нисходящее дыхание (*апана вайу*) — как бы «опускает на низ» устремленные вверх болезненные явления.

Так как слабительные воздействуют на печень, кишечник и поджелудочную железу, их используют, главным образом, для лечения питтовых болезней. А так как из всех дош питта наиболее связана с состоянием крови, слабительное имеет и некоторое кровоочистительное свойство.

По сравнению с рвотными, применение слабительных менее трудно по психологическим причинам и менее силозатратно.

Слабительные помогают при:

- выделениях из ушей, носа и горла;
- кожных болезнях (угри, дерматиты, экземы, псориаз). Так как источник многих кожных болезней находится в области питты, правильное применение слабительных облегчает или устраняет их;

- хронической лихорадке;
- повышенной кислотности;
- пептической язве, свищах и грыже;
- отеках и водянке;
- запорах (нехронических), геморрое, неполадках в выделительной системе;
- паразитах в пищеварительном тракте и пр.

С приема слабительных, очищающих печень (алоэ, ревень, жостер), начинают лечение при жёлчных расстройствах, холецистите.

Слабительные средства (*виречана виддхи*) подразделяются в зависимости от господствующей доши и показаний для лечения<sup>1</sup>.

**Таблица**

<b>Уси- ленная доша</b>	<b>Огонь пи- щеварения (агнибала)</b>	<b>Опорожне- ние кишеч- ника</b>	<b>Слабительные средства</b>
Вата	Неустойчи- вый	Среднее или затрудненное ( <i>крура коштха</i> )	Сильные (такие, как ревень, сенна, <i>дан- тибиджа</i> ). Для ле- чения некоторых вата-расстройств (например, сустав- ных, ревматических) весьма благотворны мягкие масляные слабительные, та- кие как касторовое масло

<sup>1</sup> Garde R. Ayurveda for health and long life. — Bom-  
bay. 1975 . — P. 76.

Уси- ленная доша	Огонь пи- щеварения (агнибала)	Опорожне- ние кишеч- ника	Слабительные средства
Питта	Сильный	Легкое ( <i>mṛdu koṣṭha, mṛidu koṣṭha</i> )	Мягкие и средние, такие как горячая вода, топленое масло, виноград, молоко, изюм, ин- жир
Капха	Средний	Среднее ( <i>madhya koṣṭha</i> )	Средние (вроде очистительного средства <i>трипха- ла</i> )
Уравно- вешен- ность дош (сама)	Естествен- ный или ровный	Естествен- ное	Соответствующие ( <i>ануломан</i> , то есть — в зависимости от того или иного расстройства)

Растительные слабительные — ревень, сенна, крушина, жостер, порошок алоэ, льняное семя. Слабительным действием обладают чернослив, изюм, но их надо предварительно замачивать.

Сильные горькие слабительные (ревень, сенна) хорошо использовать при остром запоре, сопровождаемом болью и вздутием живота, а также при газах, толстом налете на языке. Легкое слабительное, противоревматическое, болеутоляющее средство — касторовое масло, которое в малых количествах можно давать даже детям. Вагбхата к мягким слабительным средствам относит также виноград.

Легким слабительным и противопаразитарным действием обладает знаменитое аюрведийское средство —

порошок трипхалы. Есть разные способы его применения. Самый употребительный: половину или полную чайную ложку порошка заливают стаканом воды на ночь и утром выпивают. Кроме того, трипхала удаляет усталость и укрепляет защитные силы организма.

Из жидких нелекарственных слабительных прекрасно действует стакан воды с соком одного лимона и двумя чайными ложками сахара или манговый сок. Среди множества целебных действий коровьего молока — и легкое слабительное. Молоко с топленым маслом на ночь удаляет запор. Но молоко, кипевшее дольше, чем нужно, или его пенки действуют совершенно противоположно.

**Противопоказания и предостережения.** При лечении слабительными следует учитывать, что слабительные противопоказаны при:

- поносе, слабом пищеварении;
- непроходимости кишечника, выпадении прямой кишки, кровотечении из нее;
- острой лихорадке, туберкулезе;
- недоедании, истощении, общей слабости;
- после клизмы;
- а также беременным и младенцам.

Синтезированные слабительные, обязанные выводить яды, зачастую имеют множество побочных эффектов. Лучше использовать менее сильные, но более безвредные растительные и минеральные средства. Однако даже они, если их применять неумеренно и постоянно, обезвоживают организм, выносят из него соли, витамины, снижают тонус и перистальтику кишечника, нарушают выделение пищеварительных ферментов, ослабляют всасывающие функции кишечника, анальные нервы и мышцы и пр. И такое «детское» слабительное, как касторовое масло, в излишнем количестве способно вызвать отравление.

При хронических запорах, геморрое сильные слабительные чаще вредны.

У ослабленных и истощенных больных не следует удалять отходы слабительными раньше времени или слишком быстро.

В панчакарме слабительные можно принимать не раньше чем через два дня после клизмы и после применения сильных рвотных лекарств, но после простого промывания желудка соленым раствором — через день.

После приема слабительных нельзя применять общий и глубокий массаж. Лишь для того, чтобы дополнить и улучшить действие слабительных, аюрведа советует легко растирать и разминать область живота ниже пупка теплыми руками.

После проведения виречаны надо избегать переохлаждения и питья, особенно холодных жидкостей.

**Подготовка и выполнение.** Чтобы удалить всю излишнюю питту виречаной, нужна правильная подготовка. Сначала — по общему правилу панчакармы — необходимо промасливание и прогревание. Без снеханы и сведаны слабительные удаляют только двухдневную аму. Увеличение маслянистости кожи и слизистых и тепло заставит маслянистую и горячую питту перейти из тканей, печени, желудка в тонкий кишечник.

Промасливание осуществляется с помощью приема топленого масла внутрь и массажа. Чтобы перевод питты в кишечник происходил быстрее, в панчакарме используют «острое масло» (*тикта гхрита*) — протопленное с настоями и отварами трав, особенно горьких. В наших условиях такое масло с добавлением 53 (!) трав сделать самостоятельно вряд ли возможно, а достать трудно. Для улучшения и убыстрения перемещения питты в тонкий кишечник проще после, например, глотания топленого масла и массажа выпить немного теплого от-

вара горьких трав — полыни, шалфея, или настоя аира, или сока алоэ.

Хотя, как правило, масляный массаж для питты используется нечасто, один из этих случаев — подготовка к лечению слабительными. По крайней мере через час после такого массажа надо принять горячую ванну, а после приема слабительного прогреть область живота грелкой.

Есть два временных промежутка, когда очищение слабительными наиболее действенно: это днем после полудня (дневное время питты) и с позднего вечера до полуночи. Причем слабительное надо принимать не раньше чем через 2,5 часа после еды в начале времени питты.

За 2–2,5 часа до приема слабительных нужно съесть питтовую еду — пряную, острую и кислую. Это еще больше увеличит питту в кишечнике. После приема и до окончания очищения никакой пищи и жидкости принимать нельзя.

Удобнее принимать слабительное в вечернее время питты — тогда действие кишечника будет меньше мешать выполнению своих обязанностей. То есть питтовую еду надо съесть около 7 часов вечера, а принять слабительное — около 10 часов вечера.

Если вскоре после приема рвотных и слабительных наблюдается легкое подташнивание, его нужно преодолеть или унять. В некоторых случаях пить маленькими глотками горячую воду.

Затем лечь спать, но быть готовым к тому, что через несколько часов появятся позывы. После первого испражнения остальные (как правило, их несколько) происходят в течение часа. Обычно за пару-тройку часов кишечник освобождается полностью. Среднее и достаточное количество опорожнений — 6–8 раз, хотя бывает и больше. Обычно к началу рабочего дня весь кишечник опустошается.



При действии слабительного последовательно выходят:

- воздух или *вата* в виде газов;
- моча;
- разжиженный кал;
- питта в виде желтоватых полужидких веществ;
- капха (желудочная слизь);
- и затем — снова *вата* в виде желудочных газов<sup>1</sup>.

Во время проведения виречаны нужно воздерживаться от питья. В случае слишком сильной сухости горла, жажды, кожного зуда, вызванных обезвоживанием, можно сделать несколько глотков питательного раствора — подслащенной глюкозой или фруктозой и чуть подсоленной воды.

После виречаны нужно съесть немного легкой пищи и отдохнуть. Пить травяные чаи — из ромашки, мелиссы, солодки.

Так как пищеварительный огонь после виречаны заметно ослабляется, несколько дней желательно воздерживаться от трудно перевариваемой и плохо усваиваемой пищи.

## Полное промывание пищеварительного тракта

### *Шанкха пракишалана, или варисара крийа*

Все вышеописанные приемы аюрведы и йоги предназначены для очищения определенных мест тела: басты и слабительные — кишечника, вамана и ватсара —

---

<sup>1</sup> Garde R. Ayurveda for health and long life. — Bombay, 1975. — P. 78.

желудка и пищевода, нети — носа. Йога разработала и проверила за столетия, пожалуй, самый мощный и всеохватывающий по воздействию очистительный прием — *шанкха пракишалана*, «промывание раковины». Другие названия приема — *варисара дхаути* или *варисара крийа* — «производимое течением воды» или «водное очистительное».



Рис. 27. Варисара дхаути

Раковиной образно назван весь пищеварительный тракт, представляющий собой трубку со множеством изгибов, витков, петель, полостей. Современная физиология подразделяет ЖКТ на три отдела: пищевод, желудок и кишечник — и обычно рассматривает их по отдельности в зависимости от функций. Однако шанкха пракшалана самым своим выполнением подтверждает единство пищеварительного тракта, единство функций усвоения и выделения.

Промывание производится при помощи питья довольно большого количества соленой воды, проведения

ее с помощью некоторых упражнений через пищевод, желудок и кишечник и удаления разжиженного кала через задний проход до тех пор, пока вода из него не будет выходить столь же прозрачной, как и во время питья.

По нескольким основаниям это мероприятие можно отнести к верхней, или высокой, клизме (*уттара бастхи*) аюрведы. Во-первых, вода поступает в кишечник сверху, через рот, во-вторых, часть ее проходит через мочевыводящие пути, промывая их. Оно сочетает в себе достоинства слабительного, клизмы и в какой-то мере и рвотного, ибо промывает и пищевод. Им можно тщательно промыть организм самостоятельно, не прибегая, например, к искусственной и дорогостоящей гидроколонотерапии.

Есть два вида такого промывания — «легкое» (*лагху шанкха пракшалана*) и «полное» (собственно *шанкха пракшалана*). Отличаются они количеством принимаемого раствора, качеством промывания и различием в ограничениях применения.

**Оздоровительная и лечебная польза промывания.** Выполнение полного промывания очищает всю пищеварительную систему — ото рта до ануса. Нет такого лекарства или медицинского метода (кроме, пожалуй, многодневного лечебного голодания), который мог бы так основательно очистить тонкие и толстые кишки от непереваренных остатков пищи, от каловых пробок и верхнего, часто испорченного, слоя слизистых оболочек желудка и кишок. После выполнения полного промывания тело становится даже, может быть, более чистым, чем у новорожденного, появляющегося на свет с так называемым первичным калом. Восстановление верхнего слоя слизистой идет гораздо быстрее, увеличивается выделение желудочного сока, человек лучше усваивает

питательные вещества даже из малого количества пищи.

Йоготерапевты, применяющие шанкха пракшалану, приводят столь длинный перечень излечиваемых ею разнообразных болезней, что упражнение выглядит чуть ли не панацеей.

И легкое, и полное промывание всего пищеварительного тракта излечивает такие нарушения пищеварения и выделения, как повышенная кислотность, несварение, атонический и спастический запоры. Полным людям полные и легкие промывания помогают снизить вес лучше, чем мучительные диеты и голодания. Худым — «кожа да кости» — увеличить его.

Излечиваются хронические головные боли, болезни глаз, носа, зубов, сердца, желудка, прямой кишки, аппендицит, повреждения кишечника, воспаление пищеварительного тракта, 25 видов инфекций и болезней мочеиспускательного канала, менструальные нарушения, гинекологические болезни, бесплодие у женщин (Дхирендра Брахмачари).

Полным промыванием излечиваются хронический колит, диабет, глистные заболевания. Свами Шивананда на опыте лечения в своем ашраме установил, что полное промывание «полностью и чудесно» излечивает чесотку, зуд, желтуху за очень короткое время.

Оба вида промывания помогают также при нарушениях половой сферы — менструальных расстройствах, поллюциях, половой слабости и холодности.

Удаление нечистот из пищеварительного тракта помогает очистить и кровеносную систему и, вследствие этого улучшить цвет лица, избавить от прыщей и фурункулов.

Регулярно выполняемые промывания пищеварительного тракта могут существенно увеличить гибкость

тела и, следовательно, застойные явления в организме, приводящие к старению.

Для приступающих к серьезным занятиям йогой шанкха пракшалана не просто желательна, а необходима. Она обязательна в начале семинаров Бихарской школы йоги. Для тех, кто намерен серьезно заниматься созерцательными техниками, такое промывание необходимо и для того, чтобы сделать тело более восприимчивым к тонким токам в теле.

В целом здоровым людям *шанкха пракшалана* помогает стать бодрее и жизнерадостней и сделать ум более ясным и сосредоточенным.

**Противопоказания и предостережения.** Промывание нельзя делать при обострении хронических желудочных болезней и острых воспалительных процессах в брюшной полости: при остром колите и гастрите, кишечной непроходимости или сильном поносе, дизентерии, аппендиците. Следует дождаться периода облегчения.

Запрещается промывание при злокачественных опухолях желудочно-кишечного тракта. Нельзя делать промывание при грыже и после начальных сроков беременности.

Весьма осторожны при выполнении легкого промывания должны быть люди с высоким кровяным давлением и болезнями сердца. Выполнять полное промывание им или вообще нельзя, или можно только под опытным руководством.

Как правило, нельзя делать полное промывание при панкреатите, холецистите. При вялом хроническом течении болезни легкая шанкха пракшалана может быть весьма полезна, но нужно быть осторожным.

Больные язвой желудка или двенадцатиперстной кишки также могут делать легкое промывание, но, естественно, не во время обострения и желательно под на-

блюдением знатока. Полное промывание всего пищеварительного тракта таким больным вообще противопоказано.

Хотя и здесь есть исключения, иногда похожие на чудо. Известны случаи излечения многолетних язв желудочно-кишечного тракта, похоже, именно этим упражнением. О них упоминает Йогендра. Да и автор занимался с человеком, быстро излечившим мучавшую его больше двадцати лет язву желудка. Однако исцелению, наряду с наобум выполняемой шанкха пракшаланой, помогало общее вдохновение больного, открывшего для себя йогу, отказ от мясоедения, курения и алкоголя, усердные занятия асанами и смена места жительства. Приписывать исцеление только шанкха пракшалане вроде бы нельзя, но то, что она была одним из важнейших его средств и подвигла на изменения в жизни, — несомненно.

Полное промывание не показано очень старым и дряхлым людям, детям и ослабленным больным.

И необходимо всем — больным и здоровым — строго и внимательно следовать правилам выполнения промывания всего пищеварительного тракта, ибо нарушения их по невнимательности, небрежности или из-за упрямства может повредить организму. Тот, кто принимает на себя ответственность советовать или берется самостоятельно выполнять их в случаях противопоказаний, должен знать, что это может быть опасным.

При неверном и неумеренном выполнении возможны:

- слабость, вялость и долгая сонливость после упражнения;
- головная боль;
- расстройство пищеварения, метеоризм на некоторый срок;

- гастрит, дисбактериоз, понос и т.п.;
- застужение желудка и проч.

К счастью, тяжелые случаи не часты. К тому же организм после очищения легко выправляет ошибки, и расстройства обычно проходят через какое-то время. Поэтому не стоит преувеличивать опасности, чтобы они не заслоняли неизмеримо большие блага метода.

Есть три основных препятствия успешному промыванию: предубеждение и страх перед промыванием, неприятие соленой воды и неумение делать асаны. Чтобы преодолеть первое, нужен соответствующий настрой, вера в благотворность очищения и желание его проделать. Отвращение к соленой воде также имеет психологическую причину, хотя при промывании она плохо переносится как раз теми, кто щедро солит каждое блюдо. Оно устраняется убеждением в ее безвредности и полезности. Научиться же выполнять асаны, которые достаточно просты, можно небольшой тренировкой.

### *Легкое промывание*

Мы советуем начинать с легкого промывания — это даст вам возможность узнать возможности и реакции своего тела и набрать необходимый опыт. Оно не требует почти никакой особой подготовки, разве что придется встать чуть пораньше. Если чувствуете себя не очень уставшим, то после легкой шанкха пракшаланы вполне выполнимы обычная работа и программа хатха йоги.

Выполнять легкое промывание надо только натощак. Желательно делать его рано утром, перед завтраком. Помещение должно быть теплым и без сквозняков. В запасе должно быть по меньшей мере 40 минут свободного времени.

Здоровым людям полезно и вполне по силам делать его раз в неделю. Страдающие от запора могут выполнять легкое промывание ежедневно примерно две недели, потом на столько же сделать перерыв. Для лечения начальной стадии диабета его выполняют вместе с другими упражнениями ежедневно в течение 40 дней, потом в случае улучшения — раз в несколько дней (Дхирендра Брахмачари). В Кайвальядхама-институте в Лонавале для тех же целей его делают через день в течение 2 месяцев. По мере освоения йоги и большего осознания тела появляется точное ощущение, когда промывание необходимо.

**Выполнение.** За день до промывания необходимо освоить входящие в него упражнения, чтобы не путаться в последовательности и не смотреть в описание или на картинку во время выполнения приема.

Утром почистить зубы, язык и нёбо. Приготовить стакан и примерно 2 литра теплой (не горячей!) соленой воды (2 чайные ложки соли (5–6 г) на литр). Конечно, количество воды и насыщенность раствора могут немного различаться в зависимости от индивидуальных особенностей: веса, степени загрязненности организма и вида недомоганий. Для легкого промывания 6 стаканов воды вполне достаточно.

Можно вместо простого солевого раствора использовать настои трав с солью. Конечно, не любых, взятых наобум, а тех, которые помогают при имеющихся расстройствах и обладают открепляющими аму свойствами. Такой настой (не очень крепкий) лучше приготовить с вечера в большом термосе. Утром разбавить его водой до нужной температуры и добавить соли.

Быстро выпить два стакана раствора подряд и после этого выполнить ряд из 5 нижеописанных и проиллюстрированных упражнений. Они облегчают прохождение



воды в кишечник, отделение нечистот и удаление их, так как растягивают пищеварительный тракт, сжимают и массируют желудок и кишечник.

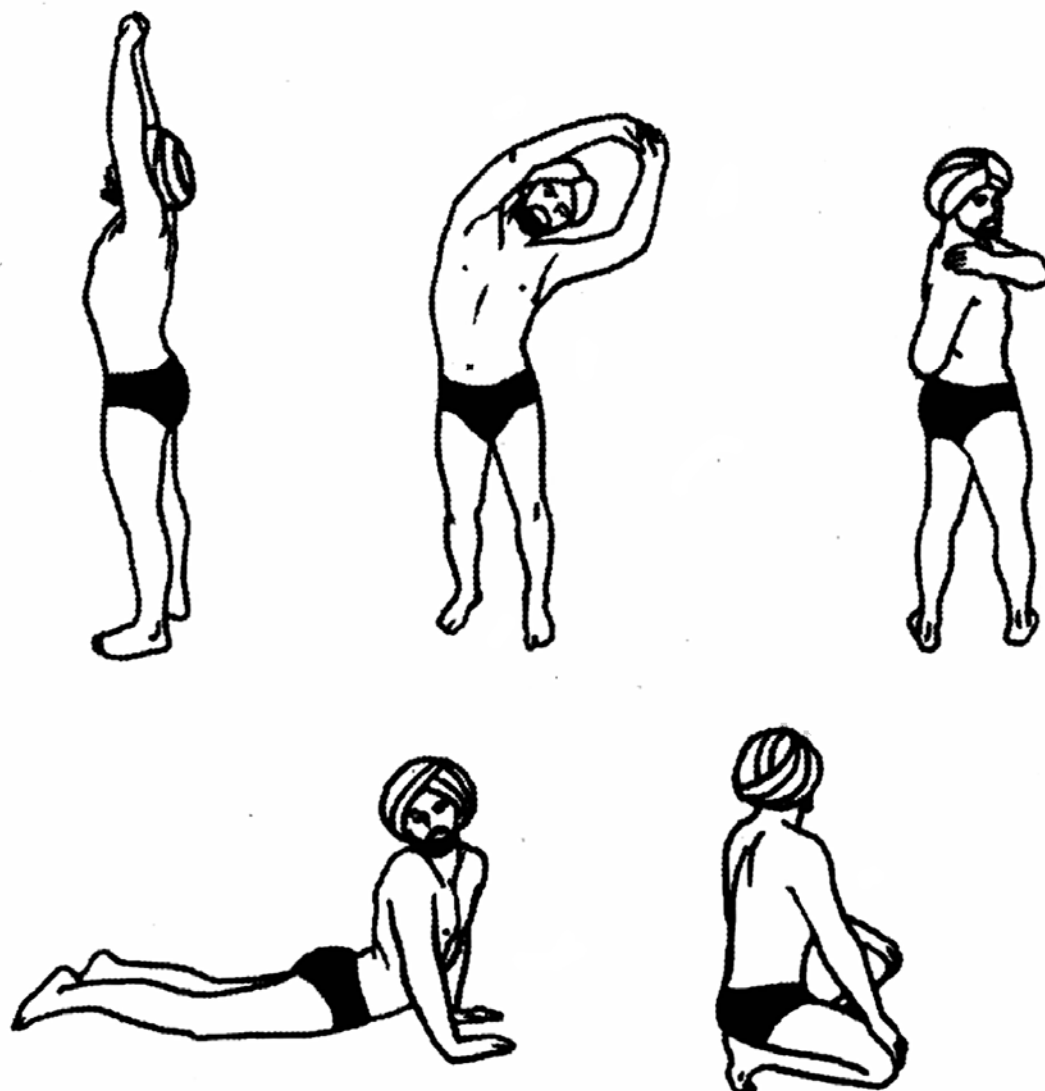


Рис. 28. Основной ряд упражнений шанкха пракшаланы

**Таласана** (поза пальмы<sup>1</sup>).

Встать прямо. Ноги расставить примерно на 15 см. Устремить взгляд на какую-либо точку прямо перед со-

---

<sup>1</sup> Таласану (*taḍāsana*) в пособиях по йоге, особенно западных, сплошь и рядом путают с «позой горы» (тадасана) из-за трудности передачи санскритского согласного, звучащего как нечто среднее между «л» и «д».

бой или чуть выше; это поможет удержать равновесие. Сцепить пальцы рук замком и со вдохом поднять руки над головой, вывернув кисти так, чтобы ладони были направлены вверх. Желательно, чтобы руки в плечах находились как можно ближе к ушам. Вытянуть все тело вверх как можно больше, поднимаясь на носках. Остаться в этом положении несколько секунд, задерживая дыхание и не отрывая взгляда от выбранной точки. Затем на выдохе опустить тело, согнуть и расслабить руки, не расцепляя замка, и положить их ладонями на макушку. Таков один подход. Повторить 8 раз.

**Тирьяка таласана** (поза наклоненной пальмы).

Исходная стойка — та же, что и в предыдущем упражнении. Выполнить его первую часть — вытягивание вверх. Затем наклонить тело вправо, так, чтобы руки были в одной плоскости с туловищем, а взгляд был направлен на выбранную вами точку. Таков один подход. Сделать 8 раз, стараясь удерживаться на носках по несколько секунд. Дыхание естественное.

**Кати чакрасана** (поза скручивания поясницы).

Встать прямо, ноги расставить на ширину до полуметра, руки свободно висят вдоль туловища. Затем с выдохом повернуть тело вправо, удерживая начальное положение стоп и рук. По ходу поворота туловища легким движением оплетите тело руками (как вьюнок оплетает дерево) так, чтобы левая ладонь легла за правым плечом на лопатку, а правая рука легла на поясницу, тыльной стороной ладони касаясь бока. Усилия нежелательны, руки и спина должны быть расслаблены, движения — плавными. В конце поворота туловища поверните голову в том же направлении, и тогда глаза будут смотреть за правое плечо. Остаться в этом положении на пару секунд. Дыхание — естественное. Затем скрутить тело в противоположную сторону таким же образом. Таков один подход. Выполнить 8 раз.

**Тирьяка бхуджангасана** (поза изогнувшейся кобры)<sup>1</sup>.

Лечь ничком, держа ноги вместе или чуть разведенными с носками, стоящими на земле. Положить руки вниз ладонями под плечи. Выпрямить руки и на вдохе поднять голову и плечи над землей, однако спину при этом не напрягать. Одновременно с подъемом плавно поворачивайте спину и голову направо. В конце этого движения посмотрите над правым плечом на левую пятку. Руки должны быть прямыми, спина расслаблена, область пупка, по возможности, прижата к земле. В этом положении остаться около секунды при задержанном дыхании. Затем повернуть голову в начальное положение, согнуть руки и на выдохе опустить туловище на пол. Прodelать упражнение в левую сторону и посмотреть на правую пятку через левое плечо. Вернуться в начальное положение. Таков один подход. Сделать 8 раз.

**Удара каршанасана** (поза вытягивания живота).

Сесть на корточки с раздвинутыми примерно на полметра ногами. Положить руки на колени. Поворачиваясь направо, прижимать левое колено к земле, а правое толкать влево над ним. Не менять положение стоп, хотя отрыв пяток допустим. Повернуть голову и спину насколько можно и посмотреть за правое плечо. Остаться в этом положении на пару секунд. Спина должна быть расслаблена, дыхание свободно, внимание сосредоточено на плавности и степени поворота. Затем проделать упражнение в левую сторону и вернуться в начальное положение. Таков один подход. Сделать 8 раз.

При выполнении этого упражнения некоторым бывает трудно удержать равновесие или даже хотя бы на-

---

<sup>1</sup> У Дхирендры Брахмачари — сарпасана (поза змеи).

клонить колено к земле, что в какой-то мере «обесмысливает» упражнение. В этом случае возможны две облегчающие «хитрости»: или делать упражнение рядом со стеной, или использовать одну из простых скручивающих асан, например, меру вакрасана.

Сесть на пол с вытянутыми вперед ногами. Согнуть левую ногу в колене, поставив ступню на пол рядом с вытянутой правой ногой так, чтобы она касалась ее, а голень левой ноги стояла по возможности перпендикулярно полу. На выдохе повернуться туловищем влево, поставить ладонь левой руки на пол за спиной на линии, продолжающей правую ногу, а правой рукой взяться за носок левой ноги. Задержаться в этом положении на несколько секунд. Повторить в другую сторону. Таков один подход. Сделать 8 раз.

Это, пожалуй, наилучшая последовательность упражнений. Множество руководств по очищению пищеварительного тракта, видимо, следуя Дхирендре Брахмачари, рекомендуют начинать с положения змеи. Кажется, это не совсем естественно: лишние силы тратятся на опускание и вставание вновь из лежачего положения и нет плавного перетекания одной позы в другую.

Проделав эти упражнения по 8 раз, вновь выпить два стакана теплой соленой воды и повторить асаны. И опять — 2 стакана и ряд упражнений. После того как 6 стаканов выпиты и проделаны упражнения, пойти в туалет. Не тужиться и не тревожиться, если кишечник не опорожняется, — это произойдет позже.

### *Упрощенные способы промывания*

Климатические, возрастные и другие ограничения, а также немалые затраты сил и времени при выполнении полного промывания не позволяют его делать слишком

часто. Для ослабленных людей или не могущих выполнять еще по какой-либо причине обычный ряд упражнений Свами Шиванандой было разработано и испытано в його-терапии упрощенное промывание: *сахаджа* (т.е. естественная) *бастикрийа*.

Из нескольких ее разновидностей приведем три:

1. Сразу же после пробуждения выпить в зависимости от телосложения около 1,5 литра теплой воды примерно с 10 г соли и по возможности с 50 мл лимонного сока, имеющего некоторое слабительное и дезинфицирующее действие. После этого проделать в течение 4–5 минут угловатую «березку» (*випарита карани мудру*), затем наклон вперед со скрещенными ногами (*йога мудру*), прижатие колен к груди (*паванамуктасану*) и попеременный подъем одной ноги из положения ничком (*ардха шалабхасану*).

2. Кто не в состоянии выполнить и эти упражнения, могут делать *випарита карани* с опорой на стену, но уже подольше, а затем *паванамуктасану* 10–15 раз.



Рис. 29. Замены основного ряда упражнений  
*шанкха пракшаланы*

3. Сразу же по пробуждении, до посещения туалета, выпить не меньше двух стаканов воды (можно с несколькими каплями лимонного сока). Прodelать 20–30

раз описанную выше агнисара крийу. Потом сесть на корточки (*уткаттанасана*) в ванну с теплой водой так, чтобы вода доходила до живота. Втягивать и выпячивать живот несколько раз.

Последний прием уже приближает к выполнению йоговской басты.

### *Полная шанкха пракшалана*

**Ограничения и предостережения.** Легкое промывание можно проделать за 40 минут, тогда как полная шанкха пракшалана требует двух свободных дней: само выполнение может занять три часа, потом — отдых, особое питание и весь следующий день — восстановительный отдых. Поэтому разумней и проще делать ее в выходные или во время отпуска. В эти два дня надо воздерживаться от напряженной физической и умственной работы, а упражняться в асанах и пранайаме умеренно можно лишь на второй день.

В некоторых руководствах встречаются советы «усилить» промывание голоданием в этот день и даже последующие. Это советы из ряда вредных. Мало того, что голодание усугубляет некоторую усталость и слабость после промывания, но не восстановленная вовремя слизистая желудка и кишечника может привести к нарушениям пищеварения и секреторных функций. Самое безобидное, что может случиться при этом, — головная боль и бессонница в этот день.

Полную шанкха пракшалану предпочтительней делать в теплое время года. Даже в Индии учителя йоги не забывают предупредить о нежелательности выполнения его в холодное время года. Остановимся на этом чуть подробнее. Один наш знакомый из чувства противоречия заявлял по этому поводу: дескать, это такая же ми-

фология, как, например, рекомендация спать головой к северу и проч. Конечно, если сидеть дома с хорошо работающим центральным отоплением или у русской печки, застудиться трудно. Но когда в доме холодно или приходится много времени проводить зимой на открытом воздухе, организм, затрачивающий много энергии на восстановление слизистой пищеварительного тракта, более беззащитен. Есть риск простудиться или застудить желудок. Поэтому на улицу в морозное время лучше выходить пореже, хотя бы 2–3 дня при полной шанкха пракшалане посидеть дома, иначе легко подцепить простуду и насморк, в лучшем случае. Долгое же пребывание на морозе (работа на открытом воздухе, долгое ожидание транспорта и пр.) нежелательно, как минимум, неделю.

**Подготовка и правила питания.** В дни перед выполнением полного промывания особенно важно соблюдать общие правила панчакармы — то есть сначала смягчить и прогреть организм. Это позволит легче очиститься и избежать ветреных обострений. Также во многом совпадают с общими правилами панчакармы и правила питания после упражнения.

Чтобы полное промывание принесло наибольшую пользу, за день до него целесообразно соблюдать легкое питание с достаточным количеством капховых продуктов. Полужидкие каши, кисели, молоко, творог, бананы, морковь, сладкие и «тяжелые» фрукты и ягоды (конечно, не «легкие» арбузы и не закрепляющие, такие как черника и черемуха) и т.п. Не забывать о питье воды. После выполнения желательно не менее недели соблюдать строгие ограничения в еде. Рекомендуется: отказаться от невегетарианской, кислой и острой пищи, молочнокислых продуктов и сливочного масла, таких кислотосодержащих фруктов, как цитрусовые, клюква,

ананасы и т.п., маринованных овощей, кислой капусты, грибов, черного чая, кофе, какао, специй, кваса и кислых соков. Особенно бесполезна пища химически обработанная и синтетическая, концентраты, газированные фруктовые воды, всякие колы и пепси. На алкоголь и курение наложен безусловный запрет.

Что же тогда есть? Наиболее подходящая пища — это *кхичери* (рецепт ее приготовления см. ниже), а также пшеница, рис, овсянка, гречка, хлеб (лучше недрожжевой), бобовые, довольно много видов овощей и фруктов (морковь, свекла, шпинат, свежая капуста, тыква, некислые яблоки, бананы, моченые сухофрукты и пр.), жареные, размоченные или растолченные орехи, некрепкие зеленый и травяные чаи и пр. Кстати, привычный для многих из нас картофель в индийских руководствах не упоминается, ибо, как все корнеплоды, растущие под землей, считается не очень «чистым» и грубым видом пищи. Резко ломать свои пищевые привычки не стоит, но, чтобы не увеличивать ветреность в теле, после промывания имеет смысл ограничить потребление картофеля. Нельзя переедать после промывания и строгой диеты после него. Даже вроде бы не входящие в перечень запрещенных продуктов — мучные и кондитерские изделия, пирожки, пирожные — в большом количестве могут расстроить пищеварение.

Если выполняете упражнение в одиночку, необходимо заранее приготовить особую еду сваренные вместе рис с машем либо желтой или красной чечевицей с добавлением достаточного количества коровьего топленого масла. Это почти повседневная еда в Индии называется *кхичери* (не путать с *кхечари* — тантрийской мудрой). Она является почти совершенной едой по составу белков, жиров и углеводов, смазывающей и восстанавливающей слизистую оболочку желудочно-кишечного тракта.



Но у риса есть охлаждающие свойства, которые хороши для южной Азии, но не годятся для людей, живущих в более холодном климате. Им подходят более согревающие крупы. По степени предпочтения — недробленый овес, пшеничная крупа типа «Полтавской» или «Артек», пшено, перловка (но ее надо на ночь замочить и долго варить). Из бобовых — розовая чечевица, маш, горох, соя, фасоль.

Не советуем готовить во время упражнения: вы будете отвлекаться и испортите и блюдо, и промывание, не говоря уж о том, что не очень гигиенично совмещать хождение в отхожее место с приготовлением пищи. Лучше встать на полчаса пораньше — примерно столько занимает приготовление.

**Приготовление кхичери.** Рис и дал (маш, красную или желтую чечевицу) взять в соотношении 2:1. Замочить их на 2–3 часа (или на ночь). Перед готовкой рис и чечевицу промыть. Залить в 2,5 раза большим объемом горячей воды. Варить до готовности (в зависимости от вида дала и риса — от 15 до 20–25 минут). Затем в отдельной сковороде с толстым дном растопить 2 чайные ложки топленого масла и припустить в нем немного специй — горчичное семя, зиру, кориандр, корень имбиря. Жарить одну-две минуты. Чтобы «погасить» некоторые газообразующие свойства риса и бобовых, за несколько минут до окончания варки хорошо добавить щепотку куркумы. Перед самым окончанием варки — соль и зелень. Рис и чечевица должны быть разварены, а блюдо жидковатым.

По желанию можно дополнить кхичери небольшим количеством быстрорастваривающихся овощей: мелко порезанной морковкой, сладким луком, цветной капустой и т.д. Припустить несколько минут перед добавлением специй или, для упрощения, — вместе с ними.

На время упражнений еду надо сохранить теплой, например, заверните ее в газету и полотенце и положите под подушку или сохраняйте в термосе. Лучше ей быть слегка недоваренной, и тогда она «дойдет».

Очень важно соблюдать спокойствие. Автору известен исключительный случай, когда человек холерического порывистого темперамента, страдающий гастритом, не добился результата, выпив без малого чуть ли не ведро раствора. Точнее, результат был, да не тот — жуткая рвота и слабость. Здесь вместе с незнанием техники отрицательную роль сыграла эмоциональная взвинченность, приведшая к спазму или излишнему тону сфинктеров.

Полным людям с обвисшим животом, растянутым «чулочным» желудком приходится пить больше раствора, но мешают тошнота и рвота. Эти неприятные ощущения от соленой воды можно устранить, уменьшив концентрацию раствора после того, как начались испражнения.

Если доводы рассудка не убеждают и при питье возникают непреодолимые страх и тошнота, попытайтесь снять их самовнушением. Но не таким, как в одной «экстрасенсорной» брошюре: «Я начинаю пить эту божественную жидкость. Она вкусна и приятна. <...> Мне очень хорошо, мне приятно» и т.д.

Самовнушение — не самообман! Для новичка в промывании и йоге такое несоответствие между реакцией его организма на большое количество соленой воды и «сладкими» словами о ней будет порождать только лишнее напряжение в уме, что вряд ли будет способствовать успеху промывания или скажется потом — в желании делать его еще раз.

Лучше обращаться к уму и телу не столь экзальтированно, например: «Эта вода — не очень приятное, но

необходимое лекарство. Она поможет удалить из тела вредные отходы и яды. Тело мое станет чистым, здоровым, сильным».

Авторы различных книг и брошюр при описании промывания ЖКТ допускают ошибки и неточности. Мы свели основные в следующую таблицу.

Температура воды — 45 градусов (температура горячего супа)	Слишком горяча. Это замедляет и затрудняет процесс питья и всего приема. Кроме того, слишком горячая вода быстро растворяет шлаки, кишечник начинает их всасывать, и они поступают в кровь. Это ухудшает самочувствие, усиливает усталость, может привести к головной боли
Заменять воду молочной сывороткой или добавлять свекольный сок	Сомнительно. Если кисломолочные продукты запрещены после промывания, почему для сыворотки делается исключение? Свекольный сок будет менять цвет испражнений, что помешает верно оценить состояние пищеварительного тракта. Но добавление в раствор чайной ложки лимонного сока на литр или взятие в качестве основы раствора не очень крепкого и процеженного настоя или отвара открепляющих аму горьких трав (полынь, ромашка) допустимо

Упражнение выполнять после каждого стакана раствора	Излишняя трата сил и времени. Лучше после каждых двух стаканов
Идти в туалет после первых двух стаканов	То же. Как правило, первый позыв наступает после по меньшей мере 4–6 стаканов
При отсутствии испражнения делать движения типа «косьба», осуществляя при этом надавливание на область толстой кишки	Усиление беспокойства из-за отсутствия испражнения является психологическим препятствием. Если уж предпринимать какие-то побуждающие действия — то лучше проделывать на выдохе выпячивание живота
Если дефекации не произошло — сделать клизму	Делать это можно только при крайне плохом самочувствии, ибо шанкха пракшалана должна привести к выведению воды и кала естественным образом. Если тепло — лучше прогуляться, если холодно — полежать с опертыми на стенку ногами
После промывания съесть ложку меда	Вредный совет. Мед — весьма биологически активный продукт, его возбуждающее воздействие на лишенные слизи стенки кишечника может быть весьма сильным и изъязвлять их из-за усиления секреции желудочного сока

Первая еда — рисовая каша без масла или рис с томатным соусом, злаковые с морковью	Сочетание: рис – бобовые – топленое масло — наилучшая и необходимая еда для восстановления слизистой желудка. Морковь допустима в слегка припущенном виде. Томатный же соус с модифицированным крахмалом, красителями и консервантами могут привести к расстройству пищеварения, метеоризму и т.п.
В случае сильной жажды после окончания упражнения — пить воду, травяные и ягодные отвары	Смывается восстанавливающаяся слизистая оболочка кишечника. Лучше перетерпеть жажду в течение 3 часов
После первой еды — выспаться, если очень устали	Может возникнуть сонливость и головная боль
Делать полную шанкха пракшалану раз в две недели	Такое мощное по воздействию и энергетическим затратам средство Сатьянанда советует выполнять 2 раза в год, но не зимой

**Выполнение.** Для тех, кого не испугали эти предостережения, ограничения и трудности и кто намерен все-таки выполнять полное промывание, отметим его важнейшие отличия от техники легкого промывания.

Нужно приготовить большое количество теплой соленой воды (может понадобиться 4–5 литров, или, как уточняет Свами Сатьянанда, примерно 16 стаканов). Так как промывание до прозрачности выходящей воды мо-

жет потребовать более 3 часов, надо сохранить ее теплой, например вылив в большой термос или поставив на газовую плиту рядом с зажженной конфоркой.

Перед питьем раствора смазать анус касторовым или растительным маслом, чтобы сфинктер легче открывался, а анус не раздражался от соли. Одновременно со смазыванием проделать мула шодхану. Она особенно необходима ветреным, у которых выходу кала препятствует спазм анального сфинктера или каловая пробка в прямой кишке.

Хорошо также смазать растительным маслом макушку, а ветреным — еще и суставы.

Так как при этом промывании торопиться некуда, мы советуем в течение первых 20 минут пить воду без упражнений — по два стакана каждые пять минут. Смысл здесь в экономии сил. Пока вода не пройдет в кишечник, их лучше не тратить. Кстати, в это время можно сварить кхичери.

После шести выпитых стаканов начинаете делать асаны и ходить в туалет. Независимо от того, произошло испражнение или нет, выпиваете 2 стакана, делаете ряд упражнений и вновь идете в туалет. Чередуете питье-упражнения-испражнение, пока из заднего прохода не будет выходить почти прозрачная вода.

Если после шестого стакана из кишечника ничего не вышло, не пугайтесь. Если после 8–10 стаканов дефекации по-прежнему нет, а принимать соленую воду ваш организм уже отказывается, нужно проделать еще один или два ряда асан без питья воды. Если и это не помогает, можно ввести дополнительные упражнения, называемые у нас стойкой на плечах, «свечкой» или «березкой» (*сарвангасану*, или *випарита карани*). После 5–7 минут его выполнения затруднение обычно проходит (как и кал), и можно продолжать делать обычный ряд упражнений для шанкха пракшаланы.

Испражнений должно быть не меньше шести и не больше пятнадцати. После достижения нужной чистоты (т.е. удовлетворительной прозрачности выходящей жидкости) можно, хотя не обязательно, для удаления ее излишков из желудка выпить один-два стакана теплой не-соленой воды и сделать вышеописанное рвотное упражнение. Кроме того, что это «закроет» кишечные клапаны, облегчается последующее трудное для некоторых трехчасовое воздержание от питья.

Потом — первый период отдыха в течение 45 минут. За это время отдохнет тело, уставшее после затраты сил на промывание, и совершенно свободная от еды и работы пищеварительная система. Надо посидеть спокойно, но не ложиться, чтобы не заснуть ненароком.

Отдохнув после окончания промывания, не позднее чем через час надо поесть. Еда должна быть уже готова. Съесть хорошую порцию, даже если нет аппетита.

Но жидкости не употреблять! Это нелегко, так как соль является поглотителем влаги, и после питья большого количества солевого раствора ткани и слизистые обезвоживаются. Но желательно перетерпеть жажду в течение 3 часов после окончания промывания, иначе вы будете продолжать ходить в туалет и смывать новообразующуюся слизистую оболочку пищеварительного тракта. После этого пить можно вдоволь, но лучше теплые травяные или зеленый чай. Если нет сил терпеть жажду, можно прополоскать рот водой и сделать глоток-другой.

Затем необходим не менее чем трехчасовой отдых без сна и сильного телесного и умственного напряжения. Хотя на сон и будет тянуть, но, если поддаться, можно заработать тяжесть в голове или даже головную боль. В материалах Бихарской школы йоги приводится исключительный случай, когда пренебрегший этим пре-

достережением человек, видимо, с накопившейся многолетней усталостью, заснул и спал — весь день практики, ночь, и следующий день до полудня (и то его разбудили), да и потом целый день хотел спать и был неспособен что-либо делать или думать.

Очистив тело, не загрязняйте ум: в это время он очень восприимчив. Во время отдыха лучше отдохнуть и от чтения, и от телевизора. Особо избегайте чернухи-порнухи-чепухи-дешевки. Если вам скучно без внешних раздражителей, почитайте, послушайте, посмотрите классику.

После выполнения полного промывания следующий стул может быть через день и даже больше, что вполне допустимо.

**Сроки и частота выполнения промывания.** Полное промывание особенно полезно проводить на стыке времен года: зимы и весны, весны и лета, осени и зимы. Это разумно и потому, что обычно к концу сезона накапливаются нарушения обмена и обостряются некоторые расстройства.

Большинству людей вполне достаточно делать его дважды в год. Авторы некоторых пособий советуют делать промывание раз в две недели. Компиляторы, видимо, перепутали легкую *шанкха пракишалану* с полной. Такие советы в брошюре, которую может принять за непогрешимое руководство легковверный, нездоровый, очень желающий выздоровления или фанатичный человек, — безответственны. Чаще чем дважды в год полное промывание может делать или имеющий достаточный опыт в йоге и знающий, когда это требуется, или больной, например, хроническим запором, несварением, диабетом и другими болезнями и только под наблюдением знатока.

Исключения, разумеется, есть. И опять же — нужно досконально знать порядок, подробности и тонкости



очищения, лучше непосредственно от учителя. Но так как знающего наставника удастся найти не каждому, для этой техники особенно важно внимательное соблюдение «техники безопасности».

### *Шанкха пракшалана с наули*

Есть еще одна разновидность легкого промывания пищеварительного тракта, которую может выполнить человек, умеющий управлять мышцами живота: втягивать живот (*уддияна бандха*) и вращать его мышцы по кругу (*наули*, описание которой дается ниже).

Если вы свободно владеете наули, выполнять позы шанкха пракшаланы вам не нужно. С помощью наули полнее и лучше промывается кишечник, причем используется гораздо меньшее количество воды, что оказывает более щадящее действие на организм.

После одного выпитого стакана теплой подсоленной воды движение мышцами выполняются 2–3 раза по 5–10 вращений в каждую сторону на задержанном дыхании. Потом спокойно выдохнуть и со вдохом потянуться вверх с поднятыми руками. Это позволит воде пройти дальше по кишечнику. Снова выпивают стакан и продолжают упражнения. Всего выпивают 1–1,5 л воды (около 4–6 стаканов), после чего выполняют лишь наули, стараясь не слишком утомиться при этом. В течение примерно 30 минут происходит опорожнение кишечника. Второе испражнение может быть примерно минут через 20 после первого.

### *Дыхательное очищение. Капалабхати*

Хотя *капалабхати* относится, скорее, к *пранайаме*, мы кратко опишем ее простейшую разновидность, имея в виду ее очистительную направленность.

Капалабхати некоторые йоговские писания относят к шаткармам, другие — к крийам, то есть деятельным упражнениям. И те и другие признают очистительную направленность и действенность капалабхати.

При обычном, как правило, неосознаваемом и поверхностном дыхании мышцы, занимающиеся выдохом, работают много меньше, чем ответственные за вдох диафрагма и внешние межреберные мышцы. Внутренние межреберные мышцы являются ограничителем вдоха, останавливая дальнейшее сокращение диафрагмы и внешних межреберных мышц. Тогда начинается выдох, который происходит пассивно. Лишь когда что-то препятствует дыханию или когда организм нуждается в большем количестве кислорода, эти мышцы начинают действовать с усилием.

С годами без тренировки «безвольность» этих мышц все больше возрастает. Выдоха для удаления воздуха из легких становится недостаточно, остаточный воздух остается в альвеолах, и при поступлении новой порции воздуха они растягиваются. Вдох по привычке и необходимости делается более сильным, но менее действенным, а выдох все слабее. Это зачастую вызывает сильную мышечную усталость и приводит к эмфиземе легких, бронхитам и бронхиальной астме.

В легких, кроме постоянно обновляемого при каждом вдохе-выдохе воздуха, увеличивается так называемое «вредное пространство». Хотя этот застойный воздух поддерживает легкие в слегка «надутым» положении, в нем содержится много вредных веществ. Его можно сравнить с некоторым количеством нечистот в кишечнике, которые тоже поддерживают его тонус, однако являются источником поступления вредных веществ в кровь.

Но так как городской человек весьма мало проветривает легкие физической нагрузкой, с годами «вредное

пространство» относительно всей емкости легких у него неуклонно увеличивается, растет и концентрация вредных веществ и бактерий.

Размножение бактерий в бронхах и легких приводит к респираторным заболеваниям: бронхитам, ангинам, туберкулезу и т.д. В легкие могут проникать и паразитировать там некоторые виды гельминтов.

По аюрведе, увеличение «вредного пространства» в альвеолах легких является усилением воздушного расстройства (*вата доши*). Такой насыщенный вредными веществами и бактериями воздух постепенно внедряется во все ткани тела. *«Избыток воздуха в крови может производить язвы, в мясе (т.е. мышечной ткани) — болезненные узлы, в жировой ткани — отеки и опухоли»* (Сушрута, Ниданастхана, 1.25).

При капалабхати выдох сознательно усилен и деятелен, а вдох происходит без участия воли. То есть воздух интенсивно изгоняется из легких частым сокращением мышц живота, тогда как вдох происходит без усилий. Воздух при этом «засасывается» в легкие естественным возвращением мышц живота после выдоха.

Кажется, такие методики, как дыхание по Бутейко и Стрельниковой, — видоизмененный прием капалабхати, хотя авторы о нем не упоминают.

Упражнение улучшает качество дыхания. Удаляется часть застойного воздуха. Он включается в кислородно-углекислый обмен, становящийся более действенным и экономным. Усиленным продуванием носовых проходов из легких удаляется избыток слизи, препятствующий поступлению свежего воздуха. С излишком слизи удаляются и огромное количество вредных бактерий и отходов их жизнедеятельности, которые прежде попадали в кровь. Свежий воздух губительно действует на оставшихся. Слизь в носовых проходах теперь начинает вы-

полнять только свою защитную и увлажняющую функцию, а не становится рассадником болезней.

Увеличивается эластичность альвеол легких.

При многих заболеваниях верхних дыхательных путей непременно полезно очищать легкие. Капалабхати позволит усилить дыхательные мышцы, улучшить общий тонус легких, чтобы лучше усваивать кислород из воздуха. Если капалабхати сделать лечебным средством при бронхиальной астме (естественно, **не во время** приступа), приступы становятся реже и слабее, а при упорстве и последовательности астма излечивается совсем.

В сочетании с другими средствами и при правильном выполнении упражнение излечивает стоматит, гингивит, пародонтит.

При капалабхати происходит массаж органов живота. Улучшается функционирование пищеварительной системы.

**Упражнение оживляет умственную деятельность.** Эта, казалось бы, «идеальная» сфера во многом зависит от материальных или физиологических причин: поступления в мозг свежего воздуха и чистой крови. Но часто этому препятствуют закупорки и очаги инфекций в носовых и лобных пазухах. Капалабхати усиленным током воздуха продувает верхние дыхательные пути от излишка слизи и убыстряет кровоток в передних отделах мозга.

При вдохе и выдохе объем мозга соответственно несколько уменьшается и расширяется. При частом усиленном дыхании явление это происходит чаще и интенсивнее. Такая пульсация как бы «массирует» и взбадривает мозг. Возрастает энергия для умственного труда, увеличивается работоспособность и выносливость мозга.

Как всякое дыхательное упражнение, капалабхати влияет на взаимодействие симпатической и парасимпатической систем. Это происходит из-за смены преобладающей при дыхании ноздри, изменений в потоках нервных импульсов, идущих в мозг и обратно. Это стимулирует мозговые центры. Перемена нервных рефлексов, связанных с дыханием, позволяет управляющему организмом сознанию лучше «слышать» и отзываться на них.

Поэтому, если у вас непочатый край умственной работы, а усталость не дает выдать из себя хотя бы одну мыслишку и клонит в сон, несколько подходов капалабхати помогут зарядить ум энергией. Капалабхати поможет побороть утреннюю сонливость и настроить на предстоящую деятельность.

Это физиологические «подтверждения» более древних, тонких и широких понятий аюрведы и йоги. По объяснениям йоги, капалабхати возбуждает и упорядочивает движение праны или прановые токи (*нади*) в верхней части тела.

Капалабхати помогает увеличить длительность задержки дыхания. Обычно тренируют это задержкой дыхания на вдохе. Но и ряд усиленных выдохов увеличивает время последующей задержки! Так как необходимость вдоха обусловлена, в частности, перенасыщенностью тканей углекислым газом, то его удаление посредством капалабхати увеличивает усвоение кислорода.

Капалабхати может служить одной из лучших подготовительных техник для созерцания.

Если достаточно долго выполнять упражнение (по крайней мере, несколько подходов по 100 вдохов-выдохов), то можно почувствовать, как вас покидают эмоциональные волнения, переживания, беспокоящие мысли, ненужные игры воображения. Ум становится спокоен, но восприимчив.

**Противопоказания и предостережения.** Капалабхати не следует делать тем, кто страдает от таких болезней, как высокое кровяное давление, головокружение, грыжа и так далее.

Хотя упражнение благотворно при бронхиальной астме, при приступах его делать нельзя или делать очень внимательно, осмотрительно и дозированно под наблюдением.

Заниматься капалабхати желательно по прошествии не менее четырех часов после еды.

Перед сном нельзя делать упражнение усиленно и много (скажем, десять подходов), так как можно перевозбудиться и заработать бессонницу.

Упражнение будет более действенным, если перед ним выполнить нети, вamana дхаути или легкую шанкха пракшалану.

В оздоровительных целях достаточно делать капалабхати не более трех минут. Нарращивать число выдохов, их частоту и число подходов капалабхати надо постепенно. Если почувствовали какое-то неудобство в виде головокружения, изнурения, боли в мышцах живота или легких и т.п., упражнение надо прекратить и не возобновлять, пока они не исчезнут.

**Выполнение.** Есть две техники выполнения капалабхати. На вечно спешащем и ищущем быстрого результата Западе — несколько подходов с очень сильными выдохами. Такой способ Сатьянанда считает вообще неверным или неправильно понятым, даже если он и описан в тех или иных книгах по йоге.

В Индии предпочитают делать довольно много подходов (сто и более) с мягкими и простыми выдохами. Это одно из упражнений лайа йоги.

Выдох в капалабхати должен производиться очень мягко, но часто. Сатьянанда даже сравнивает этот при-

ем с тем, что делают по утрам бессознательно, когда фыркают, прочищая нос.

Но главное, что в этом упражнении должен быть насколько возможно задействован живот, а не грудь. Ее движение минимально. Нужно совершенное управление мышцами живота и диафрагмой. Поэтому, прежде чем ею заниматься, надо овладеть агнисара крией, а еще лучше — наули. Тогда тело не будет двигаться и дергаться. В идеале оно должно быть подобно статуе.

Сядьте в удобную асану. Наилучшие позы — сиддхасана или падмасана. Спина прямая, глаза закрыты, тело не напряжено.

Быстро выдохните, сильно сокращая мышцы живота. Без какого-либо усилия и волевого напряжения вдохните, не мешая мышцам живота расширяться.

Делайте быстрые вдохи-выдохи подряд столько раз, сколько вы можете сделать без напряжения. Со временем число их можно увеличить.

Затем один раз глубоко и медленно вдохните. Полностью выдохните, стараясь опустошить легкие насколько возможно, и с концом выдоха выполните великий замок (*маха бандху*), состоящий из трех замков: *мула бандхи*, *уддияна бандхи* и *джаландхара бандхи*.

Сначала сокращайте точку мула бандхи (если не умеете, то просто подтяните мышцы ануса), потом живота (*уддияна*) и в заключение опустите и прижмите подбородок к верхней части груди.

Задержите дыхание насколько возможно. Во время задержки сосредоточьтесь на умственном пространстве или экране (*чидакаша*), который расположен в голове, на внутренней поверхности лба.

Затем «отоприте» великий замок, то есть закончите маха бандху. Ослабьте сокращение точки мула бандхи, уддияна бандхи, поднимите голову и медленно вдохните.

Таков один подход.

Если чувствуется небольшая усталость, нехватка дыхания, сделайте несколько вдохов и выдохов, пока дыхание не станет естественным.

Затем начинайте следующий подход.

Заканчивать дыхательное упражнение лучше наблюдением мысленного пространства (чидакаша дхарана), только более продолжительным.

Начиная с 20–30 выдохов и прибавляя каждую неделю по несколько, можно достичь меньше чем за месяц до 100 выдохов за один подход. Несколько подходов с таким числом выдохов вполне достаточно в оздоровительных целях и как пранайама в занятиях для начинающих в йоге.

## Кровоочистительные средства

Загрязненная среда, воздух и вода, дурное питание и пищеварение, применение синтетических лекарств ведут к ухудшению качества и загрязнению крови. Всякая болезнь связана с некоторым отравлением организма — как микробными токсинами, так и собственными белковыми отходами, мочевой кислотой. Даже после выздоровления некоторое время токсины еще остаются в крови, продолжая ослаблять организм. Нечистая, или «дурная», кровь — основная причина разного рода аллергий, кожных болезней, анемии.

До середины XIX в. пускание крови было одним из важнейших лечебных мероприятий.

Любые очищения, в какой-то мере, улучшают качество крови и «стирают» биохимическую память крови о болезни. Этому частично способствуют мероприятия по потоотделению, промыванию, чистке печени, дыхательные упражнения и т.п.



Но есть и специальные средства по очистке крови. В медицине это переливание крови, гемосорбция, кровопускания (сейчас, главным образом, пиявками). Поскольку к хирургическим операциям, по определению Чараки, относятся все действия, повреждающие кожный покров, — даже наложение щелочи и постановка пиявок<sup>1</sup>, — то прибегать к ним надо только в редких случаях.

Для щадящего кровоочистения в аюрведе применяют обычно растительные средства. Среди них — пажитник, кориандр, базилик, аджван (айован), алоэ и куркума. Ту же задачу могут выполнять и наши простые корень лопуха, корень одуванчика, отвар или разбавленный сок крапивы.

Есть разные схемы применения кровоочистительных средств. Например, корень лопуха лучше всего пить по трети стакана два раза в день на протяжении недели. Чай из сухой крапивы в количестве до 2 литров — 2 раза в месяц. Такие очищения можно проводить два раза в год.

В. Верма предлагает такой рецепт — **молоко с куркумой**. Кроме собственно кровоочистительного, оно обладает общеукрепляющим и легчайшим слабительным свойствами, снимает усталость, успокаивает кашель, а также боль в груди, снабжает ткани йодом, улучшает усвоение кальция, да и просто приятно на вкус.

Подогреть, помешивая, половину ложки куркумы в ложке топленого масла на слабом огне до однородности, потом добавить 1–2 чайные ложки сахарного песка

---

<sup>1</sup> Чарака, 1.11.55. Под это определение операций подпадает даже прокол пальцев для анализа крови, переливание ее и самостоятельное введение инсулина.

и, помешивая, нагревать еще некоторое время. Потом залить этот состав стаканом молока и довести до кипения. Пить горячим. Лучше — натошак или спустя два часа после еды. Страдающие запорами могут пить его перед сном.

Прием молока с куркумой рекомендуется проводить два раза в год на протяжении двух недель.

## Усиленные очищения йоги

Краткое описание более трудных в выполнении приемов йоги, представляющих собой разновидности основных действий панчакармы, дается не только для полноты картины. Они столь же благотворны, как описанные выше, но намного более эффективны. Это уже несколько иной уровень, открывающий огромные возможности для самооздоровления.

Они не чрезмерно сложны, но требуют определенной заинтересованности, некоторого времени и упорства, чтобы их освоить, что не всех вдохновляет. Тем более больных, у которых жизненных сил не всегда хватает даже на последовательное выполнение простых лечебных приемов. Но если человек освоит их, он получит в свое распоряжение мощнейшие оздоровительные и повышающие защитные силы организма средства.

При этом мы не будем отпугивать и отвращать людей описаниями некоторых кажущихся невыполнимыми приемов, например нигде подробно не описанной *бахикрити* — вытаскивания и промывания прямой кишки. Для их выполнения важнее советы знающего и опытного учителя. Те же, у кого есть опыт занятий и умение самонаблюдения, могут освоить их самостоятельно по хорошей литературе.

Порядок усиленных мероприятий — по возрастанию сложности и трудности освоения.

## *Сутра нети*

Чем лучше ноздри очищены, тем мощнее дыхательные упражнения действуют и тем больше пользы приносят. Для дыхательных упражнений (той же капалабхати) необходимо, чтобы воздушные токи проходили через ноздри беспрепятственно и чтобы в носовой полости не было очагов с болезнетворными бактериями.

Прием очищения носовых проходов, выполняемый пропусканием через носовые проходы жгута из нескольких скрученных и навощенных нитей или тонкого резинового катетера, называется *сутра нети*.

Казалось бы, слишком индийская экзотика. А впрочем, есть свидетельства, что и в наших городах и весях, не зная никакой йоги, делали нечто подобное. В «Очерках бурсы» Н.Г. Помяловский описывает, как «бурсак по кличке Чеснок запихнул себе в нос нитку, потом сильным вдыханием воздуха проводит ее в рот и, передергивая нитку взад и вперед, показывает эту штуку своему закоперщику Мямле».

То есть Чеснок выполнял сутра нети. Впрочем, фокусники в Индии умудряются протаскивать через нос и вытаскивать через рот живую змейку.

В Индии и на Западе в среде приверженцев йоги для *сутра нети* широко используется тонкий резиновый уретральный катетер, т.к. он достаточно гибок, легко промывается после упражнения и дольше служит. Однако традиционная *сутра* (шнур из сплетенных нитей) очищает нос много лучше. Да и в наших аптеках подходящие катетеры (№ 6–11) достать непросто. Тогда волей-неволей следует прибегнуть к старинному способу изготовления сутры.

**Изготовление сутры.** Подобрать подходящую хлопковую или льняную и достаточно мягкую нить. Шер-

стяная слишком непрочна и «волосата», а ко всяким капроновым нитям воск плохо пристает, и ею можно поранить слизистую носа.

Нарезать несколько отрезков около 50 см длиной, скрутить их в один шнур около 3 мм в диаметре. Это средний размер, но, естественно, он должен соответствовать ширине ваших носовых проходов.

Растопить воск (не парафин! — он не вязок и будет отслаиваться во время выполнения), например, от церковной свечки. Сложить концы нитей в пучок и скрутить на протяжении примерно 12 см от конца. Потом погрузить скрученную часть в воск и тут же вынуть, чтобы воск затвердел, но ваш жгутик оставался жестким, но гибким. Для того чтобы нити не распускались во время погружения в воск, перед этим можно сделать узелок на конце, а потом отрезать его.

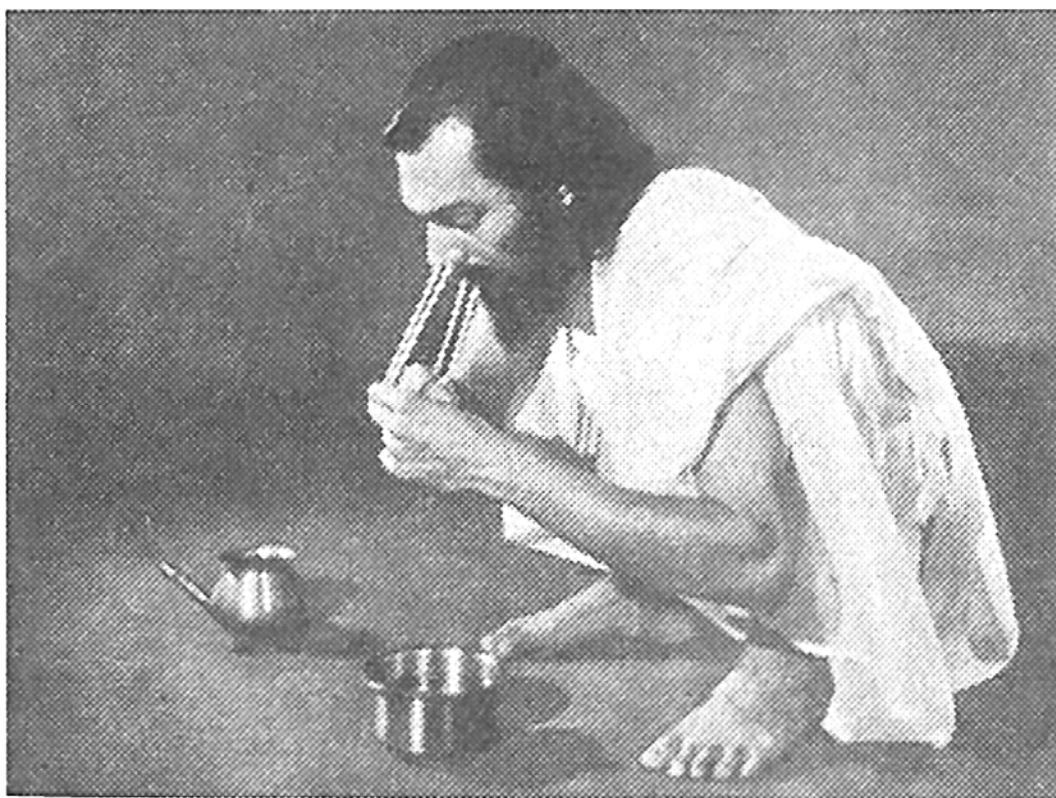
Для усложненной разновидности приема, когда оба конца или два жгута проводятся в разные ноздри, то же нужно сделать с другим концом пучка. Но и в этом случае часть нашего жгутика остается ненавощенной. Это необходимо для лучшего очищения носовых проходов.

Так как сутра служит не очень долго, а приготовление ее занимает какое-то время, разумней заготовить сразу несколько и хранить в закрытой банке или коробке.

При некоторых болезнях катетер можно смазывать необходимым лекарством.

После прочистки носа вымыть жгутик или катетер горячей водой с мылом.

После нескольких выполнений нети воск начинает трескаться и, отслаиваясь, может попасть в глубину носовых проходов. Чтобы продлить использование жгутика, можно навощенный его конец размягчить над газом. Это обновит и слегка дезинфицирует его.



*Рис. 30. Сутра нети*

**Выполнение.** Сутра нети выполняется или сидя на корточках в позе вороны (*кагасана*), или стоя над раковиной, ванной или какой-либо другой емкостью. Лучшее время — по утрам. Раз в несколько дней или в неделю для здоровых вполне достаточно. Люди с хроническим насморком, некоторыми болезнями носоглотки или с забитыми производственной или иной пылью носовыми ходами могут делать сутра нети ежедневно. Медленно вводить один конец нити в левую ноздрю, чуть покручивая ее туда-сюда. Ни в коем случае не делать это торопливо и с усилием! Для облегчения введения чуточку согнуть кончик *сутры*. При малейшем неудобстве, сопровождаемом болью, введение прекратить. Но если хронических препятствий в носовых ходах нет и вы достаточно спокойны и сосредоточены, нить проходит на удивление легко. В конце концов, вы ощутите, что она прошла в горло. Тогда большим и указательным

пальцами «поймайте» ее там и выведите кончик через рот. Поначалу это может вызвать легкое подташнивание или кашель, слезоотделение, частое чиханье, которые при освоении упражнения проходят.

Затем, взяв в руки концы нити, совершать возвратно-поступательные, как бы «пилящие» движения ниткой (не более 15 движений поначалу). Затем отпустите ненавощенный конец, а держась за навощенный, вытяните нитку из носа. Делать очень медленно, без рывков.

Выполнить ту же последовательность действий с другой ноздрей.

Прочистку носа нитью хорошо завершить водным промыванием (*джала нети*). Так как слизистая носа слегка раздражается после нети, носовые проходы неплохо смазать и помассировать топленым маслом.

На приведенном рисунке мы видим более сложную разновидность упражнения: когда оба конца сутры выводятся в рот, слепливаются в кольцо и протаскиваются.

**Предостережения и противопоказания.** Не надо страшиться, но внимание и осторожность необходимы. Сутру следует вводить медленно и чуть подкручивая. Вовремя уловите момент, когда кончик сутры или катетера пройдет в горло, чтобы не поцарапать его или, не дай бог, не проглотить катетер (при применении жгутика такая беда исключается). Поэтому всегда оставляйте незадействованным не менее 10 см катетера.

Вначале может сильно першить и саднить горло, возникать тошнота, многократное чиханье и кашель. После нескольких выполнений это проходит.

При первых выполнениях такой прочистки может выходить огромное количество липкой слизи. Иногда в ней могут быть маленькие сгустки крови.

Страдающим от носовых кровотечений или тем, кто после многих попыток в течение, скажем, месяца не может провести жгутик в нос, следует или найти знатока, или обратиться к отоларингологу.

**Полезьа.** Сутра нети приносит те же блага, что и промывание носа водой, и увеличивает их за счет усиленного механического очищения и массажа слизистых оболочек носа.

Возбуждаются нервные окончания в носу, улучшается кровоснабжение и, соответственно, обеспечение мозга кислородом. Улучшение нервной проводимости в слизистой носа оздоравливает различные связанные с ней органы и улучшает их деятельность.

С ее помощью можно избавиться от головной боли и мигрени, связанных с нехваткой поступающего к мозгу кислорода из-за хронической забитости носа. Она помогает при лечении храпа и некоторых форм ослабления слуха. Очень благотворно воздействует сутра нети на глаза, улучшая зрение.

Такая прочистка поможет избавиться от гнойных воспалений придаточных пазух носа и избежать такой неприятной и весьма отягощенной побочными следствиями операции, как прокол при гайморите. Естественно, сама сутра или катетер проникнуть в придаточные пазухи носа не могут. Но могут очистить слизистую носа от пробок и корок, закрывающих выходящие из них в полость носа отверстия. Это открывает естественный отток слизи и гноя из них.

Постоянное выполнение сутра нети в течение продолжительного времени (год и больше в зависимости от возраста) может удалить полипы, появляющиеся в носовой полости при хронических воспалениях пазух.

При продолжительном выполнении возможно даже несколько выправить искривленную носовую перегородку.

ку — одну из причин храпа и одышки. Тем самым уравновешиваются дыхательные потоки через ноздри, что налаживает обменные процессы и заметно уравнивает ум.

## *Вастра дхаути*

*Вастра дхаути* — это способ «протираания» верхней части пищеварительного тракта: горла, пищевода и желудка. Производится введением (заглатыванием) длинной ленты из тонкой ткани, удержанием на некоторое время ее внутри и затем вытягиванием. Лента выступает в роли «ершика».

Упражнение очищает области капхи и частично питты в пищеварительном тракте. Обладает теми же свойствами, что и вamana. Но очищение стенок пищеварительного тракта и возбуждение выделения пищеварительных соков при этом много сильнее. Выходит огромное количество слизи с амой.

Описывающая прием «Хатха йога прадипика» называет его просто *дхаути*, то есть главным в этой группе очищений. Она же утверждает, что прием «непременно удаляет болезни бронхов, селезенки<sup>1</sup>, астму, проказу и двадцать других капховых болезней». А так как в перечне болезней и расстройств классической аюрведы капховых — всего двадцать, то, значит, он исцеляет все.

Это прямо-таки чудодейственное упражнение против избыточного веса и ожирения, для лечения бронхитов, бронхиальной и большинства видов аллергической астмы. Это подтверждено опытом большинства индийских школ йоги, где занимаются и йоготерапией: Шивананды, Кувалаянанды, Дхирендры, Сатьянанды.

---

<sup>1</sup> *Плиха*, также хандра, депрессия.



Кроме того, оно лечит повышенную кислотность, несварение.

Свами Шивананда называет этот прием *варисара дхаути*, но предлагает использовать резиновую трубку вместо ленты, по его мнению, легче и лучше очищающую пищеварительный тракт.

**Предостережения и противопоказания.** Хотя вастра дхаути не такое уж «опасное искусство», как считает, например, индийский врач Гарде, но соблюдение правил выполнения позволит избежать некоторых неприятностей.

Более-менее регулярно делать это упражнение полезно лишь полным людям. Для худощавых продолжительное выполнение ее может оказаться вредным.

Противопоказания — примерно те же, что и при вamana дхаути. Но если вamana повышает в большинстве случаев кислотность, то вастра дхаути приводит ее в норму.

Освоение, возможно, потребует нескольких тренировок.

Делать упражнение нужно только на пустой желудок. Желательно утром во время преобладания капхи. Сразу же после выполнения есть нельзя. Подождать минимум полчаса, а лучше час.

Лента должна быть смочена водой. Заглатывать 20 см в первый день и увеличивать на столько же ежедневно. Не забывайте оставлять свободным достаточно длинный (20–30 см) конец, дабы не проглотить ее случайно целиком.

Самое важное при выполнении — не волноваться, не напрягаться, не торопиться, не слишком стараться — тогда и получается легче.

Ленту незачем оставлять в желудке больше чем на четверть часа. Иначе перистальтика и «мерцательное»

сокращение-расслабление заслонки между желудком и кишечником втянет ленту в кишечник, что несколько затруднит ее извлечение.

После выполнения упражнения ленту обязательно тщательнейшим образом выстирать и желательнее прогладить. Хранить в чистой банке с крышкой.

Для оздоровительного и профилактического очищения следует выполнять прием раз или два в год. Если организм сильно загрязнен, склонен к накоплению веса — раз в месяц. При уже ставшем горестным явлением избыточном весе — два раза в неделю. При астме и других капховых болезнях может потребоваться ежедневное выполнение в течение 2 недель и больше.

**Снаряжение и подготовка.** Найти подходящую ленту из ткани — натуральной, гладкой, скользкой. Брахмананда уточняет: наилучшая — муслиновая ткань. Тонкий белый муслин советует и Бихарская школа. Края ленты не должны быть потрепаны и разлохмачены. Болтающиеся нити надо обрезать. Бинт не подходит совсем, ибо он скручивается и лохматится.

У начинающих длина ленты должна быть от метра до трех, а ширина около 2–3 см. С развитием навыков длину можно довести до 6–7 метров, а ширину до 6–7 см. Перед упражнением простирать и прополоскать ее.

**Выполнение.** Положить ленту в глубокую миску с теплой водой. Некоторые даже пользуются для увлажнения ленты и более приятного «вкуса» молоком, что вполне приемлемо. Сесть или на корточки или на очень низкое сиденье. Поставить миску с погруженной в нее лентой между ног. На протяжении всего упражнения лента должна оставаться чуть теплой.

Вынуть из воды один конец, оставив другой в воде. Слегка свернуть пальцами кончик ленты в «лодочку», чтобы легче было глотать его. Завести его в рот. Про-

толкнуть его пальцем к корню языка. Легко придерживать ленту кончиками больших и указательных пальцев обеих рук. Пожевать слегка ткань, чтобы вызвать выделение слюны, которая должна помочь пройти ленте в пищевод. Постараться проглотить кончик. Для облегчения глотания можно запить водой из миски.

Направлять ленту понемногу в рот. Она должна, наконец, проскользнуть в горло. После этого трудностей почти не будет.

Заглотив всю ленту, кроме страховочного конца, который придерживается руками, можно встать и проделать агнисара крийу или наули от 1 до 3 минут.

Затем очень медленно и плавно вытянуть ленту из желудка. Будет некоторое сопротивление, но не сильное. По мере вытягивания укладывать ленту в миску.

После отдыха не забыть ее простирать.

### *Варисара дхаути по Шивананде*

Здесь используется не лента, а резиновый катетер или зонд длиной примерно метр и диаметром около 1 см. Но так как при этом выпивается достаточное количество воды, а катетер служит для того, чтобы всю эту воду медленно удалить, его можно отнести к группе *вамана дхаути*.

Так же как в вamana дхаути, желудок наполняется 2–4 литрами воды. Потом нужно ввести конец трубки в рот, наклониться и постараться проглотить ее. Поначалу это сразу вызовет рвоту. Но с приобретением опыта можно будет заглотить трубку без рвоты и почти целиком.

**Всегда внимательно следить, чтобы по меньшей мере двадцатисантиметровый конец трубки оставался свободным.**

Когда трубка пройдет в пищевод и достигнет желудка, вода будет вытекать непрерывной струей. Вместе с водой выходят растворенные в ней вредные вещества, испорченная жёлчь и слизь, множество бактерий.

## Наули

Наули выделена в отдельную из 6 главных групп *шаткарм*, или очистительных техник. Это йоговский прием массажа сокращением, смещением, вращением мышц живота (особенно — прямых), а также его кожи, мышц и органов.

Санскритское слово «наули» происходит от слова *нала*, или *нали*, означающего в словаре Моньер-Вильямса «трубчатый сосуд, вену или нерв тела; полый стебель или тростинку». Еще одно значение этого слова — «пупочная жила», видимо, относится к прямым мышцам живота.

Волнообразное движение мышц живота при выполнении наули наталкивает на сравнение с волнами, производимыми скользящей по воде лодкой. Поэтому в Бихарской школе йоги было отмечено созвучие названия с санскритским словом *нау*, что значит «лодка».

С образом волны связано еще одно название этого приема — *лаулики карма* (от *лола*, что значит «волнение», «перекачивание»). И действительно, при выполнении мышцы передней части живота похожи на валы волн, вздымающиеся и прокатывающиеся по его поверхности.

В хатха йоге наули также — составная часть *бастии* и *вастра дхаути*.

**Благотворные действия наули.** Упоминаются в различных йоговских писаниях и учителями йоги. «Хатха йога прадипика» (11.34) называет *наули* величайшим, а

Свами Сатьянанда — самым важным приемом хатха йоги.

Наули оказывает благотворное влияние на телесное, энергетическое (прановое) и психическое проявления человека.

«Хатха йога прадипика» утверждает, что это величайшее упражнение хатха йоги удаляет болезни живота, увеличивает пищеварительный огонь и приносит счастье». (11.33–34). «Гхеранда самхита» добавляет, что наули «уничтожает все виды болезней» (1.53). Этому вторят и современные учителя йоги, утверждая, что овладевший наули в совершенстве не будет знать никаких болезней, связанных с пищеварением, и, значит, большей части всех телесных болезней.

Польза наули включает все, что дает агнисара крийа, и гораздо больше.

Наули возбуждает и упорядочивает самана вайу, ток, уравнивающий прану и апану и ведающий пищеварением. Самана для своего действия пользуется нервными проводниками, в частности самым большим нервным сплетением в теле — солнечным сплетением, а также нервами, идущими к внутренним органам живота и от них.

На физиологическом уровне наули способствует развитию и укреплению различных мышц живота, особенно прямых и косых, мышц спины, ног, рук и связанных с ними нервов.

Прямые мышцы живота — две длинные вертикальные мышцы передней стенки живота, которые верхними, более широкими концами прикреплены под центром грудной клетки близ диафрагмы, а нижними — к лобковой кости чуть выше области половых органов. Прямые мышцы живота вместе с внешними и внутренними косыми и поперечными мышцами образуют что-то вроде

защищающего внутренние органы живота панциря, предохраняющего их от внешних травм, — брюшного пресса. Они также выполняют роль опор, поддерживающих органы живота между тазовой областью и грудью. Они участвуют в мочеиспускании, испражнении, половой деятельности, родах у женщин, а также рвоте и т.п.



*Рис. 31. Участвующие в наули мышцы живота*

Неразвитость, ослабление и бездействие этих мышц приводят к опущению органов и возникновению грыж живота.

Развитые и подвижные мышцы пресса также сжимают и массируют внутренние органы живота, что способствует их надлежащей деятельности. Из всех упражнений хатха йоги наули выполняет самый глубокий массаж внутренних органов живота: желудка, поджелудочной

железы, печени, тонкого кишечника. Это упорядочивает выделение пищеварительных секретов, улучшает пищеварение и способствует исцелению многих его расстройств.



*Рис. 32. Приобретенное опущение*

Это упражнение — одно из важнейших для облегчения диабета, поскольку оно улучшает работу поджелудочной железы.

Повышение внутрибрюшного давления убыстряет кровообращение и разгоняет застои крови. Это очищает кровь, побуждает лучше работать сердце и легкие, предохраняет от атеросклероза.

Налаживаются функции надпочечников, вырабатывающих адреналин, что способствует более уверенному, решительному настроению.

Оживляются также органы нижней части живота и соответствующие нервы. В частности, усиливается обогревающее действие кишечника.

Наули прекрасно удаляет излишнюю слизь из организма. Оно весьма полезно для борьбы с избыточными жировыми отложениями и отечностью. Его выполнение женщинами после родов укрепляет мышцы живота и таза, исправляет положение внутренних органов и помогает вновь обрести «девичьи формы». (Но во время беременности и уже имеющим грыжу это упражнение противопоказано.)

Наули упорядочивает движение тока апаны. При этом предотвращаются и удаляются запоры, недостаточное мочеиспускание и различные виды половой слабости и расстройств.

Посредством наули можно переменять солнечный и лунный потоки (сурья свара и чандра свара) в теле, утверждает Свами Шивананда. Эти токи примерно сопоставимы с действием симпатической и парасимпатической нервных систем.

Солнечное сплетение — одно из частичных, физиологических проявлений *манипура чакры* тонкого тела. По тантрийской йоге, в этом круговороте запасается и отсюда распределяется по всему телу жизненная энергия. Этот центр пробуждается непосредственным воздействием на пусковую точку манипура чакры в позвоночнике и область ее отражения на передней части тела (*кшетру*), помогает удалить помехи энергетическим токам тела и содействует их слаженной работе. В лайа йоге наули используют для подзарядки энергии манипура чакры.

В целом упражнение увеличивает энергию, укрепляет сопротивляемость болезням и неблагоприятным факторам, усиливает общую жизнедеятельность тела, а



также способствует увеличению умственной ясности и силы.

**Противопоказания и предостережения.** Как и в случае агнисара крийи, нельзя или опасно заниматься наули страдающим:

- высоким кровяным давлением;
- серьезными болезнями сердца;
- пептической язвой или язвой двенадцатиперстной кишки;
- желчнокаменной болезнью, холециститом;
- грыжей;
- при беременности и в первые два-три месяца после родов.

Наули следует выполнять только на пустой желудок, то есть, по меньшей мере через пять или шесть часов после еды, лучше всего рано утром перед завтраком.

Нельзя перенапрягаться, делая слишком много подходов. Почувствовали какую-то боль в животе — немедленно прекратите. Попробуйте выполнить наули на следующий день или когда боль утихнет. Если боль сохраняется или появляются какие-то непонятные ощущения и затруднения, следует искать опытного учителя йоги или доктора.

**Порядок освоения.** Наули начинающим кажется чуть ли не верхом телесного управления. На самом деле ей может овладеть почти каждый, кто решился на это и хотя бы немного, но постоянно упражняется. Другое дело — за какое время. Одни могут освоить его за считанные недели, другим могут понадобиться долгие месяцы. В чем дело? Иногда — в телосложении. Худощавые обычно овладевают наули быстрее, чем полные, которым мешает жир на животе и ослабление его растянутых мышц. Но дело не в комплекции самой по себе, а в том, что умение удерживаться от переедания влечет за собой и лучшее сознание мышц живота.

Освоение упражнения можно разделить на три стадии: первая, предварительная, — постепенное развитие управления мышцами живота; вторая — сокращение мышц живота; третья — вращение мышцами живота.

В первой предварительной стадии следует убрать излишние жировые отложения и научиться втягивать и выпячивать живот, то есть делать агнисара крийу и уддияну. Умение выполнять их достаточно свободно — необходимое условие для освоения *наули*. Но трудности с лихвой окупятся благотворной мощностью упражнения.

Затем отдельно и последовательно осваиваются:

1. Серединная (*мадхьяма наули*), где обе прямые мышцы сокращаются по центру.

2. Левая (*вама наули*), где сокращают лишь левую прямую мышцу живота.

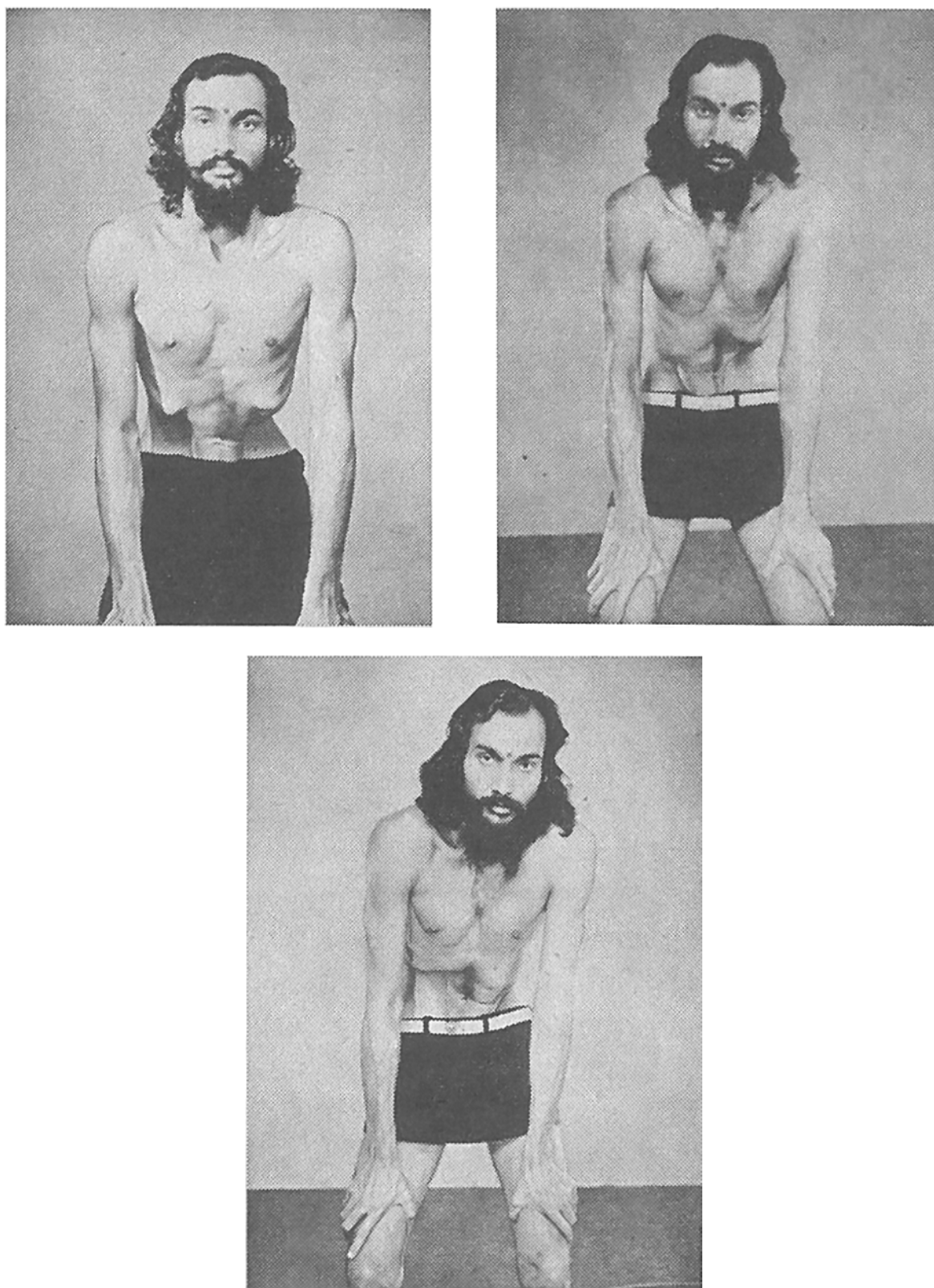
3. Правая (*дакшина наули*), где сокращают только правую прямую мышцу живота.

Ключевую роль играет серединная наули. Лишь освоив ее, можно переходить к левой и правой. Для совершенного освоения и продолжительного выполнения мадхьяма наули, возможно, понадобится несколько недель или даже месяцев.

Когда все три части упражнения освоены по отдельности, переходят к заключительной стадии — полной наули. Во время ее выполнения мышечная «волна» движется слева направо или по часовой стрелке и в обратном направлении.

**Выполнение серединной наули.** После того и не раньше того, как вы овладели подготовительной стадией наули, можете начинать выполнение второй стадии наули — сокращение живота и выделение прямых мышц. Она называется мадхьяма наули (серединным сокращением).

Выполнять наули можно стоя или в позе лотоса. Проще и распространенней выполнение стоя.



*Рис. 33. Наули*

Встаньте, раздвинув ноги на расстояние чуть шире плеч — 50–70 см в зависимости от роста и длины ног. Слегка согните колени. Чуть наклонитесь вперед. Твер-

до упругости руки в бедра чуть выше колен. Во время упражнения руки должны быть прямыми. Пальцы могут быть направлены или к внутренней стороне бедра, или к внешней. Сделав несколько попыток, найдите такое положение, при котором можно легче и сильнее сократить мышцы живота.

Глубоко выдохните, удалив по возможности больше воздуха из легких и живота. Для этого нужно сократить мышцы живота выполнением уддияна бандхи. В конце выдоха можно усиленно вытолкнуть воздух через открытый рот.

Наклоните голову вперед так, чтобы видеть живот. Задержите дыхание. Старайтесь сократить прямые мышцы живота так, чтобы они образовали в середине передней части живота вертикальный мышечный жгут. Если не получается, то можно, сделав уддияну, наклонить туловище ближе к земле, а затем, удерживая ее, медленно поднять вверх. Тогда искомый мышечный жгут появится без особого усилия. Старайтесь сократить мышцы насколько возможно, но без сильного напряжения. Удерживайте сокращение, покуда способны без усилия удерживать дыхание.

Затем расслабьте мышцы так, чтобы живот снова образовал впадину уддияна бандхи. Медленно вдохните и дайте животу вернуться в обычное положение. Теперь расслабьте все тело. Таков один подход.

Подышите спокойно несколько раз, чтобы дыхание и пульс вернулись к естественному состоянию. Повторите несколько раз.

**Выделение мышц левой стороны живота (вама наули).** Сокращение лишь мышц одной стороны несколько труднее, особенно для начинающих.

В той же стойке сделайте срединную наули. Удерживая ее, постарайтесь сбросить напряжение мышц

правой стороны живота, особенно правой прямой. При этом левая прямая мышца сократится. Это сокращение будет подтягивать правые прямые мышцы живота к левой стороне живота. Удерживайте сокращение мышц левой стороны живота. Если не получается, попробуйте надавить прямой левой рукой на бедро, ослабляя давление правой руки на другое бедро. Возможно, будет легче, если вы одновременно слегка наклоните туловище вперед и к левой стороне тела. Сократите мышцы на левой стороне настолько сильно, насколько вы можете без напряжения. Затем вернитесь к мадхьяма наули. Расслабьте мышцы и сделайте уддияна бандху. Вдохните и дайте возможность животу расшириться. Таков один подход.

Дышите естественно несколько раз, пока пульс не вернется к нормальному.

**Выделение мышц правой стороны (дакшина наули).** Сделайте мадхьяма наули. Затем постарайтесь расслабить мышцы левой стороны живота, особенно левую прямую мышцу живота. Сократите правую мышцу живота. Прямые мышцы живота будут образовывать дугу или гребень на правой стороне живота. Это легче выполнить, если наклониться слегка вперед к правой стороне тела и нажать крепче правой рукой на правое бедро, чем другой рукой на левое. Держите сокращение как возможно туго, удерживая дыхание. Не напрягайтесь. Затем вернитесь к мадхьяма наули. Расслабьте мышцы и сделайте уддияна бандху. Медленно вдохните. Дышите медленно некоторое число раз. Пусть сердцебиение вернется к обычному.

Повторите вама и дакшина наули много раз согласно доступному времени и энергии. Не напрягайтесь, пытаясь сделать слишком много подходов.

**Вращение.** Поставьте руки на бедра, ноги слегка согните и слегка раздвиньте стопы. Разрядите напряжения

в теле. Успокойте дыхание. Глубоко, но плавно выдохните, усилив выдох сокращением мышц живота. На задержанном дыхании сделайте уддияна бандху. Вытолкните прямые мышцы живота (мадхьяма наули). Затем сократите мышцы левой стороны живота (вама наули). Затем вновь — уддияна бандху. Сократите мышцы правой стороны (дакшина наули). И в заключение — снова мадхьяма наули. Это полное вращение мышц живота.

Все движение должно быть ярко выраженным, плавным и ритмичным. Сначала лучше направлять мышечную волну против часовой стрелки, то есть к восходящему отделу толстой кишки, а затем по часовой, по естественному ходу перистальтики.

Делайте максимальное количество вращений при одной задержке дыхания. Начинаящим достаточно от 5 до 10. Не напрягайтесь и не задерживайте дыхания до напряжения.

Прекратите мышечное сокращение и вращение. Расслабьте мышцы живота. Спокойно вдохните. Вдох не должен быть судорожным. Таков конец одного подхода.

Подождите короткое время, дав возможность дыханию и сердцебиению вернуться к норме. Затем снова выдохните и сделайте уддияна бандху.

Вращайте мышцы живота в противоположном направлении; т.е. выделите срединные мышцы, затем правые. Затем опять втяните живот и выделите левые и в заключение снова срединные мышцы. Попробуйте убыстрить движения на задержанном дыхании. Затем прекратите мышечные усилия, выпрямитесь и медленно вдохните. Чтобы усилить очищающее действие наули и направить энергию в верхнюю часть тела, на вдохе хорошо потянуться с вытянутыми и сцепленными над головой руками. Таков конец второго подхода.

Если есть силы, сделайте еще несколько подходов. Не перенапрягайтесь.

Поначалу вам будет трудно вращать мышцами долго и плавно. Но по мере тренировок облегчится и управление мышцами.

Главное правило при выполнении: быть внимательным к телесным ощущениям и, почувствовав даже небольшую усталость, уметь остановиться. Чем больше внимания и наблюдательности вы уделите мышцам, тем легче будет управлять ими.

При освоении срединной наули 5–6 подходов поначалу больше чем достаточно. Потом можно довести их количество до 10. Сумев овладеть вама и дакшина наули, достаточно делать по 3–5 подходов каждой.

Чтобы развить мышечное управление, начинающие могут, если они хотят, в заключительном положении мадхьяма наули последовательно сокращать и расслаблять мышцы во время задержки дыхания.

Число круговращений мышц в одном подходе зависит от длительности задержки дыхания. Поначалу следует делать не более 10 круговращений за подход. Постепенно можно увеличить их число до 25. Для начинающих достаточно 2 или 4 подходов. Когда вы будете легче управлять мышцами, число подходов может быть увеличено до 10. Для большинства людей этого достаточно.

Скорость вращения мышц живота не имеет определяющего значения: выполнять можно очень быстро или медленно. Важно, чтобы круговращение сочеталось с сильным сокращением мышц живота и было ритмичным.

### *Йоговская баста*

Баста в йоге производится всасыванием воды за счет раскрытия и сокращения мышц ануса и создания

вакуума в животе выпячиванием мышц живота на выдохе.

Чтобы освоить это упражнение, необходимо достаточное сознание тела, в частности, умение выполнять уддияну, *мадхьяма наули* и управлять анальными мышцами (в частности, уметь делать ашвини мудру или мула бандху).

«Инструментальные» клизмы, в которых используется напор воды от поднятой емкости, с трудом промывают ободочную и восходящую кишки. Видимо, препятствуют спазмы кишечника напряженного пациента. А йоговская баста промывает даже часть тонкого кишечника, что показали рентгеновские снимки, сделанные в школах Йогендры и Кувалааянанды. Йогендра уверяет, что так можно отлично промыть всю толстую кишку всего пол-литром воды.

Кажется, именно Йогендра первый познакомил публику с облегченной разновидностью йоговской басты и широко стал ее применять в йоготерапии. Она соединяет обычную «инструментальную» клизму с уддияной.

На эту клизму требуется по меньшей мере полчаса.

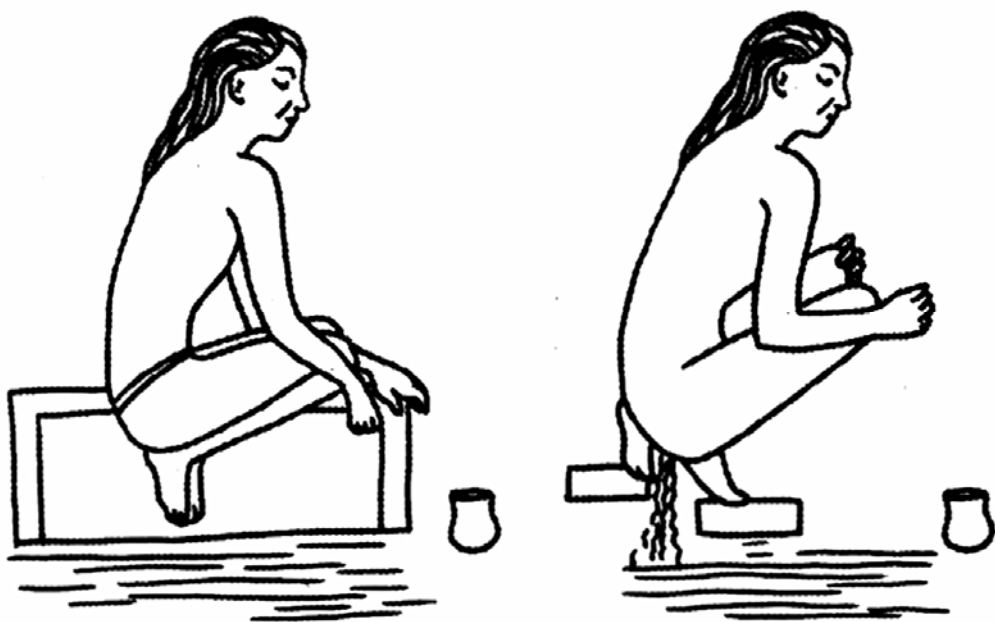


Рис. 34. Басты



**«Оборудование».** Есть два способа выполнения басти — с трубкой и без нее. В прошлом использовали стебель бамбука. Толкователь «Хатха йога прадипики» Брахмананда поясняет: бамбуковая трубка должна быть шести пальцев длиной — не менее 10 см. Сейчас появились более удобные материалы, нежели шершавый и неровный бамбук. Серебряная трубка — это слишком хорошо, но подойдет и пластиковая длиной около 12 см с диаметром отверстия — от 7 мм до 1 см, например, из-под круглой шариковой ручки или фломастера.

Хотя Брахмананда считал выполнение басти без трубки очень опасным из-за того, что не вышедшая вода причиняет много болезней, в Бихарской школе йоги отработан именно этот способ.

Но поначалу все же проще и действенней выполнять басти с трубкой.

**Противопоказания и предостережения.** Те же, что и при обычных клизмах: грыжи, колиты, дизентерия и другие поносы, высокое кровяное давление.

Если запор очень жесткий, перед басти нужно сделать мула шодхану.

Такую басти, как и «инструментальную» клизму, не зачем делать ежедневно. При хроническом запоре достаточно раз в несколько дней, а для общей профилактики — раз в неделю.

Сатьянанда советует в начале упражнения пользоваться теплой водой, чтобы размягчить затвердевший и приставший к кишечным стенкам кал, а заканчивать прохладной — для взбадривания перистальтики.

**Выполнение.** Можно делать или в стойке с полусогнутыми ногами, или сидя на корточках (в позе вороны), или сидя согнувшись с вытянутыми ногами (в пашчимоттанасане). В зависимости от позы налить в ванну необходимое количество воды, которая должна чуть покрывать задний проход.

Внимательно и осторожно ввести трубку в задний проход на глубину четыре пальца (то есть примерно на 6–8 см). Глубоко выдохнуть, сокращая мышцы живота, и на задержанном дыхании сделать уддияна бандху. Затем выпятить среднюю часть мышц живота, то есть сделать мадхьяма наули. Это создает всасывающий вакуум в толстом кишечнике.

Управляя мышцами нижней части живота и ануса, втягивать воду в кишечник. Затем прекратить всасывание. Заткнуть пальцем трубку, чтобы удержать воду в кишечнике. Отдохнуть. Вдохнуть снова, но удерживать воду в кишечнике. Задержать воду в нем на короткое время, пока дыхание станет естественным. Если при этом еще и выполнить наули, очищение будет успешней.

**Вращение мышц при клизме с наули начинать лучше против часовой стрелки — чтобы способствовать проведению воды к началу толстого кишечника.** Прodelав это несколько раз, переходят к вращению мышц по часовой стрелке, то есть по ходу кишечника, помогая выводу отходов.

Затем пойти в туалет и извергнуть воду и кал. Всосите еще воды и снова извергните каловую жижицу. Повторяйте это, пока большая часть кала не будет извергнута. После окончания басти хорошо сделать позу павлина (майурасану) или ее разновидности. Это позволяет «выжать» из кишечника остатки воды.

## Тратака

Включение в шаткармы *тратак* у некоторых вызывает недоумение. Трудно усмотреть в ней очистительный прием, подобный клизме или рвотному.

Хотя тратака гораздо проще и не имеет стольких противопоказаний, как ваистра дхаути или наули, мы ее

поместили в конец раздела. Опыт показывает, что время на расслабляющие и созерцательные упражнения выделяют немногие, не видя в них для себя первоочередной важности.

В психофизиологической благотворности тратаки есть и большая физиологическая польза. Два главных очистительных действия тратаки — очищение глаз и ума.

Она взбадривает и укрепляет мышцы глазного яблока, радужной оболочки и хрусталика. Улучшается деятельность слезных желез, смазывающих глазные яблоки. Нервно-мышечный механизм зрительного восприятия улучшает свою деятельность. Это выражается в более ярком и контрастном зрительном восприятии, улучшении зрения. Утверждается, что человек, усердно и последовательно выполняющий тратаку, становится способен видеть даже крохотные частицы света.

Согласно Шри Йогендре одна из целей тратаки заключается в развитии способности зрительных нервов взаимодействовать с различными природными стихиями — огнем, водой и пр.

От постоянного упражнения в тратаке могут получить пользу и люди со слабым зрением и слабыми глазными мышцами, и те, кто страдает нервным напряжением, бессонницей, рассеянностью, плохой памятью и т.п. Свами Сатьянанда предупреждает, что, если тратака выполняется только для лечения глазных нарушений или бессонницы, ее следует делать правильно, не вызывая вредных психических вспышек.

Человек видит не только глазными нервами, но и умом. Овладение тратакой после правильно проведенных телесных очищений успокаивает ум, что является одним из главных условий здорового обмена. Ум очищается от накопившихся отбросов — неблагоприятных

самскар, комплексов, психических «зажимов» и блоков, болезнетворно действующих на тело. Он становится сосредоточенным и управляемым, что искореняет психические причины многих недугов.

Но необходимо понимать разницу между оздоровительным применением тратаки и духовными возможностями в ней.

Тратака позволяет перейти от действий, направленных на тело, к управлению более тонкой областью — умом, что ведет к высшему сознанию. Иначе говоря, она является переходом между хатха йогой и раджа йогой.

Приемов тратаки и предметов для нее множество. Коротко упомянем некоторые наиболее явно влияющие на телесное здоровье и на состояние глаз.

Для «воздушных» людей наиболее благоприятна тратака на отражении точечного источника света в воде. Для питты — на священных или значимых изображениях и предметах. Для капхи — на пламени светильника.

Жизненную теплоту повышает тратака на огне и солнце. Последняя более подробно описана в нашей книге «Сурья садхана»<sup>1</sup>.

В тратаке две части: внешняя тратака на предмете сосредоточения и затем разглядывание послеобраза этого предмета на внутреннем экране (внутренняя тратака).

Так как, по аюрведе, глаз связан с огнем, тратака на источнике света увеличивает световую и тепловую силу в глазах и сохраняет и улучшает зрение. Для этого полезно, если возможно, ежедневно хотя бы пять минут глядеть на восходящее или заходящее солнце. Или выполнять десятиминутную тратаку на пламени светиль-

---

<sup>1</sup> Мартынов Б. В. Сурья садхана: обретение солнечной силы. — М.: Алетейа, 2002.

ника по утрам и вечерам. Осторожное глядение на солнце помогает, в частности, при лечении ячменей и трахомы. Эти упражнения также помогают при вялости, гипотонии, избыточном весе.

Тратака на воде, точнее, на отражении источника света в воде успокаивает нервную систему, снимает возбужденность и тревогу, налаживает водный обмен в организме.

Наиболее простыми приемами, не требующими подготовки предмета для сосредоточения, являются сосредоточение взгляда на кончике носа (*агочари мудра*) и на межбровье (*шамбхави мудра*, или *бхрумадхья дришти*).

Тексты хатха йоги и многие современные преподаватели йоги предписывают смотреть на предмет, пока не польются слезы. В школе Сатьянанды считают, что это создает излишнее напряжение. Но эти же слезы вызывают расслабление глаз, чувство тихой радости, на губах — улыбку, в теле — тепловые токи и т.п.

Упражнение особенно благоприятно, если выполняется в одно и то же время достаточно продолжительно.

**Выполнение.** Сесть в какую-либо удобную позу. Закрывать глаза, расслабиться и успокоиться. Затем открыть глаза и свести их на кончике носа или на межбровье.

При правильном сосредоточении глаз должны появиться определенные очертания или образы, а также особые ощущения. Если они не появились, значит, глаза как следует не сведены.

**Агочари мудра.** При фиксации взгляда сначала появляется раздвоенное очертание носа или справа, или слева. Затем оба контура накладываются один на другой, и вид носа сначала становится очень тонким, чуть ли не пропадая из поля зрения. Когда взгляд удерживается на кончике этого изображения, появляется четкий

образ двух носов. Точка соединения изображений кончиков этих носов и есть самый кончик носа.

Сосредоточению сопутствует легкое тянущее ощущение в верхней части носа и в области синусов.

**Шамбхави мудра.** Надо увидеть соединение двух надбровных дуг вверху носа, образующих направленный вниз тупой угол или, если более поэтично, как бы два крыла надбровных дуг. Вершина этого угла совпадает с межбровным центром.

Сопутствующее ощущение — легкое давление в висках.

Пристально смотрите на эту точку, старайтесь, чтобы взгляд не ускользал оттуда. Для целей оздоровления для выполнения шамбхави мудры достаточно минуты без особого напряжения. Если появилось ощутимое неудобство, слишком сильное давление в висках, расслабьте глаза на несколько секунд и затем продолжайте упражнение.

Помочь овладению этим сосредоточением может следующий простой прием.

Поместите указательный палец на кончике носа. Сведите оба глаза на кончик пальца. Медленно передвигайте палец вверх по носу, держа глаза «притянутыми» к кончику пальца. Глаза самопроизвольно потянутся за пальцем вверх до межбровного центра. Не меняя положения глаз, уберите палец. Взгляд сосредоточивается на межбровном центре.

### **Подготовка предмета для внешней тратаки.**

Разглядывание пламени — самый распространенный прием тратаки. Свеча — наиболее простой предмет для тратаки. Хотя гораздо более ровное и устойчивое пламя дает фитиль, погруженный в топленое или вазелиновое масло.

Зажгите свечу и поместите ее на маленькую скамейку или стол так, чтобы пламя было на уровне глаз, когда вы сидите на полу.

Если вы относитесь к жёлчным людям, вам следует смотреть на отражение источника света в воде. Для этого вам нужно налить в небольшой таз воды и поставить его так, чтобы пламя светильника отражалось в воде, а само пламя не попадало в поле зрения.

**Выполнение.** Удобно сядьте перед светильником или свечой примерно на расстояние вытянутой руки. Лучше всего сидеть в одной из удобных для вас созерцательных асан.

Сначала уделите несколько минут достижению устойчивости тела (*кайа стхарьям*). Держите спину и голову прямо безо всякого напряжения. Примите решение, что вы не будете двигать телом во время упражнения, иначе ваше сознание тотчас отвлечется от сосредоточения. Чтобы достичь неподвижности тела, держите внимание только на нем. Полностью погрузитесь в тело. Убирайте напряжение в нем. Когда тело станет неподвижным, подобно статуе, и перестанет отвлекать, откройте глаза.

Глядите пристально и не отвлекаясь на пламя в том месте, где оно отрывается от фитиля. Внимание и сознание — только на пламени. Обо всем другом надо забыть. Старайтесь не отводить глаза, не щурить их, не моргать и не двигать глазными яблоками. При этом старайтесь сознательно сбрасывать напряжение глаз. Именно оно заставляет моргать. Но не слишком старайтесь не мигать. Если неудержимо захочется сморгнуть — моргните. Но если смотреть спокойно и расслабленными глазами, моргание прекращается само. У вас появляется способность глядеть не мигая все дольше и дольше. Вначале пристально глядите на пламя от 2 до 3

минут. После двух-трех дней упражнения можете увеличить его до четверти часа. Сначала ум будет то и дело возвращаться к телесным ощущениям. Но с усилением сосредоточенности тело все меньше напоминает о себе. Тогда начинает блуждать и увлекаться различными посторонними мыслями ум. Если поймали себя на том, что ум отвлекается, не ругайте себя, а направляйте ум на сосредоточение.

Когда вы сможете достаточно долго удерживать немигающий взгляд на пламени, оно, возможно, начнет принимать какие-нибудь образы. Смотрите на них, не окрашивая их чувственно, не стараясь изменить и т.п., то есть не позволяйте вашим желаниям и воображению управлять мыслями.

Затем закройте глаза. Постарайтесь представить послеобраз пламени за закрытыми глазами. Если послеобраз не удастся увидеть сейчас, то с упражнением это станет доступным. Вы можете поначалу постараться вообразить его. Если вам удалось увидеть образ, то, скорее всего, поначалу он будет не очень ясным, дрожащим, прыгающим вверх-вниз. Постарайтесь сделать его устойчивым. Постарайтесь всецело сосредоточиться на нем, полностью сознавать и созерцать только его. Если какие-то психические видения, посторонние мысли или другие переживания возникают, не отзывайтесь на них чувствами, мыслями или, например, гримасами. Пусть они приходят и проходят, вы же будьте лишь незаинтересованным наблюдателем. Продолжайте до тех пор, пока послеобраз ясен.

Когда образ поблекнет и исчезнет, откройте глаза и снова начинайте пристально глядеть на свечу. Продолжайте это около 2–3 минут, опять же не щуря глаза и не мигая, если возможно.

Затем снова закройте глаза и созерцайте внутренний образ столь долго, пока он отчетливо виден. Про-



должайте чередовать внешнюю и внутреннюю тратаку, пока у вас есть терпение и время. Заканчивая, закройте глаза и созерцайте темное пространство за закрытыми глазами. Наблюдайте все образы или мысли, что там возникают или появляются, не вовлекаясь в оценки и сохраняя позицию стороннего наблюдателя. Делайте это несколько минут.

Затем откройте глаза и пропойте ОМ или произнесите свое изречение-решение.

Потушите свечу.

## Последующие действия

При высокогорных восхождениях большинство несчастных случаев происходит на спусках, когда, кажется, самое трудное позади. Известны случаи, когда люди, вернувшиеся после крайне трудных и смертельно опасных путешествий, заболели, ломали ноги на ровном месте и даже тонули в ванне. Причина этого — ослабление внимания, усталость и разряды «отложенного» напряжения.

Поэтому, если у вас хватило решимости, увлеченности и терпения проделать ряд очищений, оздоровиться или (совсем хорошо!) исцелиться от какого-либо недуга, нужно не растерять этот успех.

Подкрепляющие мероприятия могут быть самыми разнообразными. Следование хотя бы некоторым из этих правил поведения перед началом очищений будет психологической и физической подготовкой к ним. После очищений — закрепит достижения. Последующие действия (*paścatkarma*, *pañchatkarma*) включают отдых, мысленное спокойствие, приятные, но не будоражащие эмоции, особое питание.

Во многих книгах предписывается после очищений питаться часто, но понемногу. Это не всегда разумно.

И создатели аюрведы, и отец медицины Гиппократ говорили примерно одно и то же: кто ест один раз в день, никогда не болеет, тот, кто ест дважды, — болеет редко, кто больше — чаще.

В индийской традиции существует правило двухразового приема пищи в день. И поэтому, когда говорится, например, в «четвертый прием пищи», имеется в виду последний прием пищи во второй день от точки отсчета.

Надо есть подходящую пищу, умеренно и лишь после полного переваривания предыдущей еды.

В аюрведе для выхода из курса очищений без побочных следствий соблюдается особый режим принятия пищи — *самсараяна*. Он заключается в постепенном увеличении густоты и количества пищи. В первый прием пищи принимается очень жидкий отвар риса. Во второй — этот отвар доводится до состояния жидкого супчика. В третий и четвертый — жидкой каши. Затем — разваренный рис. Дал (разваренная мелкая чечевица) в небольших количествах добавляется на второй день после окончания панчакармы. И, наконец, самое известное и распространенное индийское блюдо — кхичери (смесь риса с далом и тушеными в топленом масле специями). Его едят два-три дня подряд.

Чтобы питание стало общеукрепляющим средством, оно должно быть естественным, по возможности разнообразным, но не хаотичным. Если пища была однообразной, ввести побольше свежих и вкусных продуктов: овощей, фруктов, специй и горячих блюд.

## Примерные программы оздоровительного очищения

Вот два примерных перечня общедоступных очистительных мероприятий для поддержания тела в порядке. Первый — умеренный, который вписывается в обычный распорядок вашей жизни, второй — «ударный».

Сразу после пробуждения выпивание стакана чистой воды	Ежедневно	
Чистка зубов или данта дхаути	Утром и вечером	По 2 мин.
Очищение языка (джихва мула дхаути)	Тоже	1 мин.
Карна дхаути, карна рандхра дхаути, чакшу дхаути	Тоже	В общей сложности — 3 мин.
Капал рандхра дхаути	Раз в неделю	2 мин.
Очищение маслом полости рта	Раз в квартал	15 мин.
Полное омовение (душ или ванна)	Ежедневно один-два раза в день	15 мин.
Баня	Хотя бы раз в месяц	2 часа
Джала нети	Ежедневно по утрам или утром и вечером	5 мин.
Сутра нети	Ежедневно для серьезно занимающихся дыхательными упражнениями, раз в месяц или по необходимости для остальных	5 мин.

Агнисара крийя или наули	Ежедневно	1–2 мин.
Вамана дхаути	Раз в неделю утром	10 мин.
Мула шодхана	Ежедневно, лучше по утрам	3 мин.
Басти или шанкха пракшалана — легкая	Раз в месяц	30–40 мин.
... — полная	Два раза в год	3–4 часа

Как видим, времени это занимает совсем немного, чуть больше двадцати пяти минут ежедневно или часов 75 за целый год.

### *Недельная программа оздоровительного очищения*

Время от времени хорошо несколько дней полностью посвятить «ударному» очищению. Для этого выделить примерно неделю отпуска или иного свободного времени. Его можно проводить раз в год, лучше на стыке сезонов — в начале весны или в начале осени.

Сразу после пробуждения выпивание стакана прохладной или теплой имбирной воды	Ежедневно	
Глотание щепотки размолотого перца с медом и питье горячего молока с куркумой (как общеукрепляющее и кровоочистительное средство)	Ежедневно по утрам	

Питье горячего имбирного чая	Ежедневно за полчаса перед обедом	
Джала нети и смазывание слизистой носа топленым маслом	Ежедневно	5 мин.
Очищение маслом полости рта	2-й день	15 мин.
Масляный массаж или самомассаж кунжутным или горчичным маслом	Ежедневно первые 4 дня	От получаса до часа
Теплая ванна	Ежедневно вечером	30 мин.
Парная баня	3 дня подряд	2–2,5 часа
Простая очистительная клизма (нируха басты) или легкая шанкха пракшалана (6 стаканов)	3-й день вечером, 4-й утром	40–45 мин.
Масляная клизма	4-й день вечером	
Вамана. При вамане делать уддияну или агнисару	5-й день утром	10 мин.
Чайная ложка трипхалы на стакан воды	Начиная с вечера 5-го дня ежедневно	
Нади шодхана с удджаи. При наличии времени перед ним несколько упражнений йоги, включающих сарвангасану (5 мин.) и обязательное расслабление	Ежедневно утром и вечером	По 10 мин. — дыхания, от получаса до часа — упражнения

## АЮРВЕДА — РАЗНОВИДНОСТЬ КАРМА ЙОГИ

Мало просто желать здоровья и счастья — надо уметь поддерживать его и устранять не только уже проявившиеся расстройства и болезни, но и не допускать условий их возникновения. *«Тот, кто хочет быть здоровым, должен следовать здоровому поведению».* (Чарака, 1.7.45). Соблюдение здоровья требует самонаблюдения, завоевания независимости от вредных привычек и от привязанности ума к ним. В этом смысле аюрведа является деятельной йогой (карма йогой), а ее приверженец должен быть настоящим карма йогойном.

Для разумного человека учителем является весь мир. Нужно следовать примеру сумевших научиться у него, познавая смысл и следствия каждого действия.

Не следует заниматься чем-либо, что не ведет к трем целям — добродетели (дхарме), пользе (артхе) и наслаждению (каме). Для достижения этих целей нужно действовать, одолевая все препятствия, но при этом избегать крайностей и двигаться срединным путем.

Деятельность (карма) предназначена для благополучия всех живых существ; это благополучие основывается на добродетели (дхарме). Поэтому каждый всегда должен следовать путем добродетели.

Сострадание ко всем живым существам, даяние, управление телом, речью и мыслями; забота о других, как о самом себе, — таковы правила добродетели.

Наблюдать за дошами и соблюдать их равновесие необходимо на протяжении всей жизни. *«Постоянно следящий за тем, как проходят его дни и ночи, никогда не станет жертвой несчастья»* (Вагбхата, 1.2.46).

Не следует насильственно возбуждать телесные потребности; удовлетворяя их, отвлекаться на что-либо

постороннее. Не следует ни слишком обременять, ни слишком потворствовать органам чувств.

Разумный человек сдерживает проявления жадности, горя, гнева, тщеславия, бесстыдства, чрезмерной привязанности и желание чужой собственности. Нужно уметь сдерживать себя, если готовы вырваться резкие, бесчестные, ложные или несвоевременные слова. Речь должна быть уместной, благожелательной, краткой, правдивой и приятной.

Нужно подавлять побуждения к действиям, которые причиняют страдание другому человеку, — такие, как насилие, кража, прелюбодеяние.

Следует избегать десяти грехов тела, речи и ума: насилия, воровства, прелюбодеяния, осуждения, сквернословия, лживой речи, сплетен и интриг, злобности, зависти и высокомерия.

Человек должен быть добродетельным, милосердным и приветливым. Не следует замыкаться в своем благополучии и радости (но нести благополучие и радость другим); оказывать почтение Богу, корове, мудрецу, старшим, врачу, правителю и гостям. Нельзя быть ни излишне доверчивым, ни подозрительным. С людьми надо общаться, учитывая их различия и добиваясь совершенства в добром отношении к ним.

Любить, служить и делать благодеяния родным, праведным и невинным и избегать злодеев. Желать благоденствия и успеха другим. Не завидовать их богатству и способностям. Не надо ссориться с хорошими людьми. Стараться больше общаться со здоровыми и сильными людьми и поменьше жаловаться на свои хвори.

Помогать по возможности не имеющим средств к существованию, страдающим от болезней или сломленным горем. Не проявлять равнодушия, враждебности или презрения к нищенствующим подвижникам. Не сле-

дует объявлять во всеуслышание кого-то своим врагом. Не нужно трезвонить о полученных оскорблениях от власть имущих и о своей ненависти к ним. Даже к немилосердным врагам стараться быть милосердным.

*«Разумный не проявляет чрезмерности в телесных упражнениях, смехе, речи, путешествиях пешком, соитиях, ночных бдениях, даже если хорошо их переносит. Человека, который чрезмерно предается такой или любой подобной деятельности, постигает внезапная кончина (от перенапряжения), как льва, вздумавшего бы тащить слона. Люди, истощенные неумеренной половой жизнью, переноской тяжестей, ходьбой, очистительными приемами (клизмами, очищением желудка, рвотными и т.п.) подвержены гневу, страху, печали и излишнему напряжению. Дети, старики и взрослые, те, у кого обострена ветренность, кто слишком много и громко говорит, кто постоянно испытывает голод или жажду, должны воздерживаться от телесных усилий» (Чарака, 1.26–29, 34–35).*

Надо *«избегать опасных животных, мест казни, мест, ненавистных правителю»*. Также — общества злонравных, невоспитанных людей и «торговцев» духовным знанием. Избегать пищи, даруемой врагами, проститутками или торговцами. Не предаваться пьянству. Не следует слишком доверять женщинам, а также предоставлять им полную независимость.

Учиться управлять своими мыслями — посредством расслабляющих, сосредотачивающих и созерцательных упражнений. Как тело очищается упражнениями хатха йоги, так ум — созерцанием.

Сохранять равновесие ума, как во времена благоденствия, так и во время несчастий.

Каждый, кто следует этим правилам добродетели, достигнет долгой жизни, здоровья, благополучия, счастья и вечного мира.



## ОБЛЕГЧЕНИЕ И ЛЕЧЕНИЕ ОЧИЩЕНИЯМИ НЕКОТОРЫХ БОЛЕЗНЕЙ

Этот раздел намеренно вынесен в конец книги. Он является дополнительным и не претендует на полноту научных сведений о тех или иных болезнях и тем более на ранг врачебных предписаний и подробных руководств по лечению. Задача его — помочь пониманию причин и механизмов некоторых распространенных расстройств и болезней с точки зрения аюрведы и наметить круг возможных целительно-очистительных мероприятий.

Из десяти с лишком тысяч существующих ныне болезней — известных издавна, открытых недавно, надуманных — многие имеют ряд одинаковых или похожих симптомов. Например, слабость, раздражительность, расстройство пищеварения присущи большинству болезней. К тому же течение основной или самой беспокоящей болезни всегда осложнено уймой других расстройств и недугов. Борьба с симптомами превращается в латание тришкина кафтана или уменьшение надутого шара — сожмешь в одном месте, пузырь вылезет в другом.

Главный смысл и одно из главнейших достоинств лечения очистительными приемами аюрведы и йоги — это не столько борьба с симптомами определенной болезни, сколько приведение в равновесие у больного трех обменных функций — усвоения, обмена, выделения. В основном это выражается в принятии мер по уменьшению усилившегося основного нарушения и удалению загрязнения. Если условия созданы, начинается самоизлечение и самовосстановление тела.

Поэтому очищения могут помочь исцелить неясные по происхождению и не поддающиеся медицинскому

лечению болезни (например, различные аллергии, псориаз и др.), объявив которые наследственными врачи тем самым оправдываются в безуспешности лечебных мероприятий.

Особое внимание здесь уделено некоторым распространенным психосоматическим болезням, которые плохо лечатся средствами современной медицины. Намечены общие подходы к лечению и облегчению их. Дается усредненный перечень или примерный образец лечебных очистительных мероприятий. На основе таких примеров разумный человек может составить план лечения и других не вошедших в этот раздел болезней.

Выбор, порядок, количество и силу лечебных очищений определяют в зависимости от телосложения, нрава, возраста больного, стадии болезни. Надо иметь в виду, что некоторые способы не должны применяться вместе (например, клизмы и слабительные). Если они содержатся в перечне, это значит, что между ними или должен быть промежуток не менее 2 дней, или что эти мероприятия предписаны разнодошным людям или проявлениям болезни.

*«Пока острые заболевания не устранены, не следует браться за лечение хронических болезнй»* (Вагбхата, 2.2.19).

Главная трудность заключается в том, что во время болезни ослабляется воля, и у больного часто не хватает сил поверить в возможность исцеления, начать его и не бросить на полпути.

Лечение должно содействовать увеличению жизненных сил, что достигается с помощью самонаблюдения, самостоятельных усилий и ежедневных упражнений. Лекарства и особое питание — подсобные средства.

Если уж начинать, то заниматься оздоровлением нужно с желанием, верой и упорством. Если эти качест-

ва есть — значит, болезнь не очень глубоко укоренилась и ее возможно вылечить.

Прежде всего постарайтесь установить преобладающую дошу. Проведите не меньше двух проверок с промежутком в неделю. Не торопитесь, ошибка может ухудшить состояние и воспрепятствовать исцелению.

Для серьезного лечения нужно выбрать удобное время, когда вас не будут отвлекать рабочие и семейные обязанности (например, во время отпуска). Но не следует откладывать очистительные мероприятия вообще, и некоторые посильные можно начать сразу.

### ***Алкоголизм и наркомания***

Всякие токсикомании — болезни бесцельности существования и слабости воли. Поэтому успех во многом зависит от наличия в человеке желания и сил вырваться из трясины зависимости.

Прежде чем начать лечить токсикозависимых больных при помощи лекарств, витаминов и психотерапии, надо очистить организм от включенных в обмен ядов. Делая это, имейте в виду, что ведущее нарушение у них — ветреное с повышенной жёлчностью.

Рекомендуется:

- усиленное питье воды;
- усиление пищеварительного огня (агнисара крийя — для очищения и восстановления печени);
- потогонные;
- теплые успокаивающие ванны;
- клизмы — очищающие с успокаивающими травами и масляные;
- слабые слабительные, выводящие избыточное тепло и аму из области питты;
- кровоочистительное и общеукрепляющее средство — молоко с куркумой, топленным маслом и сахаром.

### *Аллергии*

Обе главные причины роста аллергических заболеваний в наше время — психосоматическая и экологическая — связаны с нарушением выделительных функций организма и загрязнением крови. Медики выделили огромное число аллергенов. Большая часть аллергий — пищевые. По аюрведе, они возникают по большей части из-за неспособности организма переварить и выделить ту или иную пищу. Пищевые аллергии зачастую вызываются изменением свойств естественной пищи (из-за рафинирования, консервирования, хранения, генетического изменения продуктов). Рекомендуется:

- усиленное питье воды;
- широдхара;
- морские купания, ванны с солью, потогонные;
- насья (промывание носа — ежедневно, сутра нети — два-три раза в неделю, ингаляции, введение лекарств через нос — 7–21-дневными курсами);
- слабительные;
- шанкха пракшалана;
- кровопускание и кровоочистительные средства (отвар лопухового корня, полыни, алоэ, настой шафрана, гранатовый сок, молоко с куркумой и пр.).

### *Аллергический насморк и сенная лихорадка*

Аллергический насморк нередко предшествует бронхиальной астме или возникает одновременно с ней. Приемы очищения сходны с теми, что используют при астме, но больше внимания уделяется насье.

Рекомендуется:

- промывание носа соленой водой (нети), смазывание слизистой носа топленным маслом с аиром;
- умачение висков и основания носа эфирными маслами;

- потогонные;
- шанкха пракшалана.

### ***Анемия и истощение***

Анемия — это снижение количества красных кровяных телец. Среди ряда ее причин большая доля приходится на нарушения всасывающей способности кишечника. В одних случаях он перестает усваивать витамины группы В, в других — железо и т.п. Вызывать анемию также могут паразиты, заселившие пищеварительный тракт. Очищения могут оказать чудодейственную помощь, но надо учитывать общую ослабленность больного.

Рекомендуется:

- усиление пищеварительного огня;
- местные щадящие прогревания;
- питательные и масляные клизмы (молочные — для восстановления мышечной массы);
- мягкие слабительные (сок алоэ, жостер, трипхала);
- кровоочистительные (гранатовый сок, молоко с куркумой).

### ***Ангина, тонзиллит и др. воспаления горла и гортани***

Тантрийская йога относит миндалины к области *вьома грантхи* («воздушному» узлу человеческого тела), а западная медицина — к лимфатическим железам, связанным с поддержанием иммунитета. Оба эти представления объединяет одна мысль: это органы, распространяющие жизненную энергию по всему телу.

Миндалины — важный орган иммунной защиты. Они оберегают головной мозг от идущих к нему с кровотоком или воздушным током нечистот и ядов, не до конца обезвреженных печенью, селезенкой, почками. Они вырабатывают антитела против микробов и токсинов.

Если действие их ослаблено, то они превращаются в очаг инфекции, откуда в организм постоянно попадают яды: смесь бактерий и отмерших лейкоцитов в виде гноя.

Операцию по удалению миндалин аюрведа и його-терапия относят к грубым, или *тамасным*, способам лечения. Эта психическая и физическая травма еще больше нарушает гормональное равновесие, ведет к снижению сопротивляемости болезням, ослаблению воли и половой силы, упадку выносливости и работоспособности, вялости, мрачному настроению, неверию в лучшее и недоверию к людям и т.п.

Среди болезней, поддающихся лечению йогой, тонзиллит упоминается всеми известными распространителями йоги (Шиванандой, Кувалаянандой, Гарде, Айенгаром и др.). По статистике организации, возглавляемой Кувалаянандой, 67% больных тонзиллитом в год излечиваются с помощью методов йоги.

При частых воспалениях горла и ангинах необходимо общее постоянное очищение. Надо снять нагрузку с печени, селезенки, почек, чтобы уменьшить поступление вредных веществ в миндалины.

При тонзиллите болезненные проявления находятся в верхней части тела и направлены вверх. Очистительные средства должны направлять их «на низ» и «снижать» эти проявления.

Рекомендуется:

- питье достаточного количества воды;
- если заболевание возникло летом — солнечное прогревание;
- чистка языка;
- масляное полоскание рта;
- при воспалениях с чувством саднения горла хорошо смазывать его кунжутным или топленым маслом.

При потере голоса — топленным маслом с черным перцем после еды;

- полоскания горла

— теплой водой с чайной ложкой соли и четвертью ложки куркумы на стакан. Это также помогает при большинстве разных по происхождению воспалениях горла и гортани и избытке слизи в горле по утрам;

— с чайной ложкой квасцов на стакан (в качестве замены — крепкий соляной раствор: столовая ложка на стакан);

— настоем хрена;

- ингаляции (эвкалипт, тимьян);

• испражнение каждым утром. Для владеющих способами йоги первый шаг — полная прочистка (шанкха пракшалана). Потом — ежедневная или через день легкая прочистка;

• утром — рвота (вамана) сначала 2 недели ежедневно, потом через день, потом через три. После рвоты — почистить язык и прополоскать горло.

### ***Аппетит пониженный и анорексия***

Пониженный аппетит часто связан с перевозбуждением праны и удана вайу, подавляющими пищеварительную деятельность.

Рекомендуется:

• массаж головы и стоп кунжутным маслом, смазывание головы сандаловым маслом (успокаивает и «охлаждает» нервный жар), широдхара;

- насья;

• средства для усиления пищеварительного огня (употребление свежего имбиря с солью перед едой, питье заваренного имбирного порошка, смеси черного перца, кардамона и кориандра с сахаром и топленным маслом, полынь и т.п.).

### ***Артриты и ревматизм***

Артриты — собирательное название воспалительных и воспалительно-дистрофических, в широком смысле — любых болезней суставов. Может быть основным заболеванием (например, спондилоартрит) или проявлением других заболеваний (например, ревматизма в случаях ревматоидного артрита); острым и хроническим; поражающим один или несколько (полиартрит) суставов.

Заболевание местно проявляется в виде покраснения кожи, воспаления и боли в области сустава, в ограничении его подвижности, а позже — изменении формы.

Аюрведа относит артриты и ревматизм к ветреным болезням. Их собирательное название — *āmavāta* (ама-вата) — указывает также на то, что эти заболевания связаны с накоплением ветреной амы. В Древней Греции ревматические заболевания также приписывали влиянию воздуха, или дыхания (пневмы). *«Весьма часто также воздух возникает внутри тела от разложения плоти; не находя пути наружу, оно доставляет такие же муки, как и воздух, вошедший извне с дыханием. Эти муки бывают особенно сильны, когда воздух, скопясь и разбухая возле сухожилий и окружающих жилок, принуждает суставные связки и прилежащие к ним сухожилия сгибаться в противоположном направлении. От такого судорожного натяжения эти недуги и получили свои имена: судороги и корчи. Лечить их трудно, чаще всего они проходят под действием лихорадки»*<sup>1</sup>.

Запускающими причинами могут быть травма, долгая и чрезмерная нагрузка на суставы или, наоборот, их

---

<sup>1</sup> Платон. Собр. соч.: В 4 т. — Т. 3. — М.: Мысль, 1994. — С. 491.



недостаточная подвижность, переохлаждение, инфекция (грипп, ангина, туберкулез, бруцеллез и др.), гормональные изменения и обменные нарушения (например, при подагре), психические потрясения, а также наследственная склонность к артриту.

Ревматоидный артрит связан с нарушением проницаемости кишечных стенок. При этом тканевый сок (раса) портится, и в нем остаются вещества, имеющие схожее с соединительной тканью строение. Когда они поступают в суставы, организм принимает их за чужеродные вещества и начинает с ними бороться, что проявляется в воспалении суставов, боли и отеках.

Лечебные мероприятия против артрита и ревматизма должны быть направлены на уменьшение ветра в организме и усиление пищеварительного огня. Необходимо наладить клеточное выделение, усилить действие печени и выработку гормонов надпочечников. Важно наладить опорожнение. Тогда даже деформированная хрящевая ткань может восстановиться.

Панчакармой достигается излечение артрита в 80–90% случаев, что в три-четыре раза выше, чем при современной лекарственной терапии.

Рекомендуется:

- усиление пищеварительного огня (горячие напитки из имбиря и черного перца, прием чеснока с топленым маслом и т.п.). При сильных ревматических болях — пост;
- умасливание. Прием топленого или льняного масла внутрь, при обострении ревматизма — касторового;
- масляный массаж (кунжутным или горчичным маслом). Едва уловив какое-либо онемение, начинающуюся ломоту и пр., сделать массаж и прогревание;
- прогревание и потогонные. Прогревание солнцем, парная баня с веником, горячие ванны и местные ван-

ночки. Можно гипертермические и скипидарные ванны (по Валинскому и Залманову), а также солевые. При болях суставов рук или ног помогает горячая местная ванночка для них с опущенным в воду мешочком горчичных семян. При артритах кистей рук — горячие и продолжительные (до получаса) ручные ванночки из соляного раствора с настоем ромашки. Горячие припарки и наложение на сустав кашицы из имбиря или хрена. Грелка на область печени;

- мула шодхана;
- масляно-лекарственные клизмы;
- слабительные (касторовое масло и слабительный чай из касторового корня, трипхала, которые помогают также при подагре);
- кровопускания (пиявки вокруг воспаленных суставов).

### *Астма*

Относится к серьезным психосоматическим заболеваниям. В развитых странах за последнее столетие наблюдается взрывной рост числа больных. Медикаментозное лечение малодейственно.

Воззрения современной медицины относительно причин астмы делятся на две основные группы: представители первой пытаются найти вещества, которые ее вызывают, другие — события, относя болезнь к заболеваниям нервной системы и придавая первостепенную важность эмоциональным явлениям.

Нарушение дыхания при астме приписывается изменению мозговой регуляции.

Знания аюрведы о частных причинах возникновения астмы во многом предвосхищают взгляды современной медицины.

## Пусковые причины астмы

По аюрведе	По современным медицинским представлениям
Еда, которая не переваривается за надлежащее время и находится в желудке без движения, что производит жар в груди и горле	Вызывающее пищевую аллергию состояние желудочно-кишечного тракта (малоисследованная причина)
Слишком обильная, тяжелая, сухая, холодная или возбуждающая шлешму (слизь) еда	Неправильное питание
Попадание дыма и пыли в нос	Загазованность городов, профессиональные условия (у меховщиков, красильщиков), аллергии на шерсть и паразитов домашних животных и пыльцу растений
Пребывание на солнце или сильном ветру с обнаженной головой	Метеорологические условия (особенно плохо переносится ветреная холодная погода), обострение астмы в период адаптации на юге
Физические упражнения, причиняющие боль в груди, ношение тяжестей, долгая утомительная ходьба	Чрезмерное физическое усилие
Подавление мочеиспускания и испражнения	Среди предваряющих симптомов астмы — газы в желудке, подавление мочеиспускания и испражнения или скудный стул и моча

Голод и все те действия, что истощают и иссушают тело	Физический стресс
Карма	Наследственность. По трансперсональной психологии С. Грофа, причинами психогенной астмы могут быть: коклюш, дифтерия, удушье или утопание в детстве, удушение во время родов (пуповиной и т.п.), повешение, удушение, погребение заживо в прошлой жизни, отождествление с задушенным удавом животным

По аюрведе, по этим причинам возбуждаются ветер (вата) и слизь (капха). Слизь закупоривает проводники токов прана и удана. Она препятствует воздуху, и тот поворачивает вспять, не давая возможности «раздышаться». Похожее происходит и при икоте. Поэтому эти болезни аюрведа относит к одному виду. Из-за нарушения дыхания воздух раздражает дыхательные пути, вызывая увеличение слизи.

Перед возникновением астмы наблюдаются ватовые явления: отсутствие вкуса во рту, головная боль, боль в груди, глубоко расположенная боль в животе, газы в желудке, подавление мочеиспускания и испражнения или скудный стул и моча.

Прекрасным подтверждением взаимозависимости воздуха и слизи при развитии астмы является сочетание бронхиальной астмы и ревматоидного артрита. Обострение бронхиальной астмы у больных ревматоидным

артритом обычно происходит во время облегчения суставных явлений, и, наоборот, при обострении артрита уменьшается выраженность бронхиальной астмы.

Аюрведа выделяет 5 видов астмы. Наиболее распространенные и излечимые — слабая и темная — сопровождаются также болью в животе и голове, потемнением в глазах, иногда жаром<sup>1</sup>.

Лекарства, на время снимая остроту приступов, усугубляют хроническое течение болезни. Поэтому все больше больных обращаются к физиотерапевтическим, дыхательным и диетическим методам лечения.

Так как болезнь носит психосоматический и аллергический характер, надо преодолеть привычку к ней. Поэтому иногда смена климата или места жительства приводит к исцелению.

Рекомендуется:

- прогревание, уменьшающее ветреность. Припарки, прикладывания и прогревания груди. Прикладывание горячей грелки на область пупка и живота после натирания его маслом — благоприятное средство против икоты;

- усиление пищеварительного огня. Благодетельны, а также удаляют закупорки и кашель и лечат отдышку 1) имбирно-солодковый чай (полчайной ложки на стакан воды); 2) корень имбиря с медом в равных долях с добавлением небольшого количества куркумы; 3) четверть стакана лукового сока с одной чайной ложкой меда и восьмой частью чайной ложки черного перца;

- посты и пищевые ограничения (на ночь — легкая еда, отказ от белого хлеба, молока и молочных продуктов, правильное применение специй);

---

<sup>1</sup> Sen Gupta. The Ayurvedic system of medicine. — Delhi, 1984. — p.198–202.

- промывание носа соляным раствором (нетти) и лекарственная насья против слизистых закупорок;
- рвотные (вамана и кунджала крийа) — одно из важнейших мероприятий при астме (ежедневно от 3 до 6 месяцев, а также после легкой шанкха пракшаланы). Соли бояться не надо. Для астматиков в некоторых больницах стены палат делают из соли и распыляют солевой аэрозоль;
- мула шодхана и ашвини мудра;
- легкая шанкха пракшалана (каждый день первые две недели, затем месяц — дважды в неделю и в завершение раз в неделю или по необходимости);
- ваистра дхаути (для освоивших) — дважды в неделю вместо легкой шанкха пракшаланы и перед кунджала крийей и нетти;
- дыхательные упражнения (капалабхати, нади шодхана, бхастрика, удджаи);
- уринотерапия (по особым показаниям). Один из тантрийских методов, проверенный многими случаями излечения на Западе. С.П. Митхал описывает случай излечения 15-летней астмы 8-дневным постом с приемом мочи<sup>1</sup>.

### ***Атеросклероз***

Слизистое расстройство организма с накоплением загрязнений в сосудах. Одна из важных причин — ухудшение обмена и уменьшение подвижности как тела в целом, так и его отдельных частей. Люди с малой или «узкоспециализированной» подвижностью в 12 раз чаще страдают атеросклерозом.

Рекомендуется:

- усиленное питье воды;

---

<sup>1</sup> Зарубежные методы лечения. — СПб: 1994. — С. 325—326.

- усиление пищеварительного огня (горечи, чеснок, агнисара крийа и наули);
- телесные упражнения (лучше — асаны);
- насья (джала нети, вдыхание прочищающих и бодрящих порошков, таких как брахми и пр);
- теплые ванны, улучшающие обмен (солевые и т.п.);
- сухой массаж;
- рвотное (если не слишком повышено кровяное давление и нет заболеваний сердца);
- очистительные клизмы с горькими и бодрящими травами;
- кровоочистительные средства и гирудотерапия;
- капалабхати.

### ***Бессонница***

Обычно ветреное или желчное нарушение (по Сушруте). Среди возможных причин — перевозбуждение центральной нервной системы из-за нарушений газообразования, переизбытка тепла и нехватки воды, увлажнения и охлаждающей клетки мозга, артритные явления, раздражение желчного пузыря, паразиты в кишечнике и т.п.

Рекомендуется:

- усиленное потребление воды (до 5 литров в течение 2–3 дней!);
- массаж ступней, икр, задней части шейно-плечевого отдела и скул кунжутным маслом или благовонными маслами;
- теплые успокаивающие ванны перед сном (например, с аиром или мятой);
- прогревание печени перед сном (при увеличенных вате и капхе и связанных с ними атеросклерозе и артритах, ломоте суставов, не дающих заснуть);
- масляные клизмы;
- слабые слабительные (молоко с топленым маслом на ночь).

### ***Бронхит и сильный кашель***

Капховое расстройство. При заболевании в бронхах выделяется слишком много вязкой слизи, которая склеивает и обездвиживает реснички эпителия. Теряя реснички, эпителий «лысеет», его связывающая и удаляющая чуждые вещества функция нарушается. Слизь, скапливаясь в просветах бронхов, становится благоприятной средой для размножения болезнетворных микроорганизмов. Она раздражает расположенные в стенках бронхов рецепторы, вызывающие кашель — естественное очищающее действие. Из-за недостатка кислорода появляется слабость, одышка, потливость, снижается работоспособность. Может повышаться температура тела. Рекомендуется:

- пост — при лихорадочном состоянии;
- массаж груди горчичным маслом;
- прогревание и потогонные (при переходе болезни в вялую стадию): прогревание на солнце, сидение лицом к огню, баня, ванны по-японски, гипертермические, скипидарные;
- промывание носа, ингаляции;
- мула шодхана и ашвини мудра;
- рвотные горечи — главное средство против бронхитов, также отхаркивающие средства, например гвоздика с медом;
- капалабхати. Частые резкие выдохи не только удаляют и высушивают слизь, но и тренируют выдох, обычно затрудненный при бронхите;
- кровоочистительное (молоко с куркумой).

### ***Варикоз нижних конечностей и тромбофлебит***

Варикозная болезнь — заболевание вен в виде потери их эластичности, расширения, изменения формы и нарушения функции. Основная причина — застой крови



в венах малого таза и, соответственно, повышение давления в венах конечностей.

Некогда варикоз являлся профессиональной болезнью римских легионеров, что было, по крайней мере, объяснимо. Им приходилось делать длинные переходы с тяжелым вооружением. 30–40 верст с латами, мечом, копьем, едой и прочим! Да еще сражаться приходилось. Нагрузочка!

А ныне многие носят на себе не латы и оружие, а избыточный вес. И при этом мало двигаются. Но страдают и изящные женщины, например продавщицы, целый день стоящие на ногах или сидящие за кассой. То есть варикоз стал болезнью нервов, переедания и малоподвижности, которая не позволяет сбрасывать излишнее напряжение движением.

Замедляется ток крови, повышается ее свертываемость. Происходит снижение тонуса, изменение стенок сосудов и засорение вен. Варикоз предрасполагает к тромбофлебиту — закупорке вен сгустками крови с развитием воспаления.

**Втирание мазей или бессмысленно, или даже недопустимо.**

Рекомендуется:

- В течение двух дней выпивать по меньшей мере 5 литров чистой воды. Затем, если нет отечности, довести до 2,5–3 литров ежедневно. Вместе с очисткой кишечника происходит вынос закупоривающих веществ и всасывание питательных, разжижается кровь и повышается ее текучесть, становятся более влажными и эластичными кровеносные сосуды;
- обливания ног холодной водой или холодные ножные ванны повышают тонус сосудов;
- ванны с питьевой содой или квасцами;

- клизмы (очистительные, с настоем конского каштана — одним из лучших венотонических средств против расширения и воспаления вен, флебитов и геморроя);
- кровопускание (гирудотерапия);
- мула шодхана и ашвини мудра.

### ***Вегетососудистая дистония***

Рекомендуется:

- умасливание (прием топленого масла внутрь, расслабляющий масляный массаж, массаж стоп и т.д.);
- широдхара;
- умеренно контрастные и успокаивающие ванны;
- насья;
- клизмы малого объема.

### ***Воспаление тройничного нерва***

Рекомендуется:

- полоскание рта маслом;
- закапывание масла в нос;
- широдхара;
- слабительные.

### ***Выпадение волос, перхоть, поседение***

Рекомендуется:

- массаж головы (кокосовым маслом);
- джала нети;
- вamana.

### ***Возбуждение***

Рекомендуется:

- масляный массаж стоп, головы, при возможности — всего тела, широдхара;
- расслабляющие ванны;
- малые масляные клизмы.

### ***Газы в пищеварительном тракте (метеоризм)***

Характерное ветреное нарушение. При употреблении в пищу некачественных продуктов, ухудшении в выработке ферментов и пр. в кишечнике усиливаются бродильные и гнилостные процессы. Выделяются вредные газы: сероводород, метан, аммиак, которые из-за своей легкости быстро оказываются в различных частях организма. Образующиеся в кишечнике газы «подпирают» клапаны пищеварительного тракта, нарушая последовательность стадий пищеварения и препятствуя освобождению кишечника от кала. Они вызывают повышение давления, сердцебиение и нервную возбужденность.

Считается, что 70% газов в желудке образуется при заглатывании воздуха, в частности, при разговоре за едой, что особенно свойственно «ветреникам», и только 30% — из пищевых веществ в ЖКТ.

Рекомендуется:

- питье горячей воды (также с лимонным соком);
- упорядочение пищеварительного огня (горячие напитки из аджвана, чабреца, употребление чеснока);
- агнисара крийа, уддияна, наули, позы, освобождающие от газов: павана муктасана, скручивание;
- прогревание (влажное), теплые ванны;
- принятие внутрь топленого масла;
- масляные клизмы (малые — часто, объемные — курсами; (обычно хватает 8 клизм).

### ***Гастрит***

Гастриты — различные заболевания, связанные с закупоркой нисходящего тока (апаны), что проявляется в виде вредных газов в пищеварительном тракте. Часто следствие **кислотности повышенной** (см. ниже).

Рекомендуется:

- посты на простокваше или пахте;

- лимонная вода через час после еды;
- некоторые приемы упорядочения пищеварительного огня, уничтожающего газы (имбирный чай, добавка имбиря в пищу, ползубчика чеснока перед завтраком);
- масляные клизмы;
- легкие слабительные.

### *Генитальный герпес*

Рекомендуется:

- омовения — общие и местные;
- слабительные;
- промывание половых органов (уттара басты);
- полная шанкха пракшалана;
- ракта мокшана (питье кровоочистительных настоев, гирудотерапия).

### *Геморрой*

Болезнь застоя крови в нижних отделах таза. По аюрведе — питтовое заболевание того же рода, что и варикоз. Основная причина — нарушение работы печени («испорченная жёлчь») и расстройство апана вайу, проявляющееся застоем крови в тазу и запором. Рекомендуется:

- испражняться только сидя на корточках;
- *мула шодхана* ежедневно по утрам, кроме времени обострения. При правильном выполнении может заменить слабительные, геморроидальные свечи с анальгетиками, которые, принося лишь временное облегчение, снижают перистальтическую деятельность кишечника и переводят болезнь в хроническую форму с учащением обострений;
- усиленное потребление воды (первые две недели).  
Стакан теплой воды с двумя чайными ложками меда (можно с несколькими каплями лимонного сока и щепот-

кой имбиря) по утрам. По стакану — за час до каждой еды и непосредственно перед едой и после — по полстакана. И один стакан на ночь. В общем — не менее шести стаканов в день, но лучше — больше. После того свести питье воды к минимально необходимым 4 стаканам в день;

- умасливание организма (выпивать раз в неделю по утрам до четверти стакана теплого топленого масла, а после окончания обострения — два раза в месяц);

- прогревание (теплые ванны, грелка на область печени);

- одним из главных лечебных упражнений является ашвини мудра — попеременное сокращение и расслабление мышц ануса;

- мягкие растительные слабительные;

- клизмы (басти), **кроме периодов обострений**;

- первую неделю через день — промывание пищеварительного тракта (легкая *шанкха пракшалана*) или простая очищающая клизма (*сахаджа басти*), затем — периодические лечебные масляные клизмы.

- лекарственные средства. Три раза в день пить по полчашки сока алоэ. Экстракт из конского каштана — одно из лучших средств против геморроидального расширения и воспаления вен. Из специй в пищу добавлять больше куркумы.

## ***Гепатит***

Все его разновидности, включая болезнь Боткина (желтуху), связаны с поражением печени. Это типично питтовые болезни.

Рекомендуется:

- правильное питье воды;

- омовения и ванны. Желтуха успешно лечится очень горячими ваннами;

- мягкие растительные слабительные (при желтухе);
- агнисара крийя или наули;
- шанкха пракшалана, которая может избавить от болезни за очень короткий срок.

***Глазные расстройства: усталость глаз, близорукость, дальнорукость, глаукома***

Рекомендуется:

- по утрам (а лучше и при каждом умывании) опускать глаза в тазик с холодной водой или хотя бы побрызгать ею в глаза, потом проморгаться и сделать несколько движений глазами — вправо-влево, вверх-вниз и по кругу. Весьма полезно промывание глаз отварами солодки или кориандра, а также питье их;
- обязательно промывать нос (джала нети), а лучше освоить сутра нети; вдыхать очищающие порошки;
- полоскать рот прохладной водой (при усталости глаз);
- масляный массаж макушки головы (ежедневно или хотя бы два-три раза в неделю, а также после любой стрижки волос), широдхара. Благоприятно действует на зрение массаж ступней с пастой из глины, ила и хны или куркумы и массаж пальцев ног топленым маслом;
- вamana;
- слабительные (также при глаукоме);
- закапывание теплого масла в глаза.

***Головные боли. См. также Мигрень.***

Аюрведа знает десятки видов головных болей, различающихся по их причинам и проявлениям. Из них наиболее распространены порожденные ветреной дошей, также питтой, капхой, боли от недостатка питательных веществ, от нечистой крови, куда относятся, в частности, головные боли при синусите, от перегревания, заражения паразитами, мигрень.

В терминах медицины наиболее частыми причинами являются эндокринные нарушения (часто слабость щитовидной железы), высокое кровяное давление, недостаточное снабжение мозга кровью и кислородом, загрязнение крови вредными веществами.

Боли, вызванные обострением той или иной доши, облегчаются средствами, уменьшающими ее. Наиболее общими мероприятиями против головных болей являются:

- достаточное потребление воды;
- масляный массаж макушки, широдхара или ее разновидность широбаста (особенно хорошо сандаловое масло);
- омовения и ванны (успокаивающие, поясные и ножные). При питтовых болях прохладные, в большинстве случаев — теплые и горячие, исключая, однако, мытье горячей водой головы;
- насья (джала и сутра нети, закапывание в ноздри по 5 капель крепкого солевого раствора из полчайной ложки соли на полстакана воды, вдыхание очищающих порошков, компрессы на область носа — особенно при синусите;
- басти, легкая и полная шанкха пракшалана;
- слабительные;
- очищение крови (куркума с молоком и пр.);
- капалабхати (при синусной головной боли, болях от нечистой крови).

### ***Грибковые инфекции (кандидоз)***

Рекомендуется:

- полоскания рта (солевой раствор с куркумой, горькие травы);
- слабительные.

## *Диабет*

Сахарный диабет известен с давних времен. Болезнь эта возникает от расстройства единства и слаженной работы сознания и тела, которое проявляется сбоем обмена (особенно сахарного). Повышенное содержание сахара в крови является предусловием или признаком возможного диабета, но не обязательно им самим.

Больные диабетом легко подвергаются любому заболеванию. У них велик риск сосудистых осложнений, катаракты, слепоты, инфаркта миокарда и гангрены ног, нарушение функции почек, мозгового кровообращения. Диабет порождает также чувство страха, тревожности, что, в свою очередь, является почвой для роста его самого и других болезней.

В Индии диабет весьма распространен по крайней мере по трем причинам: влажный и жаркий климат, чрезмерное потребление углеводов и сладостей, мало-подвижная созерцательность. Даже довольно опасные (инсулино-зависимые) его формы аюрведа успешно лечит или держит в приемлемых границах, не особо мешающих работоспособности, с помощью растительных аюрведийских лекарств и диеты.

Сушрута выделял два вида диабета — врожденный (от порчи семени отца и матери, т.е. генетических нарушений) и причиненный пищевым неблагоразумием (*апатхья нимитта*). *«Человек с врожденным диабетом — худой, жесткий; ест мало и непрерывно хочет пить. Больной диабетом, причиненным неблагоразумным питанием, — полный, выглядит масляным, ест излишне и излишне спит.* (Сушрута самхита, Чикитсастхана, 11:3).

Среди причин возникновения заболевания — постоянные волнения, напряжение или нервное потрясение, чрезмерная умственная работа, переедание жирной,



сладкой и богатой углеводами пищей, дневной сон при отсутствии серьезных телесных нагрузок, расстройство организма от применения сильнодействующих лекарств или попадания вредных химических веществ, изнурение от половых излишеств, наследственность и т.д.

Садиться на инсулин — самое последнее средство. Инсулиновые инъекции спасают от комы, но делают больного полностью зависимым от них, постоянно травмируют кожу с капиллярами, грубо изменяют биохимию крови. Другого метода медицина не знает. На недавнем 53-м съезде Американской диабетической ассоциации как успех расценивалось уменьшение в половину «прогрессирования диабетических осложнений» (отметим: не самого диабета и даже не самих осложнений, а лишь их «прогрессирования») за 10 лет многократного введения инсулина с помощью особых «насосов». «Исследование укрепило мнение о необходимости режима многократных введений инсулина — четыре или пять раз в день». Успех, прямо скажем, весьма сомнительный. Именно неспособность фармакологического лечения справиться с причиной диабета вызвала у Шивананды еще в середине 50-х резкий отзыв: «При этой болезни лекарства — это только трата денег без всякого заметного результата».

Способы аюрведы и йоги дают лучшие результаты с общим повышением уровня жизненных сил (иммунитета). Бихарской школой йоги разработана четырехнедельная программа лечения диабета, дающая замечательные результаты.

Рекомендуемые меры эффективны в основном при начальных и средних стадиях болезни. Их можно осматривательно применять и для случаев уже запущенного диабета с необходимостью частого введения инсулина.

Рекомендуется:

- усиление пищеварительного огня. Щедрое добавление приправ в пищу облегчает течение диабета. В Индии для лечения этой болезни издавна используется определенное сочетание специй. Лабораторные исследования подтвердили, что специи, входящие, например, в состав соуса карри, повышают силу действия инсулина и улучшают его обмен. Особенно хороши имбирь, горчичное семя, которое является, по аюрведе, противодиабетическим средством;

- в начальной стадии сахарного диабета заслуживает внимания следующее простое средство: содержание сахара в крови резко уменьшается (от 10 до 3 ед. за несколько дней), если глотать натошак по ползубчика чеснока в день, запивая его водой. Также уменьшают содержание сахара в крови из-за общего бодрящего действия около месяца приема настойки аралии маньчжурской, женьшеня, лимонника или элеутерококка колючего;

- посты и умеренное голодание с питьем горячей воды с имбирем (по особым показаниям);

- прохладные и контрастные омовения и ванны;

- прогревание и потогонные (баня с сухой парной, хорошим массажем веником и чередованием с холодным купанием) разрешены только в начальной стадии болезни и при легком ее течении;

- массаж как успокаивающее и снижающее напряжение средство. Весьма благотворны сухой массаж и широдхара. **Масляный массаж противопоказан;**

- насья. Разумней начинать с ежедневного промывания носа водой (джала нети). Делать полмесяца, во вторую половину добавить рвотное (ваману или кунджала крийу) раз в три дня;

- позже перейти на ежедневное рвотное (вамана). Если диабет связан с ожирением, то ежедневное рвотное можно делать 40 дней подряд;
- шанкха пракшалана. До 2 месяцев легкой пракшаланы через день с периодической полной излечивают даже тяжелые формы диабета.

### ***Желчнокаменная болезнь и холецистит***

Желчнокаменная болезнь (*aśmari roga*, *ашмари рога* — от санскр. «камень») очень опасна, тем более что острые приступы при жёлчных и почечных камнях похожи на предсмертные. Начальные острые стадии поддаются лечению, тогда как затянувшиеся требуют операции. Так как болезнь жёлчная, лечебные мероприятия должны уменьшать питта дошу.

Рекомендуется:

- увеличение питья воды (также с добавлением лимонного сока);
- кратковременные посты;
- прогревание области печени с питьем воды (тюбаж) — но не в острой стадии;
- агнисара крийа и наули (увеличивать постепенно и очень осторожно, от нескольких движений зараз до десятков подходов);
- холодные примочки на живот (при сильной тошноте и рвоте);
- мула шодхана;
- слабительные;
- басти или легкая шанкха пракшалана. При приступе на пустой желудок приносит быстрое облегчение;
- кровоочищение и кровопускание (гирудотерапия).

### ***Запор***

Запор (*anāha*, *анаха*) аюрведа считает более серьезным недугом, нежели официальная медицина, по-

скольку задерживающиеся в прямой кишке отходы являются источником отравления организма. Подавление опорожнения вызывает задержку калообразования и скопление газов в кишечнике, растяжение и боль в области брюшины, кишечные колики, состояние беспокойства и тревожности, подавленность, апатию, раздражительность, усталость и другие расстройства.

Неполное освобождение кишечника вызывает ухудшение аппетита, несварение, головные боли, ощущение тяжести в теле, вялость, усталость и бессонницу. Запор провоцирует патологические изменения в составе крови, что влияет на все органы и клетки тела, приводит к анемии и аллергиям.

Признаком хронического запора является промежуток больше двух суток между опорожнениями, испражнение затрудненное, натужное, слишком сухое, в виде «овечьего кала».

Первопричиной даже такого, вроде бы незначительного и совсем уж «телесного» расстройства является умственное и эмоциональное напряжение, усугубленное недостатком подвижности и вредными пищевыми привычками. Внутренние напряжения, неестественный образ жизни, бессонница и т.п. нарушают ферментную согласованность пищеварения, приводят к застою крови в тазу.

Запорам у женщин содействуют также анатомические особенности таза, беременность, вследствие чего они более ему подвержены.

Клизмы и слабительные являются не единственными и не главными средствами лечения. Иногда человеку достаточно сменить образ жизни, скажем, уехав отдыхать, и, несмотря на «нерациональное» питание, у него исчезают и затруднения с опорожнением кишечника. У многих запоры связаны с простейшей причиной — питанием рафинированной и искусственной пищей с малым

количеством пищевых волокон. Такой запор легко устраняется, если, например, время от времени в качестве отдельного приема пищи съесть достаточное количество свежей морской капусты, зеленого горошка или принимать вместе с едой отруби.

Но большей частью запор — признак общего загрязнения организма.

Рекомендуется:

- питье достаточного количества воды, но с промежутком после еды. Нерегулярный запор облегчается, если выпить стакан воды с растворенной чайной ложкой соли.

- усиление пищеварительного огня;

- масляный массаж для уменьшения ветра, масляные прикладывания на нижнюю часть живота (хорошо касторовое масло);

- слабительные. При разовых запорах самое простое — стакан горячего молока с чайной ложкой топленого масла на ночь. При хроническом — выпивать стакан горячей воды с чайной ложкой льняного семени на ночь или стакан имбирного чая со столовой ложкой касторового масла. Это средство выводит также газы и токсины. Как противогазовое и противозапорное лекарство касторовое масло можно давать даже младенцам (окунуть его мизинец в масло и дать пососать его). Трипхала (чайную ложку порошка залить на ночь водой, а утром выпить);

- очищающая и несколько двухнедельных курсов ежедневной малой масляной клизмы (по 30 г масла).

***Зубы и десны (кариес, воспаление десен).***

***См. также пародонтит***

Кариес происходит не только от плохой чистки зубов плохой щеткой и плохой пастой. Это болезнь возбужденного ветра — одного рода с артритом и остеопорозом.

Рекомендуется:

- прогревания и масляные умощения;
- чистка зубов и десен маслом с солью;
- держание масла в полости рта. При кровоточивости десен массировать десны с кокосовым маслом, пить воду с лимонным соком (половина лимона на стакан). При атрофических болезнях десен и запахе изо рта — чесночное масло, питье напитков из пряных трав (чабрец, мята перечная, корица, гвоздика);
- чтобы утишить зубную боль, наносить на больной зуб три капли гвоздичного масла или настойку копытня или потереть десны порошком черного перца;

При воспалении десен рекомендуются полоскания рта горячим настоем шалфея. Следует не просто полоскать, но держать состав во рту достаточно долго. Хорошо помогает прием чайной ложки имбирного порошка раз в день, запивая его водой, в течение четырех-пяти дней.

### ***Избыточный вес и ожирение, а также женская страшилка — целлюлит***

Это не только косметическая беда множества современных людей. В потребительски развитых странах по разным подсчетам от избыточного веса страдает от четверти до половины населения. *«Восемь бед тучных людей — это неловкость, уменьшение срока жизни, затруднения при совокуплениях, ослабление ума, дурной запах тела, чрезмерное потоотделение, усиленный аппетит и жажда»* (Чарака, 1.21.4). Мало того, велик риск гипертонии, болезней сердца, инсульта, диабета, варикоза и пр.

Среди причин ожирения аюрведа называет переедание, питание тяжелой, сладкой и холодной пищей, дневной сон, пьянство, отсутствие телесных и умственных

усилий, а также наследственные нарушения. Но перво-причина ожирения чаще всего не столько переедание, сколько нарушение обмена с перекосом его на усвоение и неуравновешенность секреторных функций, то есть слизистое расстройство.

При ожирении, а также часто сопутствующей ему отечности молекулы жиров и воды начинают проникать через капиллярные мембраны и накапливаться в межклеточной ткани. Поэтому бороться надо не с весом, как часто ошибочно предполагают, а со слизью и водой в теле.

Ненужные и вредные отложения складываются из:

- слишком большого количества воды, слизи и жира в организме из-за излишнего количества поступающей ежедневно воды и пищи. Внешне проявляется заметным увеличением жира в талии, на бедрах и ягодицах;

- собственно отходов (мала) в виде кала, мочи, слизи в носу, серы в ушах, а также пленок, сгустков, крупинок на стенках и в складках пищевода, желудка, кишечника;

- заметного увеличения слизи — в легких, бронхах, носоглотке;

- увеличения количества межклеточной жидкости;

- увеличенной массы перенапряженных внутренних органов — растянутого желудка, расширенных сердца, печени и селезенки. Например, у больного гипертонией вес расширенного сердца может достигать 500 г по сравнению с 300 г здорового человека;

- болезнетворных образований (жировики, висячие родинки, полипы, гнойники, гной в миндалинах и синусах, жёлчные и печеночные песок и камни, холестериновые бляшки на стенках сосудов, бели, кисты и пр.);

- паразитов, водорослей, грибов, одноклеточных, микробов, вирусов. Длина иных ленточных червей изме-

ряется метрами. Микроб и вирус крошечен и невесом (миллионные доли миллиметра и миллиграмма), но в теле их до 15 триллионов, из коих значительная часть — болезнетворных. И набираются килограммы веса и объем с десятки кубических дециметров. (Милости просим желающих подсчитать точнее.)

Ожирению сопутствует определенный стереотип умонастроения и поведения. Человек часто ест, чтобы заглушить страхи и напряжения, и это становится «пищевым пьянством», по выражению Г. Шелтона. Пищевые ограничения и подавление аппетита лекарствами еще больше приковывают мысли полных людей к еде, а это усиливает усвоение. У них недостает мотивации, воли и терпения, чтобы похудеть или удержать достигнутое уменьшение веса. После мучительных для них постов и диет организм с еще большей жадностью бросается усваивать и запасать пищу впрок, что ведет к весомой прибавке в весе. Как говорится: «Диета — это короткий период голодовки, после которого хорошо прибавляют в весе».

Лечебной физкультурой тучные люди тоже занимаются вяло и через какое-то время бросают. Резкое прекращение двигательной нагрузки также ведет к замещению мышечной ткани жировой.

Для лечения тучности аюрведа предписывает *«горячие клизмы с добавлением жгучих и острых веществ, массаж жирными порошками, исключение сладкого, холодного, жирного, увеличение времени бодрствования, усиление телесной и умственной работы и частые совокупления»* (Чарака, 21.28).

Один из лучших способов обрести стройность — устранить лишние вес и объем панчакармой. Не зря источники относят ее к роду *каршаны* — похудения, истощения. Очищения и удаляют лишние вещества, и устраняют преобладание усвоения над выделением.



Рекомендуется:

- питье утром натошак стакана воды с соком одного лимона, а в середине дня — стакана теплой воды с разведенными в нем двумя чайными ложками меда;
- усиление пищеварительного огня. По утрам натошак съедать по зубчику чеснока или по несколько растолченных горошин черного перца с медом. Употреблять свежий имбирь с солью перед едой, смесь черного перца, кардамона и кориандра с сахаром и топленным маслом, пить заваренный имбирный порошок, настой полыни и т.п.);
- агнисара крийа и наули;
- омовения (контрастный душ, соляные ванны);
- чистка или полоскание зубов освежающими настоями после каждой еды;
- потогонные (сухая баня с веником);
- сухой массаж (масляный противопоказан), убитан;
- рвотные (вамана);
- сильные очищающие клизмы (в начале лечения);
- шанкха пракшалана (полная и часто). Ожирение обычно связано с увеличением усвоения и накопления воды и слизи (капха) в тканях. Поэтому, очищаясь, надо не допускать усвоения очистительных растворов. Солевой раствор для рвотных и шанкха пракшаланы должен быть достаточно крепок, чтобы он не всасывался через клеточные мембраны;
- горькие слабительные; также в виде легкого слабительного и бодрящего средства — порошок трипхалы с медом.

### *Ишиас, люмбалгия, прострел*

Заболевание ветреной природы. Рекомендуется:

- согревающее питье и специи (чеснок, пажитник, гвоздика). Два раза в день принимать два растертых зубчика чеснока и две почки гвоздики;

- масляные умощения (хорошо оливковым маслом), массаж точки на лодыжке (гулпха марма) для облегчения боли;
- прогревания и потогонные (получасовые теплые хвойные или можжевельниковые ванны, парные бани, компрессы из имбирной кашицы или корня хрена);
- касторовое масло и слабительный чай из касторового корня, как противоболитное средство. Помогает также при хронических болях спины и мышечных спазмах;
- малые масляные питающие клизмы (30–50 мл кунжутного масла с щепоткой соли и небольшим количеством меда) — раз в два дня или при упадке сил.

### ***Катаракта (начальная стадия)***

Рекомендуется:

- промывание глаз холодной водой;
- закапывание в глаза лимонного сока с солью (дважды в день в течение недели);
- трафика.

### ***Кислотность повышенная***

Повышенная кислотность часто связана с несогласованностью первой (капха) и второй (питта) стадий пищеварения. Например, пища, съеденная без аппетита и с недостаточным выделением слюны, неспособна нейтрализовать часть кислотных ферментов. Тогда пища не переваривается, а пережигается панкреатическими и жёлчными кислотами. Пережженные пищевые вещества, возможно, смешиваясь с испорченной жёлчью в кишечнике, разлагаются и превращаются в опасные кислотные яды, портящие кровь. Когда они направляются вверх, то появляется отрыжка горьким и кислым, жжение в груди и горле, отсутствие вкусовых ощущений на языке.

Повышенная кислотность предрасполагает к гастриту — множественному, на разных участках, изъязвлению слизистой желудка.

Попытки непосредственно снизить кислотность приемом антацидов или пищевой соды ведут к дальнейшему ослаблению способности пищеварения бороться против избыточной кислоты. Если бы у человека «текли слюнки» от голода, вида и запаха еды и от тщательного пережевывания пищи, кислота бы нейтрализовывалась.

Так как виновник этих расстройств и болезней — обостренная питта, мероприятия должны быть направлены на ее успокоение.

Рекомендуется:

- пост;
- упорядочение пищеварительного огня (жевание гвоздики после еды);
- успокаивающие ванны;
- снехана (прием топленого масла в пищу);
- агнисара дхаути;
- слабительные (имбирный отвар с касторовым маслом на ночь);
- малые масляные клизмы при запоре;
- рвотные средства и упражнения. Быстро помогает ваистра дхаути;
- капалабхати.

### ***Колит***

Острое или хроническое воспаление толстой кишки. Часто связан с поносом. По аюрведе и йоготерапии, вызван нарушением тока праны от манипура чакры к надпочечникам. Это, в свою очередь, ведет к нарушению апана вайу, проявляющемуся, в частности, ослаблением силы толстого кишечника. Распространенные причины 1) инфекция; 2) пищевое отравление; 3) паразиты; 4) неправильные образ жизни и питание. Рекомендуется:

- снехана (прием льняного масла внутрь);
- горячие ванны;
- рвотные;
- шанкха пракшалана.

**Запрещены слабительные.**

### ***Кожные болезни***

Кожные болезни — результат нарушения обмена веществ. Причиной большинства из них является выход загрязнений из внутренних органов наружу. В зависимости от наиболее возбужденной доши кожные болезни чаще — ватовые или питтовые. Первые обычно вызываются порчей *вьяна вайу*, вторые — *питта доши*, а также ее подчиненных дош, связанных с кожей, — *бхаджака* и *ранджака*. Как правило, им сопутствуют заболевания желудочно-кишечного тракта — чаще жёлчной природы. Со многими кожными болезнями связана печеночная или почечная недостаточность.

Жизненно важно усилить живость обмена в пищеварительном тракте и коже.

Рекомендуется:

- питье воды;
- потогонные. Против кожных болезней, даже таких трудноизлечимых, как псориаз и проказа, весьма действенно лечение солнечным излучением и теплом. Но не перегреваться и особенно защищать от перегрева голову;
- умощение кокосовым или камфарным маслом (при сухости кожи, зуде, грибковых инфекциях, кожных сыпях, язвах и сухих экземах); широдхара;
- насья (промывание носа и введение порошков брахми, аира);
- рвотные. Особенно если кожные заболевания связаны с нарушением деятельности желудка, двенадцатиперстной кишки, печени. Также при нарушении секреции

щитовидной железы, признаком которого является неровность или ломкость ногтей;

- слабительные (при токсинах или паразитах в тонком кишечнике);

- клизма или шанкха пракшалана. Опыт лечения йоговскими мероприятиями, набранный Шиванандой, подтверждает, что она за очень короткое время «полностью и чудесно» излечивает чесотку и зуд;

- кровоочищение или кровопускание (отвары лопуха, пиявки и т.п.).

### ***Кровотечения из носа***

Рекомендуется:

- омовения лица холодной водой; холодные примочки;

- насья (закапывание настоев вяжущих трав, кунжутного масла перед сном);

- легкий массаж нижней части живота, теплые прикладывания;

- слабительные.

### ***Кровотечения из прямой кишки, мочеиспускательного канала, влагалища***

Рекомендуется:

- прохладные и холодные сидячие ванны;

- рвотные;

- ашвини мудра (умеренно).

### ***Кровяное давление повышенное (гипертония или гипертензия)***

Один из распространеннейших и опаснейших недугов нашего времени, одна из важнейших причин преждевременной смертности. В развитых странах гипертонией страдают в среднем 20% населения.

По аюрведе, в болезни участвуют все три доши.

По мнению большинства современных медиков, относится к так называемым психосоматическим болезням, т.е. к болезням, корнящимся в нарушении психической регуляции организма. Более того, есть мнение, что гипертония сама по себе даже не болезнь, а признак основополагающих нарушений в управлении внутренней средой в организме и равновесии всех трех составляющих личности — физической, эмоциональной и умственной. Крупные стрессы и мелкие, но продолжительные напряжения расстраивают слаженную работу эндокринной системы.

Одна из цепочек причин подъема артериального давления выглядит следующим образом. Сбивается работа сосудо-двигательного центра в головном мозге, который управляет артериальным давлением (ветренное нарушение).

Усиливается деятельность симпатической нервной системы, иннервирующей все органы и сосуды. Мозговое вещество надпочечников начинает усиленно выделять в кровь адреналин и норадреналин. Они вызывают сужение и спазм сосудов, увеличивают частоту и силу сокращений мышцы сердца и объем выбрасываемой в сосуды крови. Это питтовое нарушение ухудшает способность поглощения и выведения отходов и ядов кровью.

Из-за сильной кислотности крови кровеносные сосуды становятся менее эластичными, а из-за неусвоения белков от излишнего употребления или слабости печени, почек и пр. в них откладывается жир, их просвет сужается. Такие капховые отложения затрудняют кровоток. Поэтому сердце вынуждено выполнять большую работу с большей нагрузкой. Капху в организме усиливает и недостаток движения (гипокинезия). Отсюда поч-

ти обычная связь высокого кровяного давления с атеросклерозом и сердечными болезнями (ишемией и пр.).

Удаление отходов делает более свободным кровоток, снижает нагрузку на печень и почки.

Однако для гипертоников многие из очистительных процедур противопоказаны, так как чреваты опасным повышением давления, иногда — гипертоническим кризом. А ведь они нуждаются в очищении не меньше, а может быть, больше, чем другие больные, особенно при гипертонии с избыточным весом. И успешное очищение могло бы избавить их от этой тяжелой болезни. Так как же прийти к результату, минуя опасные подходы? Прежде всего, с помощью правильного сочетания умело подобранных очищений и расслаблений. При больших значениях артериального давления необходимо руководство знатока аюрведы.

Рекомендуется:

- начинать с прогревания печени;
- теплые успокаивающие ванны; контрастные обливания для тренировки сосудов;
- расслабляющий массаж (но не массаж головы);
- насыя или нети облегчат дыхание и выполнение успокаивающих дыхательных упражнений — удджаи и нади шодхана;
- горькие слабительные — ревень, сенна, алоэ. Поможет мула шодхана и изредка весьма щадящие клизмы;
- кровоочищение или кровопускание;
- затем — очень осторожно осваивать удаление избыточной слизи из организма (вамана дхаути) и т.д.;
- неоценимую помощь могут оказать расслабляющие упражнения йоги, снижающие давление: шавасана, йога нидра и умеренные суставные упражнения: павана муктасана и т.п. и диета.

### ***Кровяное давление пониженное (гипотония)***

Рекомендуется:

- увеличение пищеварительного огня;
- глубокий проникающий массаж;
- контрастные ванны и обливания;
- питательные клизмы.

### ***Лихорадочные состояния***

По аюрведе и Гиппократу, лихорадки большей частью происходят от жёлчного расстройства. Рекомендуется:

- посты;
- потогонные мероприятия (солнечное прогревание, горячие ванны, баня) благотворны при хроническом и вялом течении болезней, но запрещены при высокой температуре;
- очистительные клизмы (только после спада лихорадки).

### ***Мигрень***

Весьма древняя болезнь. Упоминается еще в шумерских письменных источниках. О ней писали античные врачи Гиппократ и Цельс. Гален (II в. н.э.) впервые назвал ее используемым до сих пор термином гемикrania (букв. «получерепная»), т.к. боль чаще проявляется в одной стороне головы.

Среди нескольких видов головных болей аюрведа выделила и ту, что называют классической мигренью.

Мигрень сейчас подразделяют на два главных типа: простую и классическую (офтальмическую, т.е. сопровождающуюся некоторыми расстройствами зрительного восприятия). Среди ее главных симптомов — периодичность, пульсирующая головная боль, тошнота и даже рвота, которая, как правило, ослабляет боль.



Предвестником приступа является так называемая аура — быстро проходящие зрительные, обонятельные и др. чувствительные нарушения («разбитость», апатия, снижение умственной работоспособности, подавленность, раздражительность). Наиболее показательны зрительные расстройства, длящиеся от нескольких минут до получаса. Это «туман» перед глазами, неясность зрения, зеленые, желтые и красные вспышки и зигзаги, мерцающая точка в строго определенном поле зрения, превращающаяся потом в пятно, и пр. Закрыв глаза, это пятно усилием воли можно ликвидировать.

Очень часто мигрень начинается еще в детстве (или в период полового созревания) и длится многие годы. Есть мигрени, связанные с менструальным циклом, травмой головы и даже мигрени без головных болей, хотя мигреней без головы вроде не бывает. Мигрень чаще связана с гипотонией.

Хоть болезнь известна давно, но ее причины для медицины до сих пор толком неясны, и успехи в излечении достаточно скромны. По различным обследованиям ею страдают от 3 до 10% людей, в основном женщины.

Сейчас преобладает мнение, что мигрень — это спазматическое нарушение мозгового кровообращения.

Рекомендуется:

- в начале приступа заметить, через какую ноздрю сильнее выдох, закрыть ее и дышать через противоположную, пока боль не утихнет;
- усиленное питье воды;
- насья (так как одной из причин мигреней и головных болей бывает забитость носа и подавление чиханья). Промывание и очищение носовой полости (джала нети и сутра нети). Закапывание в нос топленого или горчичного масла. Вдыхание имбирного порошка или порошка брахми (курсами от 7 до 21 дня). Для ослабле-

ния боли — введение в нос молока с холодной водой, сахара, топленого масла;

- прикладывания на лоб пасты из полчайной ложки смешанного с водой и подогретого имбирного порошка;
- промывание горла (кантха дхаути);
- рвотные.

Из успокаивающих средств (шамана) важны расслабления (например, полноценный сон и йога нидра). Если боль вызывается избытком капха (слизи) — то воздерживаться от холодных купаний, сна в дневное время и тяжелой еды.

### ***Морщины***

Рекомендуется:

- массаж лица сливочным, или топленым, или кокосовым маслом;
- контрастные умывания;
- нети с добавлением масла, смазывание маслом носовых проходов.

### ***Неврастения***

Рекомендуется:

- массаж тела смесью тыквенного и сандалового масел;
- прикладывание сандаловой пасты на лоб, виски, мочки ушей;
- широдхара;
- ванны комнатной температуры, контрастные.

### ***Несварение***

В большинстве случаев несварение связано с ухудшением деятельности двенадцатиперстной кишки и печени. Рекомендуется:

- посты на простокваше с припущенными в масле тмином, черным перцем, асафетидой и солью;

- средства для усиления пищеварительного огня (прием семян или чая из индийского чабреца — аджвана); льняное масло для возбуждения деятельности пищеварительного тракта; желчегонные. Агнисара крийа и наули;

- нети;
- рвотные (по крайней мере раз в месяц).

### ***Облитерирующий эндартериит***

Среди причин — нарушение соотношения пота и мочи в организме. Избыточное мочевыделение ведет к обезвоживанию и похолоданию конечностей.

Рекомендуется:

- сведана (горячие ванны, горячие грудные припарки);
- агнисара крийа;
- холодные ножные ванночки;
- слабительные.

### ***Остеоартроз и остеопороз***

Ветреные заболевания. Лечение должно уменьшать ветреность, улучшать усвоение кальция и накопление коллагена. Даже при дегенеративных изменениях суставов средствами аюрведы можно значительно облегчить болезнь и улучшить подвижность даже сильно разрушенных суставов и состояние окружающих тканей, мышц и т.п.

Рекомендуется:

- снехана (массаж пораженных мест теплыми маслами, общий масляный массаж, прием топленого, льняного или конопляного масел внутрь);
- сведана (прогревание на солнце, местные прикладывания разогревающих веществ (кашица из имбирного порошка, горчицы и т.п.); баня или горячие ванны с молоком;
- масляные клизмы.

### ***Остеохондроз, радикулиты***

Болезни, причиняемые ветреным нарушением. Оба главных вида остеохондроза — шейный и пояснично-крестцовый — связаны, в частности, с засорением всасывающих «фильтров» кишечника.

Рекомендуется:

- ежедневные горячие ванны или баня;
- промывание носа, ингаляции (при шейном остеохондрозе);
- припарки и прикладывания (имбирная паста);
- массаж;
- клизмы с настоями успокаивающих ветер трав и масляные.

### ***Панкреатит***

Называют также «токсической энзимопатией», в переводе на более понятный язык — «отравляющее ферментное заболевание». Ферменты поджелудочной железы выводятся в кровь вместо того, чтобы поступать в двенадцатиперстную кишку и участвовать в пищеварении. В результате сужения протока поджелудочной железы ее соки начинают как бы самопереваривание поджелудочной.

Аюрведа причисляет желчь и соки поджелудочной железы к пачака питта. Связь с диабетом и заболеваниями печени и легких позволяет отнести панкреатит к болезням питта-капха.

Признаки: жидкий стул, время от времени боль то под ложечкой, то в пояснице, то в левой стороне груди.

Причины: травма, алкоголь, билиарный или дуоденальный рефлюкс, ишемия, нарушение питания. У женщин панкреатит часто развивается на почве заболеваний желчевыводящих путей.

Рекомендуется:

- обильное питье. Хотя у людей с неправильным действием поджелудочной железы, часто связанным с повышенной кислотностью, жажда очень мала, надо взять в привычку пить по меньшей мере 3–4 стакана чистой воды зимой и 6–8 летом. Этим можно обмануть болезненный аппетит и разбавить застаивающиеся яды, которые и легче выводятся.

- легкая шанкха пракшалана или йоговская баста по утрам. После испражнения промывание желудка (вамана). Шивананда советует делать его с помощью заглатываемого катетера около 1 м длиной и 1 см в диаметре;

- расслабляющие ванны вечером.

### ***Паразиты***

Паразиты в аюрведе называются червями (*крими*). Их делили на порожденные внутренней нечистотой и внешней. К первым относятся: происходящие из кала, происходящие от слизи, происходящие от крови. Но их размножению содействуют следующие причины:

- еда, принятая до переваривания предыдущей;
- преобладание сладкой, кислой, жидкой, трудноперевариваемой (мясо, сахар, сдоба, ферментированные сыры и т.п.) и несовместимой пищи (рыба и молоко, молоко и мясо и т.п.);

- недостаток телесных упражнений;

- сон в дневное время.

Признаками заражения являются: лихорадка, бледность, боль глубоко в желудке, несварение, тошнота, рвота, отвращение к пище, теснение и боль в груди, водянистые выделения изо рта, зуд в носу, скрежетание зубами во время сна, ехидство, цинизм и т.п.

Рекомендуется:

- усиление пищеварительного огня (чесноком, специями и т.д.);
- умягчение тыквенным, горчичным, камфарным маслами и прием их внутрь;
- потогонные ванны, ингаляции с душицей;
- клизмы с острыми специями и травами;
- слабительные (но не в одном курсе с клизмами).

### ***Паралич лица, лицевой тик***

Рекомендуется:

- массаж шейного отдела;
- умягчение головы и широдхара;
- насья (ингаляции, вдыхание лечебных порошков).

### ***Пародонит. См. также Зубы и десны***

Поражает корни зубов. В аюрведе называется *данта веста рога* и рассматривается как желчное (питтовое) заболевание. Связан со слабостью десневых капилляров и нарушением усвоения кальция из-за скопления амы. Среди причин — уменьшение оджаса из-за внутренних и внешних беспокойств и напряжения, потеря семени (*шукра*) из-за половых излишеств, повышенная кислотность крови из-за неправильного питания, нарушение энергоснабжения корней зубов из-за металлических протезов во рту и продолжительного воздействия электростатических полей, например, монитора или мобильного телефона и т.д. Рекомендуется:

- тщательное очищение зубов, а также полоскание рта соляным раствором с куркумой или квасцами, также не горячими настоями вяжущих трав — душицы, шалфея, аконита, софоры японской;
- массаж десен кунжутным, кокосовым маслами или особыми вяжущими маслами (масло аира), а также топленым маслом с отваром солодки, с соком лимона или с солью;

- средства, уменьшающие питту в желудке и тонком кишечнике: питье воды с лимонным соком, прием солодкового масла внутрь;
- омовения и ванны (2 раза в день);
- простая очищающая клизма по утрам (желательно йоговская басти или легкая шанкха пракшалана);
- агнисара крийа или наули;
- слабительные или шанкха пракшалана;
- капалабхати.

### ***Печеночные расстройства (кроме желчнокаменной болезни)***

Рекомендуется:

- достаточное питье воды;
- усиление пищеварительного огня (хорошо возжигает его и улучшает работу печени чай из тимьяна);
- прогревание и потогонные (грелка на печень, теплые ванны — но не при панкреатите):
- слабительные;
- агнисара крийа и наули.

### ***Половые расстройства, болезни, бесплодие***

При расстройствах месячных или болезненности их рекомендуется:

- питье теплой воды, черного чая с молоком, сахаром и перцем;
- масляный массаж, массаж живота раз в неделю;
- сухое тепло при менструальных болях;
- успокаивающая широдхара;
- насья;
- уттара басти, очистительные клизмы.

При влагалищных инфекциях рекомендуется:

- промывание влагалища свежим коровьим молоком;

- промасливание (при сухости влагалища смазывание смесью горчичного и касторового масел, тампоны с горчичным или кокосовым маслом или топленым маслом с отваром солодки).

При бесплодии у женщин рекомендуется:

- очень горячие ванны — при воспалении придатков (аднекситах);
- насья;
- вamana;
- виречана;
- уттара басти и очистительные и питательные клизмы.

При половой слабости у мужчин рекомендуется:

- возбуждение пищеварительного огня (молоко с имбирем и перцем, или миндальным маслом, или шафраном);
- масляный массаж промежности (сандаловым маслом с пастой из стручков кардамона);
- потогонные (баня);
- омовения и ванны (сидячие). Холодные — для возбуждения половой сферы, при поллюциях, преждевременном семяизвержении, мужском бесплодии.

### ***Почки (ослабление выводящих функций, почечнокаменная или мочекаменная болезнь)***

Рекомендуется:

- усиленное питье воды (до 4–5 литров в первые дни и до 2–3 литров ежедневно);
- потогонные (горячие ванны и баня, *дхара сведа*);
- рвотное;
- слабительные (при питта и капха — горькие, такие как ревень, при вата — касторовое масло и трипхала).



### ***Простуда, насморк, грипп***

Причина простуды — не просто следствие внешнего охлаждения. Простуда связана с застоем вата в голове, а точнее, прана вайу, что ведет к увеличению слизиобразования. Известно, что маниакальные больные простудами почти не болеют. По индийскому поверью, насморк также может вызываться обидой. Как ни похоже это на суеверие, но в целом ряде наблюдавшихся нами случаев простуды она присутствовала! Вероятно, такое чувство нарушает ток прана вайу.

Среди причин простуды также — уменьшение внутреннего тепла, в частности ослабление пищеварительного огня. Поэтому простуду предписывается «кормить» теплом и легко усваиваемой едой и не «заглушать» лекарствами. Их следует принимать только в том случае, если простуду не удалось победить естественными средствами за 12 дней.

### **Запрещены клизмы и слабительные.**

Рекомендуется:

- насья:

- промывание носа соленым раствором (хорошо с куркумой) каждые два-три часа;

- закапывание в нос кунжутного масла, введение в нос или вдыхание очищающих порошков (порошка аира, или брахми, или состава из травы руты, буквицы и копытня);

- смазывание обеих сторон носа эфирными маслами и мазями вроде «Золотой звезды»;

- чистка языка;

- усиление пищеварительного огня. Имбирно-перцовый чай в начале простуды может быстро избавить от нее. Прием смеси черного свежемолотого перца и меда по четыре раза в день, употребление чеснока и пр.;

- потогонные (если нет высокой температуры). Сидение лицом к огню, баня, горячие травяные ванны дважды в день, ингаляции парами имбирного порошка или листьев эвкалипта, надевание на ночь носков с засыпанной в них сухой горчицей;
- вamana. При увеличении слизи в верхних дыхательных путях и долях легких надо выпить солевой раствор (2 чайные ложки соли на пол-литра теплой воды) и вызвать рвоту.

### ***Псориаз***

Психосоматическая болезнь с поражением кожи. Кожа теряет свои защитные свойства. На ней появляются бляшки, прорехи. Она изъязвляется, трескается, не воспроизводится, не обновляется. Такое впечатление, что той силе, которая «излучает» кожу, в некоторых местах что-то препятствует.

Происхождение болезни для медицинской науки неясно. Надежных средств лечения нет. Мази лишь мешают очищению, загоняя болезнь внутрь. Сейчас наилучшим способом лечения, а точнее, сглаживания симптомов считают гемосорбцию — аппаратную очистку крови. Эта процедура приносит лишь временное облегчение, да и то не всем, ослабляя волевые силы человека, сопротивляемость его новым обострениям псориаза, а также другим болезням.

Для современной медицины псориаз пока неизлечим. Одна из причин в том, что пытаются найти корни болезни в телесных нарушениях сознательного возраста. Но корни болезни лежат в наследственности: в утреннем существовании человека, условиях зачатия или даже до него.

По аюрведе, псориаз вызывается нарушением в поступлении праны (жизненной силы) в тело. Это наруше-

ние начинается еще в утробе из-за порчи или нехватки *оджаса*, телесной силы, связывающей плод и мать. По С. Грофу, обычные места псориазных поражений — стопы, локти, колени, макушка — это места соприкосновения с маткой и среда «мучительной конфронтации двух организмов». То же верно в случае, когда псориазом болеет один из близнецов.

Если мать была полной, то оджас мог вытесняться увеличением слизи. Также оджас разрушается, если у матери было сильное ветреное расстройство, проявляющееся страхом, запором, сбоями дыхания и большим расходом энергии.

Уменьшение жизненной силы (оджаса) может сказываться в ослаблении сосательного рефлекса после рождения. Так как иммунитет частично передается с материнским молоком, если после родов ребенка забирают от матери, он ослабляется. Нехватка молока у матери при кормлении грудью и питание смесями могут усиливать расстройство построения тела. Помимо этого — вызывают некоторое отчуждение.

При псориазе происходит нарушение одного из проявлений вата доши — прана вайу, пребывающей в голове. Вслед за этим портится вьяна, ведающая током крови и очисткой крови и лимфы от токсинов, переносом питательных веществ в разные части тела, потоотделением, согласованием различных действий организма.

Испорченная кровь вызывает нарушение питтовых поддош — *ранджака питта* и *бхаджака капха*, влияющих на кожные покровы. Нарушения *ранджака питты* проявляются в недостаточном кроветворении и кровоочистении селезенкой и печенью и излишнем жаре, поступающем в голову. Недостаток *бхаджака питты*, располагающейся в коже и отвечающей за ее цвет, вызывает ее сухость, растрескивание, перхоть в волосах.

Очищения должны быть направлены на утишение ветра (вата) и удаление избытка желчи или жара (питта).

Людям с ярко выраженным возбуждением питты следует уменьшать ее, удаляя токсины и уменьшая жар в крови слабительными и кровоочистительными мероприятиями (кровоочистительные отвары и настои, пиявки и пр.). Если ярко выражено расстройство ваты, больше внимания уделять потогонным и клизмам, а при расстройстве капхи — рвотным.

Наиболее действенно лечение с начала весны до середины лета.

Рекомендуется:

- чаще отдыхать на природе, на свежем воздухе; летом — с прохладным ежедневным купанием;
- утром сразу после пробуждения почистить зубы, выпить 2 стакана воды и выполнить 108 раз агнисара крийу. Потом — опорожнение (в позе орла);
- в начале лечения не менее недели — смягчение организма. Для восстановления оджаса прием внутрь утром натошак столовой ложки топленого масла;
- умощения и массаж (не во время обострений!):
  - желательно чаще использовать прикладывания тонких порошков (убтан) с последующим удалением (гороховой мукой с горчичным маслом и куркумой, или лечебной глиной с куркумой, или только глиной);
  - в течение первого месяца лечения не менее раза в неделю длительный (не менее часа) масляный массаж всего тела (подсолнечным, топленым, кокосовым или сандаловым маслом). Для заживления трещин использовать льняное масло. В холодное время года заменять иногда на горчичное либо кунжутное. Провести масляную очистку печени (тюбаж);

— самостоятельный массаж стоп и рук ежедневно. Смазывать лоб и виски охлаждающими маслами — сандаловым, кокосовым, камфарным. Желательно провести широдхару;

- усиление пищеварительного огня. В течение месяца натошак глотать семь вымытых и растолченных горошин черного перца или полдольки чеснока. Зимой и в холодную погоду употреблять имбирь, красный перец, фенхель.

- омовения:

- утром и вечером — полное омовение тела (прохладный или чуть теплый душ или ванна). Макушку и лицо мыть холодной водой. Избегать мытья головы горячей водой. Не очень благотворна и другая крайность — моржевание, т.к. слишком возбуждает питту. Но после бани купание в холодной воде полезно.

Ванны — успокаивающие и с вяжущими настоями (например, с настоями листьев ольхи или грецкого ореха);

- потение (парная баня, но не сауна) — раз в неделю;

- клизмы — водные с аиром или фенхелем и масляные (две недели; сначала 3 дня очистительной, затем чередовать питательную и очистительную).

### **Составы клизм**

- очистительная: на литр воды или настоя аира, фенхеля или имбиря 1–2 чайные ложки каменной соли и полстакана кунжутного масла;

- питательная: полчашки растительного масла и полчашки воды на ночь.

После трех дней отдыха — шанкха пракшалана. Потом двухнедельный отдых;

- вamana, а также отхаркивающие средства — важнейшие для псориазных больных, склонных к полноте. Месяц ежедневно.

- виречана (для больных с преобладающей питтой). Лучше всего делать посредством растительных слабительных — ревень, жостер, трипхала — перед сном.

Кровоочистительные мероприятия (питье настоя лопуха, куркумы с молоком или гирудотерапия).

Важным мероприятием должно быть усиление чувствительности и кровотока в местах изъязвления кожи. Наиболее полезны медленные упражнения йоги, требующие сосредоточенности.

### ***Растяжения мышц, ушибы, мышечные боли***

Рекомендуется:

- теплые местные ванны (с пищевой содой, ромашкой);
- прикладывание на 2 часа кашицы из натертого корня имбиря с куркумой на место растяжения или ушиба;
- масляное растирание мест растяжения и ушибов (особенно хороши горчичное, камфарное и масло с ромашкой); также массаж всего тела.

### ***Сердечные заболевания неорганического происхождения***

Одной из причин сердечных заболеваний является закупорка сосудов и капилляров сгустками из отходов обмена: отмершими клетками крови, холестерином, неусвояемыми минералами. В повышении кровяного давления и перебоев в работе сердца также часто повинно нарушение в деятельности печени и почек.

Рекомендуется:

- упорядочение пищеварительного огня (имбирь и т.п.);
- умащение груди маслами (камфарным, сандаловым, горчичным или коричневым);
- широдхара;

- теплые (но не горячие!) ванны;
- насья;
- легкие слабительные (одно из наилучших, обладающее также укрепляющим свойством, — трипхала).

### ***Спондилез и другие болезни обездвиживания позвоночника***

Рекомендуется:

- широдхара;
- насья (особенно при шейном спондилезе);
- горячие травяные и соляные ванны (свыше 41 °С), баня с веником;
- масляный массаж;
- травяные и масляные клизмы.

### ***Стоматит***

Рекомендуется:

- полоскание рта соляным раствором с лимонным соком;
- слабительные;
- капалабхати.

### ***Синуситы***

Рекомендуется:

- прогревание носовых пазух компрессами и маленькими грелками;
- ингаляции;
- насья (джала и сутра нети), ингаляции, вдыхание очищающих порошков.

### ***Усталость непреходящая***

Рекомендуется:

- усиление пищеварительного огня (черный чай с имбирем, гвоздикой, душистым перцем и т.п.);

- прохладные ванны;
- насья (нетти холодной водой, вдыхание взбадривающих порошков — имбиря, аира, черного перца);
- легкие слабительные (трипхала с медом).

### ***Храп***

Рекомендуется:

- очищение нёба, масляные полоскания рта;
- насья (особенно сутра нети);
- капалабхати.

### ***Худоба***

Рекомендуется:

- питье воды;
- масляный массаж;
- масляные, молочные и жировые клизмы.

### ***Шум в ушах***

Рекомендуется:

- насья;
- карна дхаути, массаж мочек и ушных раковин;
- широдхара.

### ***Щитовидная железа***

***(недостаток выработки гормонов)***

Рекомендуется:

- полоскание рта с куркумой, содержащей большое количество йода;
- масляное полоскание рта;
- рвотное.

### ***Эпилепсия***

Рекомендуется:

- массаж стоп кунжутным маслом;



- слабоконтрастные омовения и ванны;
- насья (очистительная и успокаивающая);
- клизмы;
- рвотное (в промежутках между приступами);
- слабительные (касторовое масло).

### ***Язвы желудочно-кишечного тракта***

Оба вида язв пищеварительной системы — пептическая и двенадцатиперстная — являются, как правило, следствием напряжения, беспокойства и хронического стресса, которые вызывают изменение микрофлоры с размножением болезнетворных. Пептические язвы желудка более распространены среди женщин, а язвы двенадцатиперстной кишки — среди мужчин.

Язвой страдает особая группа людей — «боевитых». Они чувствуют себя обязанными достигать каких-то целей, быть преуспевающими в собственных глазах и глазах других. Чтобы достичь этих целей, они берутся за всякие дела, слишком жестко следуют своим схемам, не давая пощады ни себе, ни другим. Недосыпают, глотают еду, когда придется и наспех. У них «нет времени» расслабиться даже на короткое время. При этом они скрывают свои беспокойства, слабости и трудности, боясь или стесняясь проявить на людях свои чувства. В результате постоянной мобилизации происходит секреция кислоты в желудке, когда она и не нужна. Обычно, когда пища в желудке, нервы возбуждают выделение гидрохлорновой кислоты для пищеварения. Если пищеварительная система работает правильно, когда в желудке нет пищи, почти нет там и кислоты. Однако у страдающих язвой нервная система неспособна расслабиться и продолжает вызывать сокоотделение в желудке. Кислота разъедает стенки желудка или двенадцатиперстной кишки. Если это длится месяцами и годами — желудочная и кишечные стенки изъязвляются и могут при-

вести к появлению язв и дыр на внутренней оболочке желудка или двенадцатиперстной кишки.

Однако стенки желудка обладают способностью быстро восстанавливаться, иначе он бы переварил сам себя. Поэтому естественными средствами аюрведы лечатся даже застарелые язвы.

При язве двенадцатиперстной кишки рекомендуется:

- басти (по утрам);
- легкий массаж области живота (перед ванной и перед сном), агнисара крийа (если можно и очень умеренно);
- теплые (не горячие!) ванны;
- шанкха пракшалана. При язве пептической
- то же, но больше внимания слабительным.

**Будьте здоровы, разумны и радостны!**



## ПРИЛОЖЕНИЕ

### Из «Хатха йога прадипики»

<...>

19. Когда токи (нади) очищены, есть внешние признаки: устойчивость и великолепие тела производятся безусловно.
20. Когда (достигают) способности удерживать дыхание по желанию, (пищеварительный) огонь усиливается и слышен внутренний звук<sup>1</sup>.  
Если очищены токи, является совершенное здоровье.
21. Тучный и слизистый должен сперва выполнять шесть (очистительных) действий.  
Другим же их делать не обязательно, если уравновешены доши.
22. Эти шесть действий именуются дхаути, васти, наули, нети, тратака, капалабхати.
23. Эти шесть действий, что очищают тело, должны сохраняться в тайне, ибо производят различные чудесные действия и высоко почитаются йогинами.
24. Вот дхаути: спокойно заглатывать мокрый кусок ткани в четыре пальца шириной и пять пядей<sup>2</sup> длиной по указаниям гуру. Затем его вытянуть. Это упражнение называется дхаути.
25. Посредством дхаути болезни бронхов, селезенки, астма, проказа и двадцать других капховых болезней удаляются несомненно.

---

<sup>1</sup> Божественный звук (*nāda*, *нада*).

<sup>2</sup> Пядь (*витасти*) — мера длины примерно 23 см, то есть длина ленты — около метра. Брахмананда уточняет: наилучшая — длинная полоска из муслиновой ткани.

26. Вот *васти*. Сесть по пояс в воде в утканасане, с бамбуковой трубкой в анусе и сокращать анус. Это — *васти*.
27. Посредством *васти* удаляются расширение желез и селезенки, водянка и все болезни от избытка ветра, желчи и капхи.
28. Эта водяная *васти* очищает составляющие тела (дхату), органы чувств и внутренний орган (ум), делает тело великолепным, увеличивает пищеварительную силу, удаляет расстройство составляющих.
29. Вот нети. Ввести через ноздрю гладкую нить<sup>1</sup> длиною в локоть<sup>2</sup> и вытянуть через рот. Это зовут совершенные нети.
30. Она очищает область черепа и дает дивное зрение, также быстро удаляет все болезни тела (в области) выше плеч.
31. Вот тратака. Смотреть пристально на малую вещь, пока не потекут слезы. Это тратакой зовут совершенные.
32. Тратакой все болезни глаз удаляются, и лень преодолевается. Она должна храниться в тайне, подобно золотому ларцу.
33. Вот наули. Наклонив плечи, надо вращать живот вправо и влево с быстротой крутящегося вихря. Совершенные зовут это наули.
34. Эта наули, венец упражнений хатха йоги, возбуждает телесный огонь, увеличивает пищеварительную силу и разрушает все болезни и расстройства соков<sup>3</sup>.

---

<sup>1</sup> То есть без узлов.

<sup>2</sup> Около 25 см.

<sup>3</sup> Вариант: и уничтожает без остатка расстройство от загрязнения (*doṣātaya*, *дошамайа*).

35. Вот капалабхати. Надо быстро делать выдох и вдох, подобно (движениям) кузнечного меха. Этот (прием) зовется капалабхати, что разрушает болезни от (избытка) флегмы.
36. Посредством шаткарм избавившись от тучности, болезней флегмы и прочих (болезней), должно выполнять пранайаму.  
Тогда без усилия обеспечивается успех в йоге.
37. Некоторые учителя говорят, что все нечистоты удаляются пранайамой, другими же (очистительные) приемы не признаются.
38. Вот гаджакарани. Следует поднять апану к горлу и извергнуть из желудка (различные) вещества.  
Постоянным (его) выполнением подчиняются токи.  
Это гаджакарани зовут знающие йогу.

### Из «Гхеранда самхиты»

9. Семь устоев тела — очищение, сила, стойкость, твердость, легкость, восприятие и обособленность.
10. Шаткармой рождается очищение, асаной — сила, печатями (мудра) — стойкость, пратьяхарой — сдержанность.  
<...>
12. Следует выполнять такие шесть действий:  
дхаути, басти, нети, лаулики, тратака, капалабхати.
13. Делающие четыре вида промывания — антардхаути, дантадхаути, хридадхаути и мула шодхана — делают тело неоскверненным.
14. Внутренние промывания для очищения тела — четырех видов: ватасара, варисара, вахнисара и бахишкрита.

15. Медленно всасывать воздух ртом в виде вороньего клюва<sup>1</sup>, (затем) двигать животом и удалить (воздух) нижним проходом —
16. такова ватасара, высшая тайна, тело делающая неоскверненным, разрушающая все болезни, увеличивающая телесный огонь<sup>2</sup>.
17. Следует воду тихо пить ртом, до горла наполнить (ей тело), двигать (затем) животом и удалить из живота нижним (проходом) —
18. (эту) варисару, высшую тайну, тело делающую незапятнанным, следует выполнять усердно. Ей достигается дивное тело.
19. Следует сто раз достать пупковой областью (живота) спинной хребет; (тем самым) удалив брюшные хвори, огонь в животе увеличат.
20. Эту вахнисара дхаути йогинам следует почитать достижением йоги, эту дхаути, высшую тайну, не объясняемую никогда.
21. Выполнив *каки мудру*, нужно воздухом живот заполнить, полтора часа удерживать (воздух) и изгнать (потом) нижним проходом.
22. Стоя по пупок в воде, прямую кишку (*шакти нади*) вытянуть надо, вымыть кишку руками до (полного) удаления нечистоты.
23. Затем промытую кишку надо втянуть в живот снова. Это тайное очищение недостижимо даже дивными (богами).
24. Пока человек не достигнет полуторачасового<sup>3</sup> удержания прямой кишки, великое промывание (дхаути), называемое *бахишкрити*, недостижимо.

---

<sup>1</sup> Положение рта при *каки мудра*.

<sup>2</sup> Огонь пищеварения, или огонь *Вайшванара*, особенно явственно проявляющийся в теле человека как пищеварение.

<sup>3</sup> Следуем переводу Кайвальядхама самити (Gheranda samhita. — Lonavala. 1978. — P.12).

25. (Очищение) корней зубов, корня языка, двухушных отверстий и черепного отверстия<sup>1</sup> — эти пять (приемов) известны как данта дхаути.
26. Соком кхадира<sup>2</sup>, а также чистой землей следует натирать корни зубов до уничтожения скверны.
27. Данта мула, высшую дхаути для упражняющихся в достижении йоги, пусть знающий для сохранения зубов всегда делает на рассвете.  
Данта мула — первое из очистительных действий — полагают йогины.
28. Теперь объясню я прием очищения языка.  
Вытянутый язык удалит старость, болезни, смерть и проч.
29. Три соединенных пальца — указательный, средний и безымянный — следует ввести внутрь горла и стирать языка загрязнение. Постепенно стирая (его), расстройство флегмы изгонят.
30. Железным приспособлением медленно вытягивая кончик (языка), словно при дойке, следует протирать его свежим маслом.
31. Следует делать это (упражнение) усердно и всегда, на восходе и на закате. Кто выполняет его постоянно, у того язык становится длинным.
32. Следует протирать ушное отверстие концом указательного пальца; постоянным повторением (этого) упражнения проявится внутренний звук.
33. Следует протирать заднюю часть нёба<sup>3</sup> правым большим пальцем.  
Повтором этого упражнения расстройство флегмы изгонят.

---

<sup>1</sup> Исследователи полагают, что это очищение воздействует на фронтальный синус.

<sup>2</sup> Индийское растение, обладающее бактерицидным действием.

<sup>3</sup> *Бхала рандхра*.

34. Становятся чистыми токи (нади), возникает дивное зрение, (если это делать) ежедневно — после сна, еды и в конце дня.
35. Следует делать три вида хрид дхаути — стеблем, рвотой и тканью.
36. (Как можно) дальше двигая в пищевод стеблем платана, турмерика, тростника (затем его) следует медленно удалить.
37. Следует удалять через верхний проход флегму, желчь и мокроту.  
Выполнением данта дхаути все сердечные болезни<sup>1</sup> уничтожат несомненно.
38. Следует воду пить после еды, пока не наполнится горло, вверх посмотреть на мгновение и далее — воду извергнуть.  
Постоянным повторением упражнения (расстройства) флегмы и желчи изгонят.
39. Легкую ткань длиною в девятнадцать или пятнадцать локтей и в четыре пальца шириной нужно заглатывать медленно, впоследствии — удалить. Это зовется дхаути карма.
40. С каждым днем (выполняющий) будет здоровее, сильнее, полнее, уничтожит орду (болезней): лихорадки, расширения селезенки, расстройство флегмы и желчи.
41. Пока не очищен задний проход — до тех пор апана ущербна, поэтому со всем усердием надо производить корневое очищение (мула шодхана).
42. Желтым корнем (турмерика) или даже средним пальцем прилежно надо чистить водой тайное (место) снова и снова.

---

<sup>1</sup> Возможно понимание: «болезни середины тела», куда относятся болезни пищевода и глотки.



43. Уберет запор в животе и несварение изгонит (мула шодхана), производящая сияющий свет и увеличение (пищеварительного) огня.
44. Упоминают два вида басты — «водяную» и «сухую»: водяная баста производится в воде, сухая — всегда на земле.
45. В уткатасане (стоя) по пояс в воде, с тростинкой, вставленной в анус, сжиманием и расширением (его) водяную басту следует делать.
46. (Выполняющий этот прием) болезни мочеиспускания, кишечника, вредные газы изгонит, в теле своем станет волен, богу любви подобным.
47. Выполняя басту с приподнятым (над землей) задом, неторопливо следует сжимать и расширять задний проход ашвини мудрой.
48. При повторении этого упражнения не будет расстройства нижней части живота, возрастет чревный огонь<sup>1</sup>, исчезнут болезни ветра.
49. Следует ввести в ноздри тонкую нить в пядь (длинной) и вытянуть назад изо рта. (Это) зовут выполнением нети.
50. Исполнением способа нети достигается успех в кхечари(-мудра), исчезают расстройства флегмы, возникает дивное зрение.
51. С достаточной быстротой следует вращать живот в обе стороны, усилением здесь телесного огня все болезни уничтожают.
52. С глазами открытыми, мигать перестав, следует тонкую цель наблюдать, пока не покатятся слезы. (Это) трапикой зовут мудрые.
53. Повтором этого упражненья шамбхави(-мудра) становится твердой, болезни глаз исчезают, возникает дивное зрение.

---

<sup>1</sup> *Вайшванара*, также огонь пищеварения.

54. От выполнения бхалабхати трех видов: приемами ватакрама, вьюткрама и особенно шиткрама исчезнет расстройство флегмы.
55. Левою ноздрей следует воздух вдохнуть, а удалить правой, снова вдыхая правой, затем удалить левой.
56. Делая быстро вдох-выдох, удерживать (воздух) не нужно, при повторении этого упражнения исчезнет расстройство флегмы.
57. Втягивая воду ноздрями, потом (ее) следует ртом извергнуть.  
Продолжая пить (воду носом), этим приемом вьюткрама изгонят расстройство слизи.
58. При шиткраме, всасывая (воду) ртом, следует извергнуть носом<sup>1</sup>, повтором этого упражнения (человек) станет равным богу любви.
59. (Он) не ввергается в старость и болезни не подвергается, изгонит расстройство флегмы, станет в своем теле волен.

Таков благой Гхеранда самхиты, беседы Гхеранды и Чанды о гхата йоге, первый раздел, называемый шаткарма садханам.

## Из «Аштанга йоги» Чарандаса

Теперь шести (очистительных) действий хатха йоги изложение.

53. Ученик сказал:

Почтенный, вы описали восьмичленную йогу. Это понято мною.

Теперь, о милостивый Шукадева, разъясните мне шесть очистительных действий.

---

<sup>1</sup> В курсе Бихарской школы йоги дается такая подробность: «с чихающим звуком».

54–55. Учитель сказал:

Сначала старайся выполнять их, чтобы тело стало чистым и не подверженным болезням, и не был украден разум.

Я опишу шесть действий и назову их имена. Ты должен делать нети, дхаути и басты, а также кунджалу, что удаляет множество болезней. Выполняй наули, что также помогает поддерживать прекрасное здоровье. Их следует получить от твоего учителя.

С помощью тратаки сделай взгляд устойчивым. Когда делают ее, надо не допускать моргания.

56. Вот нети карма.

Выполняют ее ранним утром посредством нити, скрученной в тонкий жгут и навощенной.

57. Она должна быть около 30 см длины. Ее надо выпрямить и держать в руке.

58. Надо ввести в ноздрю и провести в рот, поймать ее там и вывести двумя руками. Это известно как нети.

59. Она удаляет болезни зубов, ушей и носа и улучшает зрение. Поэтому выполняй ее каждодневно.

60. Вот дхаути.

Берут тонкую ткань около аршина (примерно 70 см) длины и 8 см ширины. Если выполнять дхаути по утрам, она удаляет кожные болезни 18 видов.

61. Ее следует положить в кипящую воду. Затем ввести один конец в горло и стараться очень медленно заглатывать ленту ртом.

62. Заглатывают маленькими отрезками, оставив кончик около 25 см, затем вытягивают ткань. С ней удалятся желчь и слизь.

63. Тело станет чистым, и исчезнут болезни, происходящие от желчи и слизи. Шукадева говорит, что йогины выполняют этот очистительный прием.

64. Вот басты.

Третье (очищение) — басты, о котором нужно внимательно выслушать. Выполняют Ганеша крийу, используя, как ключ, средний палец (левой руки).

65. Затем надлежащим приемом очистив задний проход, расширяют и сокращают его.

66. После того втягивают воду через задний проход и удерживают ее в животе на некоторое время. После прогулки или сидения — воду извергают.

67. Это известно как басты карма, которой нельзя овладеть без учителя. Болезни кишечника и мочевого пузыря, а также избыточный жар удаляются этим приемом.

68. Вот гаджакарма.

Гаджакарму делают, выпивая сколько возможно воды и затем удаляя ее через рот. Она предотвращает от страданий всяческих болезней.

69. Вот ньоли (наули) карма.

Принимают падмасану, поместив руки на колени. Живот должен касаться спины (посредством уддияны). Затем сделать срединную наули и вращать ее влево и вправо. Это удаляет отходы из тела и упорядочивает апана вайу. Не будет лихорадки, расстройства селезенки и желудочных хворей, если делать наули. Удаляются также другие болезни желудка. Ею легко можно овладеть с помощью учителя.

70. Вот тратака.

Когда сосредотачиваетесь на каком-то предмете устойчивым взглядом и держите глаза открытыми не моргающими, устойчивым становится ум — так говорит Шукадева. Или сведите глаза в межбровье — это также известно как тратака. Если овладеть этим созерцанием, на какой бы предмет желания ни напра-

вить взор, он будет легко достижим — так слышал Чарандас.

Вот капалабхати, бхастрика, багхи, шанкха пракшала.

Эти четыре дополнительных приема — второстепенные виды шести очистительных приемов.

### Из «Аштанга йогаварнаны» Бхактисагара Грантхи

Скрути толстый шнур из тонких и гладких нитей.

Погружай их в (растопленный) воск снова и снова.

Подготовь более ранний (с застывшим воском) и используй 30 см, пока он не будет целиком разлохмачен.

Введи его в носовой проход, протащи вниз в глотку, затем пальцами извлеки изо рта.

Не будет никакой болезни носа, ушей и зубов,

И глаза будут сиять, если делать нети ежедневно,

<...>

Вот то, что называют *дхоти карма*, что делают хатха (йогины).

Возьми кусок ткани длиной около 3 м и шириной в четыре пальца (7,5–8 см).

Погрузи его в воду, промой, затем помести в горло,

Проглоти целиком, чтобы она прошла в трубку (пищевода), и вытащи.

Кашель исчезнет, слизь и желчь будут удалены.

Тело очистится. Исчезнут все болезни капхи и питты.

Не будет восемнадцати видов кожных болезней.

Шукадева сказал, что дхоти дарует совершенство в йоге.

<...>

Втягивай воду через задний проход, удержи ее в кишках. Затем после движения этим проходом полностью извергни.

Это упражнение басты, коим нельзя овладеть без учителя.

Оно исцеляет все болезни кишечника и половых органов.

<...>

Среди шести очистительных действий — есть (еще) четыре:

*гаджа карани, дхаункани, багхи и шанкха пакхала.*

Вот то, что известно как *гаджа карани*.

Водой наполнить желудок и удалить ее без усилий.

Как слон втягивает хоботом воду и извергает ее, сохраняя тело здоровым, так и человек, совершая это, делает тело недоступным болезням.

Как очищают водой горшок, так можно очистить теплой водой и живот.





## Словарь некоторых санскритских и других понятий и имен

**Абхйантара, или антар шуддхи** — «внутреннее» очищение, т.е. очищение сознания от скверны.

**Абхйагга** — обильный масляный массаж тела.

**Агнисара крийа, или вахнисара крийа** — «огнедвижущее действие», один из приемов шаткарм, заключающийся в сильном выпячивании и втягивании диафрагмы.

**Аджня чакра** — один из центров человеческого сознания, волевой центр, располагаемый в межбровье (так называемый третий глаз).

**Аггула** — мера длины (ширина большого пальца).

**Антара дхаути** — группа очистительных приемов внутренних органов тела.

**Апана** — дыхание, идущее вниз, одно из пяти главных дыханий человеческого тела, располагающееся в нижней части живота и ведающее выдохом, выделением и репродукцией.

**Ардха шалабхасана** — упрощенная разновидность «кузнечика», или «саранчи», упражнения хатха йоги: из положения лежа ничком поднимание поочередно прямой ноги.

**Асана** — букв. «сидение», поза йоги; третья ступень восьмичленной йоги.

**Ачамана** — полоскание рта водой перед молитвой, чтением священных текстов, едой и пр.

**Ашвини мудра** — тантрийский прием, внешняя часть которого заключается в сокращении и расслаблении анальных мышц.

**Аштагга (аштанга) йога** — «восьмичленная йога», изложенная Патанджали.

**Аюрведа** — «знание о жизненной силе», древнеиндийская медицина.



**Багхи**, или **вйагхра крийа** – удаление непереважившейся пищи с помощью рвоты по прошествии некоторого времени после еды.

**Бандха** – «узел», или «замок», прием йоги, при котором «замыкается» или сжимается определенная часть тела.

**Басти**, или **васти** – способ очищения прямой кишки или с помощью клизмы или всасыванием воздуха или воды через анус посредством сокращения мышц живота.

**Бахишкрити** – один из очистительных приемов: вытягивание и промывание прямой кишки в воде.

**Бахья шуддхи** – «внешнее», т.е. телесное, очищение.

**Брахми** – также *готу кола*, порошок из листа растения *готу*.

**Бхава шуддхи** – очищение нрава или состояния мантрой.

**«Бхагавадгита»** – «божественная Песнь», один из священнейших текстов индийской и мировой культуры, «новый завет» индуизма.

**Бхадрасана** – поза йоги, состоящая по разным источникам или в сидении на пятках с раздвинутыми коленями или же с ногами, сложенными подошвами у промежности.

**Бхалабхати** – группа из трех приемов промывания и очищения носа.

**Бхела** – полулегендарный автор сохранившегося в небольших отрывках аюрведийского трактата *«Бхела самхиты»*.

**Ваджрасана** – «алмазное сидение» на пятках, одна из созерцательных поз. В частности, усиливает пищеварительный огонь.

**Вайдья** – традиционный врач аюрведы.

**Вайу**, или **вата** – «ветер», «воздух», в аюрведе — одно из трех обменных нарушений (дош), избыточность количества или движения воздуха в человеческом теле.

**Вайу ранджана** – букв. «доброжелательное веянье», прием очищения окружающей среды доброжелательными мыслями.

**Вайшванара** – «присущий всем людям» пищеварительный огонь.

**Вайшвайатам йога ашрам** – центр йоги в индийском штате Кашмир.

**Вама наули** – вращение мышц живота при наули в левую сторону.

**Вамана дхаути** – прием очищения пищевода и желудка посредством питья и удаления воды рвотным рефлексом.

**Варисара крийа** – см. *шанкха пракишалана*.

**Вастра дхаути** – очищение пищевода и желудка с помощью заглатывания тонкой полоски ткани, последняя из трех хрид дхаути.

**Вата бастхи** – прием естественной клизмы — очищение прямой кишки воздухом.

**Ватакрама** – один из приемов бхалабхати: вдыхание воздуха через одну ноздрю, выдыхание через другую.

**Ватасара дхаути** – наполнение желудка воздухом и удаление застойных газов отрыжкой.

**Вахнисара крийа** – см. *агнисара крийа*.

**Вача** – корень аира, весьма почитаемое и широко применяемое аюрведическое лекарство.

**Випарита карани мудра** – одна из «перевернутых» поз, при которой ноги подняты вверх и составляют тупой угол с поддерживаемым руками туловищем. Улучшает выделительную деятельность апаны.

**Виречана** – лечебный прием аюрведы — применение слабительного.

**Вишуддхи чакра** – чакра (см.), располагаемая в области горла.

**Вуду** – ряд очистительных приемов перед намазом в исламе.

**Вьюткарама** – прием из группы бхалабхати: набор воды через ноздри и ее удаление через рот.

**Вьяса** – древний комментатор Йога сутры Патанджали.

**Гаджакарани** – см. *кунджара крийа*.

**Гандуша** – полоскание горла в аюрведе.

**Ганеша крийа** – см. *мула шодхана*.

**Гарицана**, или **удвартана** – сухой массаж тела.

**«Гхеранда самхита»** – один из наиболее известных текстов хатха йоги.

**Гхи** – топленое масло, используемое также в обрядах и аюрведическом лечении.

**Гхрита нети** – смазывание слизистой носа теплым маслом или закапывание его в нос.

**Дакшина наули** – вращение мышц живота при наули в правую сторону.

**Данда дхаути** – очищение пищевода посредством стебля растения.

**Данта мула дхаути** – «очищение корней зубов», чистка зубов посредством размочаленной в кисточку ветки растения или солью.

**Джала басты** – естественная клизма (басты), производимая водой.

**Джихва мула дхаути** – «очищение корня языка» пальцами или с помощью растительного масла.

**Джала нети** – промывание носа соленой водой.

**Дикша** – посвящение учителем ученика с помощью мантры.

**Доша** – «нарушение», «порча», «расстройство» (имеется в виду — телесно-умственного единства), одно из важнейших понятий аюрведы.

**Дугдха нети** – промывание носа молоком.

**Дхарана** – «установка» внимания на избранном объекте.

**Дхармашастры** – сборники религиозных и нравственных правил индуизма.

**Дхату** – одна из составляющих тела, ткань.

**Дхаути карма** – группа очистительных приемов, в основном средней части тела.

**Дхирендра Брахмачари** – руководитель Вайшвайатам йога ашрам в конце XX в.; один из первых индийских йогов, демонстрировавший свои способности советским ученым.

**Ида** – левый, женский энергетический ток в человеческом теле, управляющий мысленной энергией.

**«Ишавасья упанишада»** – одна из самых известных ведийских упанишад.

**Йама** – пять самообузданий, или правил поведения для удаления эмоциональных расстройств и конфликтов с обществом.

**Йога** – система мышления и упражнения, имеющая целью единение личностного и вселенского сознания; теория и практика йога даршаны, описанная Патанджали и последующими толкователями.

**«Йога кундалини упанишада»** – поздняя тантрийская упанишада, входящая в собрание 108 упанишад.

**Йога мудра** – наклон туловища из «лотосного сиденья», пока лоб не коснется земли.

**«Йога сутра»** – самый известный текст йоги, составленный мудрецом Патанджали в виде кратких изречений между II в. до н. э. и II в. н. э.

**Йогендра** – руководитель Института йоги в США в первой половине XX в., один из исследователей физиологии йоговских упражнений.

**Кагасана** – поза вороны, сидение на корточках.

**Кайа кальпа** – ряд оздоровительных и омолаживающих мероприятий аюрведы и йоги.

**Каки мудра** – прием, состоящий во втягивании и заглатывании воздуха через сложенные трубочкой губы.

**Карна дхаути и карна рандхра дхаути** – очищение наружных частей ушей и очищение ушных отверстий.

**Капалабхати** – дыхательное и очистительное упражнение с частыми усиленными выдохами посредством движения диафрагмы и произвольными вдохами.

**Капала рандхра дхаути** – промывание «черепного отверстия», места, где под кожей находится черепной шов.

**Капха** – «слизь», «флегма»; одна из трех дош, принципов обмена в человеческом теле.

**Капхаджа викара** – болезни, порождаемые усугублением капха доши (избыточным количеством слизи).

**Кати чакрасана** – одно из упражнений, используемых в шанкха пракшалане: поворот туловища с охватом его руками.

**Карма** – «действие», «удел»; закон причин и следствий, определяющий человеческую судьбу.

**Крийа йога** – «деятельная йога», включающая очистительные действия посредством тапаса, изучение и установку мыслей на Боге.

**Кувалаянанда** – руководитель Кайвальядхамы, практической и исследовательской организации йоги в Лонавале.

**Кумбхака** – «кубок», «кубышка»; слово, уподобляющее грудную клетку наполняемому воздухом сосуду. Вторая стадия пранайамы — задержка дыхания (первая — пурака, наполнение легких дыханием, третий — речака, удаление воздуха).

**Кундалини** – вселенская Сила, дремлющая, подобно змее, в муладхара чакре.

**Кунджала крийа** – то же, что вamana дхаути.

**Кунджара крийа** – разновидность рвотного упражнения, выполняемого лишь сокращением мышц живота.

**Кхадира** – индийское растение из семейства акаций, используемое в аюрведе для очищения.

**Кхечари мудра** – одна из «печатей» тантрийской йоги: общедоступная ее часть заключается в подвертывании кончика языка и касании им нёба. Идеал же упражнения — когда вытянутый особыми приемами язык закрывает дыхательное горло и проникает в «пещеру черепа», собирая стекающий нектар.

**Лагху шанкха пракшалана** – «легкая» разновидность шанкха пракшаланы.

**Лаулики** – другое название наули.

**Лепа** – разные виды масляных прикладываний.

**Дота** (?лота) – небольшой сосуд, в частности, для промывания носа.

**Мадхья наули** – изолирование прямых мышц живота в приеме наули.

**Мала** – букв. «грязь», «нечистота», отходы, выделяемые при жизнедеятельности.

**Манипура чакра** – психоэнергетический центр в солнечном сплетении.

**Меру вакрасана** – «изогнутый хребет», скручивающая поза йоги.

**Мокиша**, или **мукти** – освобождение от текучести и связанности существования, высший идеал всех ортодоксальных религиозных и философских учений Индии.

**Мудра** – «печать», или «знак», некоторые жесты или положения тела, используемые в йоге, имеющие как символическое, так и психофизиологическое значение. Они как бы «запечатлевают» в человеческом теле вселенскую энергию.

**Мула шодхана** – очищение и массаж прямой кишки.

**Муладхара чакра** – «корневая чакра» в основании позвоночника, ответственная за чувство самосохранения, местопребывание кундалини.

**Нади** – «токи», «каналы» тонкого (психического) тела. Три главных — сушумна, ида и пингала.

**Нади шодхана** – «очищение токов», дыхательное упражнение с чередованием вдохов и выдохов через противоположные ноздри.

**Насья** – лечебный прием аюрведы: введение лекарств в нос.

**Наули** – очистительное упражнение шаткарм, прием массажа внутренних органов сокращением и вращением мышц живота.

**Нети** – носовое очищение в йоге и аюрведе.

**Нийама** – «соблюдение», «обязанность»; следующая после йама ступень восьмичленной йоги. Положительные привычки и навыки самоуправления для успокоения ума и подготовки его к созерцанию. Пять правил: чистота, удовлетворенность, усердие, изучение «своих» текстов, преданность избранному божеству.

**Ним** – индийское дерево с древесиной вяжущего вкуса и антисептическими свойствами, используемой для чистки зубов.

**Нирмана**, или **нирману** – очищение токов тела (нади) «неумственными» т.е. телесными действиями.

**Оджас** – «мощь», «крепость», «тонкая сущность всех дхату», одухотворяющая тело человека. Сопоставляется с иммунитетом.

**Офуро**, или **фуру** – японская горячая ванна.

**Павана муктасана** – «освобождающая от воздуха поза»: прижатие согнутых ног к груди в лежащем или сидячем положении.

**Падагхата** – массаж стоп.

**Падмасана** – «лотосное сидение», самая известная созерцательная поза йоги.

**Панча карма** – пять оздоравливающих или лечебных действий аюрведы: вamana, насья, виречана, басты, рак-та мокша.

**Патанджали** – индийский мудрец, составитель Йога сутры.

**Пиггала** (*пингала*) **нади** – прановый ток тела, находящийся справа от сушумны и проводящий двигательную силу; также синоним дыхания через правую ноздрю.

**Питта** – «желчь», одна из трех дош, обменных нарушений в человеческом теле.

**Плиха** – «селезенка»; также болезнь, вызванная нарушением в ее деятельности.

**Прана** – вселенская энергия; жизненное дыхание; одно из пяти дыханий в человеческом теле; синоним вдоха.

**Пранайама** – «управление праной (энергией)», в частности управление дыханием, одна из важнейших областей йоги.

**Прасада** – ткани и функции тела, которые заняты строением и поддержанием его существования.

**Раджа йога** – другое название аштанга йоги Патанджали.

**Ракта мокша** – кровопускание, один из способов аюрведийского лечения.

**Риши** (*рши*) – риши, древние мудрецы и пророки Вед, достигшие самоосуществления.

**Садхана** – йоговская практика.

**Самабхава** – состояние равновесия.

**Самана** – одно из пяти дыханий в человеческом теле: дыхание в середине тела, ответственное за пищеварение.

**Саману** – очищение психических токов мысленными средствами.

**Самбхави мудра** – см. *шамбхави*.



**Санатана дхарма** – Вечное Установление — общее название не противоречащих ведийской мудрости учений, религий и поведенческих норм.

**Сарваггасана** – стойка на плечах, при которой ноги и туловище находятся на одной прямой.

**Сарпасана** – поза змеи, разновидность бхуджангасаны.

**Сатьянанда Сарасвати** – ученик Свами Шивананды, основатель Бихарской школы йоги.

**Свами** – «владеющий самим собой», человек, посвятивший себя духовной жизни, странник, монах, отшельник; почетная приставка к имени такого человека.

**Снана** – обрядовое омовение в индуизме.

**Снатака** – «омывшийся», перешедший из состояния ученика в состояние домохозяина.

**Сурья свара** – правый, «солнечный» поток дыхания через правую ноздрю.

**Сутра** – «нить»; также изречение или ряд их, в краткой форме излагающие то или иное учение.

**Сутра нети** – очищение носа с помощью навощенного жгутика.

**Сушка басты**, или **стхала басты** – естественная клизма, производимая всасыванием воздуха анусом и последующим его удалением.

**Тадасана** – «поза пальмы», вытягивание туловища вверх.

**Тантра** – совокупность множества древних культур, учений, культов, объединенных идеями почитания Силы (Энергии) Природы и возвышения с ее помощью человека от обыденного к запредельному состоянию.

**Тапас** – букв. «жар», «пыл», подвижничество, религиозное горение, рвение.

**Тапа сведана** – одна из групп мероприятий шаманы: прогревание солнечным светом, сухим жаром и т.п.

***Тирьяка бхуджангасана*** – «поза изогнутой кобры».

***Тирьяка тадасана*** – «поза изогнутой пальмы».

***Тратака*** – одно из шести очистительных действий: пристальное глядение на какую-либо точку тела или предмет.

***Куркума (турмерик)*** – корень растения с антисептическими и красящими свойствами.

***Удара каршанасана*** – «поза стягивания живота».

***Уддияна бандха*** – «взлетающая», втягивание диафрагмы к позвоночнику.

***Упанаха сведана*** – горячие припарки.

***Упанишады*** – древние ведийские и следующие ведийской преемственности тексты, содержащие рассуждения древних мудрецов о природе Истины и объяснения учителем ученику путей ее достижения.

***Урдхва чакри*** – другое название капала рандхра дхаути.

***Уттханасана*** – поза йоги, сидение на корточках с раздвинутыми ногами.

***Уша панам*** – «Почитание Зари», питье медового напитка по утрам.

***Хатха йога*** – йога усилия, сосредоточенная главным образом на очистительных и телесных упражнениях.

**«Хатха йога прадипика»** – текст по хатха йоге Сватмарамы.

***Хрд (хрд) дхаути*** – букв. «очищение сердца»: ряд очищений области горла и верхней части легких.

**Чакра** – «колесо», «круг»; круговороты схождения энергетических токов (нади) в мысле-силовом теле человека. Они последовательно пронизываются кундалини при ее подъеме. В зависимости от традиции и школы, чакры часто изображаются в форме цветков лотоса разных цветов с разным числом лепестков и другими разнообразными символами.

**Чакшу дхаути** – промывание глаз.

**Чандра свара** – левый, «лунный» поток воздуха через левую ноздрю.

**«Чхандогья упанишада»** – одна из древнейших ведийских упанишад.

**Шавасана** – «поза покойника», лежащая поза расслабления.

**Шакти** – сила, творческая энергия вселенной, представляемая в виде женского первоначала.

**Шакти нади** – синоним прямой кишки.

**Шамбхави мудра** – направление и установка взгляда в межбровье.

**Шанкха пракшалана**, или **варисара** – одно из четырех внутренних очищений: наполнение водой желудка, проведение ее в нижнюю часть тела посредством упражнений и удаление через задний проход.

**Шаткарма** – «шесть (очистительных) действий» хатха йоги.

**Шауча** – чистота, одно из пяти правил нийамы восьмичленной йоги Патанджали.

**Широдхара** – умощение головы с помощью медленно текущего на нее из подвешенного сосуда масла.

**Шлешма** – «слизь», понятие, встречающееся еще в Ведах, синоним капхи в аюрведе.

**Шивананда** – основатель Адвайта ашрама в Ришикеше, Индия, много сделавший для распространения йоги на Западе на языке науки.

**Шиткрама** – последняя из трех видов бхалабхати: набор воды через рот и удаление ее через нос.

**Шри Ауробиндо** – индийский мыслитель и подвижник XX в.

**Шуддхи** – чистота, религиозный и гигиенический принцип индийского мировоззрения.

**Яшти мадху** – солодка, широко применяемое аюрведическое средство.

## СОДЕРЖАНИЕ:

К ЧИТАТЕЛЮ - СОЗИДАТЕЛЮ СВОЕГО ЗДОРОВЬЯ.....	3
<i>Очистительная гроза?</i> .....	3
<i>Движение к Востоку</i> .....	4
<i>Целостность и согласованность знаний аюрведы и йоги</i> .....	6
<i>Для чего еще одна книга по очищениям?</i> .....	10
О САМОПОЗНАНИИ, САМОЛЕЧЕНИИ И САМООЧИ- ЩЕНИИ.....	17
<i>Здоровье и его «подрывные силы»</i> .....	17
<i>Медицинский подход к человеку. Не отход ли?</i> .....	19
<i>Одряхление лекарственной терапии</i> .....	21
<i>В защиту самолечения</i> .....	28
<i>Кому можно заниматься самолечением?</i> .....	30
<i>Естественность очищений</i> .....	32
УСТРОЙСТВО И РАССТРОЙСТВО ТЕЛА.....	37
<i>Человек: вечное становление и восстановление</i> .....	37
<i>Силовое тело</i> .....	40
Жизненные токи.....	40
Проводники.....	42
«Распределительные» узлы.....	44
<i>«Вещественность» тела</i> .....	47
<i>Доши — основные нарушения обмена</i> .....	51
<i>Местоположение дош и их частные проявления</i> .....	56
<i>Огонь пищеварения и «зола» от него</i> .....	61
ЖИЗНЕННАЯ НЕОБХОДИМОСТЬ ОЧИЩЕНИЯ ОРГА- НИЗМА.....	68
<i>Самоотравление — причина болезней и старения</i> .....	68
<i>Главный источник самоотравления — ама</i> .....	71
<i>Порча в клетке и порча клеток</i> .....	74
<i>«Смерть идет из кишечника»</i> .....	77
<i>Засорение сознания</i> .....	83
<i>Болезненное потребление</i> .....	88

<i>Угрожающая среда.....</i>	90
<i>Опасное питание.....</i>	93
<i>Внешние проявления внутреннего загрязнения.....</i>	97
<b>ЦЕЛИ И ВОЗМОЖНОСТИ СОЗНАТЕЛЬНОГО ОЧИЩЕ-</b>	
<b>НИЯ.....</b>	100
<i>Очищение и жизненные цели.....</i>	100
<i>Очищение — часть «вечной дхармы».....</i>	101
<i>Цели и смысл очищений аюрведы и йоги.....</i>	105
<i>Очищения в упражнениях йоги.....</i>	110
<i>Иммунитет: умение поддерживать здоровье.....</i>	119
<i>Очищение для омоложения.....</i>	121
<i>Кайа калпа.....</i>	125
<i>Многостороннее действие очищений.....</i>	128
<i>Сознательное очищение и очищение сознания.....</i>	133
<b>ВИДЫ И СОСТАВ ОЧИСТИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ..</b>	137
<i>Панчакарма и шаткарма.....</i>	137
<b>ОБЩИЕ ОСНОВЫ И ПРАВИЛА ОЧИЩЕНИЯ.....</b>	146
<i>Необходимые условия.....</i>	146
<i>Уверенность и умеренность — две стороны мудро-</i>	
<i>сти.....</i>	147
<i>В поисках потраченного времени.....</i>	148
<i>Можно ли самостоятельно проводить панчакарму?..</i>	151
<i>Что мешает очищению?.....</i>	152
Неверие и неверные подходы.....	152
Историческая и невротическая беззгливость.....	154
Подражание.....	156
Недостаток решимости, терпения и последователь-	
ности.....	157
Сопротивление среды.....	160
Очистительная одержимость.....	161
Обманки и страшилки.....	165
Противодействие организма — обострения, кризи-	
сы, болезни.....	167
<i>Опыт хравого солдата.....</i>	169

<i>Последовательность и выбор очищений</i> .....	171
Время и внешние условия.....	177
Общий порядок мероприятий.....	181
<b>ПРИЕМЫ ОЧИЩЕНИЯ</b> .....	188
<i>Предварительные действия и поведение</i> .....	188
Успокоение дош и общее укрепление здоровья.....	189
Здравый смысл и здоровое поведение.....	190
Правильное питание.....	193
Телесные упражнения.....	195
Очистительное действие асан.....	196
Ежедневные очищения.....	199
Очищение полости рта.....	211
Очищение ушей и глаз.....	222
Промывание макушки и черепного отверстия.....	226
Живая вода.....	227
Усиление внутреннего огня.....	235
Посты и голодания.....	239
Очищение кожи и восстановление кожного выделе- ния.....	243
<i>«Умасливание» тела</i> .....	245
Свойства масел.....	248
Массаж.....	255
Массаж мышц и внутренних органов живота.....	269
Тепловое прогревание и потогонные.....	279
<b>ОСНОВНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ</b> .....	303
<i>Насья и нети</i> .....	303
Нос и здоровье.....	303
Приемы очищения и лечения через нос.....	307
Джала нети.....	310
<i>Очищение через кишечник</i> .....	319
Басти.....	320
Очищающие и лечебные клизмы.....	327
Масляные и питательные клизмы.....	328
Молочные клизмы.....	330
Составы масляных и питательных клизм.....	331

Программы басти.....	332
Простое промывание толстой кишки.....	334
<i>Очищение области слизи.....</i>	336
Очищение через пищевод и желудок.....	336
Вамана дхаути, или кунджала крийа.....	344
Ватсара дхаути.....	348
<i>Слабительные (виречана).....</i>	349
<i>Полное промывание пищеварительного тракта.....</i>	356
Шанкха пракшалана, или варисара крийа.....	356
Легкое промывание.....	362
Упрощенные способы промывания.....	367
Полная шанкха пракшалана.....	369
Шанкха пракшалана с наули.....	380
Дыхательное очищение. Капалабхати.....	380
<i>Кровоочистительные средства.....</i>	387
<i>Усиленные очищения йоги.....</i>	389
Сутра нети.....	390
Вастра дхаути.....	395
Варисара дхаути по Шивананде.....	398
Наули.....	399
Йоговская басти.....	410
Тратака.....	413
<i>Последующие действия.....</i>	420
<i>Примерные программы оздоровительного очищения..</i>	421
Недельная программа оздоровительного очищения.	423
АЮРВЕДА – РАЗНОВИДНОСТЬ КАРМА ЙОГИ.....	425
ОБЛЕГЧЕНИЕ И ЛЕЧЕНИЕ ОЧИЩЕНИЯМИ НЕКОТО- РЫХ БОЛЕЗНЕЙ.....	428
ПРИЛОЖЕНИЕ.....	486
<i>Из «Хатха йога прадипики».....</i>	486
<i>Из «Гхеранда самхиты».....</i>	488
<i>Из «Аштанга йоги» Чарандаса.....</i>	493
<i>Из «Аштанга йогаварнаны» Бхактисагара Грантхи...</i>	496
<i>Словарь некоторых санскритских и других понятий и имен.....</i>	499

**Б. В. Мартынов**  
**ОЧИЩЕНИЕ ПО ЙОГЕ И АЮРВЕДЕ**  
**ЦЕЛИТЕЛЬНЫЕ ВОСТОЧНЫЕ ПРАКТИКИ**

Ответственный редактор *Н. Дубенюк*  
Художественный редактор *С. Киселева*  
Технический редактор *О. Куликова*  
Компьютерная верстка *Т. Комарова*  
Корректор *М. Смирнова*

ООО «Издательство «Эксмо»  
127299, Москва, ул. Клары Цеткин, д. 18/5. Тел.: 411-68-86, 956-39-21.  
Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)

***Оптовая торговля книгами «Эксмо» и товарами «Эксмо-канц»:***  
ООО «ТД «Эксмо». 142700, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное,  
Белокаменное ш., д. 1, многоканальный тел. 411-50-74.  
E-mail: [reception@eksmo-sale.ru](mailto:reception@eksmo-sale.ru)

***Полный ассортимент книг издательства «Эксмо» для оптовых покупателей:***

**В Санкт-Петербурге:** ООО СЗКО, пр-т Обуховской Обороны, д. 84Е.  
Тел. отдела реализации (812) 265-44-80/81/82.

**В Нижнем Новгороде:** ООО ТД «Эксмо НН», ул. Маршала Воронова, д. 3.  
Тел. (8312) 72-36-70.

**В Казани:** ООО «Н КП Казань», ул. Фрезерная, д. 5. Тел. (8435) 70-40-45/46.

**В Самаре:** ООО «РДЦ-Самара», пр-т Кирова, д. 75/1, литера «Е». Тел. (846) 269-66-70.

**В Екатеринбурге:** ООО «РДЦ-Екатеринбург», ул. Прибалтийская, д. 24а.  
Тел. (343) 378-49-45.

**В Киеве:** ООО ДЦ «Эксмо-Украина», ул. Луговая, д. 9. Тел./факс: (044) 537-35-52.

**Во Львове:** Торговое Представительство ООО ДЦ «Эксмо-Украина», ул. Бузкова, д. 2.  
Тел./факс (032) 245-00-19.

***Мелкооптовая торговля книгами «Эксмо» и товарами «Эксмо-канц»:***

117192, Москва, Мичуринский пр-т, д. 12/1. Тел./факс: (495) 411-50-76.

127254, Москва, ул. Добролюбова, д. 2. Тел.: (495) 745-89-15, 780-58-34.

Информация по канцтоварам: [www.eksmo-kanc.ru](http://www.eksmo-kanc.ru) e-mail: [kanc@eksmo-sale.ru](mailto:kanc@eksmo-sale.ru)

***Полный ассортимент продукции издательства «Эксмо»:***

**В Москве в сети магазинов «Новый книжный»:**

Центральный магазин — Москва, Сухаревская пл., 12. Тел. 937-85-81.

Информация о магазинах «Новый книжный» по тел. 780-58-81.

**В Санкт-Петербурге в сети магазинов «Буквоед»:**

«Магазин на Невском», д. 13. Тел. (812) 310-22-44.

***По вопросам размещения рекламы в книгах издательства «Эксмо» обращаться в  
рекламный отдел. Тел. 411-68-74.***

Подписано в печать 20.04.2006.

Формат 84x108 <sup>1</sup>/<sub>32</sub>. Гарнитура «Гарамонд». Печать офсетная.

Бумага тип. Усл. печ. л. 25,2.

Тираж 5100 экз. Заказ № 2873.

Отпечатано в полном соответствии  
с качеством предоставленных диапозитивов  
в ОАО «Можайский полиграфический комбинат».  
143200, г. Можайск, ул. Мира, 93.



В настоящее время всевозможные методики очищения стали невероятно популярны. «Чистят» все, кто угодно, и все, что угодно: печень, почки, кишечник... Разнообразные издания по очищению наводнили книжные прилавки — и все они смотрят на человека как в микроскоп, «нарезав» его по отдельным частям, органам, болезням.

На самом деле очищение действительно жизненно необходимо для нашего организма. Основой этой книги является древнее знание йоги и аюрведы. Эти целительные восточные практики предлагают стройную, тщательно продуманную и проверенную тысячелетним опытом систему очищения организма человека.

- Каково место очищения в самооздоровлении?
- Как применять это многосторонне действующее оздоровительное и лечебное средство, чтобы оно принесло наибольшую пользу?
- Каких ошибок и осложнений при этом надо избегать?

Ответы на эти и другие вопросы вы найдете в данной книге. При описании очистительных приемов предпочтение отдается тем, которые читатель сможет самостоятельно использовать для лечения и поддержания здоровья.



ISBN 5-699-16015-9



9 785699 160150 >