

Термин «йога» имеет много традиционных значений. В Аюрведе, медицинской науке Индии, йога означает «правильное применение», «правильное сочетание». Таким образом, «йогой» называется особая комбинация веществ, имеющая вызвать в организме человека или в его сознании тот или другой конкретный эффект.

Это скоординированное или интегративное использование растений основывается на древней науке Аюрведе, посвященной энергетике растений. Эта наука располагает системой, позволяющей определять качество и потенции растений, соответствующие законам природы, таким образом, что оказывается возможным использовать эти травы объективно и специфическим образом, соотносясь с состоянием конкретного пациента. Использование трав в рамках йоги означает, таким образом, гармоническое применение тех возможностей, которыми обладает трава.

В этой книге впервые наука Аюрведы о растениях применена к западным травам, равно, как и к немногим основным травам Востока, причем как индийским, так и китайским. Цель настоящей книги состоит в том, чтобы представить Аюрведу не как нечто, принадлежащее далекому прошлому, древнее и потому нам чуждое, а как применяемую практически систему гербализма.

Мы живем в совершенно особое и одновременно – опасное время, когда в муках рождается новая глобальная культура. Нашему времени брошен вызов – интегрировать человеческие культуры и накопленные человечеством знания. Весьма важно, чтобы этот процесс совершился также и на уровне науки об исцелении. Исцеление – всегда дело унификации. И, если наши сведения об исцелении не могут быть объединены, то еще более обреченной оказывается задача обрести согласие человечеству в целом.

Аюрведа является вечной системой, которая уже объединила в себе восемь элементов исцеления, начиная от трав и кончая хирургией и психологией. Именно в этом своем качестве она и представляет плацдарм для унификации. Самой ее сущностью являются духовные знания древних провидцев Индии и то космическое подсознание, в котором они жили.

Эта книга не имеет целью представить традиционную информацию Аюрведы. Она является попыткой представить живую Аюрведу, ее творческое и практическое применение в новых условиях. Она мыслится как мост между Востоком и Западом, в этом плане она является плодом сотрудничества человека Востока, обладающего глубоким знанием Запада, и человека Запада, с глубоким знанием Востока. Мы очень бы хотели, чтобы эта книга способствовала утверждению принципов интеграции и сотрудничества. Что касается использования Аюрведы на Западе, то большинство традиционных лечебных средств Аюрведы не могут найти практического применения. Действительно, они представлены специфическими тропическими травами, которые в основном недоступны на Западе или же содержат особые минеральные вещества, которые могут быть использованы лишь после длительных и трудоемких операций по их приготовлению. Данная книга была задумана как средство, позволяющее использование лечебного потенциала Аюрведы, на основе веществ, доступных на Западе, и имеющих лишь небольшое число потенциальных побочных эффектов.

В то же время мы пытались сохранить целостность лечебной системы Аюрведы. Именно поэтому мы включили раздел о специфическом действии растений на психику, равно как раздел о более глубоких психологических и духовных аспектах лечения. Гербализм является

частью этого, более общего контекста исцеления, и никакой процесс исцеления не может быть по-настоящему эффективным, если он не затрагивает эти, более глубокие аспекты человеческой жизни.

Использование санскритских терминов в книге сведено к минимуму, причем они снабжены легкими для понимания русскими эквивалентами. За дальнейшим разъяснением некоторых медицинских понятий и представлений, фигурирующих в книге, читателю следует обратиться к книге «Ayurveda, the science of self-healing», которая как бы дополняет данный труд.

Классификация растений Запада согласно системе восточной энергетики – задача, которая не может быть решена одномоментно. Даже в рамках Аюрведы даваемые разными авторами классификации растений обнаруживают расхождения в отношении того или другого вида. Поэтому мы приветствуем любые замечания и критику по этому вопросу и приглашаем всех желающих сотрудничать с нами в этом деле, вступить с нами в контакт.

Мы хотим выразить нашу глубокую признательность многим друзьям и коллегам, которые помогали нам и вдохновили нас предпринять этот труд, а также многим другим нашим коллегам, работающим в данном направлении. Да будет их труд благотворным.

Д-р Давид Фроли

Д-р Вазант Лэд

-
- [ЙОГА РАСТЕНИЙ](#)
 - [Д-р Вазант Лэд](#)
 - [ОГЛАВЛЕНИЕ](#)
 - [ВВЕДЕНИЕ 5](#)
 - [ГЕРБОЛОГИЯ: ВОСТОК И ЗАПАД 13](#)
 - [ИСТОКИ АЮРВЕДСКОЙ МЕДИЦИНЫ 22](#)
 - [Три гуны 23](#)
 - [Три доши 26](#)
 - [Пять пран 40](#)
 - [Агни и растения 44](#)
 - [Вкус \(раса\) 46](#)
 - [КОРРЕКЦИЯ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ КОНСТИТУЦИИ \(ДОШИ\) 68](#)
 - [Лечение питты 74](#)
 - [ТРАВЫ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ДЛЯ ТЕРАПЕВТИЧЕСКИХ ЦЕЛЕЙ 88](#)
 - [\(Круммингхна карма\) 90](#)
 - [Тоники 123](#)
 - [ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ СПОСОБЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ТРАВ 135](#)
 - [Среда для приема трав \(анупана\) 143](#)
 - [Сборы 150](#)
 - [МАНТРА, ЯНТРА И МЕДИТАЦИЯ 156](#)
 - [А. ОБЫЧНЫЕ ДОСТУПНЫЕ РАСТЕНИЯ 162](#)
 - [ПРИЛОЖЕНИЯ 280](#)
 - [Посвящение](#)
 - [Эду Тарабильда, за его стимулирующие идеи.](#)
 - [Казе Сину Номбру – наборщику](#)
 - [Каса Син Номбре – наборщика.](#)
 - [1986, Санта Фе, Новая Мексика](#)

- [апрель 1986, Санта Крус, Калифорния](#)
- [Chandogya Upanishad 1.1.2.](#)
- [ИСТОКИ АЮРВЕДСКОЙ МЕДИЦИНЫ](#)
- [ТРИ ГУНЫ](#)
- [ПЯТЬ ЭЛЕМЕНТОВ](#)
- [ТРИ ДОШИ](#)
- [Определение индивидуальной конституции](#)
- [ВАТА](#)
- [3](#)
- [4](#)
- [ПИТТА](#)
- [КАПХА](#)
- [ТРИ ДОШИ И РАСТЕНИЯ](#)
- [ТРИ ДОШИ И ЛЕЧЕНИЕ БОЛЕЗНЕЙ](#)
- [СЕМЬ ТХАТУ И ОДЖАС](#)
- [ПЯТЬ ПРАН](#)
- [СИСТЕМЫ ОРГАНИЗМА \(СРОТАС\)](#)
- [АГНИ И РАСТЕНИЯ](#)
- [ЭНЕРГЕТИКА ТРАВ](#)
- [ВКУС \(РАСА\)](#)
- [ЭНЕРГИЯ \(ВИРЬЯ\)](#)
- [ДРУГИЕ ПРОТИВОНАПРАВЛЕННЫЕ РАЗЛИЧИЯ](#)
- [ВИПАКА, ПОСТ-ПИЩЕВАРИТЕЛЬНЫЙ ЭФФЕКТ](#)
- [ПРАБХАВА, ОСОБАЯ СИЛА ВОЗДЕЙСТВИЯ](#)
- [ОПИСАНИЕ ШЕСТИ ВКУСОВЫХ ХАРАКТЕРИСТИК](#)
- [1. Сладкий вкус](#)
- [II. кислый вкус](#)
- [III. Соленый вкус](#)
- [Карта шести вкусов](#)
-
- [2 – Вторая степень, умеренное действие](#)
- [1У. Едкий вкус](#)
- [У. Горький вкус](#)
- [1У. Вяжущий вкус](#)
- [Сочетанные вкусы](#)
- [Вкус и пища](#)
- [Вкусы и эмоции](#)
- [КОРРЕКЦИЯ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ КОНСТИТУЦИИ \(ДОШИ\)](#)
- [Индивидуальная конституция и заболевания](#)
- [ЛЕЧЕНИЕ КАПХА](#)
- [ЛЕЧЕНИЕ ПИТТЫ](#)
- [ЛЕЧЕНИЕ ВАТЫ](#)
- [ДЕТОКСИФИКАЦИЯ – ЛЕЧЕНИЕ АМА](#)
- [ТРАВЫ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ДЛЯ ТЕРАПЕВТИЧЕСКИХ ЦЕЛЕЙ](#)
- [Антипаразитические и антигельминтные травы](#)
- [Вяжущие травы \(стамбхана карма\)](#)

ЙОГА РАСТЕНИЙ

Руководство Аюрведы по траволечению
Д-р Давид Фроли

ПРОЯВЛЕНИЯ СОЗНАНИЯ В РАСТЕНИЯХ 16

Духовные истоки 22

Пять элементов 25

Семь тхату и оджас 37

Системы организма (сротас) 42

Энергия (вирья) 49

Випака. Пост-пищеварительный эффект 52

Прабхава. Особая сила воздействия 54

Описание шести вкусовых характеристик 55

**КОРРЕКЦИЯ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ КОНСТИТУЦИИ
(ДОШИ) 68**

Лечение капх 70

Лечение питты 74

Лечение ваты 78

Детоксификация – лечение ама 81

ТРАВЫ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ДЛЯ ТЕРАПЕВТИЧЕСКИХ ЦЕЛЕЙ 88

Альтернативные травы (ракта шодхама карма) 88

Антипаразитические и антигельминтные травы

- Вяжущие травы (стамбхана карма) 91
- Горькие тонизирующие и антилихорадочные травы 95
- Ветрогонные травы (вата-ануломан) 100
- Диафоретические травы (сведана карма) 102
- Мочегонные травы (мутрала карма) 105
- Эмпенагоги (рактабхисарана карма) 108
- Отхаркивающие и смягчительные травы (каса-свасахара) 110
- Слабительные и поносные травы 113
- Успокаивающие нервы и антиспастические травы 116
- Стимулирующие и пищеварительные травы (дипана-пачана карма) 121

КАК ПРИГОТАВЛИВАТЬ И ПОЛЬЗОВАТЬСЯ В СООТВЕТСТВИИ С АЮРВЕДОЙ 131

Пять основных способов приготовления трав (панча кашая) 131

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ СПОСОБЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ТРАВ

135

Медикаментозные масла (сиддха тайла) 139

Медикаментозный гхи (жир) (сиддха гхрита) 141

Травы для наружного применения 144

Б. СПЕЦИФИЧЕСКИЕ ВОСТОЧНЫЕ ТРАВЫ 239

Следует иметь в виду:

Эта книга носит компилятивно-информационный характер и не предназначена как руководство по лечению, диагностике и назначению терапии. Приводимая в ней информация ни в какой мере не может заменить консультаций должным образом подготовленного и дипломированного специалиста.

Эта книга посвящается Ленни Бланку, так как именно благодаря его усилиям, его прозорливости, неизменной поддержке и общему руководству она была начата и завершена, являясь одним из звеньев в его постоянном стремлении распространить учение Аюрведы на Запад.

Авторы выражают благодарность:

Сантошу Крински, за его постоянную поддержку, без которой эта книга была бы невозможна.

Лавоне Альт, машинистке, которая составила указатель. Она – гербалст, которая провела громадную организационную работу по созданию этой книги.

Анжеле Вернеке, художнице, ответственной за все художественное оформление книги, включая переплет, диаграммы и рисунки. Вклад Анжелы в исключительной степени повысило качество этой книги.

Мине Ямошита, обеспечившей издание и тиражирование книги, а также предложившей художественное оформление переплета. Мы высоко ценим ее техническое мастерство и творческую увлеченность, которые превзошли наши ожидания.

Эду Тарабильда, за его стимулирующие идеи.

Геральду Хаусману – редактору.

Лауре Варе, техническому редактору

Автор благодарит за помощь:

Сантоша Крински – за постоянную поддержку, без которой эта книга не могла быть создана.

Лэвон Алт – машинистку, которая создала каталог. Она – травник, который оказал неоценимую помощь при организации этой книги.

Анджелу Вернеке – художника, который оформлял эту книгу, включая обложку, диаграммы и иллюстрации. Работа Анджелы улучшила качество этой книги.

Мину Ямашита – ответственную за составление макета книги и ее производство, а также за дизайн обложки. Мы благодарны ей за ее опыт и вклад в создание книги, который превзошел наши ожидания.

Эда Тарабида – за его вклад в развитие поколения идей, составивших основу для данной книги.

Джеральда Хаусмана – редактора.

Лору Вэар – редактора издания.

ВВЕДЕНИЕ

Термин «йога» имеет много традиционных значений. В Аюрведе, медицинской науке Индии, йога означает «правильное применение», «правильное сочетание». Таким образом, «йогой» называется особая комбинация веществ, имеющая вызвать в организме человека или в его сознании тот или другой конкретный эффект.

Это скоординированное или интегративное использование растений основывается на древней науке Аюрведе, посвященной энергетике растений. Эта наука располагает системой, позволяющей определять качество и потенции растений, соответствующие законам природы, таким образом, что оказывается возможным использовать эти травы объективно и специфическим образом, сообразуясь с состоянием конкретного пациента. Использование трав в рамках йоги означает, таким образом, гармоническое применение тех возможностей, которыми обладает трава.

В этой книге впервые наука Аюрведы о растениях применена к западным травам, равно, как и к немногим основным травам Востока, причем как индийским, так и китайским. Цель настоящей книги состоит в том, чтобы представить Аюрведу не как нечто, принадлежащее далекому прошлому, древнее и потому нам чуждое, а как применяемую практически систему гербализма.

Мы живем в совершенно особое и одновременно – опасное время, когда в муках рождается новая глобальная культура. Нашему времени брошен вызов – интегрировать человеческие культуры и накопленные человечеством знания. Весьма важно, чтобы этот процесс совершился также и на уровне науки об исцелении. Исцеление – всегда дело унификации. И, если наши сведения об исцелении не могут быть объединены, то еще более обреченной оказывается задача обрести согласие человечеству в целом.

Аюрведа является вечной системой, которая уже объединила в себе восемь элементов исцеления, начиная от трав и кончая хирургией и психологией. Именно в этом своем качестве она и представляет плацдарм для унификации. Самой ее сущностью являются духовные знания древних провидцев Индии и то космическое подсознание, в котором они жили.

Эта книга не имеет целью представить традиционную информацию Аюрведы. Она является попыткой представить живую Аюрведу, ее творческое и практическое применение в новых условиях. Она мыслится как мост между Востоком и Западом, в этом плане она является плодом сотрудничества человека Востока, обладающего глубоким знанием Запада, и человека Запада, с глубоким знанием Востока. Мы очень бы хотели, чтобы эта книга способствовала утверждению принципов интеграции и сотрудничества. Что касается использования Аюрведы на Западе, то большинство традиционных лечебных средств Аюрведы не могут найти практического применения. Действительно, они представлены специфическими тропическими травами, которые в основном недоступны на Западе или же содержат особые минеральные вещества, которые могут быть использованы лишь после длительных и трудоемких операций по их приготовлению. Данная книга была задумана как средство, позволяющее использование лечебного потенциала Аюрведы, на основе веществ, доступных на Западе, и имеющих лишь небольшое число потенциальных побочных эффектов.

В то же время мы пытались сохранить целостность лечебной системы Аюрведы. Именно поэтому мы включили раздел о специфическом действии растений на психику, равно как

раздел о более глубоких психологических и духовных аспектах лечения. Гербализм является частью этого, более общего контекста исцеления, и никакой процесс исцеления не может быть по-настоящему эффективным, если он не затрагивает эти, более глубокие аспекты человеческой жизни.

Использование санскритских терминов в книге сведено к минимуму, причем они снабжены легкими для понимания русскими эквивалентами. За дальнейшим разъяснением некоторых медицинских понятий и представлений, фигурирующих в книге, читателю следует обратиться к книге «Ayurveda, the science of self-healing», которая как бы дополняет данный труд.

Классификация растений Запада согласно системе восточной энергетики – задача, которая не может быть решена одномоментно. Даже в рамках Аюрведы даваемые разными авторами классификации растений обнаруживают расхождения в отношении того или другого вида. Поэтому мы приветствуем любые замечания и критику по этому вопросу и приглашаем всех желающих сотрудничать с нами в этом деле, вступить с нами в контакт.

Мы хотим выразить нашу глубокую признательность многим друзьям и коллегам, которые помогали нам и вдохновили нас предпринять этот труд, а также многим другим нашим коллегам, работающим в данном направлении. Да будет их труд благотворным.

Д-р Давид Фроли

Д-р Вазант Лэд

ПРЕДИСЛОВИЕ

Будучи гербалистом с 18-летним опытом использования растений Запада, Китая и Аюрведы, я давно уже пришел к выводу, что без учета общей энергетики трав и пищи, и соотнесения их с особенностями индивидуальной конституции, наши усилия обречены на полный провал.

При такой ситуации оказывается невозможным сделать широкие и полезные заключения, которые бы позволили предотвращать и лечить болезни. В этом деле биохимия сама по себе оказывается недостаточной. Древние системы врачевания, относящиеся к восточной и западной научной традиции, имеют много общего. Немало людей глубоко проникшихся западными научными подходами и концепциями, убеждены в том, что наши подходы являются наиболее прогрессивными и потому единственно верными. Мы не осознаем, что существуют совершенные и четко обоснованные теоретически медицинские системы Индии и Китая, которые на протяжении более трех тысяч лет показали свою состоятельность. Между тем, наша медицинская система сложилась лишь в течение нескольких последних столетий.

Медицина Аюрведы безусловно является одной из старейших систем, обладающей целостной теоретической основой и отработанной клинической практикой. В этот кладезь, с его богатым арсеналом средств, эффективного и мудрого врачевания некоторые гениальные врачи и провидцы внесли бесценный вклад своих самых проникновенных прозрений и открытий.

В то же время, чтобы полностью оценить нектар этой целительной мудрости Востока, люди Запада должны отказаться от присущего им, прямолинейного и упрощенно-буквального стиля мышления и стать на путь нелинейного логического анализа. Именно это определяет приоритет подхода с позиций широкой перспективы, основанной на интуитивном видении целого, перед микроскопическим взглядом современной науки.

Сила Аюрведы определяется широким, всеобъемлющим взглядом на динамические взаимосвязи между органическими физиологическими процессами, внешними факторами, включая климат, профессиональный профиль и рацион /диету/ при учете внутренних, эмоциональных стадий. В противоположность этому западная наука подходит с более конкретных позиций, основывающихся на специфической молекулярной структуре и химических аспектах.

Парадоксальным является то обстоятельство, что оба подхода описывают одно и то же состояние в столь различных терминах и с прямо противоположных позиций.

В настоящее время многих привлекают восточные системы лечения и восточные гербологии, поскольку эти подходы открывают перспективы системы лечения, которая будучи высокоэффективной, является в то же время весьма мягко действующей и представляет минимальную опасность возникновения побочных эффектов. Эти люди правильно считают, что заболевание возникает не как совершенно случайное явление, а обусловлено определенными причинами, которые, если они правильно поняты, могут быть использованы при исцелении, и, что еще более важно, могут служить целям профилактики.

Аюрведа с ее тридошей, или тремя гуморальными системами, позволяет понять причину здоровья в терминах метаболического равновесия. Заболевание, с этих позиций, представляет собой лишь дисбаланс между нервной энергией /ватой/, катаболической энергией огня /питтой/ и анаболической питательной энергией /капхой/. Все виды потребляемой человеком

пищи, равно как его опыт и переживания, оказывают влияние на общее равновесие этих трех гуморальных сред. Правомерность этой концепции доказывается тем фактом, что только при восстановлении диетического баланса оказывается возможным устранить многие паталогические состояния /к сожалению, это обстоятельство еще не осознано как реальность большинством врачей-медиков, воспитанных на западной медицинской традиции/.

Травы используются как «особая пища», имеющая назначением устранить избыточность и компенсировать дефициты. Хотя они могут оказывать весьма мощное воздействие на ослабленный организм, их основное действие направлено на стимуляцию конкретных органических функций. Это – наиболее трудный для восприятия, энергетический аспект трав, да и всех вообще лекарственных средств, препаратов и пищевых факторов, который следует освоить. Наряду со специфической функцией того или другого лечебного средства или пищи, наблюдается и более общий эффект, который состоит в том, что у лиц, которые имеют соответствующее предрасположение, они могут, вообще говоря, или повысить или снизить общий метаболизм, стимулировать или напротив, снизить энергию нерва, питательного фактора и огня, которые входят в состав гуморальной системы тридоши.

Фундаментальная ошибка западной медицины заключается в том, что она лечит болезнь, а не больного. Если бы лекарства назначались с тонкой избирательностью, согласно индивидуальной природе пациента, так, как обстоит дело с назначением трав в восточных системах врачевания, то оказалось бы возможным избегать многих побочных эффектов. Ценность использования растений и пищи, в особо большой степени определяется их относительно неспецифическим действием, или их «мягкостью». При неправильном использовании лечебных трав последствия оказываются сравнительно незначительными и обычно исчезают спустя короткое время, примерно через сутки – срок, необходимый организму для удаления остатков соответствующего растения из организма. Этот процесс элиминирования протекает более трудным образом в случае синтетических препаратов или экстрагированных концентратов. Печень может быть не в состоянии элиминировать тот или другой препарат из тканей и клеток организма, поскольку она не «определилась», каким образом нейтрализовать его для ассимиляции или удаления из организма. Когда отсутствует возможность полной переработки соответствующего вещества, оно депонируется в печени либо тканях, или циркулирует в организме, создавая токсический «груз», который нарушает естественный ход необходимых органических физиологических процессов.

Чтобы в полной мере реализовать целительные возможности Аюрведы или китайской медицины, которые являются энергетическими системами лечения, все виды пищи и растения должны быть классифицированы и осмыслены в понятиях их более широких энергетических воздействий на общие метаболические процессы. Я считаю, что книга доктора Давида Фроли и доктора Вазанта Лэд впервые предлагает такую классификацию, причем вполне удавшуюся, включающую западные травы и травы, общие как для Востока, так и для Запада. Совершенно случайно их рукопись попала ко мне, когда я, в основном завершил мое собственное исследование по классификации растений Запада, согласно традиционной Китайской энергетической системе.

Поистине замечательно то обстоятельство, что их метод классификации, как и мой собственный, демонстрирует идентичную энергетическую концепцию.

Создав эту ценную книгу, д-р Давид Фром и д-р Вазант внесли исключительно большой и уникальный вклад в сферу лечения и профилактики, осуществляемых альтернативными естественными средствами. Чтобы убедиться в практической ценности этой оригинальной работы, для большинства людей, которые недостаточно знакомы с Аюрведой, потребуется

время. Однако, несомненно, что этот труд знаменует разработку логичной и действенной системы лечения на основе растительных препаратов.

Этот труд не только впервые будет способствовать повышению практической ценности медицины Аюрведы для людей Запада, но также продвинет всю систему западного гербализма в сторону его большей эффективности. Мне думается, что каждый, интересующийся траволечением, должен обстоятельно изучить эту книгу, независимо от того, интересуется ли он западной гербологией, традиционной китайской гербологией или медициной Аюрведы.

Михаил Тьерра, гербалист,

ГЕРБОЛОГИЯ: ВОСТОК И ЗАПАД

Травы как на Востоке, так и на Западе были главным средством традиционной и холистической терапии. На Востоке, особенно в Индии и в Китае, сложилась весьма пространная и сложная наука о травах. Раз возникнув как концепция тех, кто несли духовные знания, лечение травами в последующем было усовершенствовано на основе опыта, насчитывавшего десятилетия. В этом плане Аюрведа включает в себя очевидно наиболее древнюю, наиболее проникнутую интуитивным видением, наиболее совершенную науку о гербальной медицине. Такая полностью развитая система не требует совершенствования, а нуждается лишь в переводе и ее адаптации. Эта книга начинается с попытки поставить на службу потребностям современного человека древние науки гербализма Аюрведы.

Некоторые считают, что гербальная медицина Индии утратила сегодня для нас актуальность. Поскольку соответствующая система является древней и традиционной, проникнутой религией и предрассудками, то легко возникает ощущение, что она утратила свой смысл. Приходит на ум и соображение, что соответствующие травы имеют своим источником тропические растения, которые нам недоступны, или же, что эти растения не представляют ценности в нашем климате, в наших конкретных условиях. С другой стороны, многие из нас осознают необходимость использовать, наряду с лечением, духовный и психологический подход к соответствующему лечению. По аналогии с тем, что физические болезни обычно проистекают из эмоциональных дисбалансов, мы можем ожидать, что духовный стиль использования трав, характерный для индийской традиции, окажется исключительно важным в условиях нашего, проникнутого дисбалансом общества. Иными словами, Аюрведская гербальная медицина далеко не утратила своей актуальности в современном мире, а, напротив, этот мир нуждается в ней больше, чем когда бы то ни было.

Хотя некоторые травы, широко используемые в Аюрведе, не имеют аналогов в западной науке о травах, тем не менее многие распространенные на Западе травы, такие, как восковница и барбарис, аир тростниковый в Индии также находят широкое применение, и в Аюрведе имеется много полезной информации об этих растениях. Даже растения, специфичные для Аюрведы, такие как oshwagadha и haritaku могут быть включены в западную практику траволечения, подобно тому, как женьшень и kuel пришли из китайских источников, или аналогично тому как gotu kola, которая первично пришла из Индии, теперь широко используется в нашей стране. Многие травы, используемые в Аюрведе, являются обычными пряностями – имбирь, куркума, кориандр и пажатник сенной. Солидная фармакология на основе растений Аюрведы может быть составлена исключительно из растений и специй, обычно использующихся в Америке.

Аюрведа означает «наука жизни». Это слово не означает индуистскую медицину; не следует также отождествлять гербализм Аюрведы с индийским гербализмом. Аюрведа означает «наука о жизни», включающее все ее стороны и, в частности, ту, которая увязывает жизнь отдельного человека с таковой мироздания. В силу этого она открыта всем формам жизни и включает ее во всех ее проявлениях; равно как и все подходы, которые делают нас более гармоничным элементом жизни, как целого.

Аюрведа не может быть отождествлена с Востоком или Западом, с древним или современным миром. Она – неотъемлемый элемент всей жизни, знание, которое принадлежит всему сущему; причем не как система, которая ему навязана, но как источник, из которого можно свободно черпать и который может быть приведен в соответствие с уникальными

потребностями отдельного человека в его или ее конкретных условиях.

Гербализм Аюрведы дает нам не только те или другие конкретные растения, но путь к познанию всех растений. Аюрведа приветствует устранение барьеров, разделяющих людей. Прежде, чем настанет новая эра, нам придется существенно продвинуться по пути обобществления знаний о лечении человека. Однако в конкретном мире сегодняшнего дня этот процесс уже должен найти свое место. Этой задаче и должна служить данная книга.

«Сущность всего сущего – Земля. Сущность Земли – Вода. Сущность Воды – заключается в Растениях. Сущностью Растений является Человек».

ПРОЯВЛЕНИЯ СОЗНАНИЯ В РАСТЕНИЯХ

Эволюция – проявление латентных возможностей. В каждом предмете (вещи) содержатся все вещи. В семени содержится дерево» в дереве – лес. Поэтому правомерно считать, что разум содержится в многочисленных мирах природы, а не только в том мире, центром которого является человек. Та же мысль может быть выражена другими словами, а именно утверждением, что сознание присуще всем формам жизни. Оно является самой основой акта сотворения, представляет собой силу эволюции. Жизнь, сотворение и эволюция представляют собой стадии развития сознания. В мире нет ничего, что было бы лишено чувств, ничего, что было бы запятнанным или лишенным духовного начала, ничего, что бы не представляло исключительной ценности в космосе. Жизнь построена на взаимных связях, для нее характерны взаимные зависимости, взаимосвязи, система взаимного вскармливания и заботы, причем не только в физическом плане, но также и психологически и духовно.

Поэтому сознание не исчерпывается мыслью, тем более не исчерпывается оно и интеллектом или разумом. Это – ощущение жизни и связи со всем сущим. Сознание, как чистое ощущение, существует уже на уровне растения, оно таится в минералах, даже в самом атоме. Элементарное притяжение и отталкивание, подобны любви и ненависти, сходству и различию. Именно по этой причине древние пророки Индии утверждали, что существует только Я, что единство является основой всего сущего – что единство жизни является единством сознания.

Под этим мы понимали, что любая форма жизни обладает способностью к ощущениям, что все является, с точки зрения сознания, очеловеченным. Подлинный гуманизм, что представляет собой гуманное сопереживание со всеми формами жизни, является первоосновой жизни. Иногда со стороны растений и животных мы видим большую способность к сопереживанию, чем со стороны некоторых людей, которые зачерствели в своем чувстве исключительной принадлежности к человечеству. Ведь только когда мы поднимаемся до того, чтобы смотреть на все вещи как на «очеловеченные», мы оказываемся способными вести подлинно человеческую жизнь. Такой урок преподносят нам растения и травы, существование которых основано на единстве природы и, благодаря ему, мы можем вернуться к лучшему пониманию нас самих.

Человек, являясь микрокосмом, содержит в себе все прочие миры – элементарный, минеральный, растительный и животный. Растение же несет в себе потенциал человеческого бытия. Напротив, в человеке содержится первичная энергетическая структура растения. Можно сказать, что наша нервная система является деревом, растительная сущность которого чело­вечна. По этой причине растения могут непосредственно общаться с той чувственной основой, которая делает нас подлинно человеческим существом.

Назначение растительного царства состоит в том, чтобы дать проявиться чувственному началу. На уровне растений чувства существуют в чистой и пассивной форме. Животный мир и мир человека проявляет чувственную сферу более активно и более обособленно, но зачастую – с меньшей красотой. Сознание в растениях находится на первичном уровне единства; поэтому оно более психично и телепатично.

Формы жизни – это станции, призванные принимать и передавать те силы, посредством которых питается все сущее. Все существует для того, чтобы питать все другое и, в свою

очередь, чтобы питаться самому. В этом смысле каждое царство служит цели принимать и передавать жизнь. Эта жизнь заложена в феномене света и в передаче звездных или астральных сил.

Земля, как гигантский рецептор или радиостанция, поглощает или испускает звездные и космические силы, подлощенная сущность которых растет и проявляется в виде жизни. Не все из этих сил являются материальными. Они представлены также «изошренными» энергиями оккультного или духовного характера. Растения передают витально-эмоциональные импульсы, жизненную силу, которая скрыта в свете. В этом состоит особый дар, особая благодать и сила растений.

Растения приносят нам любовь, питающую силу солнца, которая совершенно идентична энергии всех звезд, всего света. Эти космические виды энергии, излучаемые растениями, таким образом питают, поддерживают и побуждают к росту наше собственное астральное тело.

В этом плане жизнь растений представляет собой великолепное подношение и громадную жертву. Они предлагают нам не только ту, присущую им питательную ценность, но и в подлинном смысле слова свет и любовь звезд из космоса, чьими посланниками они являются. Они несут нам свет мироздания с тем, чтобы мы могли слиться с жизнью мироздания. Таким образом, они существуют как для целей психологического, так и физического питания. Отсюда следует, что наши чувства являются нашими «внутренними» растениями, нашими «внутренними» цветами. Они произрастают в соответствии с нашим пониманием природы всей жизни.

Созидание – это свет. В Ведах, древних летописях Индии, великий бог Агни, перпричина огня, Божественный прорицатель – Воля создает миры и допускает мироздание в цикл самопревращений.

Назначение растений – превращать свет – в жизнь. Назначение же людей – превращать жизнь – в сознание, в любовь. Эти три элемента – свет, жизнь и любовь являются чем то единым, одно из них – выражение другого, три измерения одного и того же существования. Растения превращают свет в жизнь путем фотосинтеза. Человек же превращает жизнь в сознание через восприятие, через акт непосредственного восприятия пророк созерцающий становится предметом созерцания, наблюдатель – предметом наблюдения. Санскритское название растения *osadhi* – буквально означает «сосуд» или «сознание», *dhi*, в котором происходит горящая трансформация, *osa*. В Велах это может означать не только растения, но и все элементы сущего.

Человек – это растение, несущее сознание. Растение, которое осуществляет сходный процесс на «более низком уровне» эволюции, питает наше сознание и нервную систему, таким образом облегчая этот процесс. На высших уровнях – также, как на низших» все мироздание – это метаморфозы света.

Во внешнем мире находящееся в центре солнца является источником света и жизни. Во внутреннем мире также находящееся в центре солнца – источник жизни. Это внутреннее солнце – наше подлинное Я, то, что древние называли Пуруша или Атман. Растения обеспечивают наше приобщение к энергии внешнего солнца, тогда как наше внутреннее растение, наша нервная система реализует наше приобщение к внутреннему солнцу. Создание должной связи между внешним растением и внутренним растением завершает, таким образом, кругооборот света и жизни, и устанавливает свободное течение сознания, в котором сознание оказывается освобожденным, то есть соединяет одно солнце с другим, воссоединяет внешнее с внутренним, превращает нашу жизнь в подлинный праздник восторга.

Когда растения или трава используются надлежащим образом, а при этом

высвобождается их подлинная сила – это означает общение с ними. Когда мы, общаясь с растением, как бы сливаемся с ним, то оно витализирует нашу нервную систему и придает силы нашему восприятию. Это означает, что мы видим в растении ценность, сродни священной, видим в нем средство общения со всей природой. Таким образом, подобно мантрам, каждое растение помогает актуализировать потенциал космической жизни, представителем которой оно является.

По этой причине многие древние народы глубоко почитали растительное царство. Соответствующее чувство вовсе не было проникнутым предрассудками, трепетом, либо простым восприятием красоты. Оно определялось восприятием силы, которую растения нам придают. При этом соответствующая сила не исчерпывается той ее толикой, которая связана с поеданием растения, но обусловлено всем нашим общением с ним.

Пророки древней Индии подходили к лечению и травам с позиций именно такого сознания. Их наука не была наукой, основанной на эксперименте, а носила форму прямой причастности. Экспериментирование означает определенное ударение, дистанцию между наблюдателем и предметом наблюдения. субъектом и объектом. В результате экспериментирование предусматривает опосредование, измерение, перевод на другой «язык». При анатомическом обследовании трупа исключается проникновение в душу. Непосредственное восприятие, или медитация, является предметом науки йога. Йога позволяет проявиться сущности, имманентному элементу. Когда это свершается, то полностью обнаруживает себя материальный и духовный потенциал.

Соответствующие пророки, благодаря йоге восприятия, могли слышать то, что говорят растения. И растения открывали свои секреты, многие из которых намного более изощренны, чем возможности химических анализов. И если мы будем подходить к растениям сегодня с тех же позиций – не как к средству для нашего эгоцентризма, а как к интегральному компоненту нашего подлинного единства, то тогда истинная ценность растения будет служить нам как благодарному пользователю.

Таким образом, чтобы стать подлинным гербалистом, следует сделаться «пророком». Это означает – чувствовать природу растения. Общаться, будучи проникнутым, готовым к восприятию, к приятию сознанием излучаемого растениями света мироздания. Это означает также – научиться слушать, когда растение говорит, говорить с растением, как с другим человеком и видеть в нем своего учителя.

Духовные истоки

Чтобы понять подход Аюрведы к травам, необходимо понять основополагающие системы Аюрведы, которая представляет собой всеобъемлющую науку исцеления, включая физические, психологические и духовные аспекты жизни.

Древние пророки Индии считали, что существуют два фундаментальных принципа, определяющих бытие: Пуруша, Первичных Дух, принцип чувствительности сознания; Пракрути, Великая Природа, принцип творчества. Единение этих двух Духа и Материи создает все.

Однако эти два начала также едины, представляют собой первичные Два в Одном, Сознание и его творческая, исполнительная сила, Шива-Шакти – Пуруша. Во всем также есть сила проявления, способность к творческому развертыванию, Пракрути.

Из этих двух великих сил, когда они первично соединяются возникает Космическое Сознание – Махакт, который содержит семена всех проявлений. Имманентным свойством Махакт являются все законы природы. Космическое Сознание существует также в человеке в виде его интеллекта. Это начало, как таковое, называется будди, средство к пробуждению, к полному развитию, по достижению которого соответствующее лицо становится просветившимся – Будда. Будди – это наша способность к восприятию, наша способность отличить реальное от нереального.

Однако этот интеллект при его эволюции в материальные формы может привести к возникновению эго, ощущению обособленности своего Я, или ахамкара. Это – принцип отчуждения, поскольку единственное, что отделяет нас от единства жизни,

– это наше ощущение обособленности нашего «Я».

В свою очередь «я», «эго» обуславливает формирование, приводит к формированию обусловленного сознания, или обусловленного понимания, называемого «манас», который как ощущение самосознания, создает защитный круг (поле) мыслей, который нас связывает.

Наконец, это связывает нас с коллективным подсознанием, называемым хитта, являющимся «складом» мыслей, присущих любому ограниченному менталитету. Благодаря шитте, мы пребываем подверженными латенции, навязчивым состояниям и императивам, присущим более ранним стадиям эволюции, восходящим к животному миру и даже еще более ранним стадиям развития.

Аюрведа стремится к такой жизни, которая бы гармонизировала с космическим интеллектом (сознанием), благодаря чему наше сознание было бы более совершенным и сделало бы тем самым для нас возможным возвращение к единству природы, а через природу – возвращение к нашему истинному существу и духу, Пуруша. Таковы духовные истоки Аюрведы, которые неотделимы от таковой йоги, и составляют основу психологии Аюрведы.

Необходимым условием для этого является пробуждение интеллекта, что, в свою очередь, означает выход из-под власти эго. Эго – это основа любого отклонения от природы. Здоровье является природным атрибутом, пракрыти. Болезнь – это нечто искусственное – викрути. Отсюда большинство заболеваний, за исключением тех, которые естественны, как

атрибут времени, проистекают из психологического дисбаланса, обусловленного избыточным самосознанием.

Пракрutti состоит из трех основополагающих качеств, трех главных характеристик (в санскрите называемых гунами): саттва, принципа света, восприятия, интеллекта и гармонии; раджас, принципа энергии, активности, эмоций и беспокойства; и тамаса, принципа инертности, мрака, уныния, безжизненности и сопротивления.

Хотя каждое из этих трех качеств является необходимым элементом природы, тем не менее, саттва представляет собой адекватное качество сознания. Раджас и тамас – напротив, являются чуждыми, «загрязняющими» элементами сознания, которые снижают нашу способность к восприятию.

Индивиды с превалированием саттвы придают особое значение таким императивам как правда, честность, скромность и общее благо. Лица же, у которых наиболее представлен раджас, более всего ценят силу, престиж, власть и возможности править. Те же люди, у которых доминирует тамас, оказываются в плену чувства страха, раболепия, невежества и сил, ведущих к распаду.

Отсюда ясно, что важно стремиться к стилю жизни, соответствующему главным образом, саттвическому типу. Поскольку эти три качества существуют во всей природе, важно использовать виды пищи и травы, которые в основном имеют саттвическую природу. В этом плане Аюрведа классифицирует растения, согласно указанным трем гунам.

Это не означает, что травы, относящиеся к раджастическому и тамасическому типам, вообще не должны использоваться. Поскольку саттва находится в состоянии равновесия с раджасом и тамасом, то травы раджастического типа могут находить применение в целях коррекции тамасических состояний, и наоборот. Однако, травы саттвического

характера обладают самостоятельной ценностью в плане стимуляции развития сознания.

ПЯТЬ ЭЛЕМЕНТОВ

Из трех гун формируются пять элементов. Из саттвы, состоящей из ясности, образуется элемент эфир. Из раджаса, состоящего из энергии, возникает огонь, из тамаса, состоящего из инерционного начала, формируется земля. Между саттвой и раджасом берет свое начало subtilный, однако подвижный элемент, – воздух. Между раджасом и тамасом возникает вода, которая сочетает подвижность с инерцией.

Эти элементы представляют собой пять состояний материи: твердое, жидкое, лучистое, газообразное и эфирное. Они характеризуют пять видов плотностей, исчерпывающее все вещества, всю видимую и невидимую материю в мире. Они имеют свои психологические корреляты (соответствия), которые демонстрируют состояния сознания и качества эмоциональных переживаний.

Пять частей растений, согласно Аюрведе, панкангамы, показывают, каким образом строение растений соотносится с соответствующими пятью элементами. Корневая система соответствует земле, будучи наиболее плотной и самой низшей частью растения, которая связывает его с землей. Стебли и ветви соответствуют воде, поскольку они несут воду или сок соответствующего растения. Цветы коррелируют с огнем, которому присущи свет и цвет. Листья же соответствуют воздуху, поскольку через листву ветер приводит растение в движение. Плоды соответствуют эфиру, subtilной сути

растения. Семя содержит все пять элементов, заключая в себе весь потенциал, которым растение обладает.

Основу Аюрведы составляет представление о трех дошах, или трех различных основных типах конституции человека. Из эфира и воздуха формируются вата, за счет огня и одного из проявлений воды возникает питта; и, наконец, вода в сочетании с землей дает капху. По соответствующим элементам, или присущим различным лицам дошам мы определяем основную природу соответствующих лиц и устанавливаем направление лечения, специфически отвечающего их потребностям.

Соответствующие три доши распознаются по характерным их атрибутам: вата – сухая, холодная, легкая, подвижная, тонкая, твердая и грубая, подвержена переменам и ясная⁸ Это – наиболее мощная из дош, являясь самой жизненной силой, и наиболее мощной в формировании болезней. Эта доша управляет всем движением и несет как⁵ питту, так и капху.

Питта – горячая, легкая⁷ с качествами флюида, субтильная и острая, с неприятным запахом, мягкая и ясная. Именно она управляет жаром, температурой и всеми химическими реакциями. Капха же – холодная, мокрая, тяжелая, медленная, лишенная животности и жизни, она статична, обладает большой плотностью и, как бы затуманена облаками. Именно функцией капхи является поддержание материального начала организма, его веса и взаимной увязанности, взаимного баланса.

Вата в ее естественном состоянии поддерживает энергию воли, вдох, выдох, движение, реализацию импульсов, равновесие тканей, остроту органов чувств. Будучи агравированной, она вызывает сухость, очаги избыточной пигментации, потребность в теплоте, тремор, вздутие живота, запоры, снижение физической силы, бессоницу, потерю остроты восприятия, потерю остроты органов чувств, бессвязность речи и быструю утомляемость.

Питта в ее нормальном состоянии отвечает за пищеварение, теплопродукцию, зрительное восприятие, чувство голода, жажды, за хорошее состояние кожи, интеллект, целеустремленность, мужество, а также «мягкость» тела. Будучи агравированной, питта вызывает желтую окраску мочи, каловых масс, глаз и кожи, а также вызывает ощущение голода, жажды, ощущение жжения и тяжелый сон.

Капха в ее нормальном состоянии обеспечивает твердость и стабильность, поддержание (равновесия) жидкостей тела (биологических жидкостей), «смазку» суставов и такие положительные эмоции, как умиротворенность, любовь и прощение. Будучи агравированной, она приводит к утрате пищеварительного

потенциала, к накоплению мокроты (флегмы), слизи, чувству изнеможения и тяжести, вызывает бледность, ощущение зябкости, утрату тонуса конечностей, затруднение дыхания, кашель и повышенную сонливость.

Вата концентрируется в толстом кишечнике, бедрах, боковой части тела, костях и органах тактильного восприятия.

Главным же образом вата локализуется в толстом кишечнике, где она накапливается, вызывает заболевания и откуда она может быть непосредственно удалена.

Главным же образом вата локализуется в толстом кишечнике, где она накапливается, вызывает заболевания и откуда она может быть непосредственно удалена.

Питта концентрируется в тонком кишечнике, желудке, поте, отделяемом жировых желез, в крови, плазме и органах зрительного восприятия. Ее главной локализацией является тонкий кишечник, где она накапливается и откуда она может быть непосредственно удалена из организма.

Капха концентрируется в грудной клетке, горле, голове, поджелудочной железе, ребрах, плазме, жировой ткани, в носу и в языке. Ее основным центром является желудок, где она накапливается и вызывает заболевания и откуда она может быть непосредственно удалена из организма.

Определение индивидуальной конституции

Индивидуальная конституция обретается в момент рождения и остается постоянной на протяжении всей жизни. Хотя существуют три основных типа конституции, согласно преобладающей в организме доше, тем не менее существуют комбинации и вариации конституций. Например, две доши могут сосуществовать при равном соотношении сил. Приводимые ниже характеристики не имеют целью создать стереотипы, они лишь

призваны иллюстрировать типичные ситуации и тенденции к какому-либо преобладанию.

Люди, относящиеся к этой конституции, наклонны к физическому недоразвитию. Их грудная крелтка уплощена, у них видны вены и сухожилия мышц. Кожа имеет коричневый оттенок, зачастую она холодная, грубая, сухая или несет трещинки. Обычно у них есть несколько родимых пятен, которые имеют темную окраску.

В общем, люди с конституцией вата имеют либо большой, либо малый рост. Они астеничны, выделяются суставы в связи со слабым развитием мускулатуры. Зачастую их волосы выются и недостаточно густы. Ресницы тонкие. Глаза, скорее, маленькие, активные, могут быть запавшими и лишены яркости; конъюктива отличается сухостью и темной окраской. Их ногти наклонны к хрупкости и могут иметь грубую структуру; нос искривлен или может быть охарактеризован как вздернутый кверху.

В физиологическом плане, аппетит и пищеварение подвержены значительным флюктуациям. Иногда они в состоянии с легкостью принять обильную еду, а в иное время они вообще не имеют никакого аппетита. Они предпочитают горячее питье. Мочеотделение у них скорее скудное, фекалии сухие, твердые или же небольшого объем, отмечается тенденция к запорам. Лишь в редких случаях у них обильное потоотделение. Их сон легкий, легко нарушается или непродолжительный по времени.

Зачастую их руки и ноги холодные.

Таблица конституции человека /пакрути/

Конституциональные характеристики

Телосложение

- Вес тела
- Кожа
- Волосы
- Зубы
- Глаза
- Аппетит
- Наклонность к болезням
- Жажда
- Экскременты
- Физическая активность 1
- Психика
- Эмоциональные отклонения
- Верность

Память
Сон
Речь
Отношение к расходам
Пульс 2
Вата
Астеничное
Низкий
Сухая, грубая, холодная, смуглая, темная
Черные, густые, курчавые
Выступающие, редко поставленные, искривленные, слабые десны
Маленькие, сухие, активные, кариес, черные
Изменчивый, плохой
Нервные нарушения, боли
Изменчива
Сухие, твердые, запоры
Активны очень
Непоседливы, активны, любопытны
Пугливые, чувство неуверенности, беспокойства
Колеблющиеся, непостоянные
Короткая память – хорошая, отдаленная – плохая
Скудный, прерывистый
Быстрая, хаотичная, без пауз
Расходуют быстро, импульсивно
Нитевидный, слабый, змееобразный

Питта

Умеренное

Средний

Мягкая, маслянистая, теплая, рыжая, желтая

Мягкие, маслянистые, желтые, рано седеют, рыжие

Среднего размера, мягкие или кровоточащие десны

Быстрые, пронзительные, зеленые, серые, желтые

Хороший, обостренный, избыточный

Перегрев, инфекции, воспаления

Избыточная

Мягкие, маслянистые, легкий стул

Умеренно активны

Агрессивны, умны

Агрессивные, раздраженные, ревнивые

Целеустремленные

Острая

Непродолжительный, но крепкий

Острая, четкая, отточенная

Расходуют умеренно и методично

Умеренный, прыгающий как лягушка

Капха

Плотное

Большой

Толстая, маслянистая, холодная, бледная, белая

Густые, маслянистые, вьющиеся, темные или светлые

Крепкие, белые, хорошей формы

Большие, привлекательные, синие, густые ресницы

Умеренный, но стабильный

Избыток воды, слизи

Умеренная

Плотные, маслянистые, обильные, дефекация медленная

Летаргичны

Спокойные, замедленные, восприимчивые

Жадные, привязчивые, самодовольные

Стабильные, верные

Медленная, но надежная

Тяжелый, избыточный

Медленная, монотонная, мелодичная

Расходуют мало, копят

Полный, медленный, подобный движениям лебедя

Примечание: Кружки даны для тех, кто бы хотел представить себе реально концепцию конституционного «состава». В каждой кружке следует проставить В /вата/, П /питта/ или К /капха/, соответственно наиболее подходящему в данной рубрике. Когда речь идет о чертах, не согласующихся с соответствующей дошей, то это может указывать на нарушение соответствующей доши.

Следует просуммировать все знаки. Доша, фигурирующая наиболее часто, и будет указывать на первичную конституцию соответствующего лица. Доша, частота которой при маркировке стоит на втором месте, является его вторичной дошей. Возможна ситуация, когда обе доши представлены в примерно равной степени, т.е., когда конституция оказывается двойственной /вата/питта, вата/капха, питта/капха. Иногда все три типа могут быть представлены в примерно равной степени, так что наблюдается тип тридоши.

Такие люди обычно относятся к творческому типу, они активны, быстро воспринимают, быстро схватывают и отличаются беспокойным характером. Они говорят быстро. Движения и походка энергичны, однако они легко утомляются.

В психологическом плане для них характерны быстрота восприятия, однако часто их отличает короткая память и рассеянность. Они легко адаптируются к переменам, однако склонны к нерешительности и нетерпеливости. им обычно следует развивать такие качества как выдержка, уверенность в себе и смелость. Они склонны к рефлексии и беспокойству, зачастую они нервны и подвержены таким чувствам, как страх и беспокойство.

Люди, относящиеся к конституции питта, обычно имеют средний рост и вес, умеренное развитие скелета и мускулатуры. Их грудная клетка не так плоска, как у людей с конституцией вата, и у них можно видеть лишь умеренное число вен и мышечных сухожилий. У них могут наблюдаться родимые пятна или веснушки, которые имеют синеватый или темно-красный цвет. Кости профилируются в меньшей степени, чем у людей с конституцией вата.

Общий тип пигментации у людей с конституцией питта – с медным отливом, желтоватый, либо рыжеватый, либо светлый. Кожа отличается мягкостью. Она теплая и менее склонна к морщинам, нежели у людей с конституцией вта. Кожа имеет хороший цвет и зачастую имеет розовую окраску. Волосы тонкие, шелковистые, рыжеватые или темные, причем отмечается тенденция к раннему поседению или облысению. Глаза могут быть серыми, зелеными или медно-коричневыми. Глазные яблоки выступают в умеренной степени; зрение зачастую снижено. Конъюктива обычно увлажнена и имеет медный оттенок, ногти мягкие; нос имеет острые контуры, а кончик носа зачастую оказывается покрасневшим. В физиологическом плане люди, относящиеся к конституции питта, отличаются активным метаболизмом, хорошим пищеварением и хорошим аппетитом, обычно они принимают большие количества пищи и жидкости, и отдают предпочтение холодным напиткам. Сон у таких людей обычно умеренной продолжительности, однако, непрерывный; каловые массы желтоватого цвета, мягкой консистенции и обильные. Они обычно сильно потеют. Температура тела повышенная, а руки и ноги обычно теплые. Они легко переносят теплый и жаркий климат и не боятся быть на солнце.

В психологическом плане для конституции питта характерно быстрое и хорошее восприятие; они имеют хороший интеллект и остроту реакций, могут быть хорошими ораторами. В отношении эмоциональных характеристик для них характерна склонность к

гневливости, к гневу, ревности, и, пожалуй, к ненависти. Зачастую они честолюбивы и олюбят, стремятся быть лидерами.

Для конституции капха обычно характерно хорошо развитое тело. Однако эти люди склонны к полноте. Их грудная клетка объемная и широкая, вены и сухожилия не просматриваются из-за толстого кожного покрова. Мышечная система хорошо развита и кости не выделяются.

Для пигментации капха характерны светлые тона, белая или бледная окраска. Кожа отличается мягкостью, известной маслянистостью, она влажная и холодная. Волосы густые, темные, мягкие и волнистые. Глаза у людей этой конституции интенсивно черные или голубые, белок глаза обычно яркий, большой и привлекательный. Конъюктива лишь редко имеет красноватый оттенок.

В физиологическом плане типа капха отличаются небольшим аппетитом, однако он стабилен; для их пищеварения характерна замедленность и обычно их потребность в пище снижена по сравнению с другими типами. Для них типична замедленная двигательная активность, их экскременты обычно мягкой консистенции и могут быть несколько обесцвечены, причем эвакуация кишечника замедленна. Потоотделение умеренное. Сон у них крепкий, продолжительный, либо избыточный. Для них характерны сильная резистентность и большая жизненная сила; они обычно пребывают в хорошем здоровье и довольны жизнью. Психологически они терпимы, спокойны, легко прощают, любящегося темперамента. В части негативных характеристик отмечается склонность к жадности, привязанность, зависть и нетерпимость. Их восприятие замедленно, однако отличается четкостью. Хотя

уяснить себе что-то у людей этого типа зачастую требует времени, однако приобретенные знания удерживаются прочно.

ТРИ ДОШИ И РАСТЕНИЯ

Три доши существуют и среди растений, аналогично тому, как они существуют во всей природе. Капха – растение – характеризуется буйным ростом, обильной листвой и соком; они плотные, тяжелые, сочные, с высоким содержанием воды. Вата

– растение (типа вата) отличается скудной листвой, оно грубое, с потрескавшейся корой, искривленное, с уродливыми ветвями, неравномерным характером роста и содержит лишь небольшое количество сока. Растение типа питта отличается яркой окраской и яркими цветами; они умеренны в отношении своей силы и содержания сока, причем сок может быть ядовитым или оказывать обжигающее действие.

Почвы, климаты, географические зоны и страны могут быть аналогичным образом распределены по типам дошей. Благодаря такой классификации, мы лучше понимаем присущие им формы жизни и каким образом адаптироваться к ним.

Корневая система и кора растений (представляющие такие элементы как земля и вода) действуют, главным образом, на состоянии типа капха. Цветы (как огонь) оказывают действие на состояние питта. Листья и плоды (как воздух и эфир) преимущественно действуют на состояние типа вата.

ТРИ ДОШИ И ЛЕЧЕНИЕ БОЛЕЗНЕЙ

Для эффективного лечения травами, равно как и успешного применения других видов лечения, необходимо знать уникальную конституцию соответствующего индивида, равно, как и характер заболевания, которым он страдает. Западная медицина также, как и в определенной степени западный гербализм не располагает этой наукой индивидуальной конституции.

Одна и та же болезнь может встречаться у людей разной конституции и в таких случаях она должна лечиться по-разному. Например, астма может быть обусловлена нарушением капха, то есть заключаться в избыточном содержании воды в легких; нарушением ваты, иными словами, нервной сверхчувствительностью легких; нарушением питты, в таком случае она обусловлена накоплением влажного тепла в легких. Одно и то же лечение не будет эффективным в каждом случае. Знать только то, что определенное растение «действует» на определенное заболевание еще не обязательно открывает путь к излечению.

С другой стороны, та же проблема конституции, та же аgravированная доша могут обусловить развитие разных заболеваний и в таком случае все они могут лечиться аналогичным образом, а именно умеряя аgravированную дошу. Повышенная вата, например, может проявляться в виде люмбаго, артрита, запора, головных болей, сухой кожи, газоотделения и несварения кишечника, причем извлечение всего симптомокомплекса достигается лишь за счет терапии одного профиля.

Информация о том, на какое заболевание действует та или иная трава, дает нам одну линию отсчета. Сведения же о том, на какую конституцию соответствующая трава воздействует дает другую, комплиментарную к ней линию отсчета. Учитывая обе эти линии, мы располагаем значительно большими возможностями для того, чтобы определить подлинно эффективный вид лечения.

СЕМЬ ТХАТУ И ОДЖАС

Аюрведа систематизирует растения в соответствии с теми дхату, или тканями, на которые эти травы воздействуют. Аюрведа также содержит сведения о тех травах и веществах (минералах и металлах), которые воздействуют на более тонко организованные ткани, включая нервную и репродуктивную.

Сперма или репродуктивная ткань является основой всех тканей организма и содержит в себе не только способности к репродукции, но и способность к омоложению. Главным элементом спермы, являющейся «сливками» организма, является оджас, что означает «то, что придает силу». Та им образом, оджас является главным элементом организма, веществом, входящим во все гормональные выделения организма. Оджас поддерживает ауто-иммунную систему.

Растение, подобно человеку, да и всей вселенной, состоит из семи дхату, или семи уровней. Сок растения является его плазмой. Смола растения – его кровь. Его древесина – это мышцы. Камедь – это аналог жира. Кора растения – это его кости. Листья – это костный мозг и нервная ткань. Цветы и плоды – это репродуктивная ткань. Цветущее дерево демонстрирует эти ткани в их наиболее развернутом состоянии. По отношению к растительному царству дерево представляет собой аналог человеческого существ в царстве животном.

Дхату растения воздействует на соответствующие дхату организма человека. Его сок воздействует на нашу плазму, его смола – на нашу кровь, его древесина – на наши мышцы; камедь – на наши жировые отложения, кора – на наши кости, а листья – на наш костный мозг/ нервы. Тогда как цветы/плоды

– на наши репродуктивные органы. В результате семена растений оказывают лечебный эффект на врожденные заболевания и дисфункции в силу того сродства, которое им присуще в отношении спермы и конгенитальных корней человека.

Растения, подобно человеку, также обладают своей оджас-энергией и любовью, содержащихся в их системе. И они могут передавать оджас, если их используют с любовью. Лекарства, которые готовят с любовью, даже если они не оказываются «терапевтически адекватными» могут оказывать поистине феноменальное действие. Именно любовь является подлинно исцеляющей силой. Травы и другие средства являются лишь носителями.

Имеются специальные травы, такие как ashwagandha, которые содержат высокие концентрации оджаса; имеются также специальные методы, позволяющие готовить травы таким образом, чтобы оджас передавался непосредственно. Мантра и медитация являются частью соответствующего процесса.

По этому вопросу мы отсылаем читателя к Аюрведе: наука самоисцеления, с.44-47.

Концепция жизненной силы занимает центральное положение во всех древних традициях врачевания, подобно концепции тхи в китайской медицине. В Аюрведе – эта жизненная сила, называемая прана, представлена пятью функциональными вариантами. Травы классифицируются в зависимости от того, на какую из этих пран они оказывают свое действие.

1. Прана: прана сосредоточена в мозгу, она движется вниз, регулируя вдох и глотание. Она имеет отношение к интеллекту, к сенсорным и моторным функциям, и в первую очередь к деятельности нервной системы и органам дыхания.

2. Вьяна: сосредоточена в сердце; ее действия охватывают весь организм, поскольку она управляет циркуляцией крови и движениями суставов и мышц.

Самана: сосредоточена в тонком кишечнике, управляет системой пищеварения.

4. Удана: сосредоточена в горле, управляет речью, энергией, волей, усилием, памятью, выдохами.

5. Апана: сосредоточена в нижней части живота и управляет всеми функциями, ответственными за удаление из организма кала, мочи, соляной жидкости, менструальных выделений, а также – изгнанием плода.

Эти пять пран обычно называют пятью ваю (ваю означает воздух или детерминирующая сила). Они представляют собой пятипрофильное деление жизненной силы и ее функциональную дифференциацию в части энергизации нервной системы.

Согласно представлениям Аюрведы, организм человека состоит из бесчисленных каналов. Они обеспечивают метоболизм различных тканей, управляя процессами ассимиляции и удаления из организма, элиминацией. С этих позиций заболевание представляет собой нарушение тока через эти каналы: избыточный ток, недостаточный ток, ток в неправильном направлении, ток, идущий из неадекватных каналов, блокирование соответствующего тока. Главным фактором болезни являются блокирование тока через каналы. Это может вызываться биологическими жидкостями, ватой, питтой, или капхой, либо накоплением токсических веществ(аму, см. стр.44). Поддержание должного тока в каналах является существенным фактором здоровья и предотвращения заболеваний.

Некоторые из этих систем идентичны системе западной нозологии, тогда как другие сходны с концепцией меридианов китайской медицины. Травы классифицируются соответственно системам каналов, на которые они воздействуют. Они представлены:

1. Пранаваха сротас: каналы, которые несут дыхание или прану. Они сходны с дыхательной системой.
 2. Аннаваха сротас: каналы, которые несут пищу, которые, по существу, идентичны пищеварительной системе.
 3. Амбуваха сротас: каналы, которые транспортируют воду или которые регулируют водный обмен, что представляет собой другой аспект пищеварительной системы.
- Первые три системы каналов регулируют поступление веществ в организм. Следующие семь обеспечивают (питают) семь дхату, или семь тканей организма.
4. Розаваха сротас: каналы, которые транспортируют плазменный компонент крови и ткани. Они специфически связаны с лимфатической системой, однако также и с некоторыми элементами циркуляторной системы.
 5. Рактаваха сротас: каналы, которые транспортируют кровь, особенно гемоглобиновый компонент крови, а также часть циркуляторной системы.
 6. Мамсаваха сротас: каналы, которые питают мышечные ткани, или мышечную систему.
 7. Медаваха сротас: каналы, которые питают жировую ткань или жир, которые заправляют жировыми обменом организма; жировой системой.
 8. Астиваха сротас: каналы, которые питают костную систему, или скелетную систему.
 9. Мажжаваха сротас: каналы, которые питают костный мозг, нервную ткань мозга, особенно нервную систему.
 10. Шукраваха сротас: каналы, которые управляют спермой или репродуктивной системой мужчины.
- Следующие три системы, или группы каналов, управляют выделением отработанных веществ из организма.
11. Пуришаваха сротас: каналы, которые несут фекальные массы, – экскреторная система.
 12. Нутхаваха сротас: каналы, которые транспортируют мочу или – мочева система.
 13. Сведваха сротас: каналы, которые транспортируют пот или система потоотделения.
- В организме женщины имеются две других системы.

14. Артаваха сротас: каналы, которые транспортируют менструальные выделения, или репродуктивная система женщины, которая соответствует шукраваха сротас в организме мужчины.

15. Станьяваха сротас: каналы, которые транспортируют молоко, или ответственные за лактацию, что представляет собой другой элемент женской гормональной системы.

Наконец, имеется специальная система каналов для мозга. Они связаны, главным образом, с мажжаваха сротас, с нервной системой, а также с системой репродукции.

16. Мановаха сротас: каналы, которые обеспечивают мозг, или транспортируют ментальную энергию – психологическая система.

В нашей классификации трав соответствующая функциональная система может и не упоминаться, то есть, мы можем ограничиться указанием на ткани. Например, если мы знаем, что та или иная трава действует на костную систему, то нет необходимости упоминать, что она действует на скелетную систему.

АГНИ И РАСТЕНИЯ

Согласно представлениям Аюрведы, здоровье организма является проявлением функционирования биологического огня, управляющего обменом веществ. Он называется агни. Агни – это не просто символ пищеварительного потенциала. В более широком смысле – это творческий огонь, который осуществляет базовую работу, базовую, фоновую работу на протяжении всей жизни, создавая вселенную как постадийное развитие самого себя, что, таким образом, включает в себе ключ ко всем преобразованиям.

Агни содержится не только в человеке, но и во всей природе. Особым средоточием агни являются растения, которые содержат агни фотосинтеза.

Когда агни являются мощными, то переваривание пищи совершается правильным образом, а различные токсины, главным образом, возникающие из непереваривающихся частиц пищи (в Аюрведе называемых ама) накапливаются в организме и приводят к заболеванию.

Растения содержат агни, посредством которых они переваривают солнечный свет и создают жизнь. Травы могут переносить свою агни к нам; передавать нам свою способность к перевариванию и трансформации. А это может усилить нашу собственную потенцию к пищеварению, или дать нам способность переваривать вещества, которые обычно мы не можем утилизировать. Таким образом агни растений могут питать наши агни. Благодаря этому взаимодействию мы приобщаемся к космическим агни, к созидательной силе жизни и исцеления.

Агни растений магнетическим образом притягивается к обладающей противоположными характеристиками отрицательной жизненной силе, амы, или соответствующей силе различных токсических отложений в нашем организме. Результатом является их нейтрализация и восстановление гармонии.

Травы могут применяться с тем, чтобы восполнить агни и, тем самым, восстановить нашу ауто-иммунную систему. Это восстанавливает мощь нашей ауры, которая является не чем иным, чем высвечиванием наших агни.

Благодаря самой своей природе, правильно избранные растения и пряности могут подпитывать агни, тем самым непосредственно усиливая базовую энергию тело-мозг, обеспечивая хорошее пищеварение, причем не только пищи, но и опыта.

Аюрведа подходит к травам с позиций науки об энергетике. Свойства трав находятся в систематической связи с их вкусом, их элементарном составом, эффектами нагревания и охлаждения, а также оказываемым действием после переваривания, как и другими их потенциями, которые им присущи. В противоположность сложностям химического анализа, в случае которого мы зачастую теряемся в громадном обилии деталей, эта простая система энергетики проясняет фундаментальные свойства трав. Она дает нам структуру, в рамках которой они легко поддаются идентификации и доступны пониманию. Поэтому они могут использоваться применительно к индивидуальной конституции и состоянию организма.

Данная система энергетики трав является главным фактором осмысления растений в учении Аюрведы. Китайский гербализм обладает сходной системой вкуса и энергии. То обстоятельство, что в западном гербализме подобной системы не существует, обуславливает его ограничения.

В данной книге мы пытаемся объяснить действие многих, применяемых на Западе трав в соответствии с представлениями энергетики в Аюрведе. Мы надеемся, что нам удастся тем самым ликвидировать указанный пробел и облегчить использование трав на характерном для Востока высоком уровне – понимание

принципов энергетики является важной предпосылкой успешного лечения.

Аюрведа утверждает, что вкус травы не является чем-то случайным, а является показателем ее качеств. Разным вкусам присущи разные эффекты.

Обычно мы не связываем вкус с лечебными свойствами. Когда речь идет о вкусе, то мы подходим ко вкусу лишь с позиций доставляемого нам пищей удовольствия. В западном гербализме считают, что вкус растения является в большей степени средством его идентификации, нежели средством осознания вызываемого им действия. В общем, признается, что острые, едкие травы оказывают согревающее и стимулирующее действие, или же, что горькие травы помогают снизить лихорадку, однако эта позиция не стала основой для классификации трав по их вкусу.

Санскритское слово, обозначающее вкус, «раса» имеет много значений. Все они помогают нам понять значение, которое придает вкусу Аюрведа. Раса означает «сущность», таким образом, вкус указывает на сущность растения и является, таким образом, вероятно, главным критерием в осознании его качеств. Раса означает «сок», так, что вкус той или другой травы отражает свойства сока, который придает этому растению силу.

Раса также означает «давать высокую оценку», «артистичность и восторг», «музыкальная нота»; таким образом, вкус обуславливает чувственное восприятие, которое также является сущностью растения. Растения могут быть восприняты, благодаря их красоте и силе. Раса означает «циркуляция», «чувствовать, испытывать чувство подъема», «танцевать», причем все эти значения отражаются в энергизирующей силе вкуса.

Вкус непосредственно воздействует на нашу нервную систему посредством праны, жизненной силе во рту, которая связана с праной мозга. Вкус стимулирует нервы, пробуждает сознание и чувство, придавая нам таким образом, бодрость и чувство подъема. Таким образом, вкус запускает в движение нашу собственную расу, или жизненную жидкость. Путем стимулирования праны, особенно нервов желудка, вкус воздействует на агни и повышает возможности переваривания пищи. Именно приятный вкус пищи необходим для того, чтобы активизировать нашу агни и тем самым обеспечить адекватное пищеварение.

Именно по этой причине пища, не наделенная таким вкусом, может быть малопитательной, несмотря на ее адекватный витаминный или минеральный состав. В случае, когда нет должной стимуляции агни, наше пищеварение оказывается недостаточным. Поэтому медицина Аюрведы всегда включала науку приготовления пищи, при которой используются надлежащие пряности. Взятые вместе, они являются частью области, частью сферы науки Аюрведы о растениях (аюрведской гербальной науки).

Когда мы больны, мы утрачиваем чувство вкуса и аппетит. Вкус, аппетит и пищеварительный потенциал связаны между собой. Отсутствие вкуса свидетельствует о лихорадке, болезни, о низком уровне агни и высоком – амы. С тем, чтобы улучшить состояние агни и устранить заболевание, необходимо улучшить наш вкус, наше чувство вкуса. Именно поэтому пряности являются столь важными растениями в рамках Аюрведы.

Тяга к вкусной пище свидетельствует о «голодных» агни, или о наличии болезни. Трудность состоит в том, что мы извратили наше чувство вкуса, благодаря использованию искусственных веществ.

Вкус – это сенсорное качество, которое принадлежит элементу вода. Растения представляют собой фыорму жизни, относящуюся к элементу вода. Следовательно, вкус отражает энергию и элементы, которые действуют, оперируют в том или ином конкретном растении.

Дождевая вода первично не имеет вкуса, однако в латентном состоянии ей присущи все вкусовые характеристики. Эти вкусы кумулируются по мере того, как дождевая вода падает на землю, проходя через пять элементов атмосферы и заимствует их качества.

Аюрведа различает шесть главных вкусовых характеристик: сладкое, кислое, соленое, острое (едкое), горькое и вяжущее. Эти вкусовые характеристики являются производными пяти элементов. Каждый вкус составляется двумя элементами. Сладкий вкус состоит из земли и воды; кислый – из земли и огня; соленый – из воды и огня; острый (едкий) – из огня и воздуха; горький – из воздуха и эфира; вязкий же вкус состоит из земли и воздуха.

Сладким вкусом обладают, главным образом, сахара и крахмалы. Кислый вкус – это вкус продуктов, которые подверглись ферментации или же являются кислыми. Соленый вкус – вкус соли и щелочей. Острый вкус идентичен пряному или едкому, и зачастую оказывается ароматическим. Горький вкус – это вкус горьких трав, подобных горечавке. Вяжущий вкус обладает вяжущим свойством, подобно растениям, которые содержат танин, например кора дуба.

Хотя шесть вкусовых характеристик передают свойства пяти элементов, они все основываются на элементе вода, которая проявляет их. Мы распознаем вкус только в том случае, если наш язык увлажнен.

ЭНЕРГИЯ (ВИРЬЯ)

Вирья – это энергия, потенци. или сила трав, обозначающих в Аюрведе как согревающая или охлаждающая. Травы, благодаря присущему им вкусу, обладают способностью либо нагревать организм, либо охладить его, что вызывает фундаментальный энергизированный эффект на нашу систему.

Едкий вкус, как это общеизвестно, присущий жгучим перцам, острому красному перцу, имбирю и другим жгучим пряностям, оказывает согревающий эффект.

Продукты, обладающие кислым вкусом, как например цитрусовые или продукты брожения, такие, как вино или маринованные продукты, оказывают согревающее действие. Брожение приводит к горению, которое освобождает тепло. Соль также оказывает согревающее действие, которое мы можем ощутить в виде жгучего ощущения, которое вызывают наши изъязвления и порезы, когда в них попадает соль.

Сладкий вкус оказывает охлаждающее действие, поскольку сахар противодействует ощущениям жжения в организме. Горькое и холодное зачастую являются синонимами, как в случае горьких трав, тапких как горечавка или гидрастис канарский, которые снижают лихорадку и воспаление. Вяжущий вкус оказывает вяжущее действие, которое по своему эффекту сходно с действием льда, как это наблюдается например в таких вяжущих веществах как квасцы, кора дуба и гамамелис виргинский.

Согревающие травы приводят к возникновению головокружения, жажде, чувству усталости, потливости, ощущениям жжения; эти травы стимулируют способность к пищеварению. Они повышают питту, но обычно снижают вату и капху.

Охлаждающие травы оказывают освежающее, стимулирующее действие и придают тканям упругость. Они оказывают успокаивающее и очищающее в отношении питты и в отношении крови действие, но в то же время они усиливают вату и капху.

«Нагревающая или охлаждающая энергия»; этот термин имеет тот смысл, что соответствующие вещества содержат соответственно энергию огня или воды (агни или сома).

По присущей им энергии шесть вкусовых характеристик распадаются на две группы: один (острый (едкий), ислый или соленый) вкус, вызывающий жжение и усиливающий питту; и 2 – сладкий, вяжущий и горький вкус, который вызывает охлаждение и снижает питту. Энергия, вирья, дает нам информацию относительно эффекта, присущего той или другой траве в отношении питты-доша.

Едкий вкус оказывает наиболее сильный согревающий эффект. За ним следует кислый, а затем соленый вкус. Горький вкус оказывает наибольшее охлаждающее действие; за ним следует вяжущий, а далее – сладкий вкус.

ДРУГИЕ ПРОТИВОНАПРАВЛЕННЫЕ РАЗЛИЧИЯ

Другим важным различием противонаправленного характера, хотя и не аналогичный такому независимому принципу, как энергия, является то обстоятельство, оказывают ли травы подсушивающий или увлажняющий эффект.

Главным качеством вата доша является сухость, тогда как таким качеством у капха является ее влажность. Вкусовые характеристики, которые подсушивают (горький, едкий или вяжущий вкус) усиливают вату и снижают капху. Те же вкусовые характеристики, которые действуют увлажняюще (сладкий, соленый или кислый вкусы), увеличивают капху и снижают вату.

Едкий вкус оказывает наиболее выраженное подсушивающее действие, за ним следует горький, а затем вяжущий вкус. Сладкий вкус оказывает наиболее сильное увлажняющее действие; за ним следует соленый; далее – кислый вкус.

Подсушивающие травы состоят, главным образом, из такого элемента, как воздух, тогда как увлажняющие травы состоят, главным образом, из воды. Они оказывают действие, характерное для их элементов.

Другим, однако менее важным различием противоположнонаправленного характера являются антитеза тяжелый или легкий, а именно: согласно тому действуют ли соответствующие травы в направлении увеличения легкости или веса тела человека. Это различие, подобно различию в части подсушивающего или увлажняющего действия. Кислый вкус в силу присущего ему согревающего потенциала и его силы в отношении стимуляции пищеварения, оказывается легким вкусом. С другой стороны, вяжущий вкус, в силу присущего ему вяжущего действия на ткани, является, скорее, тяжелым вкусом.

Сладкий вкус является наиболее тяжелым; за ним следует соленый; и далее – вяжущий. Горький вкус является наиболее легким вкусом; за ним следует едкий; и далее – кислый. Вкусы, которые относятся к тяжелым по своим качествам, способствуют увеличению веса и упругости тела. Вкусы же, по характеру относящиеся к легким, приводят к снижению веса; однако они оказываются более сильными в стимулировании переваривания пищи.

ВИПАКА, ПОСТ-ПИЩЕВАРИТЕЛЬНЫЙ ЭФФЕКТ

Шесть элементов вкуса, если подходить к ним с позиций вызываемого ими пост-переврывающего эффекта, редуцируются до трех, так называемых випака. Сладкий и соленый вкусы обладают сладкой випакой, кислый вкус имеет кислую випаку, тогда как горький, вяжущий и едкий вкусы обладают едкой випакой.

Эти пост-дигестивные эффекты связаны с процессами усвоения и выделения, являющимися ключевыми моментами апищеварения. Первая стадия пищеварения осуществляется в ротовой полости и кишечнике; она заключается в увлажнении, с превалированием при этом сладкого вкуса. Вторая стадия пищеварения проходит в желудке и тонком кишечнике; при этом главным процессом является нагревание, а доминирует при этом кислый вкус. Третья стадия совершается в толстом кишечнике, и заключается в подсушивании, доминирующим оказывается едкий вкус. Эти стадии представлены капхой, питтой и ватой соответственно.

Травы, особенно в условиях длительного использования, обнаруживают тенденцию к усилению той доши, випакой которой они обладают. Сладкие и соленые вещества способствуют отделению слюны и других выделений капхи. Кислые травы стимулируют выделение желудочного сока, желчи и других проявлений питты. Горькие, едкие и вязкие травы усиливают сухость и газообразование в толстом кишечнике, усугубляя тем самым вату.

Сладкие и кислые випаки, в силу присущего им увлажняющего качества, способствуют легкому и комфортному выделению мочи, экскрементов и газов из тонкого кишечника. Едкие випаки, ввиду их подсушивающих свойств создают затруднение и дискомфорт в выделении отработанных продуктов организма.

Сладкая випака стимулирует также секрецию капхи, включая секрецию спермы и сексуальных секретов, и обеспечивает их комфортные выделения из организма. Кислая випака усиливает питту и образование кислых соединений в организме, а также снижает выработку спермы и половых выделяемых (хотя эта випака стимулирует другие тканевые элементы организма).

Едкая випака способствует газообразованию, возникновению запоров и вызывает болезненное мочеиспускание. Она также снижает формирование спермы и сексуальных секретов, создавая трудности и дискомфорт при их выделении из организма.

Сладкая, а также кислая випаки усугубляют капху, оказывая в то же время смягчающий эффект в отношении ваты. Едкая випака усугубляет вату, оказывая редуцирующий эффект в отношении капхи. Кислая випака усугубляет питту, тогда как сладкая випака редуцирует ее. Едкая випака имеет тенденцию к усугублению питты на протяжении достаточно длительного времени.

Пост-дигестивный эффект создает дополнительные предпосылки к пониманию действия трав, особенно когда речь идет об их длительном использовании. Это – концепция, присущая только Аюрведе.

ПРАБХАВА, ОСОБАЯ СИЛА ВОЗДЕЙСТВИЯ

Вкус, энергия и пост-дигестивный эффект представляют собой лишь общие категории для понимания свойств трав. Травы обладают также более тонкими и более специфическими качествами, которые выходят за рамки рационального и которые не могут быть исчерпаны понятиями энергетики. Прабхава может быть определена как «особое качество» соответствующего растения. Оно представляет собой уникальную характеристику растений, независимую от каких-либо общих правил, относящихся к данному растению.

Некоторые травы обладают тем или иным качеством, несообразующимся с их базовыми энергетическими характеристиками. Например, BASIK, который, будучи согласно классификации, средством нагревающим и повышающим энергию, тем не менее помогает нагреваниями. Некоторые свойства трав, например, такое, как их сильное слабительное действие, также не определяется исключительно энергетическими характеристиками. Другие травы, имеющие те же энергетические характеристики, могут существенно отличаться по их специальным, индивидуальным эффектам. Одно из этих растений может быть слабительным, тогда как другое может не обладать соответствующим действием. Все это относится к прабхаве.

Прабхава включает оккультные свойства растений, их способность влиять на сознание и психику человека самым непосредственным и тонким образом. Особая и трансцендентная в отношении рационального начала сила мантры и ритуалов, равно как и внешнее использование драгоценных камней с тем, чтобы произвести внутренние сдвиги в организме также относятся к сфере прабхавы. Прабхава включает действие ауры, астральный и магнитный эффекты, а также радиационные воздействия. Даже некоторые заболевания, такие, как рак, возникают как следствие прабхавы, или специального предрасположения, этиология которого выходит за рамки рационального объяснения и логических построений материалистического сознания.

Аюрведа изучает оккультные и духовные эффекты веществ и не ограничивается лишь материалистическими, основанными лишь на химических позициях, теориями. Аюрведа отдает себе отчет в достоинствах и ограничениях систем и использует их лишь как общую установочную позицию, а не как непреложное правило. Эта духовная ориентация является прабхавой Аюрведы, особой силой, которой можно овладеть на основе Аюрведы.

В то время как прабхава растений Индии широко известна, прабхава западных растений во многом неизвестна или забыта. Несомненно, наши американские индейцы, располагали сходной информацией, однако они утратили ее в силу преследований, жертвами которых они были со стороны белого человека. Перед нами стоит задача применить, со тщательностью и последовательностью, науку об энергетике к растениям Запада; при этом следует отдавать себе отчет в том, что исключения также оказываются правилами.

ОПИСАНИЕ ШЕСТИ ВКУСОВЫХ ХАРАКТЕРИСТИК

(заимствовано из Харак-самхита ХУ1.43)

1. Сладкий вкус

«Сладкий вкус» (поскольку он имеет ту же природу, что и тело человека, ткани которого обладают сладким вкусом), стимулирует рост всех тканей организма и оджас. Способствуя долголетию, этот вкус благоприятно действует на все органы чувств и интеллект, а также придает сил и способствует поддержанию хорошего цвета кожи. Сладкий вкус ослабляет питту, вату и противодействует эффекту ядов. Он также удаляет жажду, снимает ощущение жжения и укрепляет здоровье; способствует росту кожи и волосистого покрова, хорошо влияет на голос и повышает энергетический уровень.

Сладкий вкус оказывает подпитывающий и витализирующий эффект, придает чувство удовлетворенности, увеличивает массу тела и его тургор. Он позволяет избавиться от чувства слабости, устраняет худосочность и позволяет восстанавливать силы тем, кто ослаблен болезнью. Он освежающим образом действует на нос, рот, горло, губы и язык, позволяет бороться с приступами и обморочными состояниями. Будучи особенно притягательным для насекомых, особенно для пчел и муравьев, сладкий вкус может быть охарактеризован как влажный, охлаждающий и тяжелый.

«В то же время, если сладкое потреблять в избыточных количествах, то возникает ожирение, дряблость, стремление к бездействию, избыточная сонливость, чувство тяжести, утрачивается аппетит, ухудшается пищеварение, наблюдается патология в развитии мышц, органах ротовой полости и горла; дыхание становится затрудненным, возникает кашель, затруднения мочеиспускания, ухудшается перистальтика кишечника, появляется лихорадочное состояние в связи с переохлаждением, появляется вздутие живота, избыточное слюноотделение, нарушается сенсорная сфера, теряется голос, развивается зоб, вздутие лимфатических узлов ног и шеи, наблюдаются застойные явления в мочевом пузыре и кровеносных сосудах, обнаруживаются мукоидные отложения в горле и глазах и другие, обусловленные капхой, болезненные проявления.

С позиций западного гербализма сладкий вкус оказывает питательное действие, придает тонус и оказывает омолаживающий эффект. Он усиливает выработку спермы, молока и стимулирует рост нервной ткани, способствует регенерации тканей, как внутренних, так и наружных. Он оказывает седативное, успокаивающее и смягчительное действие, увлажняет и придает удовлетворение.

Сладкие травы: сладким вкусом обладают травы, содержащие сахара, крахмалы или слизиобразные вещества. Сюда относятся легкий, крахмальный и субъективно приятный вкусы, которым могут сопутствовать менее приятные вторичные привкусы. Данный вкус является относительно редким. К типичным сладким растениям относятся миндаль, окопник, финики, фенхель, семена льна, лакрица, адиантум, болотная мальва, медяница, изюм, семя сезама *sbirregu* вяз и купена аптечная. Сладкий вкус тра может быть усилен путем обработки растительного материала различными видами неочищенного сахара, меда или же путем варки их в молоке.

П. кислый вкус

«Кислый вкус улучшает вкус пищи, стимулирует пищеварительный огонь, способствует увеличению веса тела, придает сил, стимулирует интеллект, укрепляет органы чувств, придает бодрости, уменьшает газообразование в кишечнике и вздутие живота, умиротворяет сердце, стимулирует слюноотделение, облегчает проглатывание пищи, увлажняет пищу и способствует ее перевариванию, стимулируя питательный эффект. Этот вкус может быть characterized как легкий, горячий и влажный.

«В то же время, если соответствующий кислый (продукт) потребляется в избыточном количестве, или же в чистом виде, то кислый вкус дает оскомину на зубах, вызывает жужду, повышенное мигание (раздражение слизистой) глаз, вызывает «гусиную кожу», разжижает капху, усугубляет питту и приводит к накоплению токсинов в крови. Он также ведет к атрофическим изменениям мышц и снижает тонус тела, вызывая отеки у слабых, подвергшихся травмам и находящихся в стадии выздоровления. Благодаря присущему ему согревающему эффекту, он способствует согреванию и нагноению, изъязвлению ран, ожогов, переломов и других повреждений. Этот вкус вызывает чувство жжения в горле, грудной клетке и в области сердца.

С позиций западного гербализма кислый вкус оказывает стимулирующее действие, способствует пищеварению, усиливает аппетит, оказывает ветрогонное действие и уменьшает вздутие живота. Он оказывает питательное действие в отношении всех тканевых элементов, за исключением репродуктивной ткани (шухра дхату). Этот вкус усиливает обмен веществ, стимулирует кровообращение, а также деятельность органов чувств и функций головного мозга.

Кислые растения: кислый вкус обусловлен, главным образом, присутствием в растениях различных кислот, как например, в кислых фруктах. Кислый вкус встречается в природе реже, чем сладкий. Типичными растениями, обладающими таким вкусом, являются: боярышник (плоды), лимоны, цитрусы, малина и плоды шиповника. Кислый вкус растений (трав) может быть усилен, если соответствующее растение подвергнуть ферментации – растительные вина, или же приготовить их в виде настоек трав на спирту (который обладает кислым вкусом).

Ш. Солёный вкус

Солёный вкус стимулирует пищеварение, оказывает увлажняющее действие, зажигает пищеварительный «огонь»; он – острый, «кусающий», как бы жидкого характера. Он оказывает седативное и слабительное действие, производит деблокирующий эффект. Солёный вкус умеряет вату, снижает регидность, контрактуры, уменьшает отложения и как бы подавляет все другие вкусы. Солёный вкус стимулирует слюнообразование, разжижает капху, очищает сосуды, смягчает все органы тела и придает вкус пище. Он может быть охарактеризован как тяжелый, мяслянистый и горячий.

«Однако при избыточном употреблении или при использовании с недостаточным количеством других вкусов, он усугубляет питту, приводит к застою крови, способствует возникновению жажды, обморочным состояниям и ощущению жжения, ведет к эрозированию и атрофическим изменениям в мышцах. Этот вкус усиливает инфекционные заболевания кожи, вызывая симптомы отравления. Под его действием раньше прорываются опухоли. Он способствует выпадению зубов, снижает вирильность, ухудшает работу органов чувств, усиливает образование морщин кожи, поседение и выпадение волос. Солёный вкус способствует развитию болезней, сопровождающихся кровоточивостью, усиливает кислотность при пищеварении, способствует развитию воспалительных заболеваний кожи, подагры и других болезней по типу питты».

В малых дозах солёный вкус способствует пищеварению и усиливает аппетит; в умеренных дозах он используется в качестве слабительного или лаксативного средства; в больших дозах он вызывает рвоту (эметическое действие). Он оказывает успокаивающее действие, являясь мягким седативным. Способствует росту тканей во всем организме и вызывает задержку в организме воды.

Солёные растения: солёный вкус является, по существу, вкусом минералов, а не вкусом растения, и поэтому в растениях, как основной вкус, он встречается редко. К типичным веществам, обладающим солёным вкусом, относятся: горькая моль – слабительная, ирландский мох, бурая водоросль, минеральные соли, морская моль и морские водоросли. Солёный вкус растений может быть усилен добавлением соли к растительным препаратам.

Карта шести вкусов

Раза

Сладкая

Соленая

Кислая

Вяжущая

Едкая

Горькая

гр.2

Элементы

Земля и водап

Вода и огонь

Земля и огонь

Земля и воздух

Воздух и огонь

Воздух и земля

гр.3

Энергия

Охлажд. – 3

Нагрев – 3

Нагрев – 2

Охлажд. – 2

Нагрев – 1

Охлажд. – 1

гр.4

Пост-дигестативный эффект

Сладкий

Сладкий

Кислый

Едкий

Едкий

Едкий

гр.5

Влажный/сухой

влажный – 2

влажный – 2

влажный – 3

сухой – 3

сухой – 1

сухой – 2

гр.6

Тяжелый/легкий

тяжелый – 1

тяжелый – 2

легкий – 3

тяжелый – 3

легкий – 2

легкий – 1

1 – Первая степень, наиболее сильное действие;

2 – Вторая степень, умеренное действие

3 – Третья степень, минимальное действие.

«Едкий вкус оказывает очищающее действие на ротовую полость, инициирует пищеварительный огонь, очищает пищу, усиливает выделения из носовой полости, вызывает слезотечение и придает четкость нашему восприятию. Он помогает излечению от угнетения кишечной перистальтики, ожирения, вздутия живота и избыточного накопления воды в организме. Этот вкус способствует также выделению из организма маслянистых, вязких и потообразных шлаков из организма. Он придает пище вкус, прекращает зуд, способствует рассасыванию кожных выростов, убивает шлистов и микробов, ведет к корродированию мышечной ткани, уменьшает явления застоя крови и образования кровяных сгустков, помогает устранению блокад, открывает сосуды и ослабляет капху. Этот вкус может быть characterized как легкий, горячий и сухой.

«Однако при избыточном использовании его, или при недостаточном добавлении к нему других вкусов, он снижает вирильность в силу своего пост-дигестивного действия. По своему вкусу и горячительному потенциалу он вызывает аберрации, чувство слабости и изнеможения. Едкий вкус способствует возникновению обморочных состояний и простраций, ведет к потере сознания и к головокружениям. Он вызывает чувство жжения в горле, а также во всем теле, снижает мышечную силу и вызывает жажду, в силу характерного для него превалирования огня и воздуха, едкий вкус создает, вызывает различные ощущения жжения, треморы, а также острые и колющие боли по всему телу.

Едкий вкус оказывает стимулирующее действие, способствует пищеварению, стимулирует аппетит, является диафоретиком (усиливает потоотделение) и отхаркивающим (удаляет слизь), а также является гербицидом (убивает паразитов). Он усиливает циркуляцию и вообще стимулирует все функции организма, снижая при этом чужеродные отложения.

Едкие растения. Едкий вкус возникает, главным образом, за счет различных ароматических масел. Он встречается чаще, чем сладкий вкус, но не является весьма распространенным. В то же время к этой группе растений принадлежат достаточно много трав, причем они весьма полезны и зачастую используются в качестве пряностей. Едкий вкус включает: острый, пряный и ароматический; к типичным едким растениям относятся: асафетида, (вонючая смола), базилик (душка), перец гвоздичный, лавровый лист, кардамон, перец стручковый, острый, корица, гвоздика, кориандр (кишнец), тмин римский, эфедра (хвойник), хрен, горчица, лук, oregano, мята

перечная, желтое дерево, розмарин, шалфей, лавр американский, мята, чабрец и

валерьяна.

«Горький вкус, хотя он и неприятен сам по себе, восстанавливает чувство вкуса. Он обладает детоксифицирующим, антибактериальным, противомикробным действием и оказывает также противоглистное действие (убивает глистов). Он помогает бороться с обмороком, ощущением жжения, зуда, воспалительными заболеваниями кожи и снижает жажду. Горький вкус придает тонус коже и мускулатуре. Он обладает также антипиритическим, противолихорадочным действием. Этот вкус стимулирует пищеварительный огонь, стимулируя расщепление токсинов, очищает лактацию, помогает в борьбе с ожирением, и удаляет токсины, накопившиеся в жировых отложениях, в костном мозге, лимфе, поте, моче, питте и капхе. Этот вкус может быть охарактеризован как сухой, холодный и легкий.

«Однако, когда он применяется отдельно, или же в избыточном количестве, то в силу присущих ему качеств – сухости, грубости и чистоты, он приводит к астенизации и атрофическим явлениям в тканевых элементах организма. Горький вкус вызывает огрубение сосудов, снижает физическую силу, приводит к изнеможению, чувству слабости, к умственной аберрации; способствует возникновению головокружений, пересыханию рта и других болезненных явлений, характерных для ваты».

Горький вкус снижает лихорадку, он оказывает противовоспалительные, антибактериальные и детоксифицирующие действия, а также убивает микробы. Он очищает кровь и все ткани, а также препятствует развитию опухолей. Этот вкус вызывает редуцирующий, «оскудняющий», а также седативный эффекты, несмотря на то, что в малых количествах он действует стимулирующе, особенно – в отношении пищеварения.

Горькие растения: горький вкус распространен среди трав и других растений. Он возникает за счет различных горьких начал, таких, как берберин. Горькие вещества могут быть простыми, например, горечавка. Они могут быть также ароматическими (едкими вторично), как полынь, либо они могут быть терпкими (вторично), подобно ядрастику канадскому.

К типичным горьким растениям относятся алоэ, барбарис, бенедикт аптечный, ирис разноцветный, шапорель, хризантема, одуванчик, эхиноцея, горечавка, ядрастик канадский, пао дарко рао d,ab3co перувианская кора, ревень, рута, пижма, белый тополь, тысячелистник, щавель курчавый.

1У. Вяжущий вкус

«Вяжущий вкус оказывает седативное действие, прекращает понос, способствует исцелению суставов, а также закрытию и исцелению изъязвлений и ранений. Он оказывает подсушивающее, повышающее тургор действие и способствует контракции. Этот вкус снижает капху, питту и останавливает кровотечение; он способствует поглощению жидкостей тела; его можно охарактеризовать как сухой, охлаждающий и легкий.

«Однако при использовании его отдельно, либо в избытке, он вызывает сухость во рту, болевые ощущения в области сердца, ведет к запорам, ослабляет голос, создает закупорки в сосудах, придает темный оттенок кожным покровам, снижает витальность и приводит к преждевременному старению. Вяжущий вкус вызывает задержку газа, мочи и каловых масс, обуславливает потерю веса, возникновению слабости, жажды и ригидности. В силу присущих ему естественных качеств – огрубленности, сухости и "чистоты», он обуславливает заболевания типа вата, такие как параличи, спазмы, конвульсии и судороги».

Вяжущий вкус обладает гемостатическим свойством (прекращает кровотечение), снижает потливость, прекращает поносы, эти эффекты связаны с поглощением жидкости и замедлением ее удаления из организма. Этот вкус обладает также противовоспалительным и вунеративным действием (способствует заживлению ран и исцелению, стимулируя восстановление целостности оболочек). Он также способствует сокращению мышц и способствует восстановлению правильного положения сместившихся (выпадение) органов.

Вяжущие растения: вяжущий вкус весьма часто встречается в растениях. Однако он не имеет особенно большого лечебного значения, поскольку вяжущее действие используют лишь, главным образом, симптоматически. Вяжущий эффект обусловлен преимущественно присутствием различных таннинов.

К типичным вяжущим растениям относятся: герань, плоды лотоса, коровяк, подорожник, плоды гранатового дерева,

листья малины, сумах, медвежьих ушки, белая водяная лилия, кора белого дуба и гамамелис виргинский.

Сочетанные вкусы

Тот или другой вкус встречается у растения в изолированном виде лишь очень редко, хотя обычно превалирует тот или другой вкус. Сладкий и едкий вкусы иногда сочетаются, как это имеет место, например, в случае корицы, укропа, имбиря и лука. Такие травы особенно благотворно действуют в случае ваты.

Часто сочетаются сладкий и вяжущий вкусы, как это обстоит дело в случае окопника, лотоса ???, вяза и белой водяной лилии. Такие травы хорошо использовать в случае питты.

Однако они могут быть трудны для пищеварения.

Сладкий и горький вкус также иногда сочетаются, как это имеет место у лакрицы. Эти растения особенно хороши в случае питты.

Сладкий и кислый вкус сочетаются в различных плодах, как, например, плодах боярышника и апельсина. Они оказывают благотворный эффект в случае ваты.

Едкий и горький вкусы также иногда сочетаются, как это имеет место у различных видов полыни и тысячелистника. Такие травы сильно действуют в случаях капхи.

Едкий и вяжущий вкус также иногда комбинируются, как это, например, имеет место у перц гвоздичного, корицы или шалфея. Эти растения также оказывают действие в случае капхи.

Часто сочетаются также и горький и вяжущий вкусы. Это имеет место в случае многих диуретиков. Такие травы включают гидрастис канадский, подорожник и медвежьи ушки. Они действуют, главным образом, на питту. Некоторые травы облают тремя или большим числом вкусов.

Для растений с сочетанными вкусовыми характеристиками при определении их действия важное значение приобретают энергия и пост-дигестивный эффект. Растения с сочетанными вкусами зачастую обладают мощным и широким спектром лечебного действия, как, например, чеснок.

Пища, подобно травам, обладает лечебными свойствами, определяющимися тем вкусом, или теми элементами, которые превалируют в этой пище. В Аюрведе, наряду с использованием определенных трав, прописывается также определенная диета. Обычно пациенту говорят, что его рацион должен быть таким, чтобы он снижал характерную для него (или ее) дошу. В то же время, некоторые виды пищи прописываются как лечебное средство в виде трав, или в сочетании с травами. Подобные продукты включают молоко, мед, дхи, изюм, финики и миндаль. Согласно Аюрведе, гербология и питание составляют собой единую науку, и ни одним видом лечения, который бы игнорировал тот или другой элемент этого единства, не может быть эффективен. Пища обеспечивает «главное питание» организма; травы же обеспечивают более тонкое питание и оказывают

стимулирующее действие на более глубоко расположенные ткани и органы.

Эмоции также обладают определенным вкусом или ароматом и влияют на организм соответственно своим качествам. Существуют горькие эмоции такие, как скорбь, или эмоции, обладающие вяжущим характером, как страх; эти эмоции усугубляют вату. Имеются также кислые эмоции, как зависть, или едкие эмоции – гнев, которые усугубляют питту. Существуют также «сладкие» эмоции, такие как желание и страсть, или соленые эмоции как, например, жадность – они усиливают капху.

Эмоциональные переживания могут оказывать на организм такое же влияние, как и неподходящие виды пищи, как наркотики, алкоголь или инфекции. Психологические факторы столь сильны, что они при лечении могут доминировать над физиологическими факторами. Именно по этой причине Аюрведа включает также науку об энергетике психической сферы. Аюрведа является целостной наукой с интегративным восприятием человека в его физическом (физиологическом) и психическом аспектах, позволяет использовать травы с тем, чтобы контролировать ментальные состояния и эмоциональные проблемы.

Наука о вкусах и их энергетике, или раза, включает не только растения и пищу, но также и сферу сознания. Подобно другим аспектам языка Аюрведы об исцелении, вкус представляет собой ценность на всех уровнях своих проявлений. причем и как внутренняя, и как внешняя категория.

КОРРЕКЦИЯ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ КОНСТИТУЦИИ (ДОШИ)

С позиций Аюрведы больных следует лечить в соответствии с их конституцией. Соответствующее лечение, таким образом, не симптоматическое, а затрагивает саму физиологическую и психологическую сущность пациента. Целью Аюрведы является не излечение какой-либо конкретной болезни, а восстановление естественной гармонии каждого пациента. В результате затрагиваются глубинные механизмы всех болезней, которые проявляются у того или другого лица. При лечении же «болезней» врачеватель действует лишь общим образом или поверхностно.

Знание конституции служит улоком для холистического или интегрального лечения, что является истинной основой любой профилактической медицины. При дифференцировании болезней в соответствии с конституцией мы можем понять, почему различные травы лечат одну и ту же болезнь, или же почему некоторые травы действуют на много болезней.

В Аюрведе мы воздействуем на индивидуальную конституцию, ориентируясь на превалирующую дошу. Вообще говоря, мы воздействуем на дошу с помощью трав или терапевтических воздействий, природа которых противоположна характеру соответствующей доши. Согревающие и подсушивающие виды лечения применяются в случаях конституции капха, которая тяготеет к охлажденности и влажности. Нагревание и увлажнение используется в случае ваты, для которой характерна тенденция к охлаждению и сухости; охлаждение и подсушивающее лечение используются для конституции питта, качество которой – избыточная теплота и влажность.

Однако в некоторых случаях травы, которые акцентируют соответствующую дошу, могут способствовать лечению ее. Некоторые травы, которые усугубляют капху как, например, лакрица, путем разжижения избыточной или накопившейся капхи посредствоми увлажняющего действия соответствующей травы, облегчают ее выведение из организма. Поэтому то обстоятельство, что та или другая трава может усилить данную конкретную дошу, вовсе не означает, что такая трава ни в коем случае не может использоваться при лечении соответствующей доши. Такая трава может быть полезной в условиях кратковременного ее применения, или же в случае уравнивания ее другими травами, более антагонистического в отношении соответствующей доши характера. Гербальные курсы лечения и составы следует рассматривать интегрально в соответствии с общей стратегией и конечным ее результатом.

Индивидуальная конституция обычно определяет тот профиль болезней, к которым предрасположен соответствующий человек. Например, лица с конституцией капха склонны страдать болезнями данного стереотипа, как например, простудные и застойно-гиперемические заболевания. Однако, эти люди могут также страдать от заболеваний иной природы, нежели их конституция, как например, характерной для капха-типа людей простудой может заболеть и индивид с конституцией питта. Поэтому мы должны учитывать не только природу соответствующего пациента, но также и болезни, его поразившей, и воздействовать на то и другое.

На санскрите индивидуальная конституция называется пракрути, что означает «природа». Патологическое состояние (болезнь) называется викрути, что означает «отклонение от природы». При выяснении конституции того или иного лица мы в большей степени ориентируемся на врожденные показатели, такие, как физическая конституция, или же долгосрочные, проходящие через всю жизнь наклонности и пищевые предпочтения. С другой стороны, выяснение характера заболеваний в большей степени определяется симптомами, которые могут носить временный характер.

В случае, когда наша травотерапия имеет целью воздействовать на острые, временные или поверхностные патологические состояния, то определение индивидуальной конституции не имеет особой важности. В этом случае мы можем просто и непосредственно воздействовать на само болезненное состояние. Однако в случае более глубоко укоренившихся и хронических заболеваний, то есть в условиях длительного лечения для полного и эффективного лечения важным является знание конституции больного.

Патологические состояния, имеющие природу, отличную от таковой соответствующего индивидуума, относительно легко подвергаются лечению. В то же время заболевания той же природы трудны для лечения, поскольку природа индивидуума усиливает природу самой болезни.

В этом случае мы можем более просто и непосредственно лечить само заболевание. Однако в условиях более глубоко сидящих и более хронических болезней, когда речь идет о длительном лечении, знание конституции важно для того, чтобы добиться полного и эффективного излечения.

Заболевания, природа которых отличная от природы индивида, сравнительно легко поддаются лечению. Заболевания же, совпадающие с природой пациента, трудны для лечения, поскольку природа соответствующего лица усугубляет природу болезни.

Капха, для которой характерно превалирование воды, характеризуется такими качествами, как склонность к охлаждению, повышенная влажность, замедленность и тяжесть. Поэтому лечение проводится посредством согревания, подсушивания, облегчающего действия и стимулирующей терапии. По вкусу средства, применяющиеся при лечении капха, характеризуются остротой, горечью и вяжущим эффектом; все они производят подсушивание и дают облегчающий эффект, являются катаболическими средствами. Острый вкус, который также оказывает согревающее действие, прямопротивоположен самой природе капха и, поэтому именно ему отдается предпочтение как избирательному средству при лечении состояний типа капха.

Те виды терапии, к которым прибегают для лечения состояний капха, являются редуцирующими видами лечения. Обычно они назначаются в сочетании с голоданием или же легким рационом. Их действие должно снизить вес, так сказать, долю элемента земли в организме, и удалить воду.

Вода может быть удалена из организма различным образом. Наиболее прямым путем является путь через почки, путем мочеотделения в диурезе. Отсюда диуретический метод лечения, а именно усиление функций почек является главным подходом при проведении лечения состояний капха. Такой подход позволяет бороться с отеками, с застоем воды в организме и способствует удалению из организма жиров, которые также обычно характеризуют избыток воды. Травы с диуретическим действием, однако, не затрагивают саму сущность патологии, характерной для капха. Наиболее характерный для капха эффект – накопление воды в легких и желудке, а диуретические средства, действующие на почки, могут на эти органы и не подействовать.

Вода может удаляться также посредством испарения кожей, через пот. Диафоретические травы способствуют потоотделению и, таким образом, удаляют избыток капха через кожу. Таким образом, потоотделение является другим важным методом анти-капхатерапии. Этот подход эффективен при лечении обычных простуд и гриппозных состояний, которые обычно относятся к состояниям капха; этот метод эффективен также для удаления воды с поверхности, воды, находящейся под кожей, с лица и верхней части тела. Данный подход полезен также при начальных стадиях лихорадочных состояний, при астме, бронхите, застое лимфы.

Вода содержится также в организме в виде флегмы или слизи – именно в такой форме капха обычно и представлена в организме. Они могут накапливаться в легких и кишечнике и затем распространяться в другие части желудочно-кишечного тракта. Вода может также проникать под кожу, создавая различные опухоли, обычно – доброкачественные. Флегма может локализоваться в любой части тела и блокировать каналы циркуляции, сроты, вызывая различные болезни, как, например, поражение сердца за счет высокого содержания холестерина. Чтобы удалить капху, присутствующую в форме флегмы или слизи, используются отхаркивающие, илди же удаляющие слизь травы.

Согласно принципам Аюрведы, наиболее эффективным путем снизить капху, является

применение эметических (рвотных) средств. Капха первично находится в легких и в желудке и из этих органов может быть наилучшим образом удалена путем лечебной рвоты. Этот метод является развитием диафоретического метода лечения и лечения посредством отхаркивания. Капха, энергия, которой снижается, изгоняется посредством направленного вверх и рассеивающего действия.

Однако, для того, чтобы лечебная рвота была эффективной, она должна вызываться с помощью правильных лечебных средств и состояний. Это лечение должно проводиться лишь теми, кто располагает специальными знаниями в этой области и соответствующим образом обучен. Рвота, которая вызвана несвоевременно, Ю или у больного с неподходящей для этого конституцией, может существенно ухудшить состояние и неблагоприятным образом подействовать на нервную систему.

Капха является холодной и тяжелой, то есть, имеет атрибуты, противоположные таковым агни и, таким образом, она снижает или подавляет «пищеварительный огонь». Именно это – недостаточность «пищеварительного огня» (огненного элемента) приводит к возрастанию содержания воды (капхи), что и вызывает различные заболевания.

С этой точки зрения травы, которые способствуют пищеварению, стимулирующие и карминативные травы являются другим важным средством в терапии анти-капха. По существу, они являются горячими, острыми травами, которые усиливают агни, стимулируют метаболизм, циркуляцию и стимулируют активность, которая снимает свойственную капхе инертность. Именно поэтому пряности оказывают полезное действие в случае конституции капха.

Горькие травы, особенно те, которые относятся к так называемым горьким тонизирующим средствам, являются особенно сильными средствами по снижению содержания жиров в организме и поэтому также оказывают сильный эффект по снижению капхи. Горькие травы состоят, главным образом, из элемента «воздух», поэтому они приводят к снижению веса, к снижению содержания элемента «земля» в организме, который также относится к капхе. Горькие травы уменьшают тягу к сладкому и стимулируют функции селезенки – поджелудочной железы.

Травы, оказывающие слабительное и лаксативное действие, травы, стимулирующие эвакуацию кишечника, аналогичным образом способствуют снижению уровня элемента земли в организме и, таким образом, снижают капху (хотя их следует применять только в том случае, когда состояние пациента оправдывает это).

Вяжущие травы, благодаря свойственному им подсушивающему, а зачастую и диуретическому эффекту, наряду с отхаркивающим действием, также представляют ценность по снижению капхи.

Многие из этих видов траволечения оказываются связанными между собой: многие горячие острые травы, такие, как имбирь, корица и гвоздика обладают не только стимулирующим и карминативным действием, но также производят диафоретический и отхаркивающий эффект. Большинство горячих стимулянтов обладают отхаркивающим действием, а некоторые оказывают и диафоретический эффект. Большинство диафоретических средств оказываются также отхаркивающими. Здесь работает тот же принцип – усилить огонь, снизить уровень вошды.

Травотерапия является наиболее эффективным видом лечения по снижению капхи. Это определяется тем, что преобладающими вкусами трав являются горький, вяжущий и острый – три вкуса для снижения капхи. Лишь немногие травы повышают капху. Даже сладкие, тонизирующие и мягчительные травы могут быть полезны ввиду их разжижающего капху действия, что способствует выделению, удалению ее из организма. Травы являются хорошей

основой для облегчающей, редуцирующей и детоксифицирующей терапии, применяемой для лечения капхи.

ЛЕЧЕНИЕ ПИТТЫ

Питта, которая состоит, главным образом, из элемента огонь, первично является горячей по своим качествам. Поэтому ее лечат, прибегая к охлаждающей или жарорассеивающей терапии. Питта является также влажной, легкой и мобильной, так что на нее может оказывать положительный эффект лечение и подсушивающим питательным и успокоительным действием. Однако при лечении питты, лечение всегда должно начинаться с использованием охлаждающей терапии.

Вкус средств по лечению питты – сладкий, вяжущий и горький, по своей природе относятся к охлаждающим средствам. Горький вкус, являясь наиболее холодным и наиболее подсушивающим из всех, оказывается наиболее сильным средством по снижению питты.

Лечение питты непосредственно связано с лечением крови (ратты), тканевого элемента в организме, который связан с питтой. При проведении терапии, направленной на рассеивание жара, кровь обычно охлаждается параллельно с питтой. Большинство проблем жара крови, ее токсичности и кровоточивости связано с питтой. Большинство патологических состояний, при которых имеет место жар тела, лихорадка, воспаление, инфекция или кислота (закисленность) также обычно связаны с питтой. В случае нарушений питты симптомы оказываются идентичными сказанному выше. Однако питта или агни могут быть застопоренными или смещенными под действием ваты или капхи. Это приводит к симптомам жира, таким, как лихорадка, однако эти симптомы не следует лечить путем умеряющего действия на дошу, первично вызывающую патологию. Не следует упрощенным образом лечить все виды жара как питту.

Жар может удаляться, распыляться из организма различным образом. Следует определить природу, глубину, местонахождение и локализацию проявления питты для того, чтобы определить надлежащее лечение.

Поверхностный жар, как, например, при лихорадке, обусловленный простудой или временным (необязательно хроническим или глубоко укоренившимся) воспалением кожи, обычно лечится с использованием диафоретических трав. Согревающие диафоретики усиливают жар и вызывают потоотделение, тем самым усиливая питту. Однако имеется также группа охлаждающих диафоретиков, которые рассеивают жар и устраняют питту через потоотделение. Эти средства показаны в случае обусловленного питтой поверхностного жара, при обусловленных питтой простуде и т.д.

Жар в крови, который наблюдается при многих воспалительных и инфекционных заболеваниях, язвах, нарывах, инфекциях и т.д. хорошо лечится с помощью укрепляющих трав. К ним относятся обычно горькие или вяжущие травы, анти-питта, зачастую обладающие антибактериальными свойствами и способствующие выздоровлению. В тех случаях, когда жар крови приводит к кровотечениям, что нередко встречается, то можно использовать вяжущие или гемостатические травы, травы, вкус и энергия которых ослабляют питту.

В случае особо сильного жара, сильной лихорадки или весьма сильно выраженных состояний питта, используются горькие, удаляющие жар и рассеивающие нагрев травы. В гурбализме Запада их называют горькими, тонизирующими средствами. Они являются наиболее сильными видами трав для охлаждения питты, седативного действия и детоксикации печени, а также для снижения глубоко локализованного жара – лихорадки в глубине тела. Аюрведа называет эти травы фебрифугными или антипиретическими травами и рекомендует использование горького вкуса для снижения лихорадки. По своему действию они сходны с укрепляющими, однако они являются более сильными и достигают более

глубоко расположенных тканей, нежели кровь и лимфа.

Слабительные средства, то есть травы, стимулирующие экскрецию, энергия которых оказывает охлаждающий эффект, является другим сильным терапевтическим средством анти-питта. При выраженном жаровом компоненте питты, или же когда имеет место сильная лихорадка, соответствующий жар накапливается в желудочно-кишечном тракте и обезвоживает каловые массы, приводя к запору. При такой ситуации очистка кишечника может непосредственным образом ослабить питту; именно при такой картине обычно используются наиболее сильные слабительные. С другой стороны, когда сильно представлен жидкий элемент питты, – а такая ситуация встречается более часто – то наблюдается понос, или жидкий стул, имеющий «жаровую» природу. В этом случае также можно использовать охлаждающие слабительные средства, поскольку причиной расстройств вновь оказывается жар.

С позиций Аюрведы лечение посредством слабительных (вирехана карма) является наиболее эффективным методом удаления избытка питты из организма, поскольку при этом питта изгоняется из места ее накопления в тонком пищевнике. Такой путь представляется естественным для удаления питты, однако в этом случае также может требоваться контроль, поскольку данный метод относится к сильнодействующим методам лечения.

Обычно жар изгоняется из организма в направлении вниз. Жар имеет тенденцию подниматься и расширяться и, соответственно этому, его элиминирование осуществляется путем понижающего и ограничивающего действия. По этой причине не только слабительный эффект, но также и диуретический могут быть полезными в ослаблении питты. Мочеиспускание приводит к удалению из организма не только воды, но также жара и закисленности, что также оказывает сильное анти-питта действие.

Частыми проявлениями питты является избыточная потливость, поносы, кровотечения, воспаленное или изъязвленное состояние кожи или мембран организма. Для того, чтобы прекратить Эти избыточные отделения, а также стимулировать процессы заживления изъязвлений, для лечения соответствующих состояний, возникающих за счет питты, прибегают к травам, оказывающим вяжущее действие.

Когда питта в связи с избытком жидкого элемента подавляет пищеварительный огонь, приводя к несварению и накоплению токсинов, то в этом случае возможно использование некоторых острых трав, например, имбиря из-за их стимулирующего действия на пищеварение. Однако их следует применять осторожно, умеренным образом, или же в сочетании с другими уравнивающими травами. Горькие тонизирующие средства также способствуют усилению агни, благодаря оказываемому им подсушивающему действию; кроме того, они не усиливают питты.

Вата, которая представлена, главным образом, элементом «воздух», по существу, по своей основной характеристике холодна, суха, легкая и мобильная. Поэтому лечение такой конституции направлено на согревание, увлажнение и увеличение веса. Соответствующая терапия должна также умерять гиперактивность. Вкусовые характеристики, которые снижают вату – это сладкий, кислый и соленый вкусы; все они являются увлажняющими или питательными в своем действии.

В то же время многие острые травы могут снижать вату. По сути дела, большинство острых трав могут использоваться в этом плане, включая некоторые из наиболее сильных анти-вата трав. В то же время при использовании соответствующего средства в избытке происходит лишь усиление ваты.

В этом плане следует различать два общих и отличающихся один от другого типов нарушений ваты. Их можно определить как «обусловленные ватой дефициты» («вата-дефициты») и «вата-закупорка». «Обусловленный ватой дефицит» (дхату кшея) характеризует обеднение тканей, обусловленное иссушающим и/облегчающим действием. Большинство случаев истощения, дегидратации и дефицита витальных жидкостей представлены именно этим типом вата-патологии. «Вата-закупорка» относится к тем видам патологии ваты, которые вызываются блокированием каналов (маргавародха) за счет скоплений ваты, которые могут кумулировать также аму, капху и питту. Сюда относятся такие болезни как артриты и ревматизм, равно как нарушение органов пищеварения, проявляющиеся во вздутии живота, повышенном выделении газа и запорах. Такое накопление ваты может привести к ожирению или состоянию, которое называется «анаболистическая вата».

Обусловленные ватой дефициты лечат средствами тонизирующей терапии, то есть, главным образом, сладкими и питательными травами и соответствующими видами пищи. В случае вата-закупорки следует устранить соответствующую закупорку, что не может быть достигнуто тонизирующей терапией. Тонизирующая терапия в этом случае будет только усугублять закупорку и усиливать застой ваты, усиливая тем самым болевые ощущения и дискомфорт. Поэтому мы используем в этом случае острые (едкие) травы для устранения закупорки и снижения ваты.

Острый (едкий) вкус оказывает на вату стимулирующее действие и, таким образом, может помочь привести вату в движение и устранить ее скопление. В своем краткосрочном действии это снижает вату, однако в плане долгосрочных последствий после того как блокада движения ваты устранена, это приводит к увеличению ваты.

Острый, едкий вкус является наиболее горячим вкусом. К нему прибегают для того, чтобы рассеять холодную компоненту ваты. Он усугубляет вату только в плане сухости. Поэтому, если нам следует в первую очередь воздействовать на холодный элемент конституции ваты, то мы можем использовать острый вкус. В том же случае, когда преобладают сухость и дегидратация, то этот вкус является противопоказанным.

Острые (едкие) травы полезны также в случае слабого или неустойчивого пищеварения, которое характерно для конституции вата. Поскольку они являются наиболее сильнодействующими травами для стимуляции агни или разрушения токсинов, то они

противодействуют характерным для высокого уровня ваты несварениям и плохой ассимиляции.

В терминах западной гербологии для ослабления ваты следует использовать следующие травы и виды терапии; диафоретические средства согревающей природы могут применяться для рассеивания ваты, когда речь идет о простудах и гриппозных состояниях (именно ветер приносит простуду в организм). Диафоретические средства полезны также, когда требуется увлажнить кожу при ее сухости, вызванной нарушениями ваты. Однако диафоретики в этом случае следует применять в умеренных количествах с тем, чтобы не получить иссушение ваты как следствие избыточного потоотделения. Эти средства используются, главным образом, в случае вата-закупорки. Многие из них обладают антиревматическими свойствами и используются при артрите (ама-вата).

Карминативные травы, травы, которые удаляют газы из желудочно-кишечного тракта, используются, главным образом, при вата-закупорке. Нервин и антиспазматические травы, травы, которые снижают напряжение мышц, снимают спазмы и нервные треморы, также оказывают лечебное действие при вата-закупорке.

Лечение слабительными и лаксативными средствами используется для борьбы с запорами, которые так часто встречаются при патологии, связанной с ватой. Их применяют главным образом при вата-закупорке. Однако они могут в очень сильной степени усугубить вата-состояние при их передозировках. Лаксативные средства, которые увлажняют каловые массы и увеличивают их объем, такие, как семя льна или семя psillium более подходят в случае вата-дефицита. Сильные слабительные, такие, как ревень или сенна могут быть необходимым лекарством, однако лишь временно, когда речь идет о вата-закупорке. Однако их следует применять с осторожностью.

При вата-патологии очень помогают стимулирующие виды лечения, которые усиливают пищеварение, аппетит и нейтрализуют аму. При вата-закупорке они снимают блокаду амы и капхи. При вата-дефиците они стимулируют аппетит и пищеварение, тем самым способствуя анаболическим процессам и укреплению организма.

Вата-дефициты лечат, используя тонизирующую, питательную и омолаживающую травотерапию и соответствующую диету. Горькие тонизирующие средства западной гербологии, поскольку они имеют те же характеристики, что и вата, в этих случаях противопоказаны. Сладкие, успокоительные или мягчительные травы такие, как лакрица slipperr elt и окопник, наиболее близки к тонизирующим, питательным травам в смысле Аюрведы.

Аюрведа считает, что для удаления избытка ваты из организма и, таким образом, для наиболее эффективного лечения всех нарушений, связанных с патологией ватыпоказанной, является клизменная терапия. При этой терапии под опытным руководством готовят клизмы с использованием медицинских трав и масел.

Прописи Аюрведы для снижения ваты часто содержат соль, особенно соль минерального, а не морского происхождения, поскольку минеральная соль легче и является весьма хорошим стимулирующим пищеварение средством ддля людей вата-конституции.

ДЕТОКСИФИКАЦИЯ – ЛЕЧЕНИЕ АМА

Ама, или накопление токсинов, непереважившейся пищи или шлаков осложняет лечение трех дош. В общем, ама обладает теми же характеристиками, что и капха. Она тяжелая, плотная, холодная и слизеподобная и состоит, главным образом, из выделений мукоидного характера. Однако она может сочетаться с любой из дош.

Доши, сочетающиеся с амой, называются «сама» («са» означает «с» и в сочетании с «ама» становится «сама» в санскрите). Вата может кумулироваться в виде яда в толстой кишке и распространиться в тонкую кишку, тем самым блокируя пищеварительный потенциал, «агни», и приводя к развитию амы. Капха также может блокировать агни и привести к возникновению амы, накапливаясь в желудке в виде слизи и проникая затем в тонкий кишечник. Питта скапливается в виде желчи в тонком кишечнике; при этом, несмотря на то, что она является горячей, она, тем не менее, может блокировать агни в силу своей жидкой консистенции и маслянистого характера; следствием также является возникновение амы. Подобные состояния называются соответственно «сама вата», «сама капха» и «сама питта».

Агни и ама по своим характеристикам противоположны. Ама – холодная, мокрая, тяжелая, затуманенная, с дурным запахом и нечистая. Агни – горячая, сухая, легкая, прозрачная, благоухающая (ароматическая) и чистая. Чтобы лечить аму, необходимо усилить агни.

Психологически ама возникает за счет сдерживания негативных эмоций. Негативные эмоции подавляют ментальную агни, или ясность сознания. В результате физическая агни также снижается. «Непереваренные» впечатления оказываются токсичными, подобно непереваженной пище.

Симптомами амы являются снижение вкуса и аппетита, плохое пищеварение, обложенный язык, неприятный запах изо рта, снижение физической силы, ощущение тяжести, замедленности, а также закупорка каналов и сосудов. Другими симптомами являются накопление шлаков, дурно пахнущее тело, а также дурно пахнущая моча и каловые массы, глубокий, тяжелый или притупленный пульс, снижение внимания, утрата ясности сознания, депрессивное состояние, раздражительность и закупорка других дош.

Ама является первопричиной большинства простудных состояний, лихорадки и гриппов, а также хронических заболеваний, характерных для слабой ауто-иммунной системы – они охватывают диапазон от аллергий и сенной лихорадки до стмы, артрита и раковых заболеваний.

Во всех ситуациях, где имеются подобные признаки амы, лечение в первую очередь должно быть направлено на ее устранение. Лечить две доши простым и непосредственным образом, если им сопутствует ама, невозможно. Например, проведение тонизирующей и омолаживающей терапии возможно только после того, как из организма удалена ама.

Ама снижается травами, которые обладают горьким или острым, едким вкусом. Горький вкус, состоящий из воздуха и эфира, помогает отделить аму, которой присуще качество тяжести, из тканей и органов, в которых она находится. Этот вкус катализирует и тем самым ослабляет лихорадку, к которой приводит присутствие амы в тканях организма. Этот вкус стимулирует метаболические процессы, благодаря которым чужеродный материал подвергается распаду. Подобно сухому льду, он помогает разрушить аму.

Острый, едкий вкус, состоящий из огня и воздуха, сжигает и искореняет аму. Он обладает теми же свойствами, что и агни, и, усиливая агни, он переваривает аму. Обычно в начале используют горький вкус с тем, чтобы приостановить развитие амы, в последующем

прибегают в остром, едкому вкусу для оживления метаболизма с тем, чтобы ама израсходовалась и не могла восстановиться. Горький вкус сам по себе может быть недостаточен для того, чтобы полностью разрушить аму, или должным образом восстановить агни.

Ама усиливается веществами, которые имеют сладкий, соленый или кислый вкус. Сладкий вкус, подобно аме, является холодным, тяжелым и мокрым. Соленый вкус также тяжелый и мокрый. Соленый и кислый вкусы, посредством присущим им качеств жара и влажности, могут усилить лихорадку и токсический жар крови, который обычно сопутствует аме.

Терпкий (вяжущий) вкус оказывает смешанный эффект на аму. Его связывающий элемент в своем действии на ткани и отделяемое может способствовать удержанию амы в организме. В то же время он может использоваться для лечения мембран, поврежденных инфекционными состояниями, обусловленными амой. Поэтому этот вкус следует использовать как добавление к горькой и острой терапиям.

Поскольку главной характеристикой амы является тяжесть, то ее лечат, главным образом, травами и диетой, природа которых является легкость. Часто полезно рекомендовать голодание до тех пор, пока не очистится язык и не вернутся аппетит. Ама, как первичный фактор заболевания, определяет ценность и широкое использование таких видов терапии, как голод, использование диет, лишенных слизевого компонента, и детоксификации, к которым прибегают при лечении многих различных заболеваний. Эти виды лечения могут оказаться полезными также в том случае, если конституция пациента не выяснена.

Поскольку свойства доши смешанны с таковыми амы, то травы, которые могут ослабить дошу, могут оказаться неэффективными в состоянии «сама». И, наоборот, травы, которые в обычных условиях усугубляют ту или другую дошу, могут ослабить ее, если пациент находится в состоянии «сама». Таким образом, мы должны не только выделить дошу, но также и определить, является ли она связанной с ама, или свободной от нее (состояния «сама» или «нирама», («нир» означает «без»).

Вата, которая в нормальных условиях является легкой и сухой, будучи смешанной с амой, становится тяжелой и сырой. Питта, которая имеет характеристики жара и влажности, становится холоднее и более влажной. Капха делается более тяжелой и, в нормальных условиях отличаясь замедленностью в движении, под действием амы может вообще затормозиться и стать неподвижной. Мутность, вязкость и плотность, которые присущи аме, изменяют характеристики дошей.

Вата, сама : запоры, дурной запах изо рта и такой же плохой запах экскрементов, обложенный язык, боли в области живота и его вздутие (что усиливается под действием пальпации, массажа и при использовании масла), скопление газа в тонком кишечнике и боли спазматического характера, плохой аппетит, ощущение тяжести, слабость, медленный пульс, который агравировается облачной погодой.

Лечение: главным образом, острые, едкие травы, стимулирующие и оказывающие ветрогенное действие, параллельно с применением лаксативных или слабительных средств для удаления токсинов.

Вата, нирама: симптомы: отсутствие запора, отсутствие дурного запаха, боли несильные (уменьшающиеся при пальпировании), язык не обложен, слизистая рта пересохшая, вязкий привкус во рту, тело (пациента) легкое, иссушенное, с более выраженной изможденностью, большая степень оскуднения тканей, чувство усталости – в меньшей степени.

Лечение: тонизирующая терапия и омоложение посредством преимущественно сладких и острых, едких трав с тем, чтобы физически укрепить организм.

Питта, сама: показания: утрата аппетита, пониженная потребность в воде, обложенный язык, желтого оттенка, моча, каловые массы и слизистая с желтой или зеленоватой окраской, чувство тяжести в области желудка, рвота желчью и густой массой, неприятный запах изо рта, горький или кислый привкус во рту, ощущение умеренного жжения, кожные воспаления, замедленное и неясное сознание, причем эти симптомы усиливаются при охлаждении.

Лечение: преимущественно – травы с горьким или едким вкусом, горькие тонизирующие и стимулирующие средства для того, чтобы удалить токсины.

Питта, нирама: показания: избыточный аппетит и потребность в жидкости, красный или воспаленный язык без налета, моча и каловые массы без примесей, красноватые или темного оттенка, сильное ощущение жжения, горячие приливы, головокружения, восприятие адекватно.

Лечение: охлаждающая и тонизирующая терапия, преимущественно посредством трав со сладким и горьким вкусом.

Капха, сама: показания: наличие мутной, липкой или густой, плохо отходящей слизи, которая обволакивает горло, покрывает язык; союна тянется в виде нитей; кислый или соленый привкус во рту, застой крови, ощущение дискомфорта и сжатия в грудной клетке, затрудненное дыхание, слизь в каловых массах и в моче, сниженный аппетит, ощущение тяжести, тупая боль, общее недомогание, чувство усталости.

Лечение: преимущественно – травы с едким или горьким вкусом, в целях стимуляции и устранения застоя крови с тем, чтобы удалить токсины и удалить слизь и жир из организма.

Капха, нирама: симптомы: наличие слизи водянистого, жидкого характера, иногда пенящейся, которая легко отходит; сладкий привкус во рту, нормальный аппетит, язык не обложен, слизи в экскрементах и моче не наблюдается, болевых ощущений нет.

Лечение – преимущественно – едкие и сладкие травы, отхаркивающие, с тем, чтобы устранить избыток слизи и капху.

Обычный подход в Аюрведе заключается в том, чтобы изменить состояние сама той или иной доши в состояние нирама. После того, как удалось избавиться от аму, оказывается возможным действовать непосредственно на соответствующую дошу, устраняя ее избыточное проявление и усиливая те качества, которые при данной доше находятся в дефиците.

ТРАВЫ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ДЛЯ ТЕРАПЕВТИЧЕСКИХ ЦЕЛЕЙ

Альтернативные травы (Ракта шодхама карма)

Альтернативными являются травы, очищающие и дезинфицирующие кровь. Они обладают следующими общими терапевтическими эффектами:

1. Они очищают кровь, удаляя яды, и имеют тенденцию к антибактериальному и антиинфекционному воздействию.
2. Они способствуют заживлению и рассасыванию ран, язв, нарывов, опухолей, в том числе многих типов раковых опухолей.
3. Типичные альтернативные травы действуют посредством охлаждения крови, и поэтому способствуют лечению лихорадки, уменьшают питту и обеззараживают печень.
4. Они могут быть наложены снаружи на раны, язвы, болячки и т.д. и обладают противовоспалительным и целительным свойствами.
5. Благодаря своему обеззараживающему действию они помогают убивать червей и паразитов, в особенности тех, что оказываются в крови.
6. Они прекрасно действуют при инфекционных, заразных заболеваниях и эпидемиях.

Альтернативными травами лечат флюсы, особенно те, что сопровождаются высокой температурой, ангины, воспаление уха и т.д., в этом отношении они на порядок сильнее охлаждающих диафоретиков. С их помощью можно лечить акне, дерматиты, нарывы и воспалительные процессы на коже. Их можно использовать при лишаях и венерических заболеваниях, а также при раке. Они дезинфицируют лимфу и укрепляют белые кровяные тельца. Они воздействуют на ядовитые кровяные накопления, а также оказывают восстанавливающее действие на ткани организма. Некоторые из них обладают мочегонным или слабительным действием.

Большинство альтернативов имеет прохладный, горький или несколько терпкий вкус. Они понижают питту и капху, но увеличивают вату. В основном, это анти-????? травы.

Типичными альтернативами являются (охлаждающими): алоэ вера, ирис голубой, лопух, карликовый одуванчик, экинацея, маньшита, ним, подорожник, индиго, корень фитолакки, клевер красный, сандаловое дерево и щавель курчавый.

Многие горячие едкие травы оказывают очищающее действие на кровь, а также улучшают циркуляцию и способствуют рассасыванию тромбов. Они оказывают обеззараживающее, часто антибактериальное действие и помогают ослаблению лихорадки, разрушая стимулирующие ее яды. Они также обладают антипаразитическим или убивающим червей действием.

Горячие едкие альтернативы можно сочетать с холодными горькими альтернативами для усиления обеззараживающего действия каждого из них. Их можно использовать вместе в условиях высокой амы. Это справедливо даже при вате или питта составляющих – пока ама не уменьшится (как при периодической или малярийной лихорадке). Однако, вообще говоря, охлаждающие альтернативы хороши для питты, разогревающие альтернативы хороши для ваты, и оба вида хороши для капхи.

Охлаждающие альтернативы с сильным антибактериальным или антибиотическим эффектом, типа гидрастиса канадского или дикого индиго, если употреблять их слишком долго или в избытке, могут оказывать на организм то же вредное воздействие, что и антибиотики (лекарственные препараты), разрушая как полезные, так и вредные бактерии в

организме, тем самым ослабляя иммунную систему и вызывая последующие инфекции. Пользоваться ими следует осторожно, особенно, если больной слаб, истощен или изнурен, как в условиях сильной ваты.

К типичным разогревшимся альтернативам относятся: перец гвоздичный, черный перец, перец кайеннский, чеснок, мирра, ясень колючий, сафлор и лавр американский.

Альтернативные травы часто принимают весной в качестве очистителей крови. Это хорошая практика, но не следует ими злоупотреблять, так как они могут истощить кровь и неэффективным при анемии или пониженном кровяном давлении.

Антипаразитические и антигельминтные травы

(крумингхна карма)

Антигельминтными являются травы, которые помогут окружить и уничтожить червей. В Аюрведе концепция круми часто переводится как «червь», хотя она имеет более широкое толкование. Она включает всех паразитов, бактерии, грибки и дождевые инфекции, которые доступны для искусного видения йоги. Антигельминты также важны в этих условиях. Они имеют значение при лечении широкораспространенной грибковой инфекции кандиды альбикан и связаны с проблемами пищевой аллергии.

Паразитные инфекции лечатся как ама, поскольку непереваренная пища при застаивании может внезапно оказаться средой, плодящей некоторый вид паразитов. Их лечат обеззараживающей терапией, поднятие тонуса будет только усиливать инвазию. По этой причине антигельминтные травы оказывают истощающее действие на организм и могут ослаблять ткани. С этой точки зрения сперма также рассматривается как тип червей или круми. Антигельминтные травы могут уменьшить количество спермы и нарушить жизнедеятельность. Итак, пользоваться этими травами нужно только при соответствующих симптомах и очень осторожно, особенно если больной уже слаб или истощен.

В Аюрведе паразиты отождествляются с усугубляющейся дошей, через которую они проявляются. Паразиты капха-типа преобладают первоначально в мукусе или флегме, паразиты питта-типа – в крови, а паразитов вата-типа можно обнаружить в фекалиях. Следует соблюдать осторожность при лечении ухудшающейся доши, а также специфических паразитов.

Антипаразитическим действием обладают в основном едкие или горькие на вкус травы, хотя дело часто в особой потенции прабхавы, а не в общей энергетике. Тем не менее, необходимо соблюдать меры предосторожности при использовании горячих, едких антигельминтов для питта-типов, или холодных горьких для вата-типов.

Типичными антипаразитными травами являются: айван, осафетида, кайеннский перец, гвоздика (пряность), чеснок, лавр американский, мята болотная, гранат, голячий яшень, семена тыквы, рута, тимьян, пижма, полынь и эвкалипт

Черви и паразиты часто вызывают сильное ухудшение общего состояния, когда необходима помощь опытного практикующего

врача.

Вяжущие травы (стамбхана карма)

Терпкие на вкус травы оказывают укрепляющее, конденсирующее и компактирующее действие на ткани и органы организма. Они останавливают чрезмерные выделения и секрецию. Они предупреждают чрезмерное высушивание и чрезмерное увлажнение. Кроме того, они оказывают заживляющее действие на кожу и слизистые мембраны.

Вяжущий вкус можно отличить от вяжущего действия следующим образом: терпкие на вкус травы обладают вяжущим действием, в то время другие на вкус травы также могут оказывать вяжущее действие на организм.

Терпкие на вкус травы обычно используют при наличии симптомов, например, для остановки кровотечения или остановки поноса. Но все же часто они не устраняют причин, из-за которых возникают те или иные проблемы. Другие отличающиеся по вкусу травы в коррелируемых условиях также могут устранять эти симптомы. Например, понос может быть следствием слабого поглощения в малом кишечнике. Терпкая на вкус трава типа квасцов или малины может подавить этот симптом, но не улучшит поглощения (терпкое на вкус тяжело и трудно переваривается). В этом случае лучше выбрать траву типа мускутного ореха, которая острая и терпкая и которая наряду с вяжущим действием обладает разогревающим свойством и свойством способствовать пищеварению.

Подавление выделений не всегда может играть положительную роль. Понос, вызванный амой, может быть способом естественной самоочистки организма. Подавление такого поноса терпкими на вкус травами означает задержку ядов в организме, что вызовет дальнейшие сложности. Правильным лечением в данном случае будет способствовать поносу с помощью слабительных, пока ама не будет разрушена.

Вяжущие средства следует использовать только в том случае, когда понос продолжается и после момента очищения организма.

Следовательно, важно, чтобы мы не употребляли терпкие травы неправильно, используя их симптоматично, как лекарства без понимания глубинных причин тех нарушений, которые они могут поверхностно излечить. В Аюрведе различают три различных типа вяжущего действия: те, что останавливают кровотечение, гемостатические травы (ракта стамбхана), те, что останавливают избыточные выделения отходов (мала стамбхана) и могут быть названы антипоносными травами и третья группа целительных трав (родана), которые способствуют заживлению тканей и особенно хороши для поверхностного использования. Не все из этих трав терпкие на вкус.

Гемостатические травы обычно останавливают кровь за счет охлаждения ее. Они родственны альтеративным травам, очистителям крови. Поскольку они в основном антипитта по действию, то они могут ухудшать вату. По вкусу они обычно терпкие или горькие.

К типичным гемостатическим травам относятся: репейничек, змеиный корень, американский лавр, китайская роза, маньишта, болотная мальва, коровяк, крапива, подорожник, малина красная, шафран, черноголовка обыкновенная, пастушья сумка, имбирь желтый, белый дуб и тысячелистник.

Некоторые горячие едкие травы обладают гемостатическим действием, особенно если кровотечение вызвано холодом, как при некоторых условиях ваты или капхи. К этим травам относятся: черный перец, кайеннский перец, коричное дерево и имбирь. Они прекращают

кровотечение при кратковременном использовании, но при длительном использовании могут способствовать кровотечению за счет разогревания крови.

Горькие тонизирующие и альтеративные травы, которые обычно охлаждают кровь и питту, могут способствовать остановке кровотечения только за счет своего охлаждающего действия, без всяких других гемостатических свойств.

Травы вяжущего действия, которые останавливают понос, могут также помочь избежать избыточного потения, почеиспускания и спонтанного семяизвержения. Они обычно охлаждающие по энергетике и имеют вкус от терпкого до горького.

К типичным антипоносным травам относятся: черника, окопник, герань, горечавка, семена лотоса, подорожник, малина красная, сумах, белая озерная лилия, кора белого дуба и щавель курчавый.

Некоторые согревающие травы также останавливают понос и другие избыточные выделения и обычно бывают лучше для пищеварения. Такие травы более полезны для здоровья при вате. К ним относятся: перец черный, имбирь, харитаки, мускатный орех и семена мака. На этом уровне также работают такие продукты как пахта (такра) и йогурт.

Целительные травы способствуют заживлению тканей, поврежденных при порезах, ранениях, ожогах, кровотечениях и т.д. Их часто используют наружно при компрессах и под пластырь. Обычно терпкие или сладкие на вкус они уменьшают питту и капху, будучи охлаждающими по энергетике. Тем не менее они не пригодны для глубоких ранений, когда повреждена большая часть ткани, потому что при этом требуется более сильное повышение тонуса (что обычно представляет собой скорее вата условия). Многие из них мягчительные и смягчающие смягчают и успокаивают кожу и слизистые мембраны. Некоторые из них могут содержать растительный клей.

Типичными целительными травами являются: алоэ вера, песчанка, скопник, мед, болотная мальва, подорожник, черноголовка, пастушья сумка, скользкий вяз и имбирь желтый.

Некоторые травы обладают всеми этими тремя вяжущими действиями и потому стали известны как травы, лечащие все. К таким травам относится окопник, болотная мальва, подорожник, черноголовка и тысячелистник.

Целительное действие вяжущих трав необязательно имеет питательную природу. Вяжущие травы способствуют заживлению тканей, но не всегда на самом деле способствуют росту тканей. Это высушивающее действие может иметь не только целительный, но и вредный эффект. Неправильное или избыточное применение вяжущих трав может ухудшить вату. Это может вызвать запоры, газовую боль, спазм мускулатуры и нервозность.

По этой причине вяжущие травы часто используют синерггитически с питательными или тонизирующими травами. Питательные травы строят ткани, а вяжущие придают им прочность и помогают организму их удерживать. Таким образом, травы, сочетающие вяжущее и тонизирующее действие, являются мощными омолаживающими средствами типа бибхитаки и харитаки, трех наиболее мощных регенерирующих трав в Аюрведе.

Горькие тонизирующие и антилихорадочные травы

В Аюрведе концепция тонизирующих трав отличается от большинства аналогичных американских и европейских концепций в лечении травами. В западном траволечении термин тонизирующий, что означает агент, питающий и укрепляющий тело, обычно относится к холодным горьким травам типа горечавки и лавра американского. Считается, что они повышают жизнеспособность, стимулируя пищеварение. Считается, что усиливая питание, травы укрепляют тело и его органы, в то же время задавая соответствующий тон мускулатуре и тканям. Говорится, что действие этих трав усиливает вывод токсинов, отбросов и очищает

кровь. Таким образом, тонизирующие травы прописывают любому выздоравливающему или истощенному пациенту.

В Аюрведе использование горьких трав в качестве тонизирующих не всегда присуще или может помочь. Горький вкус, как указано в главе этой книги, посвященной энергетике трав, является наиболее холодным, наиболее высушивающим, наиболее истощающим и уменьшающим из всех вкусов. Он не является тонизирующим в смысле питательности – способствования росту или построению тканей в организме. Его влияние носит катаболический или уменьшающий характер, обеззараживая, способствуя истощению или удалению ткани, при этом подавляя или уравнивая большинство органических функций тела.

Ему более присуще применение в качестве уменьшающего яды и избытки, а не для построения недостающего. Горькие травы являются частью очистительной, успокоительной, теплоразрушительной или уменьшающей жар терапии, такое же применение она получили и в китайской медицине.

Аюрведа считает, что горькие травы стимулируют пищеварение, но только в небольших количествах и в основном для пациентов, страдающих от жара, лихорадки или условий сильной питты. Их нечасто прописывают хронически слабым или истощенным. Считается, что более высокая дозировка подавляет пищеварение, ослабляет ассимиляцию и расстраивает перистальтику.

Горькие травы по своей природе, как воздух и прочее высушивают ткани и жизненные флюиды и могут вызвать жесткость мускулатуры и даже спазмы мускулатуры. В большинстве условий горькие травы понижают, а не усиливают соответствующий тон мускулатуры, органов и тканей.

Если большинство западных фитотерапевтов прописывают эти травы при выздоровлении и вялости, то Аюрведа часто считает их бесполезными в таких условиях. Многие случаи слабости и выздоровления представляют собой вату по природе, условия охлаждения, недостатка жидкости и ухода в отбросы тканей организма. Они требуют согревания, увлажнительной и питательной терапии. Горькие травы также вата, воздушны по природе, а потому ничем не обеспечивают перестройку в организме или усиление жизненных флюидов. В основном они служат укрепляющими средствами в условиях затянувшейся лихорадки, перемежающейся или прерывающейся, или слабости (вялости), сопровождающей лихорадку или состояния высокой питты.

Возможно ранее западные фитотерапевты использовали горькие травы в качестве тонизирующих для выздоравливающих пациентов в питта состоянии, которые страдали от лихорадочных заболеваний или получили сверх меры токсинов при переизбытке мяса, употреблении алкоголя и т.д. Современные вег тарианцы, особенно имеющие вату, будут испытывать слобость при избыточном использовании горьких трав в качестве тонизирующих.

Тонизирующие травы в Аюрведе в основном сладкие с питательными веществами, которые создают ткани, укрепляют жизнеспособность, усиливают жизненные флюиды, повышают сексуальную энегию и продлевают жизнь. Они рассматриваются в отдельном разделе, посвященном тонизирующим травам. Горькие травы могут истощать жизнеспособность, понижать сексуальную энегию и способствовать процессу старения. В этой книге они названы горькими тонизирующими главным образом для удобства, поскольку они известны под этим названием. Мы также называем их «антилихорадочными» или травами, которые разрушают жар, огонь и лихорадку.

Можно сказать с некоторым оправданием, что эти горькие тоники являются тониками

для питты, поскольку представляют собой наиболее сильные травы для уменьшения и регулирования ее функций. Но их действие не следует путать с действием тоников, которые являются питательными и омолаживающими.

Тем не менее горькие тоники являются очень важными растительными лекарствами. В Аюрведе и западной фитотерапии существует единое мнение о том, что это наиболее сильные травы для борьбы с лихорадкой, очищения организма и убийства токсинов. Они уменьшают лихорадку, питту, выводят из организма токсины и жир. Они представляют собой наиболее сильные травы для очистительного нагревания.

Если лихорадка возникла из-за наружных патогенов и протекает в основном в поверхностных условиях, типа лихорадки от холода или флюса, то лечить ее следует диафоретической терапией с применением потения для открытия пор, разрушения циркуляции и истощения вызвавшего ее холода. Однако, если лихорадка сильна, в крови или внутри организма, нагревание печени, при наличии сильной жажды, потенция, воспаления или инфекции, обычно в условиях питты, более подходящими оказываются эти горькие тоники.

Горькие травы не просто подавляют лихорадку. Они разрушают вызывающую ее инфекцию, катаболизируют патогены. Они атакуют и разрушают аму, яды, которые проникли в ткани и вызвали лихорадку. Следовательно они показаны в любом случае лихорадки из-за амы (которая, как в случае артрита, может возникать из-за ухудшения ваты или капхи). Благодаря своей легкой природе они разрушают тяжелую по природе аму.

Посредством уменьшения жира, кислотности и токсичности они охлаждают и очищают уровень, они также обладают альтернативным или кровеочистительным действием. Можно подумать, что они аналогичны альтернативам, но они на порядок сильнее по воздействию.

Они регулируют функцию печени, контролируют и уменьшают образование желчи и кислоты в организме. В качестве таковых они показаны при большинстве заболеваний печени типа гепатита и желтухи, в особенности в начальной и острой стадиях.

Они уменьшают количество жира и регулируют сахарный обмен. Посредством этого они также регулируют функционирование селезенки и могут оказаться полезными при заболеваниях типа диабета. Являясь наиболее сильными травами для разрушения жира и уменьшения веса, они имеют сильное анти-капха действие.

Это, наряду с их кровеочистительными свойствами, придает им антиопухолевые функции. Они могут способствовать уменьшению как доброкачественных, так и злокачественных опухолей типа раковых. Поскольку они катализируют катаболические процессы в организме, они очищают твердые наносы и удаляют закупорки из организма.

Будучи наиболее сильными травами для уменьшения питты, а также оказывая сильное понижающее действие на капху, они являются также наиболее сильными травами для ухудшения ваты. Если использовать их при несварениях, вызванных ватой (несварение на нервной почве, которое можно считать гипоглициемией), то они будут лишь вызывать дальнейшее нервное расстройство и еще большую сверхчувствительность.

Их мощная разрушительная сила может придавать им антибактериальные, противовирусные, антигельминтные и антипаразитарные свойства. Следует внимательно следить за тем, чтобы их применение продолжалось лишь до того момента, пока все эти патогены не будут разрушены, после чего их разрушительная сила будет ослаблять собственные ткани организма.

К типичным горьким тоникам относятся: алоэ вера, американское коломбо, барбарис, калумба, карликовый дуб, горечавка, гидрастис, золотая нить, хинная корка, белый тополь и специфические для Индии чирата, кутки и ним.

Ветрогонные травы (вата-ануломан)

Ветрогонными считаются травы, удаляющие газы из кишечника, снижающие боль и вздутие. Они способствуют пищеварению и усиливают поглощение. Они помогают истощить воду и слизь. Аму, застаивающиеся и закупоривающие желудочно-кишечный (ж.-к.) тракт. Они способствуют необходимой и нормальной перистальтике.

Обычно они представляют собой ароматные или благоухающие травы, обладающие летучими маслами, которые стимулируют нервные окончания желудочно-кишечного тракта (самана и апана вайю, силы ваты, управляющие желудком малой кишкой и кишками), обеспечивая пищеварение и не давая накапливаться непереваренным пищевым продуктам.

Их стимуляция ваты также повышает агни – как ветер раздувает огонь. В этом отношении они похожи на травы стимуляторы, а также на другие травы, как стимулирующие травы имеют тенденцию к способствованию пищеварению через непосредственное питание агни, эти работают более опосредованно через нормализацию ваты. В этом качестве они особенно хороши при слабости пищеварения из-за нервного расстройства, беспокойства и депрессии.

Они очень похожи на успокаивающие нервы. Путем рассасывания закупорок во всех каналах, оротас, они открывают нервную систему и снимают спазмы и боль. Они могут оказывать также диафоретическое и отхаркивающее действие, являясь также часто стимуляторами циркуляции. Они улучшают общий дух и стимулируют основной поток энергии, праны, в теле.

Все ветрогонные травы движут вату. Это стимулирующее действие выдвигает накопленную вату. Тем не менее их сухость может ухудшать вату, если использовать их слишком долго или в избытке.

Большинство из этих ароматических трав имеет тенденцию к нагреванию и остры на вкус. Однако, вторая группа охлаждает и тяготеет к горькому вкусу.

Разогревающие ветрогонные могут ухудшать питту, а некоторые из них способствовать кислотности, в этом случае следует отдать предпочтение охлаждающим ветрогонам. Охлаждающие ветрогоны чаще оказывают долговременное истощающее действие на вату. Все ароматические и ветрогонные травы уменьшают капху, благодаря своим высушивающим свойствам.

В этой категории трав находится большинство специй, и в качестве специй они должны быть частью ежедневного рациона, в особенности для того, кто имеет вату. От одного до пяти граммов многих из этих специй принимаемые с пищей могут излечить множество заболеваний, поскольку большинство болезней возникает из-за плохого пищеварения. Вместе с пищей или тонизирующими травами эти специи способствуют омоложению. Они лечат многие застойные заболевания и нервные расстройства.

К типичным разогревающим ветрогонам относятся: айван, базилик, лавровый лист, пальма ротанговая, кардамон, коричное дерево, гвоздика (пряность), чеснок, имбирь, ягоды можжевельника, мускатный орех, кожура апельсина, орегано, тимьян, имбирь желтый, валериана.

К типичным охлаждающим ветрогонам относятся: пупавка, кошачья мята, хризантемы, кориандр, тмин, укроп, фенхель, липа, горчица, мята перечная, мята колосовая, грушанка. (см. также стимулирующие и пищеварительные травы).

Диафоретические травы (сведана карма).

Диафоретические (потогенные) травы вызывают потение и тем самым восстанавливают циркуляцию, истощают лихорадку и озноб, при этом выводя токсины с поверхности тела. Сильные диафоретики называются потогенными средствами.

Они являются поверхностно-освобождающими агентами, используемые в начальной и острой стадиях простуды и флюса, а также при более хронических условиях астмы и артрита. Первоначальная или острая стадия простуды и лихорадочных заболеваний парализует защитную энергию, которая движется вдоль поверхности тела. Результатом является остановка потоотделения и блокировка циркуляции. Диафоретические травы путем стимуляции восстанавливают защитную энергию организма.

Они оказывают следующее общее терапевтическое влияние: а) способствуют потению, б) снимают напряжение мускулатуры и болевые сочленения, в) низводят лихорадку до вшених факторов (связанных с простудой и флюсом), г) способствуют появлению и прохождению воспалительных процессов на коже, д) способствуют распространению поверхностной воды и отека лица и е) снимают головные боли, возникающие из-за простуды и застоя. В этом качестве они находятся на первой линии борьбы с заболеваниями.

Аюрведа различает два типа диафоретических трав в соответствии с дошей, на которую они работают. Этими двумя типами являются согревающие и охлаждающие диафоретики.

Большинство диафоретиков согревающие по своей природе. В основном, это горячие острые травы, которые уменьшают капху и вату, но увеличивают питту. Большинство холодных являются капхой по природе, вторжением холода и сырости. Вата, или ветер, представляет собой фактор, приносящий их в тело. Согревающие диафоретики лечат обычную простуду рассеиванием ветра, холода и сырости. Они обычно стимуляторы, отхаркивающие и могут обладать антиастматическими и антиревматическими свойствами.

К охлаждающим диафоретикам обычно относятся травы от горьких до острых, которые уменьшают питту и капху, но повышают вату. Они больше подходят для простуд питта-типа и более эффективны при лечении сильной лихорадки, ангины и других воспалительных заболеваний, включая попадание токсинов в кровь. Они обычно являются альтернативами и могут обладать мочегонным действием.

Согревающие диафоретики повышают температуру тела и посредством потения уничтожают озноб. Охлаждающие диафоретики понижают температуру тела посредством потения и выводят жар и токсины через кожу. Оба типа уменьшают содержание воды, флегмы и капхи.

Содержание капхи требует сильного потоотделения из-за ее мокрой позиции. Содержание питты требует умеренного потоотделения, охлаждающего по своей природе. Оно может быть ухудшено согревающими диафоретиками, горячим потом или паровыми ваннами, или горячими банями и саунами, которые уменьшают капху. Вата требует слабого потоотделения с преобладающей согревающей природой, чтобы помочь увлажнению ее поверхностной сухости, а сильные диафоретические методы еще более высушить вату.