



*С древних времен и по сей день Аюрведа остается очень эффективным методом лечения заболеваний и сохранения здоровья.*

### **Медицина Древней Индии**

На санскрите слово **Аюрведа** означает «наука (знание) жизни». А если быть точнее, и интерпретировать аюрведу, как медицину, то это наука о здоровой жизни, которая ведет человека к совершенству. Самые древние упоминания об Аюрведе датируются еще 7-6 тысячелетием до нашей эры.

Несмотря на то, что аюрведа зародилась в Индии, согласно принципу этой науки Деша-Кала-Патра (место-время-обстоятельства), медицинские методики органично приспосабливаются к месту и условиям, в которых живет человек. К примеру, тибетские лекари успешно «перевели» Аюрведу на свой лад и подогнали ее принципы, исходя из растительной среды региона и других особенностей, что стало основой для развития тибетской медицины. Огромное влияние Аюрведа также оказала на развитие китайской и европейской медицинских школ.

*Доктор Аюрведы **Дмитрий Скопинцев** отмечает, что Аюрведа требует обязательной адаптации к местности. – В этой связи врачу необходимо детально изучить местность, условия, травы, а также распознать материю, которая преобладает в том или ином регионе.*

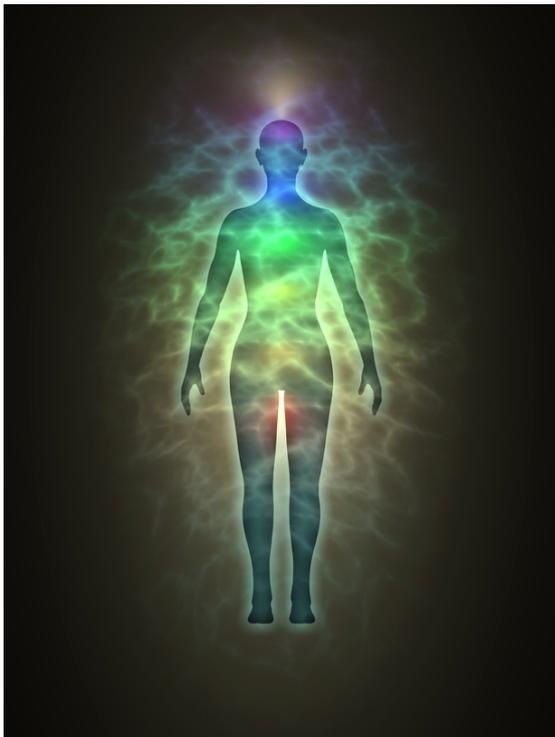
В современных же условиях, несмотря на столь бурное развитие традиционной медицины, Аюрведа нисколько не потеряла свою привлекательность. Даже Всемирная Организация Здравоохранения признала Аюрведу эффективной системой

альтернативной медицины. Сегодня Аюрведа предлагает выход для пациентов с самыми различными заболеваниями. Особенно эффективно методы аюрведы справляются с хроническими заболеваниями, где необходим комплексный подход в лечении. В то время как традиционная медицина часто пренебрегает таким подходом, сосредотачиваясь в основном на самих болезнях.

### **Особенность Аюрведы**

Если говорить о различиях в подходе, то особенность Аюрведы в сравнение с западной медициной можно кратко изложить в двух основополагающих пунктах:

- согласно постулатам Аюрведы, человек – это целостная система, где тесно связаны между собой тело и психика. Кроме того, в понятие целостности Аюрведа включает и окружающую среду, в которой находится человек, так как этот фактор во многом определяет здоровье человека;
- у врача-аюрведиста всегда существует индивидуальный подход к пациенту. Врач обязательно внимательно выслушивает пациента, учитывает его привычки, образ жизни, питание, и после этого делает выводы.



**Три энергии Аюрведы** В Аюрведе выделяют три основополагающие конституции человеческого организма, исходя из которых, врач рекомендует пациенту лечебное питание и корректирует образ жизни.

В Аюрведе эти конституции называются дошами. Всего выделяют три основных доши – Вата, Питта и Капха. Установить принадлежность пациента к определенной доше несложно. Для этого опытному врачу достаточно лишь визуального осмотра. Склонность к полноте, черты лица, форма конечностей и множество других показателей дают врачу информацию о типе конституции. Кроме того, врач проводит и оценку психического состояния пациента, оценивает его жизненный уклад, привычки и ряд других особенностей, которые помогут специалисту точно определить преобладание той или иной доши. Здоровым можно считать человека, у которого все три энергии (доши) сбалансированы. А болезнь возникает тогда, когда самая сильная доша стремится к увеличению.

### Принципы лечения

Стоит сразу отметить, что задачей **Аюрведы** не является борьба с болезнями. Аюрведа создана для здоровья человека, и поддержания его на протяжении долгих лет. Главная составляющая здоровья человека – это здоровье духа. Согласно ведическим традициям человек, излучающий негативные эмоции (злость, агрессивность, зависть, обиду и другие) не может считаться здоровым. Со временем такое состояние перейдет и на телесный уровень, причиняя вред органам и системам. Диагностику заболеваний врач проводит, осматривая кожные покровы пациента, ушные раковины, глаза, язык и «прощупывая» пульс.

Цветная диета Аюрведы: что и кому есть не стоит Взрывным и легко возбудимым людям противопоказана "красная" диета (малина, клубника, красные яблоки, паприка). Она может подействовать, как плащ тореро на быка, а потому, сами того не желая, такие люди могут превратиться в опасных агрессоров и тиранов.<

После определения нарушений врач назначает лечение. Одним из важнейших компонентов лечения считается диета, которая составляется врачом индивидуально для каждого пациента. Врач вам даст рекомендации касательно правильной кулинарной обработки пищи и времени суток, когда нужно принимать пищу. Кроме диеты, врач прописывает аюрведические препараты растительного происхождения. Однако перед лечением физического тела необходимо обязательно очистить душу. Поэтому вначале лечится человеческий разум, и приводятся под контроль эмоции.