

# ПОЛНАЯ ПЕРЕЗАГРУЗКА

ЕСЛИ ВЫ ХОТИТЕ  
ЧУВСТВОВАТЬ  
СЕБЯ ЗДОРОВЫМ И  
ЭНЕРГИЧНЫМ И СДЕЛАТЬ  
КАЧЕСТВЕННЫЙ ПРОРЫВ  
В СВОЕЙ ЖИЗНИ – ВАМ  
ПРОСТО НЕОБХОДИМА  
ПАНЧАКАРМА.



.....  
**ВИГНЕШ ДЕВРАДЖ,**  
ВРАЧ АЮРВЕДЫ (B.A.M.S.),  
M.D (AYU)  
ГЛАВНЫЙ ВРАЧ И  
ОСНОВАТЕЛЬ SITARAM  
AYURVEDA BEACH  
RETREAT, ИНДИЯ  
.....

Часто аюрведу ассоциируют с расслабляющим масляным массажем или широдхарой. Это все равно, что сказать: Россия – это водка и снег, когда на самом деле здесь есть великие архитектурные чудеса, знаменитые театры, красивейшая природа. Так же и аюрведа намного шире – это различные лечебные методы, руководства по правильному питанию и способы поддержания здоровья, о которых многие даже не догадываются.

Потребность в аюрведе сегодня

более очевидна, чем в любое другое время в истории человечества. Дело в том, что сейчас больше, чем когда-либо, люди страдают от синдрома усталости, депрессий, аутоиммунных нарушений, избыточного веса, гормонального дисбаланса, бесплодия. Мы едим много, но чувствуем усталость, дольше спим, но тяжело просыпаемся, испытываем потребность в длительном отдыхе.

В древние времена такие проблемы были свойственны только богатым людям, но благодаря технологической революции теперь все ведут образ жизни более-менее в достатке, следовательно, наследуются и болезни богатей.

В аюрведе человеческое тело называется «сарира», что буквально означает – то, что устраняет мусор каждый момент. В живом организме удаление отходов происходит непрерывно, а в мертвом теле этот процесс полностью прекращается. Следовательно, чем организм эффективнее справляется с удалением отходов, тем больше в нем энергии и здоровья.

Зная эту врожденную природу тела, аюрведические целители разработали терапию, которая направлена на удаление токсинов – Панчакарму. Ее необходимо проходить регулярно. Так же, как автомобиль регулярно нуждается в техобслуживании, замене масла и т.д., нашему телу необходимо обновление для улучшения иммунитета, повышения энергии и качества жизни.

Панчакарма – это терапия, название которой можно перевести как 5 методов очистки, она активизирует исцеляющий интеллект нашего тела. Все, что нужно сделать, это удалить блоки или сопротивление из организма. Эти блоки и есть Ама – на санскрите слово буквально означает «то, что не я». С медицинской точки зрения любая пища, которую мы потребляем, если не переваривается и не поглощается должным

образом, становится токсичной нагрузкой для тела. Главное качество Амы – очень липкий и тяжелый характер. Сегодня мы потребляем слишком много сахара. 10 тыс. лет до н.э. потребление сахара ограничивалось 20 чайными ложками в год, а сегодня это более 22 чайных ложек в день. Если вы смешиваете сахар и воду, то получаете клей. И когда мы едим слишком много липкой пищи, наше тело перегружается Амой, кровь становится густой, что приводит к воспалениям во многих частях тела. Когда это дополняется неправильным образом жизни, организму становится трудно поддерживать здоровье и энергетику. Вот почему Панчакарма сегодня более необходима людям, чем когда-либо.

## ЧТО ПРОИСХОДИТ С ТЕЛОМ ВО ВРЕМЯ ПАНЧАКАРМЫ

Основное правило Панчакармы – подготовка тела. Правильные предварительные процедуры помогают избежать осложнений. Так же, как художник, прежде чем расписывать стену, снимает с нее всю грязь, так и травы дипана и пачана – с которых начинается подготовка – увеличивают пищеварительную силу и легко удаляют Аму из кишечника.

Далее в течение нескольких дней пациенту дают масло гхи. Дозировка зависит от метаболической способности человека и тяжести заболеваний. Гхи ослабляет липкую Аму и в кишечнике, и во всем теле. Этот процесс можно сравнить с замачиванием очень грязной посуды, чтобы ее потом было легче вымыть. После этапа с гхи проводится непосредственное лечение – Панчакарма.

## ВАМАНА (РВОТА)

Если у пациента частые головные боли, мигрени, заложенность носа, аллергии, боли в шее, бронхит и астма – значит, в верхней части тела скопилась слизь – Капха. В этом случае лучшая терапия – процедура ваманы или терапевтическая рвота. Вы могли заметить, что когда собаки чувствуют себя плохо, они едят траву, чтобы вызвать рвоту. Рвота помогает освободиться от слизи, которая блокирует естественные функции организма. Но у этой процедуры есть и противопоказания: сердечные заболевания, слабоумие, расстройства рефлюкса пищевода и другие. Человек, прошедший вamanу, испытывает сильные трансформации в теле и разуме.



### РАКТА МОКШАНА (КРОВОПУСКАНИЕ)

Это разумное кровопускание токсичной крови с использованием пиявок или забора крови из вены. По данным Всемирной организации здравоохранения, здоровый человек может пожертвовать до 450 мл крови в течение 3 месяцев. Кровь – это река жизни. Когда мы убираем немного токсичной крови, организм вынужден производить свежую. Например, в случае высокого уровня содержания уриновой кислоты в крови, кровопускание позволяет мгновенно уменьшить эту кислоту, которая вызывает боль и воспаления в суставах. Сдача крови также полезна при аллергиях, высоком холестерине, воспалениях. Ракта Мокшана противопоказана беременным женщинам, пациентам с анемией и низким кровяным давлением.

Панчакарма завершается расаяной, которая медленно, шаг за шагом приводит организм к здоровому питанию, наполняя его полезными веществами. Таким образом, с помощью Ваманы и Наси Панчакарма балансирует Капху-дошу. С избыточной Питтой справляются Виречана и Ракта Мокшана, а Вату гармонизирует процедура Басти.

В моей аюрведической медицинской практике я зафиксировал изменения в воспалительных маркерах hs-CRP (высокочувствительный С-реактивный белок) в анализах крови «до» и «после» Панчакармы. Если уровень hs-CRP превышает 2 мг/л, он считается средним риском сердечно-сосудистых заболеваний, если уровень выше 3 мг/л – риск сердечно-сосудистых заболеваний высок. Мы зарегистрировали более 20 случаев, когда hs-CRP превышал 9 мг/л до Панчакармы, а после нее показатели упали ниже 1 мг/л. Это доказывает эффективность терапии и ее очищающих методов даже на клеточном уровне.

Панчакарма возвращает хорошее самочувствие, после нее по утрам вы снова просыпаетесь свежим и бодрим, сон становится глубже, пропадает потребность в дневном отдыхе и кофе, улучшается состояние кожи, уменьшаются проявления аллергии, воспаления и боли уходят. Вы реже болеете вирусными инфекциями, налаживается пищеварение, уравнивается гормональный баланс, повышается фертильность. В целом тело чувствует, что оно очистилось от отходов и начинает возвращаться к жизни.

### НАСЬЯМ (ОЧИЩЕНИЕ НОСА)

Это очищающая терапия, в которой медикаментозная жидкость или масло вливается в ноздри для устранения слизи из лобной части. Это очень полезно для пациентов, страдающих мигренью, синуситом, храпом, у кого есть переломы в носовом отделе. Насьям активно используется в Панчакарме, и в очень маленькой дозировке ее можно практиковать ежедневно.

### ВИРЕЧАНАМ (ОЧИЩЕНИЕ)

Это мощное очищение для тех, кто страдает от расстройства пищеварения, запоров, вздутия живота, тяжести после еды, заражения гельминтами, кожной аллергией, воспалениями в суставах, высоким холестерином и т.д. Эта мощная терапия проводится с помощью приема слабительных трав, которые раздражают тонкий кишечник, так что все токсины из него устраниваются.

### БАСТИ (КЛИЗМА)

Басти бывают двух типов: с маслом и травяным отваром. Масляную клизму вводят перед травяной жидкой клизмой, чтобы высвободить липкие токсины в толстой кишке. Проблема очищения толстой кишки в том, что это

нельзя сделать с помощью лекарств, применяемых orally, потому что к тому времени, когда эти лекарства дойдут до толстой кишки, они уже будут поглощены тонкой кишкой или печенью и нейтрализованы. Следовательно, единственный способ очистить толстую кишку – ректально. Толстый кишечник – как свалка токсинов в организме, и место, где обитает Вата-доша. Когда Вата выходит из равновесия, возникают боли в теле, жесткость, нервные расстройства, аутоиммунные расстройства, артриты, рассеянный склероз и т.д. В аюрведе Басти считается королем всех видов терапии. Процедура помогает даже при синдроме хронической усталости, нарушении внимания, проблемах с фертильностью у мужчин, таких как низкое количество сперматозоидов. Она уравнивает Вату, уменьшает фактор старения, увеличивает либидо у мужчин и женщин, улучшает детородные функции. Басти нельзя делать пациентам с тяжелым геморроем, трещинами прямой кишки или фистулой, тем, у кого были хирургические вмешательства в толстый кишечник или любыми заболеваниями, связанными с кровотечением в прямой кишке.