

Приведение к балансу Вата-доши

БАТА ДОША - в организме отвечает за нейрогуморальную регуляцию всех функций, то есть Вата-доше соответствуют нервная и эндокринная системы

Ключевые слова: холодная, сухая.

Составляющие Вата-дошу первоэлементы: эфир и воздух.

Расположена от кончиков пальцев ног до пупка, т.е. руки, ноги, толстый кишечник, мочевыделительная система; место концентрации - прямая кишка.

Каждая доша состоит из пяти субдош. Я не призываю Вас запоминать их названия, главное - обратите внимание на описание дисбаланса каждой субдоши. Это поможет Вам в диагностике своего состояния.

Что такое дисбаланс? Мы уже говорили, что доши - это подвижные энергии, которые могут выйти из равновесия. Когда выраженность какой-либо доши повышается, то говорят, что доша в дисбалансе.

Например, Вы страдаете от бессонницы и находите, что бессонница - это признак дисбаланса Прана Ваты. Для Вас это признак дисбаланса Вата-доши.

Каждая субдоша выполняет свою функцию.

1) **Прана Вата** - расположена в мозге, голове и груди - самая главная. Отвечает за восприятие и движение в организме любого рода. Контроль 5 органов чувств, мыслительного процесса и логики.

Дисбаланс - искаженное отношение, эмоции, невосприятие информации, тревога, беспокойство, переутомление, бессонница, все неврозы, все заболевания респираторных путей (астма, одышка, мигрени).

2) **Удана Вата** - расположена в горле и легких. Контролирует все речевые процессы. Отвечает за память и развитие мысли (логика).

Дисбаланс - искажение информации, все дефекты речи, сухость в горле (тонзиллиты, отиты, фарингиты, общая усталость).

3) **Самана Вата** - расположена в желудке и кишечнике. Контролирует поступление пищи в желудок. Отвечает за перистальтику желудка и кишечника.

Дисбаланс - осуждение и атака противоположного пола, все проблемы пищеварения (слишком быстрое или медленное, газы, нервные спазмы в желудке, неправильное усвоение пищи, ухудшение роста тканей (дистрофия)).

4) **Апана Вата** - расположена в прямой кишке и нижней части живота. Отвечает за экскрецию (выведение отходов) в организме, за сексуальную функцию и за менструации.

Дисбаланс - атака собственной жизни, рода, детей, газы, запоры, спазмы кишечника, диарея, колиты, все гинекологические заболевания, сексуальные нарушения, заболевания мочевого пузыря, простатит, заболевания почек, спазмы мышц, боли в пояснице.

5) **Вьяна Вата** - контролирует всю нервную систему и сердечно-сосудистую систему, связана с пульсом.

Дисбаланс - все отрицательное поведение человека, повышенное и

пониженное артериальное давление, нарушения кровообращения, тахикардия, все заболевания нервной системы (сухость кожи, псориаз), заболевания суставов, нарушения гемоглобина.

ДИСБАЛАНС ВАТЫ

1. Стресс.
2. Физические и умственные перегрузки.
3. Алкоголь, наркотики, курение.
4. Внезапные перемены (погода, жизненные ситуации и т.п.)
5. Холодная, сырая, сухая пища. Слишком горькая, острая, вяжущая (салаты, зеленые овощи, картофель, горох, фасоль, лук-порей, капуста).
6. Голодание (нельзя!).
7. Недосыпание несколько дней подряд.
8. Скорбь, страх.
9. Сухая, холодная, ветреная погода (нужна горячая пища и питье).
10. Нарушения психики - тревога, беспокойство, умственное переутомление, нетерпение, неспособность сконцентрироваться, депрессия, психоз.
11. Нервные нарушения - странности в поведении, бессонница, усталость, неспособность расслабиться, низкий аппетит (все "валится" из рук).
12. Физические показатели - запоры, газы, упадок сил, спад энергии, сухая грубая кожа (может быть псориаз), высокое или низкое давление, боли в пояснице, менструальные спазмы, все гинекологические заболевания, заболевания мочевыделительной системы, боли в суставах (артриты, полиартриты), искривления костей, деформация позвоночника (горбы, сутулость), потеря в весе, истощение тканей, мышечные спазмы, припадки, зубная боль, тахикардия.

ПРИВЕДЕНИЕ ВАТЫ К БАЛАНСУ

1. Медитация.
2. Цветотерапия. (Уравновешивают Вату красный, оранжевый и желтый цвета. Белый полезен в малых дозах. Хорошие эффекты дает компьютерная цветотерапия на системе "Странник")
3. Ароматерапия (для Ваты - смесь теплых, сладких, кислых ароматов - базилик, апельсин, розовая герань, гвоздика, все пряные запахи, идеален для всех трех дош сандал).
4. Музыкальная терапия (Музыка Гандхарва-Веды, музыкальные альбомы "Дханвантари - 1,2,3" звуки природы).
5. Правильный распорядок дня - завтрак, обед, ужин, сон не менее 8 часов, отбой не позже 23 часов, подъем в 7 утра.
6. Покой - как можно меньше говорить (1 раз в неделю - день молчания).
7. Внимательное отношение к жидкостям (теплые, пить часто понемногу).
8. Продолжительный отдых (отпуск).
9. Тепло (исключаются закаливания, в тепле ноги и руки).
10. Диета - правильный набор продуктов.
11. Массаж (масляный массаж Абхьянга, сухой массаж Гаршана).
12. Асаны и пранаяма.
13. Траволечение (по назначению врача!).

ДИЕТА ВАТЫ

Уравновешивают Вату сладкий, кислый, соленый вкусы; не слишком тяжелая, теплая пища.

Обостряют Вату острый, горький, вяжущий вкусы; легкая, сухая, холодная пища; исключаются животные жиры.

Длительность диеты любой доши - от 4-6 недель и до излечения. Во время диеты любой доши исключаются спиртные напитки, кофе, чай, какао, шоколад.

Благоприятная пища (успокаивает Вату)	Неблагоприятная пища (обостряет Вату)
Овощи	
Свекла, морковь (в приготовленном виде) Огурцы, зеленые бобы; лук, чеснок только в приготовленном виде; редис, репа, тыква, топинамбур можно только Вате, зеленый горошек.	Все остальные неблагоприятные. Все виды капусты, картофель, сельдерей, баклажаны, перец, грибы, горох, все листовые овощи, кабачки, все сырые овощи; все, что из земли (клубни); помидоры нельзя всем дошам, включая соки.
Фрукты	
Большинство благоприятны. Лимон восстанавливает все три доши. Большинство ягод. Все сладкие, сочные, обязательно спелые, особенно бананы.	Все сухофрукты в сухом виде, хурма, грейпфруты, яблоки, груши, гранаты, клюква.
Злаковые	
Овес, рис, пшеница, все изделия из муки	Ячмень (ячка, перловка), гречиха, кукуруза, просо (пшено), рожь.
Молочные продукты	
Все молочные продукты, яйца, масло.	Нет.
Мясо	
Курица, индейка, дары моря (вся рыба морская и речная).	Мясо млекопитающих (красное), гусь, утка.
Бобовые	
Зеленые бобы и зеленый горошек.	Фасоль, соя, горох зрелый, все остальные.
Масла растительные	
Большинство масел. Идеальны подсолнечное, кунжутное, кокосовое (пальмовое).	Животные жиры исключаются для всех дош. Оливковое, кукурузное. Рапсовое и хлопковое исключаются для всех дош.
Сахаристые вещества	
Все.	Нет.
Орехи и семена	
Все, особенно миндаль, кедровые, кокосы.	Арахис исключается для всех дош, особенно во время болезни.
Травы и специи	
Сладкие, кислые, согревающие. Гвоздика, анис, асафетида (особенно), базилик, лавровый лист, черный перец (умеренно), тмин, укроп, кардамон, корица, фенхель, ягоды можжевельника, солодка, мускатный орех, горчица (в т.ч. горчичное семя), шалфей, эстрагон, чабрец, ромашка, подорожник, валериана. Самое идеальное средство для Ваты и Капхи - имбирь - это мощное средство при простуде, отравлении (крепкий горячий настой).	Горькие, вяжущие, холодные, острые. Кориандр, шамбала, петрушка, шафран, куркума, полынь, Melissa, мята, душица, пижма, чистотел, девясил. Все, что цветет желтым цветом.

Употреблять только свежеприготовленную пищу.

P.S.

1. Горчичное семя нейтрализует все, что жарится и варится (особенно тяжелые масла).
2. Из курицы желательно брать только белое мясо, предварительно (т. е. в сыром виде) очищенное от кожи и костей.

Хороший эффект дает Имбирная диета

ИМБИРНАЯ ДИЕТА ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ВАТЫ И КАПХИ

400 г. сливочного масла (только российского производства, лучше деревенское, несоленое и без добавок) растапливаем на кипящей водяной бане. Поднимающаяся пена постоянно выбрасывается. Топится до момента прекращения образования пены. (Это может занять несколько часов). Можно топить масло в толстостенной кастрюле непосредственно на огне (очень слабым), следить, чтобы масло не подгорело.

Дать отстояться 30 минут. Затем масло слить, осадок выбросить. Получится 160 - 200 г. масла (это **масло ГИ**).

В него добавить 4 столовые ложки имбирного порошка и размешать в однородную массу. Сложить в фарфоровую или глиняную посуду. Закрыть белой салфеткой и хранить в холодильнике.

Принимать пасту за 0,5 часа до еды.

- 1 день - 0,5 чайной ложки.
- 2 день - 1 чайная ложка.
- 3 день - 1,5 чайных ложки.
- 4 день - 2 чайных ложки.
- 5 день - 2,5 чайных ложки.
- 6 день - 2,5 чайных ложки.
- 7 день - 2 чайных ложки.
- 8 день - 1,5 чайных ложки.
- 9 день - 1 чайная ложка.
- 10 день - 0,5 чайной ложки.

Запивать нельзя. Если началась изжога - прием пасты прекратить. Повторяется через 2 - 3 месяца.

Питты могут пользоваться данной диетой только в самом крайнем случае и без нарастания дозы (все 10 дней 0,5 или 1 чайная ложка).

Приведение к балансу Питта-доши

ПИТТА ДОША - в организме отвечает за расщепление пищи и получение энергии.

Ключевые слова: горячая, сырая .

Составляющие Питта-дошу первоэлементы: огонь и вода.

Место расположения: от уровня пупка до начала грудной клетки (мечевидного отростка).

Место концентрации - тонкий кишечник.

Пять субдош.

1) **Пачака Питта** - расположена в желудке и тонком кишечнике. Отвечает полностью за переваривание пищи и отделение питательных веществ от шлаков; отвечает за теплообмен.

Дисбаланс - изжога, жжение в желудке, кишечнике; язвы, нарушения пищеварения. Сигналом дисбаланса является появление запаха изо рта и тела.

2) **Ранджака Питта** - сосредоточена в красных кровяных тельцах, печени и селезенке. Управляет всеми процессами образования кровяных телец, балансирует химический состав крови и распределяет все питательные вещества по кровеносным сосудам.

Дисбаланс - качество пищи, воды, воздуха, алкоголь приводят к дисбалансу. Желтуха, анемия, все заболевания крови, кожные раздражения, злость, раздражение и тиранические замашки.

3) **Садхака Питта** - расположена в сердце. Отвечает за сердечно-сосудистую систему.

Дисбаланс - все заболевания сердечно-сосудистой системы, провалы в памяти, эмоциональные нарушения, гнев, враждебность, сердечные боли.

4) **Алочака Питта** - расположена в глазах. Отвечает за зрение и глаза, связывает зрительное восприятие с эмоциями.

Дисбаланс - приводит к потере зрения и ко всем глазным болезням.

5) **Бхраджака Питта** - сосредоточена в коже. Отвечает за весь кожный покров. Дисбаланс - сыпь, угри, фурункулы, все кожные заболевания кожи, грибковые поражения кожи, рак кожи.

ДИСБАЛАНС ПИТТЫ

1. Стресс (подавленный гнев, расстройство и негодование).
2. Непомерные требования к себе и другим.
3. Горячая, острая, жареная, жирная, соленая пища; кислые продукты и ферменты (уксус, сметана, кефир, алкогольные напитки, кетчупы); консервированная соленая пища.
4. Испорченная пища (пища считается испорченной, если прошло более 3-х часов с момента приготовления), вода, воздух.
5. Жаркая, влажная погода.
6. Перегрев на солнце и загорание.
7. Психические показатели: гнев, враждебность, самокритика (не вслух), нерешительность.
8. Раздражительность, нетерпение, возмущение и осуждение других.

9. Странности в поведении: вспышки гнева, пылкость в споре, тиранические замашки, резкое критическое отношение к другим, нетерпимость к задержкам, опозданиям.

10. Физические показатели:

- кожные раздражения, прыщи, сыпь;
- чрезвычайный аппетит или жажда;
- тяжелое дыхание, запах изо рта;
- нарушение зрения, все глазные заболевания;
- жжение в прямой кишке, геморрой, повышенная кислотность, изжога, язвы, желтуха, все заболевания крови, все заболевания желудочно-кишечного тракта, все заболевания сердечно-сосудистой системы, ярко желтые фекалии и моча.

ПРИВЕДЕНИЕ ПИТТЫ К БАЛАНСУ

1. Медитация.
2. Цветотерапия. (Уравновешивают Питту синий и зеленый цвета. Хорошие эффекты дает компьютерная цветотерапия на системе "Странник")
3. Ароматерапия. Смесь сладких, прохладных ароматов (сандал, роза (особенно), мята, корица, жасмин). Резкие запахи Питты не выносят.
4. Музыкальная терапия (Музыка Гандхарва-Веды, музыкальные альбомы "Дханвантари - 1,2,3" звуки природы).
5. Умеренность во всем. Исключить крайности - голодание, обжорство, перегрузки и безделье. Нужна прохлада и внимательное отношение к досугу. Исключить шумные компании.
6. Чуткость к естественной красоте. Обязателен отдых на природе! Выставки, музеи и т.п.
7. Сочетание отдыха и активности.
8. Снижение всех стимуляторов: алкоголь, кофе, чай, шоколад, какао, курение.
9. Асаны и пранаяма.
10. Правильное питание. Исключить консервированные продукты.
11. Массаж (масляный массаж Абхьянга, сухой массаж Гаршана).
12. Траволечение (по назначению врача!).

ДИЕТА ПИТТЫ

Питту успокаивает холодная, теплая пища, умеренно тяжелая, горькая, сладкая, вяжущая без масла.

Должны присутствовать все 6 вкусов (сладкий, кислый, вяжущий, острый, горький, соленый).

Успокаивает Питту стакан теплого молока с 2 чайными ложками масла Ги 3 раза в день через 1,5 часа после еды или вечером за час до сна.

Длительность диеты любой доши - от 4-6 недель и до излечения. Во время диеты любой доши исключаются спиртные напитки, кофе, чай,

какао, шоколад.

Благоприятные	Неблагоприятные
Овощи	
Большинство, в т.ч. капуста, картофель, огурцы, сельдерей, листовые овощи, грибы, горох, сладкий перец, кабачки, тыква.	Свекла, морковь, баклажаны, чеснок, лук, редис, шпинат, помидоры, острый горький перец.
Фрукты	
Сладкие и спелые все, кроме неблагоприятных.	Абрикосы, бананы, клюква, грейпфруты, персики, все ягоды (аллергия).
Злаковые	
Ячмень, овес, пшеница, белый рис.	Просо, бурый рис, кукуруза, гречиха, рожь.
Молочные продукты	
Масло, мороженое, молоко обезжиренное, яичный белок (без желтка).	Сыр, сметана, кефир, яичный желток, творог, пахта, сливки, жирное молоко, все кисломолочные.
Мясо	
Курица, индейка, кальмары, креветки, крабы.	Млекопитающие, гуси, утки, рыба, дары моря.
Бобовые	
Все (горох, фасоль, соя, бобы), кроме	Чечевица.
Масла	
Растительные масла: кокосовое, оливковое (холодное, тяжелое, в салаты), подсолнечное (для жарки), кедровое!!!, соевое.	Все животные жиры, миндальное, кукурузное, кунжутное, рыжиковое, горчичное.
Сахаристые вещества	
Все, кроме неблагоприятных	Мед, повидла, варенья, (т.е. продукты, содержащие пережженный сахар), темная патока.
Орехи и семена	
Кокосы, семена тыквы и подсолнечника, кедровые (минимально)	Все, особенно арахис.
Травы и специи	
Все сладкие, горькие, вяжущие травы и специи: укроп, фенхель, мята, кориандр, кинза, кардамон, корица, шафран, куркума, валериана, пажитник, зверобой, тысячелистник. Все травы с желтыми цветами. Тмин и черный перец в небольших количествах.	Соль, уксус, горчица, все кетчупы и кислые заправки к салатам (майонез). Имбирь можно понемногу!!!

Употреблять только свежеприготовленную пищу.

P.S.

1. Горчичное семя нейтрализует все, что жарится и варится (особенно тяжелые масла).
2. Из курицы желательно брать только белое мясо, предварительно (т. е. в сыром виде) очищенное от кожи и костей.