

# Звёздная Аюрведа

**Серия разработана по рецептам аюрведической медицины доктором  
Суботяловым Михаилом Альбертовичем**

**Суботялов Михаил Альбертович** - врач, кандидат биологических наук, доцент кафедры анатомии, физиологии и безопасности жизнедеятельности, врач с 15-летним опытом практики Аюрведической медицины. Занимается научно-преподавательской деятельностью и Аюрведической медицинской практикой. Читает лекции, ведёт семинары, тренинги, обучение и индивидуальные консультации в различных городах России. Проводит лицензированный курс повышения квалификации по Аюрведической медицине (фитотерапия, ароматерапия, диетология, диагностика болезней, основы здорового образа жизни, лечение болезней методами и средствами Аюрведы).



Линия препаратов «**Звездная Аюрведа**»  
изготовлена с применением  
технологических методов  
производства НПО «Звезда»



# Рецепт №1

## Здоровое сердце (Хридаяраса)

### Действие:

- очищает сосуды от холестериновых накоплений, предупреждает их отложение, поддерживает уровень гемоглобина, очищает кровь
- нормализует артериальное давление, улучшает работу сердца, уменьшает спазмы сосудов
- активизирует кровообращение, нормализует мозговую деятельность

### Показания:

- гипертония
- атеросклероз, стенокардия
- нарушения ритма сердечной деятельности
- вегето-сосудистая дистония



## Рецепт № 2

### Здоровые почки (Варуна)

#### Действие:

- обладает антибактериальным и противовоспалительным действием
- мягкое мочегонное действие

#### Показания:

- пиелонефрит
- цистит
- мочекаменная болезнь
- инфекции мочевыводящих путей

Оптимальное время приёма:  
с 16 до 20 часов



## Рецепт № 3

### Здоровая печень (Камалахари)

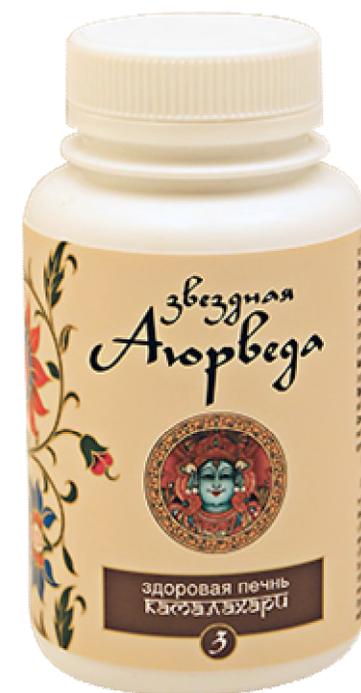
#### **Действие:**

- устраняет повреждения клеток печени
- нормализует работу желчных протоков
- гепатопротекторное действие
- предупреждает образование холестериновых камней в желчи

#### **Показания:**

- дискинезия ЖВП
- хронический холецистит
- желчнокаменная болезнь
- гепатит и цирроз
- панкреатит

Оптимальное время приёма:  
перед сном (до 22 часов)



## Рецепт № 4

### Здоровая кожа (Варна - прасада)

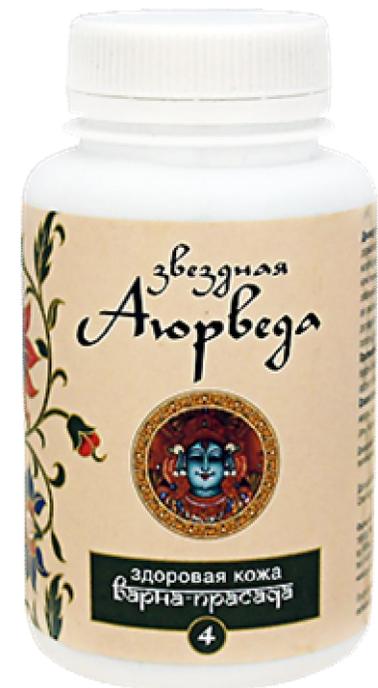
#### Действие:

- антиоксидантные свойства
- способствует регенерации клеток кожи
- уменьшает кожный зуд
- противоаллергическое действие

#### Показания:

- витилиго
- юношеские угри
- экзема
- нейродермит

Оптимальное время приёма:  
утром натощак



## Рецепт № 5

### Противодиабетический (Мадхумехари)

#### Действие:

- сахароснижающее
- нормализует углеводный обмен
- снижает уровень холестерина
- гепатопротекторное

#### Показания:

- сахарный диабет 2 типа.

Оптимальное время приёма:

с 10 до 12 и перед сном до 22 часов



# Рецепт № 6

## Антистрессовое средство (Дживания)

### Действие:

- нейтрализует последствия стрессов, снимает психоэмоциональное напряжение
- действует стабилизирующее на тело и мозг
- успокаивает нервы, уменьшает тревогу, снижает кровяное давление, связанное со стрессом
- помогает при усталости и апатии
- придаёт уму ясность и бодрость, способствует улучшению мозговой деятельности

### Показания:

- период выздоровления после продолжительных заболеваний
- состояния стресса, нервного перенапряжения
- повышенные умственные и физические нагрузки



## Рецепт № 7

Память и внимание , мозговой тоник (Смритисагар)

### Действие:

- улучшает память и внимание
- действуют успокаивающе на ЦНС
- нормализует мозговое кровообращение
- способствует вербальному самовыражению

### Показания:

- высокая интеллектуальная нагрузка.
- снижение памяти, внимания, мозгового кровообращения

Оптимальное время приёма:

с 20 до 22 часов



# Рецепт № 8

## Нормальный вес (Трикату)

### Действие:

- нормализует липидный обмен
- устраняет метеоризм
- иммуномодулирующее действие
- активизирует пищеварение

### Показания:

- нарушения липидного обмена  
(избыточный вес, недостаточный вес)
- кишечные газы
- кандидоз



# Рецепт №9

## Антипаразитарное средство (Кримигна)

### Действие:

- ликвидирует болезнетворные микробы и грибковые инфекции
- улучшает работу кишечника, усиливает желчеотделение
- помогает при несварении, спазмах, метеоризме, тяжести в желудке
- снимает воспалительные процессы

### Показания:

- гельминтозы



## Рецепт № 10

### Здоровая беременность (Гарбхапхала)

\*\*\*Растения, входящие в состав рецептуры содержатся в небольших дозах, безопасных во время беременности и кормления грудью\*\*\*

#### Основные действия:

- снимает тошноту и рвоту во время беременности
- предупреждает осложнения протекания беременности
- оптимизирует эмоциональное состояние
- устраняет спазмы и боли в спине
- улучшает лактацию

#### Показания:

- период подготовки к беременности
- период беременности
- период кормления грудью



# Аюрведические фиточаи

З д о р о в ь е н а  
к а ж д ы й д е н ь



# Рецепт №11

## Фиточай «Прана» (Утренний)

**Состав:** имбирь, кардамон, корица.

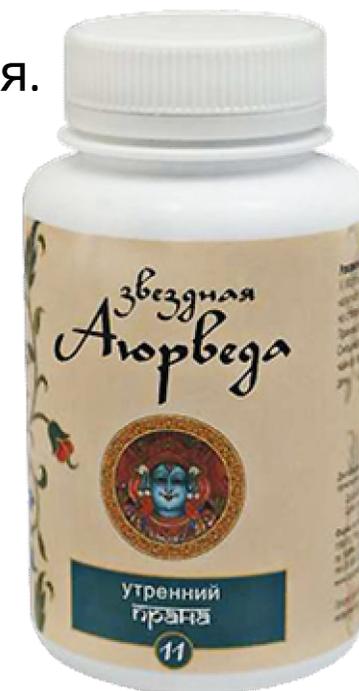
**Свойства:** стимулирующее, потогонное, отхаркивающее, ветрогонное, улучшающее обмен веществ, мочегонное, обезболивающее.

**Показания к применению:** болезни респираторной, пищеварительной и сердечно-сосудистой систем; артрит; головная боль; ухудшение памяти, внимания, мозгового кровообращения.

### **Рекомендации по применению и дозы:**

Использовать для приготовления напитка из расчёта 1/4 - 1/2 ч. л. на стакан кипятка, настаивать 10 минут, в готовый напиток можно добавлять молоко.

**Оптимальное время приёма:** с 6 до 10 часов



# Рецепт №12

## Фиточай «Теджас» (Дневной)

**Состав:** кумин, кориандр, фенхель.

**Свойства:** стимулирующее, потогонное, ветрогонное, улучшающее обмен веществ, диуретическое, противоспазматическое.

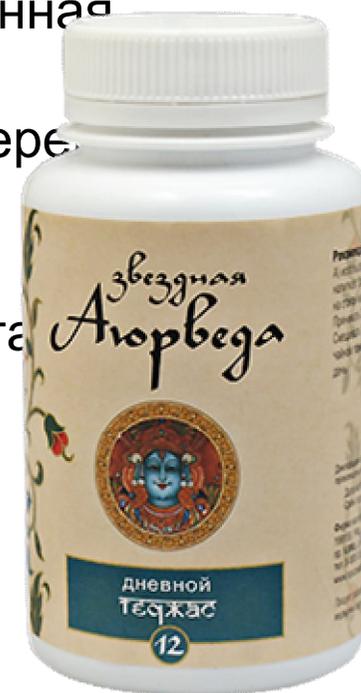
**Показания к применению:** болезни мочевыделительной и пищеварительной систем; кожные болезни; аллергии; сенная лихорадка;  
недостаток количества грудного молока у кормящих матерей;  
ухудшение мозговой деятельности.

Можно использовать у детей, начиная с грудного возраста

**Рекомендации по применению и дозы:**

Использовать для приготовления напитка из расчёта 1/4 - 1/2 ч. л. на стакан кипятка, настаивать 10 минут.

**Оптимальное время приёма:** с 10 до 14 часов



# Рецепт №13

## Фиточай «Оджас» (Вечерний)

**Состав:** имбирь, фенхель, пажитник, гвоздика.

**Свойства:** отхаркивающее, омолаживающее, афродизиак, улучшающее обмен веществ, мочегонное, обезболивающее.

### **Показания к применению:**

болезни респираторной и сердечно-сосудистой систем; гипотония; диспепсия, головные боли; неврастения; отёки; период восстановления после перенесенных заболеваний

### **Рекомендации по применению и дозы:**

Использовать для приготовления напитков из расчёта 1/4 - 1/2 ч. л. на стакан кипятка, настаивать 10 минут.

**Оптимальное время приёма:** с 14 до 18 часов

