

The image features a white ceramic bowl filled with a rice salad, garnished with green herbs, red and yellow bell peppers, and dark mushrooms. A wooden-handled oil dispenser is positioned to the right, pouring oil onto the salad. The background is a soft, out-of-focus white surface.

ТОМАС ЯРЕМА
ДЭНИЕЛ РОДА
ДЖОННИ БРАННИГАН

АЮРВЕДА

Здоровые рецепты с тысячелетней историей
для современной жизни

EAT • TASTE • HEAL

An Ayurvedic Guidebook and Cookbook
for Modern Living

THOMAS YAREMA MD, DANIEL RHODA, CHEF JOHNNY BRANNIGAN | PHOTOGRAPHS BY ED OUELLETTE



FIVE ELEMENTS PRESS
HAWAII

АЮРВЕДА

Здоровые рецепты с тысячелетней историей
для современной жизни

ТОМАС ЯРЕМА, ДЭНИЕЛ РОДА И ДЖОННИ БРАННИГАН

ПЕРЕВОД С АНГЛИЙСКОГО СВЕТЛАНЫ ЧИГРИНЕЦ

ИЗДАТЕЛЬСТВО «МАНН, ИВАНОВ И ФЕРБЕР»
2014

УДК 615.89:294.11
ББК 53.59
Я72

На русском языке публикуется впервые

Ярема, Т.

Я72 Аюрведа. Здоровые рецепты с тысячелетней историей для современной жизни / Томас Ярема, Дэниел Рода и Джонни Бранниган ; пер. с англ. Светланы Чигринец. — М. : Манн, Иванов и Фербер, 2014. — 336 с.

ISBN 978-5-00057-075-3

Первая на русском языке иллюстрированная энциклопедия аюрведы с рецептами для цельной жизни. Более 150 рецептов целебных блюд, которые можно приготовить легко и быстро. Ешьте вкусно и будьте здоровы. Читайте эту книгу сами и дарите своим близким.

УДК 615.89:294.11
ББК 53.59

Все права защищены.
Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.
Правовую поддержку издательства обеспечивает юридическая фирма «Вегас-Лекс»

VEGAS LEX

ISBN 978-5-00057-075-3

© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2014

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	9
--------------------	---

ЧАСТЬ I. РУКОВОДСТВО

Глава 1. ОБ АЮРВЕДЕ В ДВУХ СЛОВАХ	13
--	-----------

Природа и индивидуальные особенности личности: Вата, Питта и Капха	17
Шесть вкусов еды.	35
Перевариваем пищу, мысли и эмоции	54
Еда как часть нашего тела	59
Еда и разум	60

Глава 2. ПОКУПАЕМ, ГОТОВИМ И ХРАНИМ ЖИВЫЕ ПРОДУКТЫ	67
---	-----------

Зачем покупать натуральные продукты?	68
Аюрведа и вегетарианство	70
Вред и польза	75
Современные проблемы питания.	83
Орудия труда на каждый день.	92
Основные техники и практические навыки.	96
Аюрведическая кладовая	100
Сезонные продукты и экологически рациональные решения	100

Глава 3. АЗЫ АЮРВЕДЫ: АТМОСФЕРА, БЛАГОСЛОВЕНИЕ И ПОТРЕБЛЕНИЕ	105
Атмосфера: задаем тон	106
Благословение: благодарим.	107
Потребление: еда как средство исцеления.	107
Глава 4. ПРИРОДНЫЕ ЦИКЛЫ	115
Формирование образа жизни	116
Дневной, ночной, месячный и сезонный циклы	117
Сезоны жизни.	125
Чтите свой храм	126
Духовное познание: йога, дыхательные упражнения и медитация	130
Глава 5. ЕДА КАК ЛЕКАРСТВО	135
Ваше тело хочет исцеления	136
Еда для очищения и просветления	140
Продукты, полезные при общих заболеваниях	143
Еда, полезная во время беременности и кормления грудью	149
Еда для красоты	150
Питание тела, разума, чувств и духа	154
10 важнейших ингредиентов для здоровья	156
ЧАСТЬ II. ПОВАРЕННАЯ КНИГА	
ВВЕДЕНИЕ В РЕЦЕПТЫ	162
Идеи рецептов	162
Завтрак	
■ Вата	165
■ Питта	171
■ Капха	174

Обед	
■ Вата	179
■ Питта	184
■ Капха	190
Ужин	
■ Вата	195
■ Питта	202
■ Капха	208
Снэки	213
Напитки	217
ОСНОВЫ РЕЦЕПТОВ АЮРВЕДЫ	220
РАЗВЕРНУТЫЕ РЕЦЕПТЫ	229
Главные блюда	230
Бобовые	244
Злаки	249
Рыба и курица	254
Гарниры	262
Супы	266
Салаты	271
Закуски	276
Снэки	281
Заправки	283
Соусы	286
Паштеты и спреды	291
Приправы	294

Хлебобулочные изделия	297
Напитки	300
Десерты.	302
ПРИЛОЖЕНИЯ	312
Список продуктов питания для каждой доши	313
Таблицы приготовления	321
Благодарности.	323
Об авторах.	324
Глоссарий	329
Библиография.	331

ВВЕДЕНИЕ

ВСЯ МУДРОСТЬ МИРА СВОДИТСЯ к простой истине: *еда — это жизнь*. Ритуал приема пищи не имеет временных, культурных и религиозных рамок. Пища священна, а акт ее приема — непосредственное единение с божественной энергией природы. Как считали древние мудрецы аюрведы, еда питает разум, тело, чувства и душу на всех уровнях. Она закладывает основу для самопознания и личностного развития. Этот ритуал прочно укоренился в нашей жизни — с первого глотка материнского молока и до совместных обедов и ужинов с дорогими нам людьми.

В книге «Аюрведа. Здоровые рецепты с тысячелетней историей для современной жизни» описана способность еды исцелять наши тела и души и питать чувства. Она поможет вам найти свой путь. Надеемся, что книга пробудит ваши вкусовые рецепторы и вдохновит вас на глубокое познание вашей истинной природы.

Доктор Том, Дэн и шеф Джонни

ЧАСТЬ I:

РУКОВОДСТВО

Об аюрведе в двух словах

Покупаем, готовим и храним живые продукты

Азы аюрведы: атмосфера, благословение и потребление

Природные циклы

Еда как лекарство



Глава 1

Об аюрведе в двух словах

Природа и индивидуальные особенности личности:
Вата, Питта и Капха

Шесть вкусов еды

Перевариваем пищу, мысли и эмоции

Еда как часть нашего тела

Еда и разум

АЮРВЕДА: РЕЦЕПТ ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ

Первые упоминания об аюрведе встречаются в духовных писаниях Древней Индии, известных как Веды, или «Книги мудрости». Они появились не менее пяти тысяч лет назад и по праву считаются древнейшей литературой человечества.

Слово *аюрведа* образовано от двух санскритских слов *ayus* и *veda*. *Ayus* в переводе означает «жизнь», а *veda* — «знания» или «наука». Таким образом, можно считать, что аюрведа — знания или наука о жизни. *Ayus* (жизнь) — не только биологический возраст или физическое здоровье человека. Согласно аюрведическим принципам, «это союз разума, тела, чувств и души. Это бесконечная энергия и жизненная сила».

Аюрведа — отражение мудрости природы, она учит нас жить в гармонии с ее фундаментальными законами. Как всеобъемлющая медицинская наука это полное руководство по самоврачеванию. Основа аюрведической медицины довольно проста: найдите в себе способность к самоисцелению, и вы станете своим лучшим доктором!

Согласно аюрведическим принципам, здоровье не сводится к лабораторным анализам или ежегодным медицинским осмотрам. Это непрерывный процесс, требующий прямого участия человека и включающий все аспекты его жизни: физический, умственный, эмоциональный, поведенческий, духовный, семейный, социальный и общечеловеческий. Равновесие на всех уровнях бытия — истинный показатель абсолютного здоровья. В аюрведической медицине нет понятий «среднестатистический человек» или «стандартное лечение». Каждый человек уникален — у него есть неповторимый генетический код здоровья. Аюрведа дает нам ключ к этим кодам и учит поддерживать свою индивидуальную природу.



ДРЕВНЯЯ МУДРОСТЬ

Древние ученые сочетали мудрость Вед с простым научным наблюдением и экспериментами. Первое произведение об аюрведической медицине «Чарака-самхита» («самхита» — на санскрите «трактат»), написанное в V–III вв. до н. э., до сих пор остается каноническим. Его автор, великий врач и мудрец Чарака, впервые описал диабет, множественный (рассеянный) склероз, болезнь Альцгеймера, болезнь Паркинсона и другие заболевания. Скоро появился другой трактат — «Сушрута-самхита», за авторством хирурга Сушрута. В нем описаны сложные хирургические процедуры — от удаления катаракты до трансплантации кожи. Методы ринопластики, предложенные Сушрута, существенно повлияли на развитие западной пластической хирургии. Обе работы входят в число самых древних и самых длинных медицинских текстов в истории.

К III в. н. э. в аюрведе уже были описаны восемь направлений медицины: внутренние болезни,

хирургия, отоларингология, токсикология, акушерство-гинекология и педиатрия, психиатрия, применение афродизиаков и способы омоложения. После колоссального успеха в Индии аюрведа стала популярна и в других частях света. По Великому шелковому пути в страну приезжали студенты из Китая, Тибета, Египта, Афганистана и Персии. В древних медицинских традициях этих стран явно прослеживается влияние аюрведы.

В течение почти 1000 лет продолжался золотой век аюрведы. Однако в VIII в. н. э. Индия была оккупирована иноземными захватчиками. Аюрведические школы закрывались, классическая индийская культура приходила в упадок. Более 1000 лет, пока продолжалась оккупация, об аюрведе помнили только в индийских деревнях и отдельных домах. Однако практичность и популярность науки гарантировали ее выживание. Врачи передавали аюрведическую мудрость из уст в уста своим последователям.

СОВРЕМЕННАЯ АЮРВЕДА

После получения Индией независимости в 1947 г. в стране началось активное возрождение национальных традиций. За этот период аюрведа из народной мудрости превратилась в основу культуры. В наши дни есть больше 100 колледжей и 50 университетов, где можно получить ученую степень по аюрведической медицине. Она по-прежнему широко используется наряду с популярными западными работками. Аюрведическая «кухонная аптека» и стиль жизни — основа индийской традиции.

В последние два десятилетия во всем мире возрос интерес к аюрведе. В частности, древняя система исцеления была очень хорошо принята на Западе. Благодаря использованию холистического подхода, репутации и достижениям она стала одной из самых популярных альтернативных медицинских систем. Среди наиболее известных пионеров аюрведы на Западе — Махариши Махеш Йоги, Васант Лад, Дипак Чопра, Дэвид Фроули, Бри Майя Тивари и Роберт Свобода.

Западные ученые сумели адаптировать древнюю систему под свои нужды, а аюрведа переняла современные западные медицинские достижения. У нее нет ограничений: приветствуется все, что помогает исцелить человеческое тело, разум и душу. Она практикуется как самостоятельно, так и в сочетании с другими системами — в частности, аллопатией (западная медицина), гомеопатией, натуропатией*, акупунктурой, хиропрактикой** и массажной терапией. В совокупности все эти дисциплины

* Натуропатия (натуропатическая медицина) — разновидность альтернативной медицины, которая основывается на вере в витализм — теорию о том, что процессы в живых организмах необъяснимы с научной точки зрения и управляются особой сверхъестественной энергией, «жизненной силой». *Прим. перев.*

** Хиропрактика — лечение различных заболеваний при помощи мануальной терапии. *Прим. перев.*

могут составить новую интегрированную медицинскую модель.

МЕДИЦИНА ТЕЛА И РАЗУМА

В последнее столетие современная наука сумела преодолеть границы статичной физики Ньютона, приняв упорядоченный хаос квантового мира. Доказав, что $E = mc^2$, Эйнштейн открыл истинную картину мироздания. В течение 300 лет царствовала механическая наука, а ученый разрушил убеждение в том, что важна только материя. Он доказал, что материя и энергия — две стороны одной медали.

Сегодня квантовые физики считаются первопроходцами в том, что касается «меньшего, чем самое маленькое». Нечто в десять или даже в сотню миллионов раз меньше, чем субатом, образует квантовый уровень — новый рубеж исследования разума и тела. В его основе лежит чистая энергия — чистый разум, клей, на котором держится Вселенная. Шестьдесят пять лет назад квантовые физики назвали это явление единой теорией поля. А почти 6000 лет назад аюрведические мудрецы изобрели термины «космическая жизненная сила» и «поле чистого сознания». Современные ученые еще не до конца осознали смысл квантовой теории, а в аюрведе она используется уже несколько тысяч лет.

Согласно аюрведическим принципам, единое поле — основа сознания, которая объединяет все мысли, волны и частицы нашей сущности. На этом уровне нет границ между телом и разумом. Наш интеллект — ключ к мышлению и обновлению тела. Когда в основе динамических процессов лежат нездоровые умственные и эмоциональные модели, существенно повышается вероятность развития физической болезни. На клеточном уровне мы сами создаем тело, которое отражает нашу внутреннюю дисгармонию. Аюрведа определяет суть этой жиз-

ненно важной связи и представляет собой полностью интегрированную систему излечения тела и разума — систему будущего.

Вот знаменитая цитата, которая подчеркивает нашу связь с Вселенной:

Каково космическое тело, таково и человеческое тело.

Каков космический разум, таков и разум человека.

Каков макрокосм, таков и микрокосм.

Безграничный интеллект природы на квантовом уровне составляет основу нашего существования. Какова Вселенная (макрокосм), таков и человек (микрокосм). Поняв эту связь, мы сможем найти силу исцеления внутри нас самих.

ПРИРОДА И ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ЛИЧНОСТИ: ВАТА, ПИТТА И КАПХА

ПЯТЬ ЭЛЕМЕНТОВ: ОТРАЖЕНИЕ ВНЕШНЕГО МИРА В КАЖДОМ ИЗ НАС

В основе всего физического мира лежат пять элементов: эфир, воздух, огонь, вода и земля. В аюрведе они считаются «строительными блоками» материи.

Попробуйте идти против ветра или погрузите руки в землю — вы почувствуете близость к природе. Все органические и неорганические вещества (и камень, отточенный и отшлифованный временем, и блестящий кусок пластика) — комбинации пяти элементов. Каждый

объект уникален, поскольку характеризуется собственным соотношением этих элементов.

Человек — миниатюрная копия природы. Согласно аюрведе, в нашем теле присутствуют все пять элементов. Мы питаемся продуктами, полученными с земли, наше тело возвращается туда, откуда пришло, — в землю. Вода поддерживает жизнь и на 70% заполняет наше тело. Огонь дает тепло и энергию и участвует в каждом метаболическом и химическом процессе. Воздух свободно циркулирует по телу, обеспечивая выполнение биологических функций и обогащая клетки кислородом. Эфир бесконечен — будучи незаметным, он становится основой взаимодействия остальных элементов.

На квантовом уровне пять элементов представляют собой динамичный энергетический континуум, проистекающий из единого поля. Он постепенно разрастается — от тонкой вибрации эфира до глубокой вибрации земли. Любая материя представляет собой сочетание базовых энергий.

С точки зрения аюрведы вода — нечто большее, чем то вещество, которое мы привыкли называть этим словом. Сюда также можно включить физические качества, биологические функции и энергетические свойства данного элемента. Например, вода жидкая, тяжелая, мягкая и вязкая. Она управляет всеми жидкостями тела и необходима для природных химических реакций. На самом тонком уровне мышления и эмоций воду связывают со спокойной дошей, отвечающей за проявление таких чувств, как любовь, сопереживание и удовлетворение.

Наличие пяти элементов также объясняет, почему вещества окружающего мира могут существовать в гармонии с человеческим телом. Мы используем растения, травы, минералы и воду, поскольку эти вещества по своему составу и свойствам очень близки к элементам человеческого тела.

ТРИ ДОШИ: КЛЮЧ К ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ПРИРОДЕ ЧЕЛОВЕКА

Понимаете ли вы, в чем причины различий между людьми? Почему одни активны, быстро двигаются, а другие грациозны и спокойны? Почему одни запросто съедают обед из пяти блюд, а другие еле справляются с салатом? Почему одни жизнерадостны, а другие все время тянут лямку? Современная генетика дает ответы на некоторые из этих вопросов. Но как насчет тех особенностей, которые делают каждого человека уникальным? Аюрведа отвечает на все эти вопросы, используя понятия *трех дош*: *Ваты*, *Питты* и *Капхи*.



Доши — биологические силы человеческого тела и разума. Они управляют всеми физическими и умственными процессами и определяют индивидуальный сценарий здоровья и самореализации каждого человека.

Доши основаны на пяти элементах и их свойствах. Вата состоит из эфира и воздуха, Питта — из огня и воды, а Капха — из земли и воды.

Поэтому доши нельзя распознать непосредственно в теле. Но они проявляются в качествах и поступках, начиная со сложных биологических функций и заканчивая личностными чертами. Каждая клетка тела содержит Вату, Питту и Капху. Различное их соотношение определяет уникальность человека.

При рождении мы все уже обладаем как неповторимым генетическим набором, так и уни-

кальным соотношением дош. Это сочетание родительских дош в момент оплодотворения яйцеклетки. Согласно аюрведе, в процессе жизни мы реализуем потенциал своей основы, называемой индивидуальной конституцией, или пракрити. Именно в ней заключен ключ к гармонии. Благодаря ей мы можем обрести идеальное здоровье.

Человек с доминирующей конституцией Вата обладает психическими и умственными характеристиками, которые отражают свойства эфира и воздуха. Вот почему люди этого типа в большинстве случаев имеют худощавое телосложение, острый ум и быстро двигаются. Тип Питта отражает характеристики, свойственные

огню и воде: вспыльчивый характер, рыжие волосы и красноватый цвет лица. Тип Капха обычно обладает крепким телосложением и спокойной натурой (влияние элементов земли и воды). У большинства людей одна доша доминирует, а вторая оказывает сильное влияние на нее. Это явление обозначается термином *конституция с двойной дошей*. Традиционно в аюрведе выделяют семь основных типов конституции: **Вата**, **Питта**, **Капха**, **Вата-Питта**, **Питта-Капха**, **Капха-Вата** и **Вата-Питта-Капха**.

Они подразделяются на подтипы. Например, в типе Вата-Питта Вата выступает в качестве основной доши, а Питта оказывает на нее сильное влияние. Тип Питта-Вата больше ассоциируется с характеристиками Питты, но в нем присутствуют и выраженные черты Ваты. Самый редкий конституционный тип, известный

как тип с тройной дошей, или Вата–Питта–Капха, описывает людей с равным соотношением всех трех дош.

Доши — подвижные энергетические потоки, которые постоянно меняются в зависимости от наших действий, мыслей, эмоций, пищи, которую мы едим, времени года и любых других сенсорных сигналов, поступающих в наши тело и разум. Когда мы живем в гармонии с собой, то ведем тот образ жизни и принимаем такие решения относительно питания, которые способствуют равновесию дош. Когда же мы живем вопреки своей внутренней природе, то используем модели, ведущие к физическому и умственному дисбалансу.

Если соотношение дош в определенный момент приближается к вашей конституции при рождении, здоровье у вас будет отличное. Расхождения означают нарушение равновесия. Для описания этого явления применяется термин, противоположный по значению понятию пракрити: викрити.

Возбужденная доша подразумевает отсутствие равновесия. Дисбаланс возникает при любом воздействии, например когда вы употребляете возбуждающие дошу продукты или испытываете слишком сильный стресс. Чтобы восстановить равновесие, необходимо определить свой конституционный тип и понять, как гармонизировать свой внутренний мир с миром внешним.

Чаще всего дисбаланс связан с доминирующей дошей. Например, если вы относитесь к типу Питта, то можете ощутить изжогу (типичное недомогание), съев что-то острое. Важно помнить главный принцип: подобное усиливает подобное, а противоположности создают баланс. С помощью щелочной еды вы можете избежать изжоги.

Аюрведа дает рекомендации каждому — начиная с общих изменений в стиле жизни и заканчивая лечением болезней (в буквальном смысле дисбаланса естественного состояния). Поэтому ее оправданно можно назвать системой индивидуального лечения, значительно отличающегося от западного подхода «одна таблетка для всех». Поскольку концепция дош помогает выявить дисбаланс до проявления заболевания, аюрведу можно считать системой профилактической медицины.

ВАТА

Свойства, отражающие элементы эфира и воздуха



ПИТТА

Свойства, отражающие элементы огня и воды



КАПХА

Свойства, отражающие элементы воды и земли



Для достижения баланса нужно уделять максимальное внимание основной доше. В данной книге мы определяем тип по ведущей доше (например, Вата): это может быть и чистый тип, и тип с двойной дошей Вата–Питта.

ТРИ СОСТОЯНИЯ ДОШИ

СБАЛАНСИРОВАННАЯ — все три доши присутствуют в естественном соотношении, в состоянии равновесия.

ВОЗБУЖДЕННАЯ — определенная доша более выражена, нежели в нормальном состоянии. Такое состояние также называется «повышенным», или «избыточным».

ИСТОЩЕННАЯ — определенная доша менее выражена по сравнению с обычным состоянием. Такое состояние также называется «пониженным», или «недостаточным».

Если вы относитесь к типу с двойной дошей, то должны всегда помнить о второй, но не пытаться следовать сразу двум наборам рекомендаций. Установление равновесия дош — процесс скорее интуитивный. Например, если вы принадлежите к типу Вата–Питта, в жару вы предпочтете успокаивающие продукты и образ жизни, подходящий для Питты.

Поддержание индивидуальности — прямой путь к самореализации, раскрытию потенциала. Один из верных путей к созданию дисбаланса дош — подавление или игнорирование своей природы. Представьте себе ребенка, у которого есть склонность к рисованию, не находящая выхода. Подавление творческого порыва может со временем стать причиной серьезного дисбаланса. Но если ребенку позволить реализовать свой потенциал, здоровье его будет крепче, а жизнь интереснее.

Ниже мы подробно изучим индивидуальные характеристики каждой доши. В конце раздела есть развернутый тест на определение конституционного типа. Поняв свою природу, вы получите ключ к кладезю знаний. Мы рекомендуем вам использовать их для улучшения здоровья и исцеления!

ЗНАКОМСТВО СО СВОИМИ ДОШАМИ

При изучении дош не забывайте важное правило: личность никогда полностью не соответствует всем характеристикам одной конкретной доши.

Все мы — уникальные комбинации этих биологических энергий. Никого нельзя описать с помощью одного набора характеристик. Существует бесконечное количество физиологических и психологических вариаций. Их можно соотнести с одной дошей. Но, например, два представителя типа Питта не будут иметь одинаковый набор физических и умственных характеристик, хотя их основополагающие конституции обеспечивают определенное психофизиологическое сходство.

Изучая характеристики дош, не интерпретируйте их слишком буквально. Человек с доминирующим типом Вата будет ассоциироваться с большинством перечисленных черт. Человек с конституцией Питта–Капха — с особенностями обеих дош. Независимо от конституции у каждого есть свои уникальные особенности.

Универсальные принципы аюрведы выходят за рамки таких поверхностных различий, как раса и культура. При описании учитываются и географические особенности, а каждую характеристику можно адаптировать для читателей из конкретных регионов.

Важно четко различать баланс и дисбаланс. Доши гарантируют оптимальное здоровье в состоянии равновесия и способствуют развитию заболеваний в состоянии дисбаланса. В состоянии равновесия не нужно задумываться: «Как прекрасно работают мои суставы! А как хорошо функционирует пищеварительная система!» Но нельзя не обратить внимание на болевые ощущения, возникающие при дисбалансе.

Именно поэтому мы прежде всего сосредоточимся на дисбалансе, связанном с физическими свойствами дош. Некоторые характеристики весьма широки. Например, хрупкое телосложение может быть свойственно как сбалансированному, так и несбалансированному типу Вата. Поскольку мы учитываем как благоприятные, так и неблагоприятные психические состояния, мы обсудим психологические характеристики дош в состоянии и баланса, и дисбаланса.

ТРИ ДОШИ: ОБЗОР. ВАТА, ПИТТА, КАПХА



ВАТА: ОБЗОР

Вата включает элементы воздуха и эфира. Само слово означает «ветер», или «то, что перемещает вещи». Это энергия движения и сила, которая управляет всей биологической активностью. Вату часто называют «королевой дош», поскольку именно она управляет жизненной силой и направляет Питту и Капху.

Свойства Ваты: сухой, грубый, легкий, холодный, едва уловимый и подвижный. Эти качества характерны для принадлежащего к этому типу человека как в состоянии равновесия, так и в состоянии дисбаланса.

Основные места сосредоточения Ваты в теле человека — **толстый кишечник, бедра, кости, суставы, уши, кожа, мозг и нервная ткань**. С точки зрения физиологии Вата управляет всем, что связано с движением: дыханием, речью, нервными импульсами, сокращениями мышц и изменениями тканей, циркуляцией, усвоением пищи, дефекацией, мочеиспусканием и менструацией. С точки зрения психологии Вата отвечает за коммуникацию, творчество, гибкость и быстроту мышления.

В природе все пять элементов встречаются как в состоянии гармонии, так и в состоянии хаоса. Легкий бриз ранним весенним утром в корне отличается от сильнейшего урагана. Эти крайности свидетельствуют о тонкости и величии матери-природы и ее элементов.

Это же свойство характерно для типа Вата. Как умеренный ветер, создающий движение, уравновешенный человек типа Вата активен, использует творческий подход и одарен естественной способностью к самовыражению и коммуникации. Если же тип возбужден, отрицательные качества быстро берут верх над положительными. Характерные особенности неуравновешенности типа Вата — волнение и нарушения в организме, связанные с недостатком влаги, например сухая кожа или запор.

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ТИПА ВАТА

Конституция людей типа Вата со склонностью к дисбалансу:

ПАРАМЕТР	Признаки
СТРОЕНИЕ ТЕЛА	Худощавое и костлявое, незначительная мышечная масса, выступающие суставы
ВЕС	Небольшой; зачастую сложно набрать вес
РОСТ	Либо высокий, либо низкий
КОЖА	Сухая и шершавая, с возрастом появляются морщины
ВОЛОСЫ	Сухие и ломкие
ШЕЯ	Тонкая, вытянутая
РУКИ	Тонкие, сухие, холодные
НОГТИ	Шероховатые и слабые, типичной формы
ГЛАЗА	Небольшие, тусклые, зачастую темные
НОС	Тонкий и костлявый
РОТ	Небольшой; зубы часто большие и кривые, склонность к кариесу
ГУБЫ	Тонкие, часто темно-красные
ЯЗЫК	Сухой или бледный с сероватым налетом (особенно на задней трети)

Физиологические функции / особенности людей типа Вата со склонностью к дисбалансу:

ФУНКЦИЯ	Характеристика
АППЕТИТ	Переменчивый
ПИЩЕВАРЕНИЕ	Плохое, слабый «пищеварительный огонь»
СТУЛ	Сухой, твердый и темный; склонность к запорам
МОЧЕИСПУСКАНИЕ	Светлая моча, частые позывы
МЕНСТРУАЦИИ	Нерегулярные с сильными болями и скудными выделениями
ДВИЖЕНИЯ	Быстрые
ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ	Любит напряженные физические упражнения
СЕКСУАЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ	Переменчивое сексуальное влечение
СОН	Поверхностный, склонность к бессоннице
ПУЛЬС	Напряженный и частый; «скользит как кобра»
ГОЛОС	Слабый, быстро устает, склонен к осиплости
РЕЧЬ	Быстрая и часто бессвязная
БЛАГОПРИЯТНЫЙ КЛИМАТ	Теплый и тропический; такие люди не любят холод, ветер и сухой климат

РАССТРОЙСТВА, ХАРАКТЕРНЫЕ ДЛЯ ФИЗИОЛОГИИ ТИПА ВАТА

- Артрит.
- Высокое или низкое давление.
- Трещины в суставах.
- Поражения мочеиспускательной системы / мочевого пузыря.
- Напряженность мышц.
- Головные боли.
- Сухая шелушащаяся кожа.
- Бессонница.
- Запор.
- Головокружения, звон в ушах.
- Газообразование и вздутие живота.
- Раннее старение.
- Неправильное усвоение питательных веществ.
- Хроническая усталость.
- Заболевания сердца.
- Низкий уровень энергии и жизненной силы.
- Боль в пояснице.
- Непереносимость холода и сухого климата.
- Пищевая аллергия (особенно на злаки и молочные продукты).

Ввиду подвижной и переменчивой природы Ваты практически 60% перечисленных заболеваний в классических аюрведических текстах ассоциируются с этой дошей. Однако такие распространенные нарушения, как запор и низкий уровень энергии, быстро устраняются изменениями в питании, стиле жизни и приемом определенных препаратов. После адаптации к новому режиму люди типа Вата продолжают следовать протоколу лечения с энтузиазмом и самоотдачей.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ТИПА ВАТА

КАЧЕСТВА, СВОЙСТВЕННЫЕ СБАЛАНСИРОВАННОМУ ТИПУ ВАТА

- Творческий подход.
- Отличные коммуникативные навыки.
- Артистизм.
- Приспособляемость.
- Быстрота реакции.
- Эмоциональность.
- Энтузиазм.
- Развитое воображение.
- Восприимчивость.
- Одухотворенность.
- Спонтанность.
- Высокоразвитая интуиция.
- Умение сопереживать.
- Чувствительность к энергетическим потокам.
- Харизматичность.
- Разносторонность интересов и способностей.

В уравновешенном состоянии представители Вата-типа динамичны, как ветер. Эти люди живут разумно и умеют вдохновлять других.

Люди типа Вата склонны часто менять профессии. Как правило, из них получаются хорошие учителя, художники, музыканты, консультанты, психологи, врачи, философы, министры иностранных дел, священники. Им также подойдет любая профессия, требующая творческого подхода и коммуникативных навыков.

КАЧЕСТВА, СВОЙСТВЕННЫЕ НЕСБАЛАНСИРОВАННОМУ ВАТА-ТИПУ

- Слишком активная мыслительная деятельность.
- Неумение усидеть на одном месте.
- Склонность к страху, волнению, депрессии.
- Умение легко зарабатывать и импульсивные траты.
- Чуждаковатость.
- Притягательность.
- Эмоциональность.
- Быстрое принятие решений.
- Застенчивость, интроверсия.
- Неорганизованность, неумение планировать.
- Отсутствие уверенности и смелости.
- Склонность к прокрастинации (откладыванию дел «на потом»).
- Неустойчивое эмоциональное состояние, действия под влиянием настроения.
- Быстрая речь, как будто на одном дыхании.
- Умение схватывать на лету и забывчивость.
- Склонность перебивать или отвлекаться во время разговора.
- Нетерпеливость.

Помимо физических недугов, люди Вата-типа часто страдают психологическими расстройствами. Чересчур активное мышление — одна из самых частых и явных характеристик таких расстройств. Это депрессия, тревожность, бессонница, биполярное расстройство, синдром дефицита внимания, обсессивно-компульсивное расстройство (синдром навязчивых состояний) и шизофрения. Умиротворение личности с помощью успокаивающих диеты и стиля жизни может привести к великолепным результатам даже в случае серьезных хронических умственных расстройств.

ПРИЧИНЫ РАЗДРАЖЕНИЯ ЛИЧНОСТИ ТИПА ВАТА

- Употребление в пищу возбуждающих продуктов.
- Утоление голода в период волнения или депрессии.
- Еда на бегу.
- Употребление алкоголя, кофе или черного чая.
- Курение сигарет.
- Неправильный распорядок дня.
- Позднее засыпание.
- Частые путешествия.
- Чрезмерная физическая или сексуальная активность.
- Неспособность адаптироваться к сезонам (особенно осени).
- Чрезмерная внешняя стимуляция органов чувств (ТВ, громкие звуки и т. д.).
- Подавление творческой жилки и эмоциональной чувствительности.
- Попытки приспособиться к обыденной жизни или социальным нормам Питты и Капхи.

СПОСОБЫ ПРИВЕСТИ ВАТУ В РАВНОВЕСИЕ

Ключевые слова: **питание, тепло, рутина**

Примечание: многие из утверждений будут более подробно объяснены ниже.

- Придерживайтесь сбалансированной для Вата-типа диеты.
- Ешьте в спокойной обстановке.
- Занимайтесь приятной, созерцательной деятельностью (например, проводите время на природе).

- Соблюдайте режим дня.
- Вовремя ложитесь спать.
- Ежедневно медитируйте.
- Занимайтесь не слишком трудоемкими физическими упражнениями вроде йоги, плавания, тай-чи или пеших прогулок.
- Используйте в интерьере много ярких и теплых оттенков, например оранжевый и зеленый.
- Слушайте спокойную музыку.
- Чаще смейтесь и улыбайтесь.
- Проводите ежедневный массаж всего тела с теплым маслом (например, кунжутным).
- Находите в течение дня время для отдыха (очень полезен дневной сон!).
- Не забывайте про внутреннее очищение организма — делайте клизмы с добавлением масел (так называемый способ басти*).
- Следите за сменой времен года (особенно наступлением осени), соответствующим образом корректируйте диету и образ жизни.
- В холодную погоду принимайте теплый душ, по возможности горячие ванны.
- Людям, неустойчивым к холоду, рекомендуется загорать.
- Используйте сладкие и теплые эфирные масла для ароматерапии, например лавандовое и коричное.
- Носите согревающие драгоценные камни, например рубин, ляпис и аметист.
- Реализуйте творческие порывы.
- Проводите больше времени с обаятельными и приземленными людьми (например, с уравновешенными представителями типов Питта и Капха).

* Басти — естественный способ очищения кишечника путем создания вакуума, благодаря чему вода втягивается в нижнюю часть толстой кишки. Рекомендуется людям, страдающим запорами и другими нарушениями пищеварения. *Прим. перев.*

ПИТТА: ОБЗОР

Питта включает элементы огня и воды. Само слово означает «то, что готовит пищу». Это энергия пищеварения и метаболизма, которая функционирует через такие вещества-носители, как органические кислоты, гормоны, ферменты и желчь. Питта наиболее тесно связана с элементом огня, а вещества-носители отражают наличие элемента воды.

Характеристики Питты — **маслянистый, острый, горячий, подвижный, жидкий и кислотный**. Они проявляются как в состоянии баланса, так и в состоянии дисбаланса.

Основные места сосредоточения энергии Питты в организме — тонкий кишечник, желудок, печень, селезенка, поджелудочная железа, кровь, глаза и пот. С точки зрения физиологии Питта обеспечивает организм теплом и энергией за счет распада сложных молекул еды. Она управляет всеми процессами, связанными с трансформацией в теле и разуме. С точки зрения психологии Питта управляет радостью, смелостью, волей, злостью, ревностью и умственным восприятием. Это источник высокого интеллекта.

Избыток энергии Питта в организме приводит к «перегреву». Если потерять бдительность, «пионерский костер» может превратиться в лесной пожар. Именно поэтому следует постоянно контролировать «внутренний огонь» тела и разума.

Сбалансированная конституция Питты характеризуется веселым характером, высоким интеллектом, мужеством и энергичностью. Когда огонь разума и тела невозможно обуздать, смеющаяся Питта превращается в кричащую. Злость, гнев и эго вытесняют положительные качества. Человек постоянно недоволен жизнью и высокомерен по отношению к другим. Говорят, что неуравновешенный представитель

типа Питта не попадает в ад, а сам его создает! Несбалансированность Питты, как правило, приводит к инфекциям, воспалениям, сыпи, язвам, изжоге и лихорадке.

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ТИПА ПИТТА

Конституция людей типа Питта со склонностью к дисбалансу:

ПАРАМЕТР	Характеристики
СТРОЕНИЕ ТЕЛА	Среднее телосложение, развитая и пропорциональная мышечная масса
ВЕС	Средний, иногда снижение и увеличение веса вызывают проблемы
РОСТ	Средний
КОЖА	Нежная, жирная, предрасположенная к акне и сыпям, часто встречаются веснушки и родинки
ВОЛОСЫ	Тонкие, часто светлые, отмечаются ранняя седина и потеря волос
ШЕЯ	Средней толщины
РУКИ	Среднего размера, часто горячие и мокрые ладони
НОГТИ	Мягкие, правильной формы, часто розовые из-за повышенной температуры крови под ними
ГЛАЗА	Среднего размера, яркие и пронизывающие; белок часто гиперемированный
НОС	Тонкий и выдающийся
РОТ	Зубы желтые, склонные к кариесу, нередко кровоточивость десен и язвенные стоматиты
ЯЗЫК	Влажный, красный или розовый с желтым налетом (особенно на первой трети)

Физиологические функции / особенности людей типа Питта со склонностью к дисбалансу:

ФУНКЦИЯ	Характеристики
АППЕТИТ	Здоровый; становятся раздражительными, пропустив прием пищи
ПИЩЕВАРЕНИЕ	Здоровый метаболизм и быстрое усвоение; ухудшается при приеме острых продуктов
СТУЛ	Мягкий, рыхлый, светлый; регулярный
МОЧЕИСПУСКАНИЕ	Моча ярко-желтого цвета, часто избыточное количество
МЕНСТРУАЦИИ	Регулярные циклы, кровотечения интенсивные и достаточно длительные из-за высокой внутренней температуры
ДВИЖЕНИЯ	Решительный шаг
ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ	Любит энергичные виды деятельности и спортивные состязания
СЕКСУАЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ	Сильное сексуальное влечение, легкая возбудимость
СОН	Чуткий, но нарушить его легко
ПУЛЬС	Четкий и стабильный; «прыгает как лягушка»
ГОЛОС	Громкий, часто пронзительный
РЕЧЬ	Четкая и ясная
БЛАГОПРИЯТНЫЙ КЛИМАТ	Плохая переносимость солнца и высокой температуры, потливость

РАССТРОЙСТВА, ХАРАКТЕРНЫЕ ДЛЯ ФИЗИОЛОГИИ ТИПА ПИТТА

- Заболевания желудка и тонкого кишечника.
- Приступообразные приливы крови.
- Гиперкислотность.
- Кожные высыпания и псориаз.
- Язвы.
- Воспалительные процессы.
- Изжога.
- Диарея.
- Заболевания печени.
- Язвенный стоматит.
- Ангина и тонзиллит.
- Чрезмерные голод и жажда.
- Аппендицит.
- Неприятный запах изо рта.
- Геморрой.
- Воспаленные красные глаза.
Прочие заболевания глаз.
- Гепатит.
- Инфекции.
- Непереносимость жары (особенно при высокой влажности).
- Пищевая аллергия (особенно на орехи).

Расстройства и нарушения, характерные для Питты: острые инфекции, воспаления и кровотечения. В классических аюрведических текстах Питте отводится около 30% из всех перечисленных заболеваний, в том числе более 70 заболеваний глаз. Благодаря врожденной мотивации люди типа Питта обычно стремятся к самоисцелению с большим рвением. Проблема может возникнуть из-за фанатичности и чрезмерного усердия.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ТИПА ПИТТА

КАЧЕСТВА, СВОЙСТВЕННЫЕ СБАЛАНСИРОВАННОМУ ТИПУ ПИТТА

- Высокий интеллект, глубокие идеи.
- Уверенность в себе.
- Способность быстро понять новые идеи.
- Храбрость.
- Своенравие, решительность и честолюбие.
- Чувство юмора.
- Целеустремленность.
- Жизнерадостность.
- Природная склонность к лидерству.
- Эмоциональная собранность.
- Эффектность, ясная и четкая речь.
- Хорошая память.
- Стрессоустойчивость.
- Организованность, стремление планировать.
- Умение сосредоточиться на реальной цели.
- Развитая интуиция.

В состоянии равновесия люди типа Питта умны, полны энтузиазма, жизнерадостны и умеют делиться счастьем с другими. Они преуспевают в большинстве профессий, за которые берутся серьезно. Из них получаются хорошие бизнесмены, адвокаты, преподаватели, врачи, инженеры, архитекторы, ученые, политики и дизайнеры.

КАЧЕСТВА, СВОЙСТВЕННЫЕ НЕСБАЛАНСИРОВАННОМУ ТИПУ ПИТТА

- Излишняя впечатлительность.
- Склонность поддаваться манипуляции.
- Упрямство.
- Высокомерие.
- Ревнивость.
- Материалистичность.
- Импульсивность, взрывной характер.
- Крикливость и агрессия.
- Желание контролировать других.
- Чрезмерная склонность к конкуренции.
- Эгоцентризм, стремление к власти.
- Критичность и категоричность.
- Чрезмерная экстраверсия: любят быть в центре внимания.
- Склонность сдерживать эмоции.
- Уничижительное отношение к другим (особенно представителям других типов).

Люди типа Питта менее склонны к психическим расстройствам, чем представители типа Вата. Тем не менее они часто теряют контроль над собой. Живой ум предопределяет психологическую неустойчивость. Представителям этого типа свойственны такие эмоции, как гнев, страх, ненависть и ревность. В числе психических расстройств этого типа — неконтролируемый гнев, тревожность, одержимость и глубокие эмоциональные проблемы.

Если сбалансированная Питта приносит всем радость, то неуравновешенная высокомерна по отношению к окружающим. Успокаивающие диета и образ жизни помогут охладить пыл и вернуть в жизнь радость и гармонию.

ПРИЧИНЫ РАЗДРАЖЕНИЯ ЛИЧНОСТИ ТИПА ПИТТА

- Потребление возбуждающей еды.
- Потребление пищи в состоянии гнева.
- Кофе, черный чай или алкоголь.
- Курение.
- Переутомление.
- Склонность к чрезмерной конкуренции.
- «Перегрев» в физической и умственной деятельности.
- Неспособность внести изменения в свой образ жизни в зависимости от времени года (особенно летом).
- Наличие источников сильных отрицательных эмоций (например, насилие по телевизору).

СПОСОБЫ ПРИВЕСТИ ПИТТУ В РАВНОВЕСИЕ

Ключевые слова: **охлаждение, успокоение, сдержанность**

- Употребляйте в пищу уравнивающие продукты.
- Принимайте пищу в спокойной обстановке.
- Избегайте искусственных стимуляторов.
- Занимайтесь созерцательной деятельностью, например гуляйте на природе.
- Ежедневно медитируйте.
- Делайте успокаивающие физические упражнения: йога, плавание, тай-чи или ходьба.
- Используйте холодные цвета в интерьере, например синий, зеленый или белый.
- Слушайте успокаивающую музыку.
- Ежедневно отдыхайте.
- Побольше смейтесь и улыбайтесь.
- Учитесь ценить людей типов Вата и Капха.
- Следите за сменой времен года (особенно наступлением лета), корректируйте питание и образ жизни.
- Занимайтесь волонтерством.
- Принимайте холодный душ.
- Используйте сладкие и охлаждающие эфирные масла для ароматерапии, например масло сандалового дерева и розы.
- Носите охлаждающие драгоценные камни: лунный камень, жемчуг и синий сапфир.
- Проводите ежедневный массаж тела с охлаждающими маслами (например, маслом кокосового ореха).
- Давайте выход эмоциям посредством самосозерцания, например ведения дневника.