

АШТАНГА ХРИДАЯ САМХИТА

составленная Вагбхатой

Предисловие

Аштанга Хридая Самхита – древний текст по аюрведе – текст, посвященный здоровому образу жизни, профилактике и лечению заболеваний, очищению организма, сохранению молодости и отдалению старости. Это один из трех аюрведических «первоисточников», остальные – это «Чарака самхита» и «Сушрута самхита», более древние (500 г. до н.э.).

Аюрведический врач, астролог, историк и автор многочисленных книг по аюрведе, Девид Фроули пишет: «Вагбхата, в работе которого мысли Чараки и Сушруты изложены в поэтической форме, был буддистом и жил в нижнем течении Инда примерно в 500 годы н.э.».

Вагбхата, потомственный врач, создал уникальное, единственное известное в истории аюрведическое государство – город Махаджанху, ставший центром изучения Аюрведы. Здесь были собраны и переписаны все известные каноны арийской и дравидийской медицины. К сожалению, позднее 90% из них погибли. Тысячи студентов обучались Аюрведе в Махаджанху. Сюда были приглашены лучшие целители и ученые Северной Индии.

Позднее он поселился в Керале (южная Индия), где провел последние годы жизни и стал основателем восьми медицинских династий (традиций *Ашта Вайдьян*), каждая из которых занималась одним из восьми разделов Аюрведы. Династии врачей при лечении болезней опирались главным образом на *Аштанга Хридайя Самхиту*. Этот трактат был настолько популярен, что его заучивали наизусть не только дети этих медицинских династий, но и дети других брахманских семей. Эта традиция и по сей день существует в Керале, и труды Вагбхаты популярны здесь более, чем где-либо в Индии.

Вагбхате приписывается создание двух крупных аюрведических трудов – "Аштанга Санграха" и "Аштанга Хридайя Самхита". В тексте "Аштанга Хридайи" он сам признает её кратким изложением "Аштанга Санграхи".

Аштанга Хридая содержит суть восьми разделов (Аюрведы) и является одним из авторитетнейших трактатов по медицине древней Индии. Он с давних пор изучается врачами не только в Индии, но и в таких странах как Аравия, Персия, Средняя Азия, Тибет и Китай. Значимость Аштанга Хридайя Самхиты подтверждается наличием большого числа комментариев к ней, составленных как индийскими учеными, так и учеными других стран.

Её можно назвать конспектом Аюрведы, одинаково необходимым как студентам, так и ученым и врачам.

Ниже приводятся 26 из 30 глав первого раздела «Сутрастхана», в которых изложены основные положения Аюрведы: принципы поддержания здоровья, предупреждения болезней, свойства продуктов питания и лекарственных средств, физиология и патология человека, различные виды болезней и способы их лечения.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Раздел 1 Сутра Стхана

Глава 1 Достижение долголетия

Глава 2 Распорядок дня

Глава 3 Годовой режим

Глава 4 Профилактика болезней

Глава 5 Наука о жидкостях

Глава 6 Наука о природе пищи

Глава 7 Защита пищи

Глава 8 Режим принятия пищи

Глава 9 Наука о субстанциях

Глава 10 Классификация вкусов

Глава 11 Наука о доша

Глава 12 Классификация доша

Глава 13 Балансирование доша

Глава 14 Два метода лечения

Глава 15 Группы лечебных трав

Глава 16 Промасливание

Глава 17 Рвота и слабительное

Глава 18 Потение

Глава 19 Клизма

Глава 20 Лечение через нос

Глава 21 Ингаляции

Глава 22 Уход за ротовой полостью

Глава 23 Глазные капли и примочки

Глава 24 Лечение глаз

Глава 25 Нережущие инструменты

Глава 1. Достижение долголетия

(АЙУШКАМИЙА АДХЙАЙА)

Я приношу свои почтительные поклоны всем тем истинным врачам (Апурва вайдйа), которые без остатка разрушают все болезни, например, вызванные желаниями и привычками, и многие другие, протекающие с разрушением тела и вызывающие тревогу, заблуждение и беспокойство.

1 Сейчас мы поведаем главу Айушкамийа (достижение долголетия), как поведал Атрейя и другие великие мудрецы.

2 Личность, желающая долгой жизни, являющейся инструментом для исполнения праведности (Дхармы), жертвоприношений и отдания долгов (Артхи) и удовлетворения чувств (Шукха), должна обратиться лицом к наставлениям Аюрведы.

3 Брахма (творец этого мира), помнящий Аюрведу с начала времен, поведал это знание Праджапати, он (Праджапати) передал близнецам Ашвини-Кумарам, которые посвятили в это знание Сахасракшу (Индру), а он передал его сыну Атри (Кришне Атрее, Атрее Пунарвасу) и другим мудрецам, а они - Агнивеше и остальным великим личностям, которые разделили это знание на части и углубили, каждый свою.

4 Из этих наставлений, которые очень трудны для изучения, была взята только квинтэссенция, и эти тезисы - Аштанга Хридайам - написаны в наиболее доступной форме.

5 Общая медицина, педиатрия, демонология, психиатрия и психотерапия, лечение органов, расположенных выше ключиц, хирургия, токсикология, гериатрия и омоложение организма и сексология - восемь столпов Аюрведы, описывающие лечение всех болезней.

6 Вата (Воздух), Питта (Огонь) и Капха (Слизь) - три доша, они разрушают или поддерживают тело, находясь в состоянии дисбаланса или баланса.

7 Не смотря на то, что они находятся во всем теле, чаще всего их можно найти в нижней, средней или верхней части области, располагающейся между верхушкой сердца и пупком.

8 Они преобладают соответственно в конце, середине и начале жизни живого существа, дня, ночи и процесса переваривания пищи.

С их помощью происходит образование переменной, сильной и слабой пищеварительной активности соответственно, тогда как нормальная пищеварительная активность формируется тогда, когда они находятся в равновесии.

9 Природа пищеварительного тракта троична, в зависимости от преобладающей доши - твердая, мягкая и промежуточная; промежуточная только в случае баланса Тридоша.

10 Посредством доша, находящихся в семени и яйцеклетке, во время зачатия новой жизни зарождается три типа индивидуальных конституций (Пракрити), точно так же, как навозные черви образуются из навоза; хилая, средняя и сильная соответственно.

Конституция, возникающая из равных пропорций всех трех доша, называется Самадхату пракрити и является наилучшей, а из сочетания двух доша - Ниндйа пракрити.

11 Сухость, легкость, холодность, шершавость, невидимость и подвижность - качества Вата доша.

Жар, легкость, неприятный запах, проявление в форме жидкости, легкая жирность, проникаемость - качества Питта доша.

Жирность, холодность, тяжесть, инертность, гладкость, слизистость и статичность - качества Капха доша.

В состоянии одновременного увеличения или уменьшения комбинация двух доша называется Самсарга, а всех трех - Саннипата.

12 Хилус, кровь, мышцы, жир, кости, мозг и семя - семь тканей, также известных под названием Душья (то, что выходит из равновесия).

Нечистоты суть моча, кал, пот и др. Увеличение этих трех составляющих тела (доша, тканей и нечистот) происходит по причине принятия сходных (субстанций и т.д.), а уменьшение - по причине употребления противоположных (субстанций и т.д.).

13 Сладкий, кислый, соленый, горький, острый и вяжущий - шесть вкусов, присутствующих во всех субстанциях, и каждый предыдущий дает организму больше силы и энергии.

Первые три вкуса снижают и балансируют Вата доша,
три, начинающиеся с горького снижают и балансируют Капху,
а вяжущий, горький и сладкий балансируют Питту;
остальные же - увеличивают каждую из них.

14 Субстанции бывают трех видов - балансирующие доша, разбалансирующие доша и поддерживающие здоровье и баланс Тридоша. Тепло и холод - две энергетические характеристики субстанций.

Послевкус бывает трех видов - сладким, кислым и горьким.

15 Тяжелый, легкий, горячий, холодный, сухой, влажный, вязкий, активный, пассивный, подвижный, неподвижный, твердый, мягкий, чистый, слизистый, шершавый, гладкий, большой, маленький, твердый и жидкий - десять основных качеств и десять их противоположностей.

16 Ненормальность (неадекватность), недостаточность и избыток при соединении сезона, объекта чувств и активности (деятельности) - основные причины возникновения болезней; а их правильное и уравновешенное взаимодействие - причина здоровья.

17 Болезни - дисбаланс Тридоша. Здоровье - их баланс.

Болезни бывают двух типов - органические, возникающие внутри организма и внешние - возникающие благодаря внешним причинам.

18 Болезни могут занимать два положения в организме - находиться в теле и в уме. Страсть (Раджас) и невежество (Тамас) - доша ума.

19 Пациент должен исследоваться тремя путями - обследованием, пальпацией и опросом.

Болезнь должна исследоваться по ее причинам, симптомам, клинической картине, патогенезу и с помощью диагностических тестов.

20 Область, исходя из позиции Аюрведы, бывает двух типов - географическая местность и тело. Географическая область бывает трех типов - с преобладанием Вата доша, с преобладанием Капха доша и где все три доша находятся в состоянии равновесия.

21 Время, относящееся к сбору или приему трав, бывает двух видов - миг, секунда, минута, час, день, неделя и т.д., и время, характеризующее стадию течения заболевания.

22 Терапия бывает двух видов - очистительная и балансирующая.

Клизма, слабительное и лечебная рвота - лучшее лечение для дисбалансов Вата, Питта и Капха доша соответственно. Аналогично - кунжутное масло, топленое масло и мед.

23 Наилучшим лечением для ума является строгость, шоковая психотерапия и погружение в науку о Боге и душе.

24 Врач, медсестра (сиделка), лекарство и пациент - четыре ветви медицины, и каждая из них должна иметь четыре хороших качества.

25 Врач должен быть умелым, досконально изучившим предмет во всей его широте и со всех позиций у авторитетного учителя, имеющим практический опыт и чистым (телом, умом, помыслами, речью и т.д.).

26 Препарат должен быть пригоден для лечения нескольких болезней, обладать многими хорошими качествами (вкусом, запахом и т.д.), легким в употреблении и подлинным.

27 Сиделка должна быть сострадательна, чиста (умом, телом, помыслами, речью и т.д.), интеллигентна и расторопна.

28 Пациент должен иметь достаток (материальный), обладать хорошей памятью, волей и стремлением к излечению, быть послушным (исполнять все указания врача).

29 Болезни бывают двух видов - излечимые и неизлечимые, подразделяющиеся каждая на две категории: излечимые бывают легко излечимые и тяжелые, а неизлечимые - контролируемые и фатальные.

30-31 Болезни, присутствующие у человека, готового на все ради выздоровления, или у взрослого, мужчины, контролирующего себя, свои эмоции и чувства;

или не повредившие жизненноважные органы, легкие или средней тяжести, имеющие в своей основе не очень сильный дисбаланс, не имеющие угрожающих симптомов и наложений других болезней, отличные от доминирующих доша, тканей, места проживания, сезона и конституции;

когда все четыре ветви медицины (врач, сиделка, лекарство и больной) обладают необходимыми качествами; имеющие благоприятное астрологическое указание;

вызванные дисбалансом только одной доша и идущие только по одному пути распространения;

недавно возникшие - легко излечимые.

32 Болезни, требующие для своего лечения хирургических инструментов, а также имеющие смешенную природу и сочетание факторов, описанных в предыдущем стихе - трудноизлечимые.

33 Болезни, угрожающие жизни человека, но сдерживаемые путем соблюдения правильного режима лечения (приема препаратов, диеты, режима дня и т.д.), а так же если они обладают качествами легко излечимых болезней - контролируемые болезни.

34 Болезни, имеющие противоположные качества (относительно излечимых заболеваний), запущенные, порождающие страх смерти, тревогу и беспокойство, имеющие фатальные признаки, а также вызывающие нарушения в работе органов чувств (в том числе и ума) - болезни, ведущие к смерти.

35 Врач должен отвергнуть того пациента, который ненавидит врача, царя и правительство, а также кого ненавидит царь и сам врач; самоубийцу, не имеющего желание и возможности лечиться, не имеющего времени лечиться (слишком занятого человека), не выполняющего всех наставлений врача, чья жизнь подошла к концу, обладающего демоническими качествами (злого, упрямого, не смиренного, гордого и т.д.), разгневанного, покоренного страхом, неблагодарного и считающего себя врачом (занимающегося самолечением).

36-38 А сейчас перечислим все главы этих тезисов:

I

- | | |
|---------------------------|---------------------------------------|
| 1. Достижение долголетия. | 16. Промасливание. |
| 2. Режим дня. | 17. Рвототерапия. |
| 3. Годовой режим. | 18. Рвота и слабительное. |
| 4. Профилактика болезней. | 19. Клизма. |
| 5. Наука о жидкостях. | 20. Лечение через нос. |
| 6. Наука о природе пищи. | 21. Ингаляции. |
| 7. Защита пищи. | 22. Уход за ротовой полостью. |
| 8. Режим принятия пищи. | 23. Глазные капли и примочки. |
| 9. Наука о субстанциях. | 24. Лечение глаз. |
| 10. Классификация вкусов. | 25. Нережущие инструменты. |
| 11. Наука о доша. | 26. Острые хирургические инструменты. |
| 12. Классификация доша. | 27. Кровопускание. |
| 13. Балансирование доша. | 28. Удаление инородного тела. |
| 14. Два метода лечения. | 29. Хирургические процедуры. |
| 15. Группы лечебных трав. | 30. Использование едких материалов – |

тридцать глав первой части - Сутрастханы.

39 II

1. Развитие зародыша.

2. Болезни беременных женщин и новорожденных.
3. Человеческое тело и его части.
4. Классификация уязвимых точек.
5. Наука о фатальных симптомах.
6. Наука о посланце - шесть глав второй части - Шарирастханы.

40-41 III

- | | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Причины болезней и методы их диагностики. 2. Диагностика лихорадок. 3. Диагностика кровотечений и кашля. 4. Диагностика одышки и икоты. 5. Диагностика туберкулеза. 6. Диагностика алкоголизма. 7. Диагностика геморроя. 8. Диагностика диареи и кишечных заболеваний. 9. Диагностика затруднения мочеиспускания. | <ol style="list-style-type: none"> 10. Диагностика диабета. 11. Диагностика гнойников, опухолей и т.д. 12. Диагностика вздутия желудка. 13. Диагностика анемии, водянки и рожи. 14. Диагностика лепры, лейкопатии и паразитов. 15. Диагностика нервных болезней. 16. Диагностика подагры - шестнадцать глав третьей части - Ниданастханы. |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

42-43 IV

- | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Лечение лихорадок. 2. Лечение кровотечений. 3. Лечение кашля. 4. Лечение одышки и икоты. 5. Лечение туберкулеза. 6. Лечение рвоты, сердечных болезней и жажды. 7. Лечение алкоголизма. 8. Лечение геморроя. 9. Лечение диареи. 10. Лечение болезней кишечника. 11. Лечение затруднения мочеиспускания. 12. Лечение диабета. | <ol style="list-style-type: none"> 13. Лечение гнойников и грыжи. 14. Лечение опухолей. 15. Лечение вздутия желудка. 16. Лечение анемии. 17. Лечение водянки. 18. Лечение герпеса. 19. Лечение лепры и других кожных болезней. 20. Лечение лейкопатии и болезней, вызываемых паразитами. 21. Лечение нервных болезней. 22. Лечение подагры - двадцать две главы четвертой части - Чикитшастханы. |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

44 V

1. Принципы рвототерапии.
2. Принципы лечения слабительным.
3. Осложнения при лечебной рвоте и принятии слабительного.
4. Принципы лечения клизмами.
5. Осложнения при постановке клизм.
6. Наука о рецептах - шесть глав пятой части - Кальпасиддхистханы.

45-48 VI

- | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Уход за детьми. 2. Профилактика детских болезней. 3. Лечение болезней, вызываемых вселением духов. 4. Демонология. 5. Изгнание духов. 6. Профилактика умопомрачения (психических болезней). 7. Профилактика эпилепсии. 8. Диагностика болезней век. 9. Лечение болезней век. 10. Диагностика болезней хрусталика, склер и т.д. 11. Лечение болезней склер и т.д. 12. Диагностика потери зрения. 13. Лечение потери зрения. 14. Лечение болезней хрусталика. 15. Диагностика повреждений глаз. 16. Лечение повреждений глаз. 17. Диагностика болезней ушей. 18. Лечение болезней ушей. 19. Диагностика болезней носа. | <ol style="list-style-type: none"> 20. Лечение болезней носа. 21. Диагностика болезней ротовой полости. 22. Лечение болезней ротовой полости. 23. Диагностика болезней головы. 24. Лечение болезней головы. 25. Лечение язв. 26. Лечение травм. 27. Лечение переломов. 28. Лечение fistula-in-ano. 29. Диагностика опухолей, злокачественных опухолей, язв и др. 30. Лечение опухолей, злокачественных опухолей, язв и т.д. 31. Диагностика небольших кожных болезней. 32. Лечение небольших кожных болезней. 33. Диагностика венерических болезней. 34. Лечение венерических болезней. 35. Лечение болезней, вызванных ядами. 36. Лечение укусов змей. 37. Лечение укусов пауков и насекомых. 38. Лечение укусов мышей, крыс, собак. 39. Омоложение организма. |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

40. Афродизиаки и увеличение сексуальной силы - сорок глав шестой части - Уттарастханы.

49 Итого сто двадцать глав, помещенных в шесть частей.

Так заканчивается глава Айушканийа (достижение долголетия), первая в Сутрастхане Аштанга Хридайам Самхиты, составленной Шримад Вагбхатой, сыном Шри Вайдйапати Симхагупты.

Глава 2. Распорядок дня

(ДИНАЧАРЬЯ АДХЬЯЙА)

Сейчас мы поведаем главу Диначарья (режим дня), как поведал Атрейя и другие великие мудрецы.

1 Здоровый человек должен подниматься ото сна в *Брахма мухурту* [От трех до шести часов утра, в зависимости от времени восхода солнца.] ради защиты собственной жизни.

2-3 Прочувствовав состояние своего тела, после дефекации и мочеиспускания необходимо принять омовение. После этого, с помощью палочки из терминалии арджуна, *Calatropis Procera*, акации катеху, *Pongamia glabra*, фикуса (*Ficus vengakensis*) или других деревьев, обладающих горьким вкусом, надо почистить зубы. Эти палочки должны быть с мизинец толщиной и двадцать три с половиной сантиметра длиной. Пожевав немного один конец этой палочки, его можно использовать в качестве щетки. Зубы надо чистить не повреждая десны.

4 Человек, страдающий нарушением пищеварения, рвотой, одышкой, кашлем, лихорадкой, параличом лицевого нерва, жаждой, язвочками во рту, сердечными болезнями, болезнями глаз, головы и ушей не должен пользоваться такой зубной щеткой.

5 Подводка для глаз, сделанная на основе сульфида сурьмы, очень хороша для глаз, поэтому ей можно пользоваться ежедневно.

В глазах находится Огонь, который подвержен пагубному воздействию слизей, поэтому раз в неделю необходимо промывать их отваром барбариса азиатского для их нейтрализации.

6 После этого человек может закапать капли в нос, прополоскать горло, сделать ингаляцию и пожевать бетель.

7 Жевание бетеля противопоказано тем, кто страдает от кровотечений, ран, покраснения и сухости глаз, отравлен, теряет сознание, принимает интоксикации и страдает чахоткой.

8 **Абхьянгу (масляный массаж и масляная ванна)** желательно принимать ежедневно, она помогает предотвратить старость, напряжение и дисбаланс Вата доша; улучшает зрение, формирование тела, продлевает жизнь, дает хороший сон, хорошую и здоровую кожу. Особенно надо делать массаж головы, ушей и стоп.

9 Эту процедуру должны избегать люди, страдающие увеличением Капхи и несварением, только что закончившие очищение организма.

10 Легкость тела, способность выполнять тяжелую работу, отличное пищеварение, уменьшение жировых отложений, стойкость и ясность нарастают от **занятия физическими упражнениями**.

11 Люди, страдающие Вата и Питта заболеваниями, дети и пожилые люди, а также страдающие несварением должны избегать чрезмерных нагрузок.

Люди с избыточным весом и ежедневно принимающие жирную пищу, в холодное время года и осенью должны получать только половинную нагрузку, тогда как все остальные и в другие сезоны можно выполнять полный комплекс, но разумно.

12 После тренировки необходимо сделать легкий массаж всех мышц.

13 Жажда, волнение, затруднение дыхания, кровотечения, истощение, усталость, кашель, жар или рвота - последствия слишком интенсивной нагрузки.

14 Тот, кто ежедневно уделяет слишком много времени физическим упражнениям, бодрствует ночью, ходит пешком на длинные дистанции, чрезмерно занимается сексом, очень много смеется, говорит или как-либо по-иному перенапрягает себя, погибает как лев после убийства слона.

15 *Удвартана (массаж всего тела с присыпками)* уравнивает Капху, удаляет жир, придает силу всем частям тела и делает кожу нежной.

16 *Снана (ванна)* улучшает аппетит, сексуальное желание, удлиняет жизнь, дает энергичность и силу; лечит икоту, смывает грязь, пот, истощение, ступор, жажду, жар и старую кожу.

17 Обливание горячей водой всего тела дает силу телу, но если выполняется с головой, то отнимает силу у глаз и волос.

18 Ванна противопоказана при параличе лицевого нерва, болезнях уха, горла и глаз, поносе, газах, истечении слизи из носа, несварении и сразу - же после еды.

19 Пищу нужно принимать после того, как переварилась предыдущая порция, ту, которая нравится и приятна на вкус, в ограниченном количестве;

побуждения тела к зевоте, икоте, мочеиспусканию, чиханию и т.д. нельзя подавлять и задерживать; не начинай ничего делать до полного излечения тела от болезней.

20 Вся человеческая деятельность должна быть направлена на счастье всех живых существ. Такое счастье покоится на соблюдении *Дхармы*. Человек всегда и во всем должен придерживаться *Дхармы*.

21 Другьям надо служить верой, правдой и благими делами, а всех остальных держать на некотором расстоянии.

22 Насилие, воровство, секс без любви, ложь и клевета, сквернословие, сеяние раздора, ссора, зависть и неразумность - эти девять разрушающих тело, речь и ум проявлений должны всячески избегаться.

23 Тот, кто не имеет понятия о смысле жизни, кто болен и кто попал в беду, тому надо обязательно оказать помощь. Даже с насекомым, с муравьем, надо обращаться с заботой и любезностью.

24 Верховная Личность Бога, корова, брахман, старший, врач, царь и гость должны быть почитаемы и достойны служения. Даже последний нищий не должен быть презираем, оскорбляем или упрекаем.

25 Человек должен быть очень заботливым, даже по отношению к своим врагам, несмотря на их поступки. Человек должен смотреть одними глазами на счастье и несчастье. Человек должен стремиться постичь истину, а не искать причину в следствии.

26 Человек должен говорить в соответствии с ситуацией, в которой он находится, коротко, лаконично, без брани, словами, ласкающими слух; не лгать.

27-28 Заводить разговор надо с приветливой улыбкой; быть целомудренным, добрым и мягким, не искать комфорта и счастья только для себя, а делиться этим с другими; надо всем доверять и никого не подозревать; не следует разглашать доверенную тайну, не стоит обсуждать чьи-либо ошибки и просчеты, а также отношения с Гуру (Учителем).

29 Узнав истинное лицо того, с кем общаешься, к каждому подбирай свой ключик, говори с ним в той манере, которая близка ему, приятна и понятна.

Не должно потакать органам чувств, но самоограничение должно быть разумным.

30 Человек не должен привязываться к образованию, не дающему знания о трех видах деятельности (Дхарме, Артхе и Каме), а должен стремиться познать их.

Во всех видах деятельности необходимо придерживаться золотой середины.

31 Человек должен подрезать свои волосы, ногти и усы не дожидаясь, когда они начнут путаться под

ногами, содержать свои стопы и места выделения нечистот (уши, глаза, уретру, анус и др.) в чистоте; ежедневно (два раза в день) принимать душ, одевать свежую, красивую одежду, не роскошную, но и не лохмотья.

32 На теле необходимо носить камни-талисманы, патрон с вложенным в него могущественным гимном, магические травы. Стоит носить зонт, теплую обувь и не забывать смотреть под ноги; если предстоит ночная работа, с собой необходимо взять напарника, головной убор и средства самообороны.

33 Не в коем случае не надо вторгаться за ограждение священного дерева, к божествам в храме, к человеку, занятому поклонением Богу, топтать параферналии или остатки от поклонения Богу, знамя и нечистоты, пепелище, очистки и мусор, песок и валун, места поклонения Богу, ходить на капища; заниматься плаванием.

34 Не рекомендуется переплывать реку при помощи рук, сидеть близко у большого костра, плавать на неустойчивой лодке, лазить по деревьям, путешествовать на неисправной повозке.

35 Во время чихания, зевания или смеха надо прикрывать рот. Не стоит ковырять в носу; царапать землю без видимой причины, совершать физиологически не оправданные движения телом и конечностями, долго сидеть на камнях.

36 Необходимо полностью приостановить любую активную деятельность тела, ума или речи перед тем, как пойти в туалет; не стоит долго держать согнутыми колени (также не рекомендуется спать калачиком).

37 Надо избегать находиться ночью под деревом, на перекрестке трех дорог, поблизости от священного дерева, перекрестка четырех дорог, храма. Не следует жить около бойни, леса, притона и кладбища.

38 Не желательно в полдень гулять под солнцем, носить тяжести на голове, долго смотреть на очень мелкие, очень далекие, некрасивые и нечистые предметы.

Категорически запрещается продавать, раздавать, изготавливать или употреблять алкогольные напитки.

38-44 Человек должен избегать сильного ветра, солнца, пыли, снегопада, урагана; чихать, кашлять, отрывивать, зевать или заниматься сексом в противоестественных позах; даже тени от эшафота, мест, запрещенных царем и правительством, компании диких животных, битья животных и скота; людей низких, подлых, не цивилизованных и очень интеллигентных; враждовать с хорошим человеком; есть, заниматься сексом, спать, учиться и т.д. во время восхода и заката; принимать пищу от врага, после жертвоприношения, от проститутки, от торговца; издавать звуки разными частями тела, ртом или ногтями, махать руками или трясти волосами; двигаться между двумя водоемами, огнями и монахами; неприятных запахов; стремиться к выпивке, сексу и давать свободу женщине.

45 Для разумного человека весь мир - *Ачарйа* (Учитель), и после длительных размышлений необходимо понять его наставления.

46 Сострадание ко всем живым существам, отсутствие жадности, контроль тела, речи и ума, рассматривание чужих интересов как своих - это признаки хорошего человека.

47 Тот, кто постоянно думает о том, как правильно и праведно провести день и ночь, тот никогда не будет несчастен.

48 В этих стихах вкратце перечислены основные принципы хорошего поведения и тот, кто будет их соблюдать, будет преисполнен долголетия, здоровья, благосостояния и достигнет высокого положения в обществе, и не только в этой жизни, но и в следующей.

Так заканчивается глава Диначарйа (режим дня), вторая в Сутрастхане Аштанга Хридайам Самхиты, составленной Шримад Вагбхатой, сыном Шри Вайдйапати Симхагупты.

Глава 3. Годовой режим

(РИТУЧАРЬЯ АДХЬАЙА)

1 Сейчас мы поведаем главу Ритучарья (режим дня), как поведал Атрейя и другие великие мудрецы.

2 Каждые два месяца, начиная с месяца Магха (середина января - середина февраля) чередуются шесть сезонов – *шишира* (ранняя весна), *васанта* (весна), *гриष्ма* (лето), *варша* (сезон дождей), *шарат* (осень) и *хима* (зима). Три из них, начинающиеся с шиширы, относятся к северному солнцевороту и ежедневно отнимают силу у человека.

3 В силу своей природы, во время северного солнцеворота солнце и ветер становятся очень сильными и сухими и отнимают все холодные качества у земли, воды и т.д.; горький, вяжущий и острый вкусы соответственно трем сезонам становятся наиболее проявленными и насыщенными энергией; в природе доминирует Огонь.

4-6 Три сезона, начиная с варша, относятся к южному солнцевороту - периоду, когда Солнце отдает свою силу людям. В силу того, что Луна становится более сильной, а Солнце теряет свою силу, земля, лишаясь солнечного тепла, отдается холоду, дождям (снегу), холодному ветру; наиболее насыщенные энергией вкусы - кислый, соленый и сладкий соответственно.

7 В холодное время года активность человека должна быть наибольшей, летом - наименьшей, а в межсезонье - средней.

8 **Зимой** люди сильны, огонь желудка становится наиболее активным, ведь ему постоянно приходится бороться с холодом. С помощью Вата доша он начинает разрушать ткани тела; в это время года необходимо есть пищу, обладающую сладким, кислым и соленым вкусом.

9-10 Ночи становятся длиннее, после пробуждения человек сразу чувствует голод, поэтому в этот сезон хорошо принимать масляную ванну с маслами, снижающими Вата доша;

делать масляный массаж головы и тела в половину силы, а также легкие похлопывания (все эти процедуры должны делать специалисты);

11-14 После процедуры масло должно быть смыто отваром трав, обладающих вяжущим вкусом, а затем необходимо принять ванну;

вслед за которой на тело стоит нанести пасту из *кункумы* (шафрана) и *кастури*, умастить вытяжкой из *Aquillaria agallocha*;

варить суп из мяса жирных животных;

принимать аюрведические вина, сделанные на основе пальмового сахара и базилика, а также сам базилик; надо есть пищу, приготовленную из пшеничной муки и муки черного горошка, сахарный тростник, молочные продукты, молодую кукурузу, в пищу добавлять жиры и масла;

для умывания использовать теплую воду;

на ночь накрываться льняным, шелковым, шерстяным, кожаным или пеньковым одеялом; чаще бывать на солнце и обогреваться около камина;

носить теплую обувь.

15 Женщины с хорошо развитыми бедрами, грудью и талией, пользующиеся духами, маслами, растирками для тела и всевозможными умощениями, склонные к "согреванию" себя с помощью жарких поцелуев,

16 люди, проводящие большую часть времени дома у камина или окружающие себя кругом милых друзей или "согревающиеся" в спальне никогда не будут страдать от дисбалансов, возникающих в холодное время года.

17 Описанный выше режим должен наиболее строго соблюдаться в сезон шишира, так как в это время особенно холодно и сухо.

18-22 Капха, начавшая плавно увеличиваться в холодный сезон, под воздействием теплого **весеннего** солнца начинает плавиться и течь, уменьшая и подавляя Агни, огонь желудка [Что ведет к возникновению весеннего авитаминоза, снижению иммунитета, аллергии и т.д.] и давая возможность проявиться большому

числу заболеваний. Именно поэтому ее необходимо контролировать и не давать ей выйти из состояния равновесия.

Это делается с помощью сильных рвотных средств, препаратов, принимаемых через нос и других методов лечения, а также с помощью легко усваиваемой пищи, сухой пищи и нежирной пищи.

Очень полезна физическая нагрузка, массаж и пешие прогулки. Используя все эти методы для балансирования Капха доша, после принятия ванны необходимо наносить на тело сандаловую пасту, кункуму, экстракт из камфорного кардамона или *Aquillaria agallocha*.

В пищу лучше использовать ячмень, пшеницу, мед, мясо диких животных, мясо, жаренное на огне. Пить желательно сок манго, смешанный со всевозможными ароматными субстанциями.

Находиться в компании друзей, принимая служение красивых женщин, доставляющих удовольствие ароматами, исходящими от их тел и стрелами, вылетающими из их, подобных лилиям, глаз; напитков, приносящий удовлетворение уму и сердцу.

Необходимо пользоваться *асава* (ферментированными инфузиями), *аришта* (ферментированными отварами), *сидху* (ферментированным сахарным сиропом), *мардвика* (ферментированным виноградным соком), *мадхава* (медовой водой), отваром имбиря, отваром сыти круглой или экстрактами некоторых деревьев (сандалового и др.).

23-25 Человек должен проводить полуденные часы в кругу друзей, развлекая друг друга играми, историями и т.д.; в лесу или в саду, где гуляет прохладный ветер, дующий с юга, окруженном водой, плодородном, закрытом от прямых солнечных лучей, с переливчатым светом кристаллов, в котором чудесными голосами поют кукушки и кричат павлины, танцующие в любовных играх, а всевозможные деревья украшены прекрасными ароматными цветами.

26 Тяжелая, холодная, жирная, кислая, сладкая пища и дневной сон - в этот сезон об этом надо забыть.

27 **Летом** Солнце становится очень сильным, и день за днем его разрушительная сила возрастает. День за днем уменьшается Капха доша и увеличивается Вата доша.

В этот сезон необходимо избегать соленой, кислой и вяжущей пищи, а физическую нагрузку и пребывание под солнцем сократить до минимума.

28 В рационе должна преобладать сладкая, легкая, жирная, холодная и жидкая пища; рекомендуется блюдо из кукурузной муки, смешанной с очень холодной водой и сахаром, особенно после прохладной ванны.

29 Категорически запрещено употребление алкоголя.

Если необходимо принимать лечебные вина, то в очень маленьких дозах или в сильно разбавленном виде, иначе это ведет к слабости, волнению, лихорадке и к болезням.

30-32 Рис, белый как Луна или цветки Кунда, должен служить гарниром к мясу диких животных. Не очень жирный мясной бульон, кефир, смешанный с перцем и сахаром (солью), кислые, соленые или сладкие соусы, соусы с разнообразным вкусовым букетом и сложным составом, соус, сваренный из винограда, солодки, феникса лесного, *Gmelina arborea* и гревии азиатской, в равной пропорции, в который добавлен порошок кардамона, корица и другие пряности. Все это кладется в чистый глиняный горшок, вместе с листьями платана и кокосовой пальмы, ферментируется (сбраживается) и пьется. Также можно очень холодную воду налить в глиняный кувшин, насыпать листья *Stereospermum suaveolens* и плоды камфорного кардамона, и этот настой использовать для питья.

33 На ночь полезно есть блюда известные под названием *шашанка кирана* [Вытянутые, похожие на палец, полые пирожки из кукурузной муки], буйволицино молоко, смешанное с сахаром и выдержанное под лунным светом и светом звезд, хорошо использовать для питья.

34-36 Дневное время стоит проводить гуляя в лесу, в котором к небу тянутся такие деревья, как шала, тала и др., разрушающие горячие лучи солнца;

или в домах, окруженных цветниками или гранатовыми садами, в одежде смоченной прохладной сладковатой водой, обмахиваясь листьями манго, как веером, всегда имея под рукой свежие плоды манго;

спать на жесткой постели, убранной цветами банана браминов, водяной лилии или лотоса, максимально украшать жилище цветами;

или прогуливаться около фонтана, вода которого ароматизирована ветиверией зизаниевидной и выливается из очень гладкого наконечника груди, рук или рта скульптуры, побеждая жару.

37-41 Ночью надо спать на террасе, освещенной лунным светом.

Люди, уставшие от жары, но удерживающие в равновесии свой ум, смогут восстановить силы с помощью умасления тела сандаловой пастой, украшения цветочными гирляндами, ограничения сексуальной жизни, ношения тонкой и легкой одежды, обмахивания себя листьями пальмиры или длинными листьями лилии, сбрызгивания себя холодной водой, ношения гирлянд из цветов корицы или жасмина, жемчужных и сандаловых украшений, слушать голоса резвящихся детей, попугая и майны; рядом должны прогуливаться женщины, прекрасные, как лотос, с цветами лотоса в волосах.

42-44 Во время **сезона дождей**, Агни, утомлявший человека на протяжении лета, начинает снижать свою активность и выходит из состояния равновесия (с помощью Вата и Капха доша). Они (доша) увеличиваются (обостряются) из-за особенностей сезона, промоченной одежды, холодного и внезапного ветра, иногда приносящего с собой снег. Вода от постоянных дождей становится грязной, кисловатой и все тепло нагретой за лето земли переходит на нее. За счет недостаточной силы Агни (пищеварения) доша начинают друг друга выводить из состояния равновесия (тем самым порождая множество заболеваний).

В этом случае необходимо использовать все основные методы балансирования тридоша и увеличения пищеварительной активности.

45 После завершения очистительных процедур (вамана, виречана), необходимо сделать и *Аштапана* (декоктую клизму).

В пищу необходимо употреблять горох, мясной бульон со специями, суп из дичи, супы из бобовых, виноградное вино и выдержанные ферментированные декокты (аришты), *Масту* (сыворожка, разведенная водой или кефиром) с солью и порошком *Панчакола* (длинный перец, корень длинного перца, перец чаба, имбирь, подорожник зейландский).

Пить лучше прокипяченную дождевую или колодезную воду. Пища должна быть кислая, соленая, жирная, сухая, смешанная с медом и легко перевариваемая.

47 Человек не должен ходить пешком (а передвигаться на повозке, машине и т.д.), пользоваться духами, spryskivanye свою одежду ароматическими маслами, проводить время дома за интересными историями, избегать перегрева, переохлаждения, снега.

48 Противопоказаны речная вода, *Удамантха* (блюдо, приготовленное из кукурузной муки, смешанной с топленным маслом), дневной сон, перенапряжение и длительное пребывание на солнце.

49 У человека, который привык к холоду сезона дождей, но неожиданно подвергается воздействию осенних солнечных лучей, Питта доша, слегка уменьшившаяся за время сезона дождей, резко увеличивается. Именно поэтому в это время рекомендуется прием *Тикта гхрита* (ее рецепт будут описан в 19 главе Чикитша стханы), слабительного и кровопускание.

50 Человек должен есть горькую, сладкую или вяжущую пищу, легко переваривающуюся, например рис, горох, сахар, амалака, мед, трихозантес двудомный и мясо диких животных.

51-52 Вода, в течение длительного времени днем нагретая жаркими солнечными лучами, ночью охлажденная лунным светом, очищенная светом звезды Агастья [Соответствует звезде Канопус (современное название)], чистая, незагрязненная, балансирующая доша называется *Хамсодака*. Она не продуцирует секрет внутри мелких каналов, тем самым не блокируя их, не сухая (не создает сухости из-за нехватки смазки), для питья она как *Амрита* (нектар бессмертия) и может использоваться для разных нужд.

53 Вечера надо проводить на террасе, выкрашенной в белый цвет, натирать тело сандаловой пастой, пастой из *Vetiveria zizanioides* или экстрактом камфорной корицы, носить жемчужное кольцо и красивые одежды, гулять при свете луны.

54 Следует избегать снегопада, использования щелочных субстанций, переедания тяжелой пищи, йогурта, жиров, масел, пребывания под прямыми солнечными лучами, дневного сна, восточного ветра и алкоголя.

55-56 В **холодное и в дождливое времена года** в рационе должна преобладать пища первых трех вкусов (соленая, кислая и сладкая); последние три – весной; сладкий – летом; сладкий, горький и вяжущий – осенью; весной еда и питье не должны содержать жиров; летом и в начале сезона дождей они должны быть холодными, а в остальные сезоны – наоборот (теплые).

57 Так или иначе, вне зависимости от сезона, в идеале ежедневный рацион должны входить все шесть вкусов (для поддержания здоровья), но все же в каждый из сезонов должна преобладать пища соответствующего вкуса.

58 Неделя в начале и в конце каждого сезона называется *Ритусандхи* (соединение сезонов). В течение этого периода режим, указанный для предыдущего сезона должен очень плавно и постепенно сменяться режимом, описанным для наступающего сезона. Нарушения этого правила ведут к возникновению заболеваний, причиной которых является *Асатмйа* (сбитый режим, порядок).

Так заканчивается глава Ритучарйа (годовой режим), третья в Сутрастхане Аштанга Хридайам Самхиты, составленной Шримад Вагбхатой, сыном Шри Вайдйapati Симхагупты.

Глава 4. Профилактика болезней (РОГАНУТПАДАНИЙА)

Сейчас мы поведаем главу Роганутпаданийа (профилактика болезней), как поведал Атрейя и другие великие мудрецы.

1 Побуждение к испусканию газов, кала, мочи или семени, чихание, жажда, голод, сон, кашель, вздохи, зевание и рвота должны реализовываться вовремя.

2 **Задержка** испускания газов ведет к вздутию живота, боли, поднимающейся вверх по кишечнику, нарушению движения газов по кишечнику, мочи, кала, нарушению зрения, расстройствам пищеварения, сердечным болезням.

3 Задержка дефекации ведет к возникновению болей в малом тазу, слизетечению из носа, головным болям, движению воздуха вверх по кишечнику (отрыжке), острой боли в прямой кишке, давлению за грудиной, рвоте калом и симптомам, описанным в предыдущем стихе.

4 При задержке мочеиспускания возникает острая боль во всем теле, образование мочевых камней, боль в мочевом пузыре, половом члене и мочевыводящих путях, а так же болезни, описанные выше (в предыдущих стихах).

5-7 Для этих (болезней, возникающих от задержки газов, кала и мочи) лечение – ректальные суппозитории, масляный массаж и ванны, иммерсионные ванны, струйный массаж, интенсивное потение и клизма.

При болях, вызванной задержкой дефекации, еда и питье должны способствовать быстрой эвакуации кала.

При болях, вызванных задержкой мочеиспускания, до завтрака пьют гхи (топленое масло). Соответственно, выполняется и питье максимальной дозы гхи в конце пищеварения в полдень и перед сном (*Авапидака снеха*).

8 Задержка срыгивания ведет к потере аппетита (вкуса), тремору, ощущению сдавления за грудиной в области сердца, вялости, икоте, кашлю. Лечение аналогично лечению икоты.

9 Головная боль, слабость органов чувств, дряблость шеи и лицевой паралич возникают при задержке чихания. Лечение – искусственное вызывание чихания с помощью ингаляций, вдыхания порошков, щекотания носа и др., а так же промасливание тела и интенсивное потение.

10 Задержка устранения жажды ведет к истощению, слабости, глухоте, потере сознания, головокружению, сердечным болезням. Для устранения этих симптомов необходимо все холодное (питье, еда, ванны, травы с холодными качествами и т.д.).

11 Боль во всем теле, потеря вкуса (аппетита), боли в эпигастральной области, головокружение – результат задержки удовлетворения чувства голода. Лечение – прием легкой, жирной, теплой пищи в небольших количествах.

12 Задержка сна (отказ от сна) ведет к галлюцинациям, чувству тяжести в голове и в глазах, усталости, зеванию и потягиванию, боли во всем теле. Крепкий сон и легкий массаж – идеальное лечение.

13 Задержка кашля ведет к его усилению, затруднению дыхания, потере аппетита, сердечным болезням, икоте и утомлению. Лечение аналогично лечению кашля.

14 Вздутие живота, сердечные болезни, галлюцинации – результат глубокого дыхания, особенно после тяжелой работы. Отдых и анти-Вата терапия – идеальное лечение этих проблем.

15 Задержка зевания ведет к тем же проблемам, что и задержка чихания. Оба они лечатся методами, балансирующими Вата доша.

16 Ринит (течение слизи из носа), боль в глазах, голове и в сердце, напряжение мышц шеи, потеря вкуса (аппетита), головокружение и вздутие живота возникает из-за гнева. Хороший сон, вино и приятные истории – лечение этих симптомов.

17-18 Герпес, сыпи, лепра и другие кожные болезни, раздражение глаз, анемия, жар, кашель, тошнота, нарушение пигментации лица и водянка возникают из-за задержки рвоты. Полоскание рта, ингаляции, лечебное голодание, принятие сухой пищи, а затем искусственное вызывание рвоты, кровопускание (или герудотерапия), прием слабительного, физическая нагрузка – лечение. Масло, смешанное с солью и щелочными субстанциями – идеально для массажа и принятия ванны.

19-20 Задержка эякуляции ведет к уменьшению количества вырабатываемого семени, боли и припухлости половых органов, жару, чувству дискомфорта в области сердца, острой боли в теле, затруднению (задержке) мочеиспускания, грыжам, в том числе и паховой, образованию мочевых камней и импотенции. Все это лечится пищей, приготовленной из дичи, пивом, рисом, клизмой, масляным массажем, иммерсионными ваннами, молоком с травами, очищающими мочевой пузырь, а так же любовью женщин (половым актом).

21 Человек, который привык задерживать позывы организма и испытывает жажду, боль в эпигастральной области, истощен и имеет рвоту каловыми массами, должен быть отвергнут врачом.

22 Практически все болезни возникают из-за преждевременного вызывания и задержки реализации позывов организма.

23 Для этих заболеваний существует бесчисленное множество методов лечения. Не смотря на огромное количество всевозможных заболеваний, в основном их причиной является дисбаланс Вата доша. Поэтому их лечат посредством пищи, питья и терапии, очищающей каналы, по которым движется Вата и помогающей ее движению в нижнюю часть организма.

24 Тот, кто хочет быть счастливым в этой жизни и в следующей, должен контролировать жадность (алчность), зависть, ненависть, ревность, любовь и т.д., а также свои органы чувств.

25 Необходимо прилагать все усилия для **своевременного выведения из организма нечистот**. Их накопление ведет к увеличению их количества, что сокращает жизнь человека.

26 Доша, сбалансированные посредством *Лангхана* и *Пачана* терапии через некоторое время снова выходят из состояния равновесия, однако, если они уравновешены путем **Самшодхана (очищение организма)**, они не выйдут из состояния равновесия.

27 Врач, знающий подходящее время для каждой процедуры, назначит их вовремя, а затем пропишет соответствующие тоники или афродизиаки.

28-29 Для того, кто **истощен очищением организма**, необходима легко усваиваемая и калорийная пища, например рис, рис, который зрел шестьдесят дней, пшеница, маш, мясо, гхи и др.;

лекарственные препараты, полезные для сердца (ума) в сочетании с увеличивающими голод, пищеварительную активность и вкусовую чувствительность препаратами;

масляный массаж, легкий массаж, декоктовую и масляную клизму.

30 Применяя эти средства, можно достичь благополучия (здоровья), усиления всех *павака* ("огненных" проявлений тела), нормализация тургора, чистоты кожи и половой энергии, укрепления органов чувств, совершенствования интеллекта и долголетия.

31 **Болезни, возникающие из-за Бхута** (духов, демонов, микроорганизмов, паразитов и т.д.),

Вища (яда),

воздуха (циклоны, ураганы),

Агни (огня, электричества, радиации),

Кшата (раны, ушибы),

Бханга (переломы) и т.д.,
а также вызванные *Рага* (желаниями, вожделением),
Двеша (привычками),
Бхайа (страхом) и т.д.,
известны как *Аганту* заболевания – возникающие из-за внешних причин.

32-34 Недопущение неправильных действий (телом, умом и речью в стремлении нарушить Законы жизни),
контроль чувств, памятование о правилах праведной жизни (и следование им),
хорошее знание местности проживания и правильные привычки, знание времени (сезона, возраста) и себя самого,
мораль и нравственность, знание ритуалов, описанных в Атхарваведе,
планирование действий в соответствии с рекомендациями гороскопа,
не вступление в контакт с *Бхутами* (демонами) –
все это методы профилактики болезней – как *Ниджа* (органических), так и *Аганту* (внешних), а также способы их облегчения.

35 Накопление доша, возникшее в холодное время года, уменьшают весной, летом – в сезон дождей, в сезон дождей – осенью. Следуя этим предписаниям, человек предохранит себя от болезней, возникающих из-за климатических колебаний.

36 Тот, кто посвящает день здоровой деятельности и ест здоровую пищу, кто одинаково относится и к счастью и к несчастью, холоду и жаре, кто не привязан к объектам чувств, кто развивает в себе бережливость, осторожность, осознание всего мира как единого целого, правдивость, всепрощение и дружит только с праведными людьми будет свободен ото всех болезней.

Так заканчивается глава Роганутпаданийа (профилактика болезней), четвертая в Сутрастхане Аштанга Хридайам Самхиты, составленной Шримад Вагбхатой, сыном Шри Вайдйапати Симхагупты.

глава 5. Наука о жидкостях

(ДРАВАДРАВЙА ВИДЖНАНИЙА)

Сейчас мы поведаем главу Дравадравйа (наука о жидкостях), как поведал Атрейя и другие великие мудрецы.

1-2 Зарождение жизни, насыщение, комфорт, здоровье, здоровье тела и ума, освежающее действие, стимуляция интеллекта, тонкость вкуса и легкая сладковатость, холодность, быстрая усвояемость, нектарность – качества *Гангамбху* (дождевой воды), падающей с неба и вступающей в контакт с солнечными лучами, ветром и лунным светом. Ее положительные и отрицательные качества зависят от времени года и региона.

3 Только та дождевая вода, которая не меняет цвета риса, сваренного в чистой серебряной кастрюле, считается пригодной для питья.

4-5 Все остальные типы воды (дождевой) называются *Самудра* и не рекомендуются для питья, в том числе и осенью.

Дождевая вода, хранящаяся в чистом сосуде и не изменившая свои органолептические свойства, всегда должна использоваться для питья.

Если же такая вода отсутствует, то можно собрать воду с земли, но только из чистого, обширного, с черной или белой глиной по берегу, не затененного и продуваемого ветром водоема.

6-7 Вода грязная, замутненная талым снегом, водорослями, листьями и травой, не доступная солнечным лучам и ветру,

состоящая из смеси старой (стоячей) и свежей (проточной),

мутная,

тяжелая (долгоусваиваемая),

пенистая,

содержащая яйца гельминтов,

горячая (по природе),

холодная до оцепенения зубов,

дождевая, если дождь идет не в сезон или если это первый дождь за сезон (до восхода заезды *Агастья*), оскверненная венками, слюной, мочой, калом, паутиной и т.д.

не должна использоваться для питья.

8 Если говорить вкратце, вода рек, впадающих в Арабское море, быстрых и несущих чистую воду, полезна для здоровья. Если реки имеют противоположные качества и течение (впадают в Бенгальский залив), то вода вредна.

9 Вода рек, стекающих с гор *Хималая* и *Малая*, хорошо взбитая (течением) и камнями, полезна для здоровья, тогда как та же самая вода, но застоявшаяся, вызывает глистные инвазии, филяриаз, болезни сердца, головы и грудные болезни.

10-11 Вода рек, текущих в странах *Прачйа*, *Аванти* и *Апаранта* ведет к возникновению геморроя, а падающая с гор *Махендра* – к вздутию живота и филяриазу; с гор *Сахйа* и *Видхйа* порождает лепру, анемию и сердечные болезни; с гор *Париятра* уравнивает вышедшие из баланса доша, дает физическую и сексуальную силу; морская вода возбуждает все три доша.

12 Качества воды из *купа* (глубокий колодец), *тадага* (искусственный пруд) и т.д. стоит рассматривать наравне с качествами окружающей местности.

13-14 Не стоит вообще пить воду или пить в очень малых количествах, если полное воздержание ведет к слабости, в случаях снижения пищеварительной активности, опухлях желудочно-кишечного тракта, анемии, вздутии живота, поносе, геморрое, болезнях двенадцатиперстной кишки и водянке (во время лечения вышеперечисленных заболеваний). Осенью и весной здоровые люди должны пить несколько меньше, чем обычно.

Человек, пьющий воду в середине, в конце и в начале еды соответственно сохранит нормальный вес, увеличит его или уменьшит.

15 Холодная вода снимает алкогольную интоксикацию, истощение, усталость, жажду, приводит в чувство, останавливает рвоту, головокружение, жар, солнечный удар, накопление (сгущение) Питта, крови и яда.

16-17 Горячая вода вызывает аппетит, способствует пищеварению, хороша для груди, легко переваривается, очищает мочевой пузырь, лечит икоту, газы, увеличение Вата доша и Капха доша, идеальна во время очищения организма, для страдающих от застарелого жара, кашля, Амы, ринита, одышки и болей в суставах.

18 Вскипяченная, а затем охлажденная вода не увеличивает влажность внутри тела, очень легко усваивается и идеальна при болезнях Питта.

Вода (кипяченная), продержанная более суток, возбуждает все три доша.

19 **Нарикелодака – кокосовое молоко** – маслянистое, сладкое, афродизиак, охлаждает, легко усваивается, быстро устраняет жажду, снижает Вата и Питта, увеличивает голод и очищает мочевой пузырь.

Во время сезона дождей лучшая вода – дождевая, а худшая – речная.

20-21 В основном все виды **молока** сладкие на вкус и в конце пищеварения (по Випаку), жирные, общеукрепляющие, увеличивают дхату, уравнивают Вата и Питта доша, афродизиак, увеличивают Капху, охлаждают и тяжело перевариваются.

22 Коровье молоко способствует долголетию, омолаживает, реабилитирует после травм (особенно груди), увеличивает разум, силу и грудное молоко, помогает эвакуации нечистот, лечит истощение, головокружение, отравления, фатальные болезни, одышку, кашель, патологический голод и жажду, хронический и очень сильный жар, дизурию и болезни, сопровождающиеся кровотечениями.

23 Буйволиное молоко – полезно для лиц с очень сильным пищеварением, с бессонницей, тяжело переваривается и холодное (по Вирья).

24 Козье молоко – легко переваривается, т.к. козы очень мало пьют, очень физически активны и едят горькую и вязкую пищу, лечит туберкулез (и большинство легочных болезней), жар, одышку, кровотечения и диарею.

25 Молоко верблюдицы – почти не жирное, горячее (по Вирья), солоноватое, увеличивает голод, легко переваривается. Оно хорошо уравнивает Вата и Капха доша, используется при вздутии живота, глистных инвазиях, водянке, увеличении (растяжении) желудка и геморрое.

26 Женское молоко лечит сгущение Вата, Питта и крови, травмы и переломы, болезни глаз в виде *Тарпана* (улучшение питания), *Ашчйодана* (глазные капли) и *Насйа* (капли в нос).

Овечье молоко плохо для ума (сердца), горячее (по Вирья), лечит нарушения Вата доша, порождает икоту, одышку и увеличивает Питта и Капха доша.

27 Молоко слониhi – дает физическую силу.

Молоко парнокопытных очень горячее (по Вирья), лечит Вата нарушения в крови и других тканях, слегка кислое и солоноватое, снимает усталость.

28 Не кипяченое молоко способствует увеличению секреции из пор внутри тканей, что ведет к их закупорке, тяжело переваривается, однако правильно приготовленное молоко обладает противоположными качествами.

Слишком долгое кипение делает молоко тяжелым. Молоко, попадающее в рот непосредственно из соска подобно нектару.

29-32 **Курд** [Очень густая простокваша] - кислый на вкус и по Випаку, адсорбирует воду (что приводит к запорам), тяжело переваривается, горячий (по Вирья), уравнивает Вата, увеличивает жир, семя, силу, Капху, Питту, кровь, Агни, ведет к водянке, увеличивает аппетит, идеален при отсутствии одного, лечит субфебрильную температуру, сопровождающуюся ознобом, хронический ринит, дизурию. Благодаря качеству жира, способствует лечению болезней двенадцатиперстной кишки. Его не рекомендуется есть на ночь, в горячем виде, осенью и весной, сочетать с машем, медом, гхи, сахаром Канди (и с Ситопалади чурной) и *Emblica officinalis*. Запрещается его ежедневное употребление, а также употребление не до конца созревшего курда. В противном случае это ведет к повышению температуры, кровотечениям, кожным болезням, герпесу, анемии и головокружению.

33-34 Обезжиренное молоко легко переваривается, вязущее и кислое на вкус, разжигает аппетит, уравнивает Капха и Вата доша, лечит водянку, увеличение желудка, анемию, геморрой, болезни двенадцатиперстной кишки, дизурию, отсутствие аппетита, газы, нарушения, вызванные неправильным использованием топленого масла во время промасливания при абхянги, при отравлении водой из колодца.

35 Сыворо́тка, оставшаяся после курда сходна по качествам с обезжиренным молоком, а также способствует удалению нечистот из организма, очищает каналы и лечит запор.

36 **Свежее масло** – афродизиак, холодное (по Вирья), улучшает цвет кожи, дает силу и прекрасное пищеварение, адсорбирует воду, лечит болезни Вата, Питта, крови, чахотку, геморрой, паралич лицевых нервов, кашель; масло, полученное из молока, адсорбирует воду, лечит болезни, сопровождающиеся кровотечением и болезнями глаз.

37-39 **Топленое коровье масло** – идеально для увеличения интеллекта, памяти, интенсивности пищеварения, продолжительности жизни, количества семени (сексуальности), остроты зрения. Оно очень полезно для детей, стариков, для желающих многочисленного потомства, упругого тела, ангельского голоса, для страдающих истощением в результате грудных болезней или травм, герпеса, ран, нанесенных всевозможным оружием, огнем. Применяется для лечения дисбалансов Вата и Питта доша, яда, умопомрачения, чахотки, мистических болезней (порчи, сглаза и др.), лихорадки. Является лучшим средством для промасливания, сохранения молодости и омоложения организма, холодным (по Вирья), и применяется с большим успехом в тысячах лекарственных препаратах и множестве методов лечения.

40 Топленое масло, выдержанное в течении десяти лет – лечит яды, эпилепсию, обмороки, болезни головы, глаз, ушей и женских половых органов, очищает и заживает раны.

41 *Килата* [Жидкость, остающаяся после взбивания масла], *пийуща* [Молоко только что отелившейся коровы], *курчика* [Оставшаяся твердая часть молока после снятия с него масла], *морана* [Кислая сыворо́тка] и т.д. дают

силу, увеличивают семя, сон и Капху, приводят к запорам, тяжело перевариваются и способствуют накоплению тридоша.

Коровье молоко и масло – самые лучшие, а овечьи – худшие (по качествам).

42 **Сок сахарного тростника** послабляет, тяжело переваривается, липкий, укрепляет тело, увеличивает Капха доша и мочу, афродизиак, холодный (по Вирья), лечит кровотечения, сладкий на вкус и в конце пищеварения.

43-44 Корни, побеги и пораженные вредителями части растения перемешиваются между собой, сок смешивается с грязью в тот небольшой промежуток времени между раздавливанием тростника и выделением сока. Поэтому, сок, полученный из машины, портится и вызывает жжение в процессе переваривания, тяжело усваивается и ведет к запорам.

45 Вид сахарного тростника, называемый *поундрака*, считается лучшим, благодаря его охлаждающему действию, быстрому утолению жажды и наибольшей сладости сока. Следующий за ним вид – *вамшика*.

46 Следующие – *шатапарвака*, *кантара*, *наипала* и др., которые, соответственно, слегка мылкие и вяжущие на вкус, горячие по Вирья и вызывают чувство жжения.

47 Не очищенная черная патока – тяжелая (тяжело переваривается), способствует увеличению секреции из пор внутри тканей, что ведет к их закупорке, немного увеличивает все три доша, очищает мочу.

48 Патока и сахар-сырец – хорошо промытые и очищенные с помощью надлежащих методов не очень сильно увеличивают Капху, способствуют легкому выведению мочи и кала. Однако, не обработанные, они вызывают нарушения костного мозга, крови, жира, мышц, тканей, Капхи и глистные инвазии. Те, которые долго хранились, хороши для сердца и укрепления здоровья, тогда как свежие увеличивают Капху и подавляют пищеварение.

49 Коричневый сахар, сахар канди и белый кристаллический сахар по качествам лучше, чем патока, они афродизиаки, хороши для ослабленных и раненых, лечат кровотечения и увеличение Вата доша.

Сахар, приготовленный из *Adhatoda vasica* – сходен по качествам с обычным сахаром, но по вкусу горьковато-сладкий и вяжущий.

50 Все сахара лечат жжение, жажду, рвоту, обмороки и кровотечения.

Из всех продуктов, получаемых из сахарного тростника, сахар – лучший, а не очищенная черная патока – худший.

51-52 **Мед** хорош для глаз, разбивает каловые камни и другие скопления нечистот, снимает жажду, снижает Капху, лечит отравления, икоту, кровотечения, диабет, кожные болезни, рвоту, одышку, кашель, понос, гонит глистов, очищает, соединяет и сращивает переломы. Способствует накоплению Вата доша, не жирный, слегка вяжущий и сладкий на вкус. Засахарившийся мед сходен по качествам и действию.

53 Мед убивает человека, если принимается после подогрева, при очень высокой температуре у больного, в жаркое время года, в жарких странах, с горячей пищей.

54 Однако он не дает этих последствий (не является ядом), если принимается с теплой водой для вызывания рвоты или в качестве декоктовой клизмы, так как он выходит из организма до того, как успевает отравить его.

55 **Масла** в основном схожи по качествам с их источником (семенами, из которых их получают). Царем масел является кунжутное масло.

56 Кунжутное масло обладает свойством проникать внутрь тканей и очень быстро распространяется по всему телу, оно вызывает кожные заболевания, плохо для глаз, способно открывать самые мелкие поры, горячее по Вирья, не увеличивает Капху, делает худых толстыми, а толстых – худыми, способствует возникновению запоров, убивает глистов. При правильном применении лечит все болезни.

57 Касторовое масло горькое, острое и сладкое на вкус, послабляет, тяжело переваривается, лечит увеличение мошонки, вздутие желудка, болезни Вата и Капха, газы, субфебрильную температуру, боль и опухлости в талии, половых органах, животе и спине, легко проникает в ткани, плохо пахнет и горячее по Вирья.

58 Масло из красных касторовых семян более проникающее, горячее, дурнопахнущее и клейкое.

59 Горчичное масло острое, горячее по Вирья, проникает вглубь тканей, уравнивает Капху, семя и Вата доша, легко переваривается, ведет к кровотечениям, сыпам и другим кожным болезням, геморрою, язвам и инфекциям.

Масло терминалии белерика – сладкое, холодное по Вирья, полезно для волос, тяжело переваривается, уравнивает Питта и Вата доша.

60 Масло азадирахты индийской (нима) – очень горячее по Вирья, очень горькое, разрушает инфекцию, лечит кожные болезни, уравнивает Капху.

61 Льняное масло и подсолнечное масло – горячие по Вирья, ведут к кожным болезням, увеличивают Питту и Капху.

62 Мускульный жир и костный мозг уравнивают Вата доша, увеличивают силу, Питту и Капху. Их качества сходны с качеством мяса животных, из которых они взяты. Все виды телесного жира по качествам сходны с ними.

63-64 **Вина** стимулируют пищеварение, увеличивают аппетит, проникают вглубь тканей, горячие по Вирья, дают ощущение счастья и укрепляют тело, слегка сладкие, горькие и острые, слегка вяжущие, кислые в конце пищеварения, послабляют, дают красноречие, здоровье, интеллект, цвет лица и хорошую комплекцию. Легко усваиваемые, они хороши для страдающих бессонницей или слишком продолжительным сном и слабостью. Вина не жирные, проникают даже в самые мелкие поры и открывают и очищают их, уравнивают Вата и Капха доша. Они обладают всеми этими качествами только при разумном использовании, в противном случае они подобны яду.

65-66 Молодые вина плохо усваиваются, ведут к накоплению и увеличению трех доша. Выдержанные вина обладают противоположными качествами. Они не должны питься горячими, в горячем климате и т.д., людьми, принимающими слабительное и на тощий желудок; очень крепкие или очень разбавленные, очень жидкие и очень густые, а также прокисшие, не должны использоваться для питья.

67 **Пиво** лечит кишечные опухоли, вздутие желудка, геморрой, болезни двенадцатиперстной кишки, чахотку. Оно смазывает желудочно-кишечный тракт, тяжело переваривается, уравнивает Вата доша, ведет к увеличению жира, крови, грудного молока, мочи и Капхи.

68-69 Пиво, сваренное из терминалии белерика - не дает сильного опьянения, легко переваривается, хорошо для здоровья, не настолько вредно, как остальные виды пива, применяется при ранах, анемии, кожных болезнях.

70 Ячменное пиво ведет к запору, тяжело усваивается, не жирное и увеличивает все три доша.

71-72 **Ферментированные декокты** (перебродившие отвары) – в случае использования в качестве антидотов, обладают свойствами субстанций, из которых приготовлены, наиболее опьяняюще из всех алкогольных напитков, лечат болезни двенадцатиперстной кишки, анемию, кожные болезни, кровотечения, водянку, обмороки, вздутие желудка, жар, опухоли в кишечнике, глистов, болезни селезенки. Они вяжущие, острые и увеличивают Вата доша.

72 Виноградные вина особенно полезны для сердца, не очень горячие по Вирья, сладкие, послабляющие, слегка увеличивают Вата и Питта доша, лечат анемию, диабет, кровотечения и глистов.

73-74 Финиковое вино хуже, чем виноградное вино, увеличивает Вата доша и тяжело переваривается.

Вино, приготовленное с использованием сахара – обладает сладким запахом, сладкое на вкус, хорошо для сердца, легко переваривается и не очень пьянит.

Вино, приготовленное с использованием черной патоки – мочегонно, увеличивает кал, месячные, легко переваривается и увеличивает чувство голода.

Вино из сахарного тростника способствует накоплению Вата и Питта доша, снижает секрецию желез слизистых оболочек, лечит болезни Капхи, ожирение, водянку, вздутие желудка, кровотечения. Наилучшим является приготовленное из вареного сахарного тростника.

75 Медовуха – увеличивает кровь, Питту и Капху, заставляет Вата доша двигаться вниз, очень горячая по Вирья, легко проникает внутрь тканей, лечит диабет, полипы носа, кашель.

76 Вино, приготовленное из корневищ и клубней – разжижает кровь, Питту и Капху, заставляет Вата доша двигаться вниз, очень горячее по Вирья, глубоко проникают вглубь тканей, вызывают сухость, ацидоз, хороши для сердца, усиливают аппетит, послабляют, холодные на ощупь, лечат анемию, болезни глаз и гонят глистов.

77 Приготовленное с патокой, сахарным тростником, медом и виноградом легко усваиваются благодаря своим хорошим качествам.

78 Ферментированная инфузия, приготовленная из корневищ, клубней, фруктов и др. сходна по качествам с вином, приготовленным из корневищ и клубней. Приготовленная и используемая с *шандаки* [Шарики из жаренного риса-падди, смешанного со специями, высушенного на солнце и обжаренного в масле] и другими субстанциями (типа крекеров или чипсов), выдержанными некоторое время в соли, повышает аппетит и быстро усваивается.

79-80 *Дханьямала* [Алкогольный напиток, приготовленный из ферментированной воды, в которой некоторое время варился или только отмачивался рис, фасоль и др.] – послабляет, проникает вглубь тканей, горячая по Вирья, ведет к накоплению Питта доша, холодная на ощупь, гонит прочь усталость и лечит обмороки, увеличивает чувство голода и аппетит, лечит боли в мочевом пузыре, идеальна для декоктовой клизмы, хороша для укрепления здоровья, легко усваивается, уравнивает Вата и Капха доша.

Саувирака [Алкогольный напиток, крепость которого ниже 15 %.] и *Туцодака* [Ячменный алкогольный напиток] обладают сходными качествами, лечат глистные инвазии, сердечные болезни, вздутие желудка, кровотечения и анемию. Они готовятся из очищенного и неочищенного ячменя соответственно.

82-83 **Моча** коровы, козы, овцы, буйвола, слона, лошади, верблюда и осла – увеличивает Питту, не жирная, глубоко проникают вглубь тканей, горячая по Вирья, острая и соленая по вторичному вкусу (после переваривания), лечит глистные инвазии, водянку, вздутие желудка, обмороки, колики, анемию, увеличение Капха и Вата доша, опухоли в брюшине, потерю аппетита, отравления, лейкодермию, лепру (и другие кожные болезни), кровотечения; легко переваривается.

84 Итак, это краткое описание некоторых групп жидкостей, таких, как вода, молочные продукты, продукты сахарного тростника, масла и вина.

Так заканчивается глава *Дравадравья виджнанийа* (наука о жидкостях), пятая в *Сутрастхане Аштанга Хридайам Самхиты*, составленной *Шримад Вагбхатой*, сыном *Шри Вайдйапати Симхагупты*.

Глава 6. Наука о природе пищи

(АННАСВАРУПА ВИДЖНАНИЙА)

Сейчас мы поведаем главу *Аннасварупа виджнанийа* (наука о природе пищи), как поведал *Атрейя* и другие великие мудрецы.

***Шукадханья варга* - семена, имеющие колосья.**

Ракта, махан, каламра, турнака, шакунахрита, сарамукха, диргхашука, ротхрашука, сугандхика, пундра, панду, пундарика, прамода, гаурасарива, канчана, махища, шука, дущака, кусумандака, лангала, лохавала, кардама, ситабхиру, патанга, тапанийа – эти виды риса вполне съедобны.

Они сладкие на вкус и в конце пищеварения, маслянистые, афродизиаки, вызывают запор и дают небольшое количество кала, вторичный вкус вяжущий, полезны для здоровья, легко усваиваются, диуретики, холодные по

Вирйя.

Среди всевозможных вариаций зерновых культур и всех видов риса наилучшим является красный (ракта) рис. Он быстро удаляет голод и уравнивает все три доша. Следующий за ним - махан, каламра и т.д., в порядке, перечисленном выше.

Йавака, хайана, памсувапья и наишадха виды риса – сладкие, горячие по Вирйя, тяжело перевариваются, маслянистые, кислые в конце переваривания, увеличивают Капху и Питту, облегчают выведение мочи и кала.

Это наихудшие представители этого вида.

Щащтика, вызревающий в течение шестидесяти дней – лучший среди риса-падди. Он маслянистый, закрепляет, легко усваивается, сладкий, уравнивает все три доша, долго находится в кишечнике, холодный по Вирйя. Он бывает двух видов – белый и темный. Следует за ним *махаврихи*, за ним *кришнаврихи*, *джатумукха*, *куккутандака*, *лавака*, *параватака*, *шукара*, *варака*, *уддалака*, *уджвала*, *чина*, *шарада*, *дардура*, *гандхана* и *курувинда*.

Остальные виды риса сладкие на вкус и в конце переваривания, увеличивают Питту, тяжело перевариваются, увеличивают мочу, кал и температуру тела. Вид риса, называемый *патала* увеличивает все три доша.

Просо, просо итальянское, гречка ямчатая, дикий рис и остальные зерновые холодные по Вирйя, легко перевариваются, увеличивают Вата доша и раны, уравнивают Капху и Питту.

Из них, *Aglaia roxburghiana*, помогает исцелять переломы, делает тело тучным, тяжело переваривается. Гречка ямчатая эффективно останавливает выделение телом необходимой ему жидкости, антидот и холодный на ощупь.

Йава - ячмень - сухой, холодный по Вирйя, тяжело переваривается, сладкий, послабляющий, помогает образованию кала и газов, афродизиак, увеличивает жизненные силы, снижает мочу, телесный жир, Питту и Капху, лечит полипы носа, одышку, кашель, нарушение подвижности суставов, болезни органов грудной клетки и кожи. *Ануйава* – мелкая разновидность ячменя – по качествам хуже обычного ячменя. *Вену йава* – семена бамбука – не жирные и горячие по Вирйя.

Годхума – пшеница – афродизиак, холодная по Вирйя, тяжело переваривается, маслянистая, питательна, уравнивает Вата и Питта доша, лечит переломы, сладкая на вкус, дает силу и послабляет. *Нандимукха* – разновидность пшеницы – полезна для здоровья, холодная по Вирйя, сладковато-вяжущая на вкус, легко переваривается.

Так заканчивается группа семян, имеющих колосья.

Тринадхйанья варга – бобовые.

Мудга – маш, *адхаки* – тур-дал, *масура* – чечевица и остальные виды бобовых принадлежат к категории *шимбидхава* – стручковых. Они ведут к запору, адсорбируют воду, вяжуще-сладкие на вкус, острые в конце переваривания, холодные по Вирйя, легко перевариваются, уравнивают жир, Капху, кровь и Питту, используются в качестве наружных аппликаций и обкладывания частей тела.

Из них наилучший – маш, он не сильно увеличивает Вату. Земляной горошек очень сильно увеличивает Вату. Крупные сорта черного гороха также увеличивают Вату и сухость в теле, образуют много кала и тяжело перевариваются.

Кулаттха – лошадиный горошек – горячий по Вирйя, кислый в конце переваривания, лечит болезни семени, мочевые камни, одышку, полипы носа, геморрой, скопление Капхи и Ваты, ведет к кровотечениям.

Нишпава – стелющийся горошек – увеличивает Вату, Питту, кровь, грудное молоко, мочу, переваривается не очень легко, послабляет, лечит жар, снижение зрения, семени, Капхи, слегка жжет и действует как яд.

Маща – черный горошек – маслянистый, дает силу, увеличивает Капху, каловые массы и Питту, послабляет, переваривается не очень легко, горячий по Вирйя, уравнивает Вату, сладкий на вкус, резко увеличивает и ведет к накоплению семени.

Семена перца кубеба и бархатных бобов по качествам сходны с маща.

Тила – кунжут (сезам) – горячий по Вирья, полезен для кожи и волос, холодный на ощупь, дает силу, не легко переваривается, дает немного мочи, острый в конце переваривания, увеличивает разум, огонь пищеварения, Капху и Питту.

Ума – семена льна – маслянистые, сладковато-горькие на вкус, горячие по Вирья, увеличивают Капху и Питту, тяжело усваиваются, разрушают семя и зрение, острые после переваривания. Семена *Carthamus tinctorius* аналогичны по свойствам.

Наихудшим в отряде бобовых является маща, а в отряде колосковых – йавака.

Свежие, только что собранные семена способствует увеличению секреции из пор внутри тканей, что ведет к их закупорке, в отличие от тех, которые хранились в течение года и легко перевариваются. Те, которые обладают хорошей всхожестью, очищенные, хорошо прожаренные – также легко перевариваются.

Так заканчивается группа бобовых.

***Кританна варга* – готовая пища.**

Манда, пейя, вилепи и одана [Отварной рис или другие зернобобовые] - наиболее легкоусваиваемые блюда из их бесконечного количества. Из них манда наилучшее для облегчения эвакуации каловых масс и кишечных газов, утоления жажды и лечения истощения и балансирования доша после очистительных процедур. Манда [Отвар, слитый с риса и т.д. в самый момент закипания] помогает пищеварению, нормализует семь тканей, смягчает каналы, улучшает дыхание и возжигает огонь пищеварения (Агни).

Пейя [Чуть более густой отвар, чем манда] утоляет жажду и голод, лечит истощение, слабость, болезни желудочно-кишечного тракта, жар, способствует легкой эвакуации кала, полезна для всего организма, вызывает аппетит и возжигает огонь пищеварения.

Вилепи [Еще более густой и концентрированный отвар, с частицами гущи] выводит излишнюю жидкость из организма, полезна для сердца, утоляет жажду, возбуждает аппетит, полезна для всех, а в особенности для страдающих язвой, глазными болезнями, после очищения организма и тем, кто пьет масло (как часть терапии промасливания организма).

Одана [Гуща] готовится из хорошо промытых зерен, сгущается путем варки и упаривания воды, и в горячем виде возжигает Агни. Приготовленная с добавками лекарственных трав с горячей Вирья или из жареных семян так же легко переваривается. В противоположность этому, одана, приготовленная с использованием молока, баранины и др., переваривается тяжело.

Действие пищи зависит от качеств семян, процесса приготовления, смеси продуктов, пропорции и других факторов и познается опытным путем.

Мамса раса – мясной суп – укрепляет тело, дает удовлетворение, афродизиак, полезен для глаз и лечит язвы.

Мудгасупа – суп из маша полезен для здоровья, для тех, кто подвергается процедуре очищения организма, для страдающих язвами, болезнями органов грудной клетки и глаз.

Кулаттхи суп – суп из лошадиного горошка ведет к опусканию Вата доша в нижнюю часть тела, гонит газы, снимает боли в мочевом пузыре.

Блюда из кунжута, сезамовый жмых [Остатки после отжатия масла] , высушенные зеленые растения, проросшие зерна, *шандхакиватака* [Рис, высушенный на солнце и жареный в кунжутном масле] разрушают зрение, увеличивают доша, тяжело перевариваются и лечат слабость.

Расала [Курд или йогурт, вручную смешанный с сахаром и перцем] - увеличивает тучность, афродизиак, маслянистый, дает силу и аппетит.

Панака – сироп - лечит истощение и усталость, утоляет голод и жажду, несет удовлетворение, тяжело переваривается, долго находится в желудке, диуретик, полезен для ума. Остальные его качества зависят от его состава.

Ладжа – жареный рис-падди – снимает ощущение жажды, останавливает рвоту и понос, лечит диабет, тучность, кашель, уравнивает Капху и Питту, возбуждает аппетит, легко переваривается и холодный по Вирья.

Притхука – рисовые хлопья – тяжело перевариваются, дают силу, увеличивают Капху, долго находятся в желудке.

Дхана – жареный горох и другие семена – долго находятся в желудке и ведут к несварению, сухие, дают ощущение счастья, царапают пищевод и желудок, тяжело перевариваются.

Сакту – кукурузные хлопья – легко перевариваются, утоляют голод, жажду, лечит истощение, глазные болезни, глистов, питательны и при употреблении с жидкостью быстро восстанавливают силы. Их не рекомендуется есть без жидкости, два раза в день, на ночь, без другой пищи, после еды, много, сильно пережевывая.

Пиньяака [Кунжутный, подсолнечниковый и т.д. жмых] – порождает головокружение, сухость, плохое пищеварение и портит зрение.

Весавара [Шашлык] – тяжело переваривается, жирная, увеличивает силу, помогает росту и наращиванию массы тела. Приготовленная (не из мяса, а) из маша и других бобовых – тяжело переваривается и обладает качествами, сходными с качествами исходных компонентов.

Пища, приготовленная на пару, печеная в горячей глиняной или железной кастрюле, подвешенная в пузыре над печью, внутри очага или непосредственно над огнем, легко переваривается в соответствии с перечисленным. Аналогично дело обстоит и с зернобобовыми.

Так заканчивается группа обработанной пищи.

***Мрига варга* - обитающие в редколесье.**

К этой группе относятся: антилопа [Вполне возможно эти названия не соответствуют принятым зоологическим терминам], лань, белоногая антилопа, антилопа-олень, красная лань, кролик, мускусный (?) олень, газель и др.

***Вишкира варга* - птицы, роющие землю ногами.**

К этой группе относятся: пестрый перепел, горный перепел, лесной перепел, дождевой перепел, красная лесная курица, лесной петух, черная куропатка, маленький греческий фазан, греческий фазан, трехперстка, серая куропатка, павлин, домашняя курица, малый журавль, сибирский журавль, воробей, лесная завирушка, гусь и др.

***Пратунда варга* - птицы, склевывающие пищу.**

К этой группе относятся греческая куропатка, водяная курочка, сорокопут, длиннохвостый попугай, майна, полевой воробей, кукушка, сизый голубь, вяхирь и домовый воробей.

Билешайа варга – живущие в норах.

К этой группе относятся лягушка, игуана, змея, еж и другие подобные животные.

***Прасаха варга* - использующие зубы или клюв для перетирания пищи.**

К этой группе относятся корова, осел, мул, верблюд, лошадь, леопард, лев, медведь, обезьяна, кошка, крыса, тигр, шакал, мангуста, гиена, лиса, собака, ястреб, синий пересмешник, ворон, золотой орел, медвежий стервятник, скопа, обыкновенный стервятник, филин, воробыный ястреб, сова, медоуказчик и другие животные.

***Махамрига варга* - имеющие тучное тело.**

К этой группе относятся боров, буйвол, гигантский олень, болотный олень, слон, индийская болотная свинья, як, носорог и вол.

***Апчара варга* - водяные птицы.**

К этой группе относятся лебедь, журавль, индийский журавль, серый гусь, белый гусь, цапля, пеликан, румяная неганка, малый баклан, болотная цапля и другие животные.

***Матсйа варга* – обитатели вод.**

К этой группе относятся рыбы – красная рыба (не горбуша), удав, черепаха, аллигатор, крокодил, краб, жемчужница (моллюск), гребешок, выдра, улитка, скат, морская свинья (не свинка), дельфин, рыба-змея и многие другие. Таким образом, перечислены все восемь варг.

Коза и баран не включены ни в одну группу, так как имеют смешанную природу и могут жить во всех типах местности.

Из всех вышеперечисленных восьми групп, первые три также известны как *джангала* [Область, поросшая сухим редколесьем, осадки необильны (степь, саванна, пустыня или полупустыня)].

Последние три – как *анупа* [Область с обильными осадками, влажным климатом или водоем].

Две средние называют также *садхарана* [Область умеренного климата].

Мясо животных группы джангала – наилучшие, оно ведет к образованию плотного кала, холодное по Вирья, легко переваривается, полезно при резком увеличении Питта доша и среднем увеличении Вата и Капха доша.

Мясо кролика утоляет голод, острое после переваривания, адсорбирует воду и холодное по Вирья.

Мясо перепела и др. слегка горячее по Вирья, тяжело перевариваемое, жирное и дающее силу. Мясо черной куропатки немного лучше по качествам, используется для увеличения интеллекта, огня пищеварения, силы и семени, выведения лишней жидкости из организма, улучшения цвета кожи (и комплекции), эффективно уравнивает лихорадку с увеличенной Вата доша.

Мясо павлина в целом не очень хорошо, но полезно для слуха, голоса и омоложения организма.

Куриное мясо сходно с мясом павлина, афродизиак; мясо домашних кур увеличивает Капху и тяжело переваривается. Мясо *кракара* (?) увеличивает интеллект и пищеварение, полезно для сердца. Мясо малого греческого фазана обладает аналогичными свойствами. Мясо голубя тяжело переваривается, солоноватое и увеличивает все три доша.

Мясо воробья увеличивает Капху, жирное, уравнивает Вата доша и является наилучшим средством для увеличения семени.

Мясо животных следующей группы (билешайа варга) тяжело переваривается, горячее по Вирья, жирное и сладкое, увеличивает мочу, семя и силу, уравнивает Вата доша и увеличивает Капху и Питту.

Мясо животных из махамрига варги в основном холодное по Вирья. Из них мясо плотоядных имеет вторичным вкусом – соленый, острый вкус после переваривания, увеличивает мышечную массу тела, идеально для людей, длительное время страдающих геморроем, болезнями двенадцатиперстной кишки и чахоткой.

Аджа – козлятина – очень холодное по Вирья, тяжело переваривается, не увеличивает доша, идентично по комбинации первоэлементов с человеческим телом, не вызывает увеличение секреции из пор внутри тканей и делает человека крепким и сильным.

Ави – баранина – обладает противоположными качествами, но также делает человека крепким и сильным.

Гомамса – мясо коровы – лечит сухой кашель, истощение, сильный голод, лихорадку, полипы носа, волнение, болезни, вызванные непосредственно дисбалансом Вата доша [В ведах категорически запрещается есть мясо коровы, хотя, есть прецеденты, когда, при полном отсутствии другой пищи, елось мясо коровы (Вишвамित्रой в лесу)] .

Буйволиное мясо горячее по Вирья, тяжело переваривается, ведет к сонливости, делает человека крепким и сильным.

Свинина аналогична буйволиному мясу, гонит прочь усталость, увеличивает аппетит, семя и силу [Напомню, что ни одна религиозная система не рекомендует есть свинину] .

Рыба в основном сильно увеличивает Капху. Рыба *чилицима* (?) увеличивает все три доша.

Пестрый перепел, красная рыба, антилопа и корова – лучшие представители своих варг.

В пищу надлежит использовать только мясо свежезакланных животных, чистых и взрослых. Мертвечина, мясо слабых и истощенных животных, очень жирных и больных животных, утопших и ядовитых животных категорически воспрещается.

Мясо, взятое у животных мужского пола выше пояса, а у животных женского пола ниже пояса, а также у беременных – тяжело переваривается.

Среди животных наиболее легкое мясо у самок, а среди птиц – у самцов.

Мясо, взятое с головы, шеи, бедер, спины, талии, икр, живота и кишки соответственно тяжело переваривается. Такие ткани, как кровь и т.д. тяжело перевариваются. Почки, печень, половые органы, прямая кишка перевариваются тяжелее, чем мясо.

Так заканчивается группа мяса.

Шака варга– травы.

Трава *Cessampelos periera*, *Hedychium spicatum*, *Cassia saphora*, *Marselia minuta* и *Pisum sativum* уравнивает все три доша, легко переваривается, останавливает выделение жидкости телом, *Marselia minuta* увеличивает аппетит, афродизиак. *Centipeda orbicularis* немного лучше, лечит болезни двенадцатиперстной кишки и геморрой. *Chenopodium album* разрушает каловые камни.

Паслен черный уравнивает все три доша, лечит лепру (и другие кожные болезни), афродизиак, горячий по Вирья, омолаживает, способствует более легкому выведению кала, полезен для голоса.

Oxalis corniculata кислый на вкус, возжигает Агни, полезен при заболеваниях двенадцатиперстной кишки, кровотечениях, для увеличения Вата и Капха доша, горячий по Вирья, останавливает выделение жидкости телом и легко переваривается.

Трихозантес двудомный, *Acacia cancellata*, азадирахта индийская (ним), *Cardiospermum halicacabum*, псоралка сердцелистная, тинофора сердцелистная, *Calamus tenuis*, паслен индийский, *Adhatoda vasica*, кунжут, *Cleome icosandra*, центелла азиатская (Готу Кола), момордика двудомная, момордика харантия, *Fumaria officinalis*, джут короткоплодный, *Onosma bracteatum*, холархена противодизентерийная, *Capparis desidua*, стрихнос, *Premna integrefolia*, циссампелос парейра, *Costus speciosus*, люффа гранистая, малотус филиппинский, *Picrorhiza kurroa* – все они холодные по Вирья, горькие на вкус, острые после переваривания, останавливают движение жидкостей, увеличивают Вату и уравнивают Капху и Питту.

Трихозантес двудомный полезен для сердца, гонит глистов, сладкий после переваривания и улучшает вкус.

Паслен индийский и *Solanum xanthocarpum* увеличивают Питту, улучшают аппетит, разрушают каловые камни.

Adhatoda vasica лечит рвоту, кашель, и особенно болезни с кровотечением.

Момордика харантия горькая на вкус, улучшает пищеварение и уравнивает Капху и Питту.

Паслен индийский острый, сладкий и горький, горячий по Вирья, уравнивает Капху и Вату, слегка мылкий, улучшает пищеварение, возбуждает аппетит и не накапливает Питту.

Capparis desidua порождает вздутие желудка, вяжущий, сладкий и горький на вкус.

Luffa acutangula и *Psoralea corylifolia* разрушают каловые камни и улучшают пищеварение.

Баланитес египетский холодный по Вирья, сухой, сладкий на вкус и после переваривания, легко усваивается, лечит интоксикации, Питту, яды и болезни крови.

Orchis latifolia уравнивает Вату и Питту, маслянистый, холодный по Вирья, тяжело переваривается, сладкий, увеличивает семя и делает тело сильным.

Spinacea oleracea тяжело переваривается и послабляет.

Базелла белая обладает аналогичным действием и выводит излишки жидкости.

Pucrearia tuberosa уравнивает Капху и Питту, диуретик, сладкая на вкус, холодная по Вирья, удлиняет жизнь, делает тело сильным, полезна для груди, тяжело переваривается, афродизиак и омолаживает организм.

Laptadenia reticulata полезна для зрения, уравнивает все три доша, сладкая на вкус и уравнивает все три доша.

Bennincasa cerifera – лучшая среди ползающих [Тыкв, вьюнков и т.д.] , уравнивает Ватту и Питту, очищает мочевой пузырь, афродизиак.

Cucumis sativus – диуретик.

Laganeria bulgaris очень сушит, тормозит выделение жидкости организмом.

Арбуз обыкновенный, *Cucumis utilatissimus* и *Cucumis memordica* пока молодые – уравнивают Питту и холодные по Вирья, когда созревают – проявляют противоположные качества, а когда перезревшие – мыльные на вкус, увеличивают Питту, уравнивают Капху и Ватту, улучшают аппетит, полезны для сердца, лечат увеличение простаты, вздутие желудка и легко перевариваются.

Стебли лотоса, корни лотоса, клубни лотоса, кувшинка белая, *Ficus retusa*, *машака* (?), *Ficus species*, *Trapa bispinosa*, *Scirpus kysoor*, *Scirpus articulatus* и *Nelumbium speciosum* сушат, абсорбируют воду, холодные по Вирья, тяжело перевариваются.

Ипомея водная, *Amoranthus blitum*, *Digera muricata*, *Leucas sephalotes*, *Chenopodium album*, *Balsamodendron mukul*, портулак четырехраздельный, *карутака* (?), бусенник обыкновенный, *дживанта* (?), *джунджу* (?) , *Cassia tora*, *Chenopodium album*, *Gynandropsis pentaphylla* и диоскорея клубневая используются для приготовления супов и вторых блюд, сладко-солоноватые, слегка сушат, увеличивают Ватту и Капху, тяжело перевариваются, холодный по Вирья, помогают выведению мочи и кала, долго находятся в желудке. Если их сварить на пару, отжать сок и смешать с маслом, они не будут вызывать сильного дисбаланса тридоша.

Марь белая, имеющая маленькие листья, по качествам сходна с лебедой.

Clerodendron phlomoidis и *Crataeva nuruvala* сладкие и слегка горьковатые, уравнивают Капху и Ватту. *Boerhavia diffusa* (красная и белая) и джут короткоплодный слегка мыльные, острые и горькие, улучшают пищеварение, разрушают каловые камни и лечат искусственные (не природные) яды, водянку, дисбалансы Капхи и Ватты.

Молодые и нежные побеги *Haloptelia integrifolia* увеличивают аппетит, уравнивают Капху и Ватту, увеличивают перистальтику кишечника. Побеги аспарагуса горчат, афродизиак, уравнивают все три доша.

Молодые побеги бамбука сушат, увеличивают Ватту и Питту и ведут к ощущению жжения за грудиной.

Альтернантера сидячая улучшает пищеварение, горькая, ведет к расширению селезенки, кровотечениям и уравнивает Капху и Ватту.

Cassia saphora лечит глистные инвазии, кашель, увеличение Капхи и увеличивает перистальтику.

Carthamus tinctorius сухая, горячая по Вирья, кислая, тяжело усваиваемая, увеличивает Питту и перистальтику.

Горчица коричневая тяжело переваривается, горячая по Вирья, связывает мочу и кал, увеличивает все три доша.

Редька посевная – когда молодая и еще не имеет своего острого вкуса – слегка мыльная и горькая, уравнивает все три доша, легко переваривается, горячая по Вирья, лечит вздутие желудка, кашель, одышку, язвы, болезни глаз и органов грудной клетки, хрипы, обратную перистальтику и полипы носа.

Редька, выросшая до крупных размеров тяжело переваривается, острая на вкус и в конце переваривания, горячая по Вирья, увеличивает все три доша, способствует увеличению секреции из пор внутри тканей, что ведет к их закупорке; вареная в масле уравнивает Вату; сушеная – уравнивает Вату и Капху; сырая –

увеличивает все три доша.

Диоскорея крылатая – острая, горячая по Вирья, увеличивает Питту, уравнивая Вату и Капху. Базилик обыкновенный, *Moringa pterygosperma*, базилик священный (Тулси), базилик посевной, горчица черная, бородач (*Andropogon schoenanthus*), майоран, *Orthosiphon pallidus*, лимон и др. – когда зеленые – адсорбируют воду, во время переваривания создают ощущение жжения, острые, сушат, горячие по Вирья, полезны для сердца, вызывают голод и жажду, ухудшают зрение и сперматогенез, гонят глистов, быстро всасываются, быстро перевариваются и слегка увеличивают все три доша.

Базилик священный лечит икоту, кашель, яды, одышку, боли в суставах и дурной запах (из рта, носа и т.д.).

Базилик посевной не вызывает сильного жжения, лечит очень сильное отравление (смертельными ядами), водянку.

Зеленый кориандр посевной горький и сладкий на вкус, диуретик и не увеличивает Питту.

Лук очень быстро проникает внутрь тканей, горячий по Вирья, острый на вкус и после переваривания, усиливает перистальтику, полезен для здоровья, укрепляет волосы, тяжело переваривается, афродизиак, жирный, улучшает аппетит и пищеварение, помогает сращивать переломы, стимулятор, сильно увеличивает Питту и кровь, лечит лейкодермию, лепру (и другие кожные болезни), вздутие желудка, геморрой, диабет, гонит глистов, исцеляет дисбалансы Ваты и Капхи, икоту, полипы носа, одышку и кашель; хорошо омолаживает тело.

Лук репчатый хуже по качествам, увеличивает Капху, но не сильно увеличивает Питту.

Морковь наиболее полезна людям, страдающим от геморроя, вызванного дисбалансом Ваты и Капхи, для примочек и в качестве пищевого продукта; хорошо усваивается, адсорбирует воду и не рекомендуется людям Питта пракрити.

Amorphophallus campanulatus улучшает аппетит и пищеварение, уравнивает Капху, не жирный, легко переваривается и очень полезен при геморрое.

Грибы очень сильно увеличивают все три доша.

Листья, цветы, незрелые плоды, луковицы и подземная часть (корни, клубни и т.д.) тяжело перевариваются (листья – легче, а подземная часть – тяжелее). *Laptadenia reticulata* – лучшее, а горчица коричневая – худшее из трав.

Так заканчивается Шака варга – трава.

Пхала варга - плоды.

Виноград – лучший среди фруктов, афродизиак, полезен для глаз, помогает выделению мочи и кала, сладкий на вкус и после переваривания, жирный, слегка вяжущий, холодный по Вирья, тяжело перевариваемый, лечит болезни Ваты, Питты и крови, горечь во рту, отравления, жажду, кашель, жар, одышку, хрипы, болезни легких и туберкулез.

Гранат уравнивает сильно вышедшую из равновесия Питту, а также все остальные доша, сладкий на вкус. Кислая разновидность также не увеличивает Питту, не очень горячая по Вирья и уравнивает Вату и Капху. Все виды граната полезны для сердца, легко усваиваются, жирные, задерживают выделение жидкости, стимулируют аппетит и пищеварение.

Подорожник, финики, джекфрут, кокосовый орех, греция азиатская, *Spondias magnifera*, борассус веероносный, *Gmelina arborea*, *Mimusops hexandra*, солодка голая, зизифус настоящий, алангиум шалфеистый, *Ficus hispida*, *Cordia alliodora*, миндаль, фисташки, орех грецкий, *Sapientia insignis*, орех роксбургский, орех армянский и *Buchanania lanzan* – делают тело сильным, тяжело перевариваются, холодные по Вирья, лечат жжение, болезни легких, чахотку, кровотечения, сладкие на вкус и после переваривания, маслянистые, долго находятся в желудке, увеличивают Капху и семя.

Плоды пальмы увеличивают Питту, усиливают перистальтику. Плоды *Gmelina arborea* холодные по Вирья, лечат нарушение моче и калообразования, полезны для волос, увеличивают интеллект и омолаживают.

Миндаль и остальные (см. предыдущий стих) - горячие по Вирья, увеличивают Капху и Питту, послабляют.

Buchanania lanzan эффективно уравнивает Вату, маслянистая, холодная по Вирья, ее мякоть сладка, афродизиак, уравнивает Питту и Вату.

Мякоть колы аналогична по качествам, утоляет жажду, останавливает рвоту и кашель.

Плоды айвы венгерской (эглии мармеладовой) - спелые – увеличивают все три доша и вызывают неприятный запах кала и газов, пока незрелые – улучшают пищеварение, уравнивают Вату и Капху, адсорбируют воду.

Незрелая ферония слоновая ("слоновье яблоко") плохо действует на органы грудной клетки, увеличивает все три доша. В зрелом состоянии она уравнивает тридоша, лечит икоту, рвоту, адсорбирует воду и сильный антидот.

Плоды *Syzygium cuminum* тяжело перевариваются, долго находятся в желудке, холодные по Вирья, возбуждают Вату, впитывают воду из мочи и кала, плохо действуют на органы грудной клетки, уравнивают Капху и Питту.

Незрелое манго увеличивает Вату, кровь и Питту; когда формируется косточка – увеличивает Капху и Питту; когда спелое – тяжело переваривается, уравнивает Вату, увеличивает семя и Капху.

Плоды гарцинии индийской задерживают выделение жидкости, сухие, горячие по Вирья, уравнивает Вату и Капху, легко перевариваются.

Плоды *Prosopis spicigera* тяжело перевариваются, горячие по Вирья, иссушают организм и разрушают волосы.

Сальвадора масляная увеличивает Питту, уравнивает Вату и Капху, послабляет, лечит болезни селезенки, геморрой, вздутие желудка, гонит глистов. Разновидность, имеющая горьковато-сладкий вкус – не очень горячая по Вирья и уравнивает все три доша.

Шкурка мандарина – горькая, вяжущая и маслянистая, уравнивает Вату. Мякоть делает тело сильным, сладкая на вкус, уравнивает Вату и Питту, тяжело переваривается. Усики – легко усваиваются, лечат кашель, одышку, икоту, алкогольное отравление, сухость во рту, дисбалансы Ваты и Капхи, запоры, рвоту, потерю аппетита, вздутие желудка, газы, геморрой, колики и диспепсию.

Кожура и мякоть *Semecarpus anacardium* делают тело крепким, сладкие на вкус, холодные по Вирья. Семена – как огонь, увеличивают интеллект, эффективно уравнивают Вату и Капху.

Гуава – если сладкая на вкус, то холодная по Вирья, если кислая – то горячая, оба вида тяжело перевариваются, нормализуют аппетит и лечат болезни, проистекающие от сильного Агни.

Персик улучшает аппетит, сладкий на вкус. Неспелый фрукт быстро переваривается, не очень горячий по

Вирья, иногда тяжело переваривается и увеличивает тридоша.

Виноград, гревия азиатская и карисса кавандас в незрелом состоянии – кислые, увеличивают Питту и Капху, тяжело перевариваются, горячие по Вирья, уравнивают Вату и послабляют.

Зизифус настоящий, зизифус нуммулярия, *Arbocarpus lacoocha*, *Spondias magnifera*, персик, мандарин, лимон, сатура (?) и миробалан белерика – кислые, но не очень сильно увеличивают Питту.

Карисса кавандас – спелая и сушеная также не очень сильно увеличивают Питту.

Плоды тамаринда индийского и зизифуса настоящего улучшают пищеварение, являются слабительным, лечат жажду, усталость, истощение, легко перевариваются и уравнивают Капху и Вату.

Arbocarpus lacoocha – худший из плодов и возбуждает все три доша.

Так заканчивается Пхала варга – плоды.

Семена, попавшие под воздействие холода, сильного ветра, жаркого солнца, грязного (пыльного) воздуха, слюны змей и остальных рептилий, зараженные червями, долго находившиеся в воде, выросшие на поле, предназначенном под другую культуру (как сорняки), не в сезон, смешанные с другими семенами, потерявшие

свои качества от долгого хранения – должны быть отвергнуты.

Аналогично надо поступать с плодами и пищей, приготовленной из них без использования жиров (растительного или топленого масла), очень тяжелой – ее стоит избегать.

Нежные и сочные овощи, у которых не проявлен их нормальный вкус или они высохли не должны употребляться в пищу, включая редьку посевную. То же касается и фруктов, включая незрелую айву венгерскую.

Аушадха варга – лекарства.

Все **соли** увеличивают межтканевую жидкость (вызывают отеки), открывают мелкие поры, помогают каловыведению, уравнивают Вату, помогают пищеварению, проникают в ткани, увеличивают Капху и Питту.

Из них, *саиндхава* (каменная соль) слегка сладковатая, афродизиак, полезна для сердца, уравнивает все три доша, легко переваривается, не горячая по Вирья, полезна для здоровья, не вызывает жжения во время переваривания, улучшает пищеварение.

Сауварчала (черная соль) – легко переваривается, полезна для сердца, издает приятный запах, очищает отрыжку, острая после переваривания, улучшает пищеварение и придает вкус (пище).

Бида (разновидность черной соли) – поднимает вверх и опускает вниз Питту и Вату, улучшает пищеварение, лечит запор, вялость, газы, колики и тяжесть в желудке.

Самудра (хлорид натрия) – сладкая после переваривания, тяжело переваривается и увеличивает Капху.

Аудбхида (соль из солончака) – слегка горькая, острая и мылкая на вкус, глубоко проникает и усиливает секрецию.

Кришна (разновидность черной соли) – аналогична сауварчала, включая запах.

Ромака (соль из озер, расположенных в области Шакамбара) – легко переваривается. *Памшуттха* (соль, добываемая из месторождений) – слегка мылкая, увеличивает Капху и тяжело переваривается.

Когда *лавана* (соль) используется для медицинских целей, предпочтительней использовать саиндхаву.

Йавашукаджа [Бывает двух видов - карбонат натрия и пепел ячменных зерен] нормализует вздутие желудка, лечит болезни сердца, двенадцатиперстной кишки, анемию, болезни селезенки, нарушение тонуса кишечника, болезни органов грудной клетки, одышку, геморрой и кашель, возникающий из-за дисбаланса Капхи.

Все щелочные субстанции очень хорошо проникают внутрь тканей, очень горячие по Вирья, разрушают глистов (и всех микроорганизмов), легко перевариваются, возбуждают Питту и кровь, помогают перевариваться другим субстанциям, помогают разрушать каловые камни, не полезны для здоровья, пробивают ткани. Из-за острого и соленого вкусов вредны для семени, *Оджаса*, волос и глаз.

Асафетида уравнивает Вату, Капху, лечит нарушение тонуса кишечника, колики, увеличивает Питту, острая на вкус и после переваривания, улучшает вкус, увеличивает аппетит, пищеварение, легко переваривается.

Терминалия хебула (*харитаки* [Ударение на второй слог]) – вяжущая, сладкая после переваривания, сухая, обладает всеми вкусами кроме соленого, легко переваривается, возбуждает аппетит, улучшает пищеварение, укрепляет интеллект, возвращает молодость, горячая по Вирья, послабляет, увеличивает продолжительность жизни, дает силу уму и органам чувств, лечит лепру (и другие кожные болезни), нарушение пигментации и голоса, хроническую субфебрильную температуру, болезни головы, глаз, селезенки и двенадцатиперстной кишки, анемию, сердечные болезни, желтуху, чахотку, водянку, понос, тучность, кашель, гиперсаливацию, обмороки, рвоту, одышку, геморрой, вздутие желудка, гипертрофию желудка, закупорку (энергетических) каналов, опухоли в желудочно-кишечном тракте, отложение солей в суставах, анорексию, и многие другие болезни, возникающие от Капхи и Ваты, а также глистные инвазии.

Аналогичными свойствами обладает и эмблика лекарственная (*амалаки*), отличающаяся холодной Вирья и способностью уравнивать Питту и Капху.

Миробалан белерика (*вибхитака* [У этого (как и у других растений) несколько названий. Среди них - акша, бабхитаки и др.]) острый после переваривания, холодный по Вирья, полезен для волос, обладает качествами, сходными с предыдущими растениями, но слабее.

Эти – *Трипхала* – лучшее среди омолаживающих организм средств, лечит болезни глаз, раны и кожные болезни, отеки, тучность, диабет, дисбалансы Капхи и крови.

Корица, черная корица и кардамон - вместе известны как *Триджатака*, а совместно с шафраном – *Чатурджата (ка)*. Они увеличивают Питту, глубоко проникают в ткани, горячие по Вирья, сушат, улучшают вкус (блюда) и аппетит.

Черный перец – острый на вкус и после переваривания, уравнивает Капху и легко переваривается.

Длинный перец в зеленом состоянии возбуждает Капху, сладкий на вкус, холодный по Вирья, тяжело переваривается и маслянистый. В сушеном виде он приобретает противоположные качества, маслянистый, афродизиак, острый на вкус, сладкий после переваривания, уравнивает Вату и Капху, лечит одышку и кашель, послабляет, не должен использоваться в течение длительного времени без одновременного применения омолаживающего организм лечения.

Имбирь (сухой) увеличивает чувство голода, афродизиак, адсорбирует воду, полезен для сердца, лечит запоры, одаривает чудесным вкусом, легко переваривается, сладкий после переваривания, маслянистый, горячий по Вирья, уравнивает Капху и Вату. Аналогичными качествами обладает свежий имбирь. Эти три [Черный перец, длинный перец и имбирь] известны как *Трикату* [Дословно - "три остроты"] , лечат водянку, тучность, одышку, кашель, полипы носа, диспепсию и фила리아з.

Piper retrofractum и корень длинного перца обладают свойствами, сходными с черным перцем, но менее выраженными.

Плюмбаго зейландский сходен с Агни, огнем пищеварения, лечит водянку, геморрой, кожные болезни и гонит глистов.

Вышеперечисленные растения, включая черный перец, известны как *Панчакола (ка)*. Она лечит вздутие желудка, болезни селезенки, гипертрофию желудка, колики и нарушение перистальтики, а также является лучшим средством для улучшения аппетита и разжигания огня пищеварения.

Смесь айвы венгерской, *Gmelina arborea*, *Clerodendron phlomoidis*, *Stereospermum suaveolens* и ороксилума индийского известна как *Махат панчамула* [Дословно - "главные пять корней"] . Она вяжущая и горькая на вкус, горячая по Вирья, уравнивает Вату и Капху.

Брихатидвайя (паслен индийский и *Solanum xanthocarpum*), *амшуматидвайя* (*Desmodium gangeticum* и *Uraria picta*) и якорцы стелющиеся вместе известны как *Храсва панчамула*. Она сладкая на вкус и после переваривания, не горячая, не холодная по Вирья, уравнивает все три доша.

Сида сердцелистная, бурхавия диффузная, клещевина обыкновенная, маш и фасоль вместе известны как *Мадхяма панчамула* [Дословно - "высшие пять корней"] . Она уравнивает Капху и Вату, не очень сильно увеличивает Питту и послабляет.

Спаржа, *Roscoeia procera*, *Laptadenia reticulata*, *Pentaptera tomentosa* и *Microstylis wallachi* вместе – *Дживана панчамула*. Она полезна для глаз, афродизиак и уравнивает Питту и Вату. *Трина панчамула* состоит из *Eragrostis cynosuroides*, *Saccharum spontaneum*, сахарного тростника, *Saccharum munja* и риса и уравнивает Питту.

Итак, здесь вкратце описаны субстанции, регулярно используемые в пищу, разделенные на следующие группы – зерновые, бобовые, обработанная пища, мясо, травы, плоды и лекарства.

Так заканчивается глава *Аннасварупа виджняни* (наука о природе пищи), шестая в *Сутрастхане Аштанга Хридайам Самхиты*, составленной *Шримад Вагбхатой*, сыном *Шри Вайдйапати Симхагупты*.

Глава 7. Защита пищи

(АННАРАКЩАДХИЙА)

Сейчас мы поведаем главу Аннаракщадхйайа (защита пищи), как поведал Атрейя и другие великие мудрецы. Царь должен построить рядом с дворцом апартаменты врача, чтобы он (врач) все время был под рукой.

Еда и питье царя должны быть защищены от попадания яда, ведь его здоровье и благосостояние зависят именно от них (еды и питья), а праведность – от них (здоровья и благосостояния).

Рис, смешанный с ядом, во время варки становится мутным и не всплывает, дольше варится, сваренный – очень быстро становится влажным, изменяет цвет пламени – оно становится похожим на шею павлина (синим), ведет к заблуждению, обморокам и гиперсаливации, быстро меняет органолептические характеристики, становится склизким и водянистым.

Соусы и приправы быстро высыхают и становятся грязными, причем метаморфозы становятся заметными при их нехватке (в соуснике), увеличении или ненормальности их состояния, либо не становятся видимыми вообще. Могут проявляться сомнительного вида пена или линии на их поверхности или возникать корочки, прожилки, пузырьки. Сладкие сиропы, пудинги, овощи и мясо портятся (происходит разделение жидкой и мясистой составляющих) и приобретают дурной привкус.

Синие линии возникают в мясном отваре, линии цвета меди и черного цвета – в курде, желтовато-белые – в сливочном масле, прожилки воды – в топленом масле, плотные – в муке, темно-синие – в *тущодака* [Ячменный алкогольный напиток], черные – в вине и в воде, зеленые – в меду, кремовые – в маслах.

Неспелые, вызревшие быстрее срока при помощи удобрений и спелые фрукты становятся переспевшими и раскисают, зеленые и сушеные становятся соответственно тусклыми или обесцвеченными; мягкие и твердые субстанции меняют свои качества на противоположные. Цветы на гирлянде разрываются по краю, вянут и приобретают несвойственный им запах. На одежде появляются грязные пятна, вылезают нитки и оборка. Изделия из металла, жемчуга, дерева, камня и т.д. становятся грязными, теряют гладкость и блеск, а глиняные изделия наоборот, становятся блестящими.

Человек, подсыпавший яд, имеет потемневшее или побледневшее лицо, сохнет, пугается, оглядывается, потеет, дрожит, теряет силы, боится, много спит и зевает.

Огонь, в который внесена отравленная пища, расходится на два языка, сильно трещит, пламя и дым становятся похожи по цвету на шею павлина, тухнет или проявляется очень сильный запах. Мухи, съев отравленную пищу, погибают, ворон – теряет голос, попугай, дикая курица и водяная курочка начинают кричать, видя отравленную пищу, лебедь теряет свою походку, пересмешник слепнет, глаза греческого фазана краснеют, болотная цапля пьянеет, голубь, кукушка и румянощекий селезень умирают, кот элится, у обезьяны начинается понос, павлин радуется, видя отравленную пищу, и от его голоса яд обезвреживается. Знающий эти тесты и определивший отравленную пищу, должен уничтожить ее, чтобы не пострадали мелкие животные.

Прикосновение к отравленной пище вызывает раздражение (тканей), жжение в теле и в месте прикосновения, жар, боль, сыпь, потерю чувствительности, выпадение ногтей, волос и припухлость. Лечение – промыть, оросить отваром или настоем трав с выраженным антитоксическим действием, наложить пасту из ветиверии зизаниевидной, сантала, *Prunus cerasus*, *Acacia suma*, *Abies webbiana*, горькуши, тиносфоры сердцелистной и *Valeriana wallichii*.

Попадая в рот, отравленная пища вызывает гиперсаливацию, онемение десен и языка, жжение, “вяжет” зубы, неспособность ощущать вкус и нарушение подвижности челюстных суставов. Лечение – полоскание рта отваром ветиверии зизаниевидной и других и остальные методы лечения, обезвреживающие яды.

Попадая в желудок, отравленная пища вызывает чувство тяжести, газы, интоксикацию, рвоту, жжение, бледность, мурашки, головокружение, обморок, нарушение движения глаз и сердечной деятельности, возникновение темных пятен по всему телу.

Проникая в кишечник, она вызывает разноцветную рвоту, усиленное мочевыделение, понос, вздутие живота, сонливость, усталость, изможденность, потерю сил.

Для устранения отравления пациент должен сделать клизму и вызвать рвоту, одновременно с питьем декокта из куркумы длинной, барбариса, Albizza procera, патоки, гардении, Vitex negundo, Dolichos lablab, аира болотного, корня амаранта, куриных яиц и псоралки сердцелистной, насей и приемом угля.

Человек, съевший отравленную пищу, должен пройти курс очистительных процедур через верхнее и нижнее отверстия, выпить очень мелкий порошок меди в смеси с медом для очищения сердца. После этого необходимо принять мелкий порошок золота в дозе одной *шана* [Шесть грамм].

В теле человека, который принял золото, яд не действует, подобно тому, как вода не смачивает лист лотоса.

Одновременно с обезвреживанием яда удлиняется его жизнь. Такое лечение вполне подходит и при смертельной дозе яда.

Смесь несовместимых продуктов стоит рассматривать как яд, и даже как смертельный яд.

Мясо животных, обитающих в болотистой местности, несовместимо с черным горошком, медом, молоком, проросшим зерном, патокой, корневищем и стеблями лотоса, редькой; рыба с молоком, в особенности рыба *чилилама*.

Все кислые субстанции несовместимы с молоком, включая кислые фрукты, *Sphaeranthus indicum*, рис, просо итальянское, *Dolichos lablab* и фасоль аконитолистную.

После употребления зелени следует избегать питья молока.

Мясо вепря не совместимо с мясом дикобраза, мясо пятнистого оленя и куриное мясо – с курдом, недоваренное мясо с желчью, редька с бобовыми, баранина с листьями *Carthamus tinctorius*, пророщенные зерна с корневищем и черешками лотоса, плоды *Artocarpus lakoocha* с супом из маша, курд, молоко и патока с маслом, плоды пальмиры с курдом, перец длинный и перец черный с медом, паслен черный с патокой. Паслен нельзя готовить в кастрюле, в которой предполагается готовить рыбу, имбирь, или смешивать с ними, или употреблять приготовленный накануне.

Перец длинный, жаренный в масле, в котором жарилась рыба - есть не стоит.

Топленое масло, хранившееся более десяти дней в бронзовом сосуде, горячем месте (виде, погоде и т.д.), совместно с *Semecarpus anacardium*, есть не следует.

Мясо белоголового грифа в жареном виде вредно для здоровья, точно так же, как и салат со сливочным маслом. Стоит избегать смешивания пудинга, пива и риса, приготовленного с машем.

Смешивание равных количеств меда, топленого масла, жира и воды, вне зависимости от комбинации или всех четырех вместе ведет к их несовместимости.

Смешивание равных частей меда и топленого масла, разведение или запивание их дождевой водой категорически запрещается.

Аналогично, смешивание меда и семян лотоса;

медовухи, виноградного вина и браги;

молочных напитков и напитков из кукурузной муки;

куркумы и горчичного масла.

Листья базеллы белой при смешивании с кунжутной пастой вызывают понос.

Мясо журавля-красавки несовместимо с вином и сваренными на пару бобовыми, а приготовленное в свином жире быстро уносит жизнь.

Соответствующее действие оказывает мясо черной и серой куропатки, павлина, игуаны и перепела, приготовленные с использованием касторового масла или на дровах из клещевины.

Мясо *харидры* (желтая птица), приготовленное на барбарисовых [Любого вида] дровах, обладает сходными качествами.

Оно же, запеченное в золе и принятое с медом, приводит к сходному результату.

Одним словом, субстанции, при соединении которых происходит увеличение (или накопление) доша, без своевременной эвакуации их из организма, называются несовместимыми. Лечение для них – ранее описанные способы очищения или смягчающая терапия посредством субстанций или действий, обладающих противоположными качествами. Тело же можно вернуть в здоровое состояние с помощью субстанций со сходными ему качествами.

Несовместимая между собой пища не порождает болезни у того, кто физически активен и любит жирную пищу, у кого сильный огонь пищеварения, у взрослых и сильных; принимаемая в небольших количествах и вошедшая в привычку после длительного употребления.

Нездоровая (пища, питье, деятельность), вошедшая в привычку из-за длительного использования, должна устраняться постепенно, шаг за шагом.

Аналогично, здоровая (пища, питье, деятельность) должна начинаться постепенно, с интервалом в один, два или три дня.

Резкое прекращение вредной (деятельности, пищи и т.д.) и столь же резкое начало здоровой (деятельности, пищи и т.д.) ведет к возникновению болезней *сатмйа* (возникающих из-за привычки) и *асатмйа* (возникающие из-за отсутствия привычки).

Негативные последствия уменьшаются постепенно и хорошие нарастают постепенно, достигая необратимого и стабильного состояния.

Разумный человек, позволяющий себе нездоровую деятельность (пищу и т.д.), не должен потворствовать разрушающим (здоровье) факторам, о которых он знает и которые быстро разрушают тело.

Еда (*ахара*), сон (*шайана*) и секс (*абрахмачарйа*), при правильном приложении поддерживают тело, как дом поддерживают колонны.

Пища была описана раньше, сейчас речь пойдет и об остальных.

Счастье и несчастье, питание (тела) и истощение, сила и слабость, сексуальная сила и импотенция, знание и невежество, жизнь и ее противоположность (смерть) – зависят от сна.

Сон не в положенное время, избыточный или недостаточный – разрушает счастье (здоровье) и жизнь, подобно Каларатри (Богине смерти).

Работа по ночам (вместо сна) ведет к сухости в теле, дневной сон ведет к увеличению жира в теле, дремота в течение дня в комфортной сидячей позе не сушит и не увеличивает жир.

Дневной сон полезен летом, ведь в этот сезон Вата слегка увеличен и увеличена сухость из-за усиленного действия солнца и коротких ночей. В остальные сезоны он увеличивает Капху и Питту. Он полезен для слишком болтливых, много читающих, ходящих пешком, выпивающих, часто предающихся сексуальным удовольствиям, носящим тяжести, занятым физическим трудом, легко поддающимся гневу, страху и печали, страдающих икотой, одышкой, детям, ослабленным, истощенным, с повреждениями грудной клетки, болью в желудке, нарушениями пищеварения, изнасилованным, пьяным (отравленным), привыкшим спать днем. Он поддерживает баланс семи Дхату и Капха доша, способствуя формированию тела.

Человек, имеющий много жира и Капхи, любящий жирную пищу, не должен спать днем. Страдающий от яда и болезней груди не должен спать ночью.

Сон в не установленное время ведет к невежеству, жару, усталости, полипам носа, головной боли, водянке, тошноте, нарушению функций межтканевых пор и снижению силы Агни. Лечение – пост, рвота, интенсивное потение и насыа.

При увеличении продолжительности сна полезны сильная рвота, примочки для глаз, капли в нос, пост, беспокойство, секс, печаль и страх. Благодаря этому Капха заметно снизится, что приведет к потере сна.

Бессонница ведет к боли во всем теле, тяжести в голове, зеванию, усталости, истощению, головокружению, нарушению усвоения пищи, ступору и болезням Ваты.

При этом человек должен регулярно ложиться спать вовремя, так как предписано, и ввести это в привычку.

Если человек вынужденно (не в силу привычки) не спал ночью, он должен проспать половину предписанного времени на следующее утро без принятия пищи.

Человек, страдающий от бессонницы или недостаточного сна, должен пить молоко, вино, мясной бульон, курд, делать масляный массаж и сжатие тела, ванны, смазывать голову, уши и глаза питающими маслами, находится в комфортных объятиях рук жены, найти убежище в ощущении спокойствия и в приятных воспоминаниях. Это возместит хороший сон.

Для тех, кто соблюдает целибат, кто не очень стремится к сексуальным отношениям и кто наполнен счастьем, сон не должен быть длиннее, чем обычно.

Относительно сексуальных взаимоотношений – мужчина должен избегать женщину, лежащую на живот (дословно: вниз лицом), входить к женщине во время месячных, к которой нет желания, чьи действия (движения, ласки и т.д.) неприятны, бесстыдны и надоедливы, ту, которая очень толстая или очень худая (ослабленная), беременную или только что родившую, другую женщину, монахиню, сокопления с животными.

Стоит избегать полового акта недалеко от гуру, божеств и царя, в монастыре, на кладбище, в местах пыток (в тюрьме), в священных местах и в месте встречи четырех дорог.

Избегать специальных астрологических моментов (новолуния, полнолуния, затмений, одиннадцатого дня новой и полной луны и т.д.), не половых органов и дней, в которые половые отношения запрещены (посты, праздники и т.д.).

Во время сексуальных игр избегать битья по голове и сердцу.

Не рекомендуется вступать в половые отношения после тяжелой пищи, без желания, голодным, в некомфортных позах, страдающим жаждой, с ребенком, пожилой женщиной, с полным мочевым пузырем и т.д. и в болезненном состоянии.

В холодное время года человек может вступать в половые взаимоотношения столько раз, сколько он хочет, но только после употребления афродизиаков, один раз в день – весной и осенью, а в сезон дождей и летом – раз в четыре ночи.

Слабость, истощение, дряблость, потеря сил, истощение семи Дхату, нарушение активности органов чувств и несвоевременная смерть происходят от гиперинтенсивной половой жизни.

Хорошая память, интеллект, долгая жизнь, здоровье, упитанность, активность органов чувств, репутация, сила и медленное старение происходят из контролируемой половой жизни.

После полового акта мужчина должен принять ванну, нанести на тело ароматную пасту, прогуляться под легким прохладным ветерком, выпить сироп, приготовленный из сахара канди, холодной воды, молока, мясного бульона, кваса, пива и пойти спать. Благодаря этому энергия тела быстро восстановится.

Царь, действительно заботящийся о сохранении своего тела посредством врача, тот, кто соотносит свои дела с писаниями и применяет их наставления в работе и отдыхе, достигнет великой силы, здоровья, славы, влияния и способности вкушать плод любой деятельности и долголетия.

Так заканчивается глава Аннаракшадхйайа (защита пищи), седьмая в Сутрастхане Аштанга Хридайам Самхиты, составленной Шримад Вагбхатой, сыном Шри Вайдйапати Симхагупты.

глава 8. Режим принятия пищи

(МАТРАШИТИЙА АДХЙАЙА)

Сейчас мы поведаем главу Матрашитийа (режим принятия пищи), как поведал Атрейя и другие великие мудрецы.

1-2 Человек всегда должен принимать **правильное количество пищи**, ведь правильное количество стимулирует Агни. В зависимости от того, легкая пища или тяжелая, это количество разное.

3 Недостаточное количество не способствует увеличению силы и энергии, а также росту организма, а ведет к болезням Ваты.

Избыточное же количество съедаемой пищи резко увеличивает все три доша.

4-5 Вата и остальные доша резко увеличиваются и соединяются с не переваренной и лишней пищей, образуя тем самым такие заболевания, как *Аласака* (блокирование передвижения пищи по кишечнику) и *Висучика* (выведение из организма недопереваренной пищи в верхнем и нижнем направлениях [Через понос и рвоту]) у людей, не способных себя контролировать.

6 Если пища не движется вверх (рвота) и вниз (понос) и не переваривается, застаиваясь в желудке, то это состояние называется *Аласака*.

7 Глубокое накопление Ваты и остальных доша, вызывающее разнообразные беспокойства, в частности, колющие боли, называется *Висучика*.

8-9 Боль в эпигастральной области, головокружение, вздутие живота, тремор, ригидность и др. возникают из-за Ваты. Жар, понос, чувство жжения, жажда, потеря сознания и др. возникают из-за Питты. Рвота, чувство тяжести в теле, потеря речи, большое количество мокроты и др. возникают из-за Капхи.

10-11 Аласака возникает в основном у людей слабых (по силе) и по пищеварительной активности, кто имеет привычку задерживать удовлетворение потребностей организма (в своевременном мочеиспускании и т.д.). У них, накопившаяся Вата соединяется с Капхой и блокирует движение перевариваемой пищи, останавливая ее и создавая ощущение присутствия инородного тела, что ведет к возникновению боли в эпигастральной области и других симптомов, но не вызывая при этом рвоты или поноса.

12 Сильно увеличенные доша возбуждаются, и, разрушив свои каналы (по которым двигаются в состоянии баланса), начинают двигаться по другим каналам, проникая во все тело и делая его застывшим, как бревно. Это заболевание называется *Дандакаласака*. Оно должно быть отвергнуто (врачом) как очень быстрое в своем развитии (с быстрым летальным исходом).

13-14 Человек, практикующий прием несовместимой пищи, страдающий перееданием и любящий недоваренную пищу, способствует возникновению опасного состояния, называемого **Амадоша**, подобного яду и известного также под названием *Амавища* (пищевой яд). В лечении этого заболевания также можно отказываться, ибо оно подобно быстродействующему яду и нуждается в поиске антидота.

15-16 Ама, скопившаяся в теле, после диагностики должна быть сразу же выведена из организма путем питья теплой воды, смешанной с порошком аира болотного, каменной солью и цветами *Randia dumetorum*. Это вызовет рвоту; затем – обильное потение, ректальные суппозитории из плодов, способствующих опусканию вниз каловых масс и газов. Ригидные части тела надлежит выхаживать путем примочек с дальнейшим энергичным растиранием (тканью).

17 В продормальном периоде Висучики, подобном огню в деревне с близко стоящими домами, больному очень полезен пост и лечение путем очищения организма.

18 Больной с несварением, жалующийся на боли в эпигастральной области, не должен принимать травы с анальгезирующим эффектом. Агни, соединившейся с Амой, не способен переварить доша, травы или пищу. Эти три (доша, лекарства и пища) могут быстро свести больного в могилу.

19 Только после того, как пища полностью переварилась и боль и тяжесть покинули желудок, больному можно дать препараты, способствующие перевариванию остатка доша и стимулирующие Агни.

20 **Болезни, возникающие из-за Амы**, устраняются путем *Апартарпана* (отсутствия питания). Она бывает трех видов, в зависимости от доша, и должна использоваться очень аккуратно, после взвешивания всех за и против.

21 Если Амы мало, то можно применить только голодание, если среднее количество – голодание и улучшающие пищеварение травы, но если много, то необходимо очищение организма. С его помощью нечистоты (доша, Ама и т.д.) удаляются из самых глубин организма.

22-23 Каждую болезнь надо лечить таким подбором методов лечения, который был бы противоположен ее причинам (*хету випарйайа*). Если же болезнь все-таки переходит в хроническую форму, то хету випарйайа надо оставить, а применять лечение, направленное против данного конкретного заболевания (*вйадхи випарйайа Чикитша*) или лечение, не обладающее противоположными качествами по отношению к болезни или ее причинам, но дающее хорошие результаты (*тадартхакари Чикитша*). Когда доша очистятся от Амы и восстановится пищеварительная функция, рекомендуются масляные ванны, питье масла (промасливание) и

клизмы.

24 Из-за увеличившейся Капхи возникает **Амаджирна** (тип расстройства пищеварения), характеризующаяся выделением гноя в уголках глаз и губ, отрыжкой, как после плотной еды, гиперсаливацией, тошнотой и чувством тяжести в теле.

25 Из-за увеличившейся Ваты возникает **Вицтхадхаджирна** – (следующий тип расстройства пищеварения), характеризующейся болью в эпигастрии, запорами, головокружением и слабостью.

26 Из-за увеличившейся Питты возникает **Видагхаджирна**, имеющая симптомами жажду, обмороки, слабость, кислую отрыжку и жжение в теле.

27 Амаджирна лечится постом, Вицтабха – потением, Видагдха – рвотой или другими методами лечения, в зависимости от стадии болезни.

28 **Виламбика** [Один из видов диспепсии] возникает из-за скопления Амы внутри каналов нарушения баланса Капхи и Ваты. Она имеет все симптомы накопления Амы и лечится сходными методами.

29 Потеря энтузиазма, боли в области сердца и отрыжка – симптомы *Расашэсаджирны*. Лечение заключается в дневном сне и полном посте.

Больной любым видом несварения должен спать днем и ничего не есть. Позднее, когда возникнет очень сильный голод, он должен съесть немного легкой пищи.

30 Отсутствие выделения или интенсивное выделение нечистот, истощение, снижение активности Вата доша, вздутие живота, ощущение тяжести и слабость – основные симптомы *Аджирны*.

31-32 **Переедание** – не единственная причина Амадоши [Соединение доша и Амы]. Неприятная пища, не любимая пища, не вкусная пища, пища, вызывающая газы, недоваренная или переваренная, тяжело перевариваемая, сухая, очень холодная, вызывающая жжение в процессе переваривания, грязная, слишком сильно измельченная или смешанная с большим количеством жидкости, не переваренная пища; пища, принятая в состоянии волнения, гнева, страха и других эмоций, также ведет к этому состоянию.

33-34 **Прием приятной и неприятной пищи называется Самашана, прием небольших порций еды за некоторое время до основного принятия пищи называется Адхйашана, принятие любых количеств пищи в неположенное время - Вишамашана. Эти три либо убивают человека, либо ведут к возникновению смертельных болезней.**

35-38 Пища должна приниматься в положенное время, она должна быть той, к которой человек привык, чистой, полезной для здоровья, маслянистой, горячей и легко усваиваемой и содержащей все шесть вкусов с доминантой на сладком вкусе. Приступают к еде после того, как поели старшие, мужчины, предки, боги, гости, дети, благожелатели и животные, а также после размышлений о самом себе. Есть надо внимательно, не очень быстро, не очень медленно, молча, в одиночестве. Перед принятием пищи надлежит совершить омовение и вымыть стопы, лицо и руки, нагулять аппетит. Нельзя ругать и оскорблять пищу. Стоит принимать больше жидкой пищи, наиболее любимой, в обществе приятных людей, чистых (душой и телом) и расположенных друг к другу.

39 Пища, в которую попала трава, волосы и т.д., разогретая, состоящая в основном из овощей и нежелательных семян (семян сорняков), очень горячая и очень соленая - должна быть отвергнута.

40-41 Сгущенное молоко, курд, сыворотка, щелочные субстанции, ферментированные напитки, не сваренный редис, мясо испуганных или возбужденных животных, сухое мясо, мясо вепря, коровы и буйвола, баранина и рыба, маш, бобы, мелкий ячмень, корень, стебель и семена лотоса, сушеные овощи и уваренная черная патока не должны входить в привычку.

42-43 Рис, пшеница, ячмень, рис, вызревающий за шестьдесят дней, мясо диких животных, фасоль, сахар, соль, топленое масло, речная вода, молоко, мед, гранат, корень сиды сердцелистной, терминалия хебула, эмблика лекарственная, виноград культурный, *Marselia minuta*, *Laptadenia reticulata* и трихозантес двудомный могут приниматься регулярно (и войти в привычку).

44 Трипхала должна приниматься ежедневно перед сном вместе с медом и топленым маслом для улучшения зрения. Все остальные средства, ведущие к укреплению здоровья и профилактике болезней, также могут

приниматься регулярно.

45 Пища, тяжело усваиваемая, жирная, сладкая, вязкая и тяжелая, например сахарный тростник, корневище лотоса, кокос, манго, сладкие мясные шарики, банан браминов, сладости и др., должна приниматься в начале еды.

Пища, обладающая противоположными качествами – в конце.

Пища, обладающая кислым и соленым вкусом – в середине.

46 Две части желудка – для твердой пищи, часть для воды и часть для движения Воздуха (и остальных доша).

47-50 Для **запивания пищи**, приготовленная с ячменем и пшеницей, идеально подходит холодная вода. Она хороша после йогурта, вина, меда и после принятия отравленной пищи. Теплая вода рекомендуется после пищи, которая богата крахмалом, после сыворотки, обезжиренного молока и ферментированных напитков. После пищи, приготовленной из овощей и маша пиво подходит для тех, кто хочет поправиться, а медовая вода для тех, кто хочет похудеть; мясной отвар – для истощенных, вино – после мяса и для тех, у кого слабый Агни, молоко как нектар для тех, кто ослаблен болезнью, лечением, прогулками на длинные дистанции, болтовней, сексуальными отношениями, постом, солнцем и др., для истощенных, стариков и детей.

51 Для запивания идеален тот напиток, который обладает качествами, противоположными съеденной пище, но не обладает с ней несовместимостью. Такой напиток всегда полезен.

52 **Анупана** [Напиток, который пьется после еды] бодрит, порождает удовлетворенность, помогает правильному движению пищи по пищеварительному тракту, дает силу, разбавляет и разбивает плотные комки пищи, облегчает смачивание пищевого комка и его переваривание.

53 Анупана не рекомендуется при болезнях, расположенных выше ключиц, одышке, кашле, повреждениях грудной клетки, рините, хрипах, для певцов и декламаторов (людей, которым приходится долго и много говорить).

54 Питье жидкости не рекомендуется при водянке, полиурии, диабете, болезнях глаз, горла и ранах.

Люди, вне зависимости от конституции, после питья жидкости не должны петь или громко говорить, много ходить, спать; перегреваться под солнцем или у огня, путешествовать на повозке (ИЗБЕГАТЬ ТРЯСКИ!), плавать и ездить на верховых животных после еды.

55 Идеальное время для принятия пищи – после мочеиспускания и дефекации, когда ум спокоен, когда доша движутся по свойственным им каналам, когда отрыжка чиста (без запаха и вкуса), когда голод достиг максимума, когда нечистоты легко опускаются вниз, когда пик Агни, когда органы чувств спокойны, когда в теле чувствуется легкость. Пища должна приниматься со всеми правилами и процедурами. Это идеальное время.

Так заканчивается глава Матрашитая (режим принятия пищи), восьмая в Сутрастхане Аштанга Хридайам Самхиты, составленной Шримад Вагбхатой, сыном Шри Вайдйapati Симхагупты.

Глава 9. Наука о субстанциях

(ДРАВЙАДИ ВИДЖНАНИЙА)

Сейчас мы поведаем главу Дравйади виджнанийа (наука о субстанциях), как поведал Атрея и другие великие мудрецы.

1-2 **Субстанции** обладают вкусом и другими качествами, ведь именно по качествам познается субстанция.

Субстанции состоят из пяти первоэлементов. Они являются субстратом Земли (Притхви бхута), Воды (Ап), Огня (Агни), Воздуха (Вайу) и Эфира (Акаша), сочетания которых порождают ее качества. Субстанции характеризуются по первоэлементу, преобладающему в их составе.

3 **Вкусы** бывают двух типов – проявленный – *Раса* и не проявленный, вторичный, ощущаемый уже после первого вкуса – *Анураса*.

4 *Гуру* (тяжесть) и остальные **качества** (*Гуны*), присутствующие в субстанциях, проявляются через вкус. Гуны описываются как атрибут вкуса, ведь они очень тесно связаны между собой.

5 Субстанции, обладающие такими качествами, как тяжесть, громоздкость, массивность, с преобладанием запаха относятся к **первоэлементу Земля** (*Притхви махабхута*). В организме они дают тяжесть, стабильность, плотность и рост.

6 Субстанции, обладающие такими качествами, как жидкое агрегатное состояние [Санскритское слово "Дравата" характеризует все жидкие субстанции. К сожалению, в русском языке нет слова "жидкостьность", дословно переводящее это слово], холодность, тяжесть, маслянистость, текучесть и густота, с преобладанием вкуса, относятся к **первоэлементу Вода** (*Ап махабхута*). Она отвечает за соединение, секрецию, увлажнение, удовлетворение и смачивание.

7 Субстанции, обладающие такими качествами, как сухость, острота, теплота, подвижность, небольшие размеры, с преобладанием цвета и формы, относятся к **первоэлементу Огонь** (*Агни*, или *Теджо махабхута*). Они вызывают жжение, блеск (румянец), окрашивание и обмен веществ.

8 Субстанции, обладающие такими качествами, как сухость, подвижность, легкость, с преобладанием *Спарша танматра* [Слово "спарша" дословно переводится как "то, что прикасается или вызывает ощущение прикосновения"] относятся к **первоэлементу Воздух** (*Вайу махабхута*). Они вызывают сухость, легкость, движение (во всех его проявлениях), ясность и истощение.

9 Субстанции, обладающие такими качествами, как очень маленькие размеры, чистота, легкость, с преобладанием звука, относятся к **первоэлементу Эфир** (*Акаша махабхута*). Они образуют полости и порождают легкость.

10 Нет ни одной субстанции в этой Вселенной, которую нельзя было бы использовать в лечебных целях, причем не одним способом.

11 Субстанции с преобладанием Огня и Воздуха имеют склонность к поднятию вверх, а те, что с преобладанием Земли и Воды – к опусканию вниз.

Это все о субстанциях, а о **вкусах** мы поговорим ниже.

12 Некоторые авторы утверждают, что тяжесть, маслянистость, холодность, мягкость, легкость, сухость, горячесть и подвижность – восемь *Вирья* – потенций.

13 Чарака пишет, что эти качества соединены с действием, без Вирья нет действия, все действия идут от Вирья.

14-15 Тот, кто считает, что тяжесть (и остальные качества) являются Вирья, приняли это после долгого изучения, ибо из всех существующих качеств эти восемь – главные, их действие наиболее сильное и важное в повседневной жизни, и в большинстве субстанций заметное в первую очередь.

16 Вкус и остальные качества (помимо этих восьми) также могут называться Вирья, но они так не называются, так как они не подходят (под те четыре тезиса, которые приведены в предыдущем стихе). Поэтому тяжесть и остальные (семь) – Вирья.

17 Некоторые авторы считают, что только тепло и холод являются Вирья. Они это мотивируют тем, что субстанции очень многообразны и обладают огромным количеством качеств, но самые сильные - Огонь (Агни) и Вода (Сома), совсем как *Вйакта* и *Авйакта* (проявленность и непроявленность) этой Вселенной, и, различая их, невозможно ошибиться.

18-19 *Ушна вирья* – горячая Вирья формирует головокружение, жажду, истощение (без предварительной физической работы), испарину, жжение, сильное и быстрое пищеварение, уравнивает Вату и Капху. *Сита вирья* – холодная Вирья отвечает за соединение (диссимиляцию), жизнь, медлительность и очищение крови и Питты.

20 В процессе переваривания пищи, в конце пищеварения, из-за действия *Джатхарагни* – огня пищеварения, происходит изменение вкуса пищи. Этот процесс носит название *Випака* (послевкус).

21 Сладкий и соленый вкусы превращаются в сладкий, кислый не меняется, горький, вяжущий и острый становятся острыми.

Действие вкуса и послевкуса сходно.

22 Субстанции проявляют свои положительные или отрицательные качества иногда благодаря вкусу, иногда – послевкусу, иногда вследствие качеств, иногда – в силу Вирия, а иногда из-за *Прахавы* - особых качеств.

23-24 Если один из вышеперечисленных факторов оказывается сильнее остальных, то он захватывает власть и от него зависят качества субстанции. Если происходит взаимодействие противоположных качеств, то они взаимно ослабляются.

25 Если же они равны по силе, Випака побеждает вкус, они в соединении побеждают Вирия, а Прахава побеждает их всех. В этом заключается ее природная сила.

26 Если в субстанции вкус и все остальные качества примерно равной силы, то ее качества истекают от Прахавы. Например, кротон идентичен с плюмбаго зейландским по сочетанию вкусов и т.д., однако кротон обладает выраженным слабительным действием, а плюмбаго – нет. Аналогично, солодка голая и виноград культурный – виноград послабляет, а солодка – нет. Топленое масло сходно с молоком, но масло усиливает пищеварение, а молоко нет.

27-28 Так вкратце описаны основные действия субстанций и остальные (их качества). Однако есть особая категория субстанций, называемая *Вичитра пратйайарабдха*. Можно привести такой пример: пшеница и ячмень обладают одинаковыми качествами (тяжелые и сладкие), однако пшеница уравнивает Вату, а ячмень – обостряет; рыба горячая по Вирия, а молоко – холодное, но оба – сладкие и тяжелые; сладкое мясо льва после переваривания становится острым, а свинина – нет.

Так заканчивается глава Дравйади виджняниа (наука о субстанциях), девятая в Сутрастхане Аштанга Хридайам Самхиты, составленной Шримад Вагбхатой, сыном Шри Вайдйapati Симхагупты.

Глава 10. Классификация вкусов

(РАСАБХЕДИЙА АДХЙАЙА)

Сейчас мы поведаем главу Расабхедийа (классификация вкусов), как поведал Атрея и другие великие мудрецы.

Сладкий и остальные пять вкусов формируются из парных сочетаний пяти первоэлементов следующим образом:

ЗЕМЛЯ + ВОДА = СЛАДКИЙ ВКУС
ОГОНЬ + ВОДА = КИСЛЫЙ ВКУС
ОГОНЬ + ЗЕМЛЯ = СОЛЕНЫЙ ВКУС
ЭФИР + ВОЗДУХ = ГОРЬКИЙ ВКУС
ОГОНЬ + ВОЗДУХ = ОСТРЫЙ ВКУС
ЗЕМЛЯ + ВОЗДУХ = ВЯЖУЩИЙ ВКУС.

Сладкий вкус, точно так же, как и остальные, познается при попадании пищи в рот. Он создает чувство удовлетворения и комфорта в теле.

Кислый вкус увлажняет рот, гонит по телу “мурашки”, “стягивает” зубы и заставляет широко раскрываться глаза.

Соленый вкус увеличивает слюноотделение и вызывает жжение на деснах, языке и в горле.

Горький вкус очищает рот и нарушает восприятие других вкусов.

Острый вкус стимулирует сосочки языка, вызывает раздражение, способствует слезотечению, слюнотечению и разжижению мокроты.

Вяжущий вкус дезактивирует язык (обволакивает его, тем самым нарушая его чувствительность) и раздражает горло.

Это была краткая основная характеристика шести вкусов, а сейчас об их действии.

Действие сладкого вкуса. Сладкий вкус, с детства принимаемый в боль-шом количестве, дает быстрый и интенсивный рост тканей, очень любим детьми, пожилыми, теми, кто волнуется или нервничает, очень хорошо влияет на комплекцию, цвет волос и тела, органы чувств, Оджас; порождает тучность; очень хорош для горла, трахеи и бронхов, усиливает лактацию, сращивает сломанные кости, тяжело переваривается, удлиняет жизнь, дает жизненную энергию; липкий; уравнивает Вата и Питта доша, об-ладает свойствами антидота. При чрезмерном потреблении вызывает Капха нарушения, связанные с отложением жира; тучность, диспепсию, потерю сознания, диабет, увеличение лимфоузлов и желез, опухоли, в том числе и злокачественные, и другие заболевания.

Действие кислого вкуса. Кислый вкус стимулирует Агни, липкий, очень хорош для сердечно-сосудистой системы, пищеварительной системы, аппетита; горячий по действию, холодный на ощупь, успокаивает, увлажняет, легко переваривается, увеличивает Капху, Питту и кровь, опускает неактивную (связанную) Вата дошу вниз. При чрезмерном употреблении порождает вялость, потерю сил, кровотечения, головокружения, икоту, пожелтение кожи, кожные заболевания, жар и жажду.

Действие соленого вкуса. Соленый вкус удаляет все зажимы, очищает энергетические каналы, увеличивает пищеварительную активность, смазывает, вызывает слюнотечение, проникает в ткани, очищает язык, забивает все остальные вкусы, вызывает раздражение и нарывы (а также помогает лопаться гнойникам). При чрезмерном употреблении увеличивает Вата доша [Вполне возможно, возникла опечатка в первоисточнике. Аштанга Самграха (1.18.10-11), Чарака Самхита (1.1.66.) и Сушрута Самхита (1.42.13.), да и более ранние стихи Аштанга Хридайам (1.1.15) говорят от уменьшающем и балансирующем воздействии этого вкуса на Вата доша] и кровь, вызывает плешивость, раннюю седину, кожные высыпа-ния, жажду, отравляет организм, отнимает силы.

Действие горького вкуса. Горький вкус мало кто любит, но он лечит анорексию, глистов, паразитов, жажду, голод, яды, кожные заболевания, потерю сознания, лихорадку, тошноту, жжение, уравнивает Питта и Капха доша, водный баланс, жир, мышечный жир, нечистоты, легко переваривается, холодный (в потенции), сухой, очищает грудное молоко и грудь (легкие, сердце, молочные железы), увеличивает интеллект. При чрезмерном употреблении истощает ткани и вызывает Вата нарушения.

Действие острого вкуса. Острый вкус лечит болезни груди, аллергические заболевания, лепру и другие кожные заболевания, диспепсию, отеки, снижает припухлость вокруг язв, очищает жир, воду; вызывает аппетит, увеличивает пищеварение, улучшает вкус и увеличивает Тридоша, очищает пищу, разрушает твердые массы (каловые камни), расширяет каналы и уравнивает увеличенную Капху. При чрезмерном употреблении вызывает жажду, разрушает семя, силу и тело, ведет к потере сознания, вызывает тремор и боль в теле.

Действие вяжущего вкуса. Вяжущий вкус балансирует Питта и Капха доша, тяжело переваривается, очищает кровь, вызывает сжатие и заживление ран и язв, очень хорошо очищает кожу, очищает жир, отделяет перевариваемую пищу от неперевариваемой, в следствии адсорбирования воды вызывает запоры, сухой. При чрезмерном употреблении выводит из организма недопереваренную пищу, вызывает газы, боль в области сердца, жажду, волнение и беспокойство, потерю мужества, забивает поры и каналы, вызывает запор.

В категорию субстанций, обладающих сладким вкусом входят топленое масло, золото, патока, орех грецкий, банан браминов, купена, солодка голая, *Bassia latifolia*, снаржа, *Sphaeranthus indicus*, *Sphaeranthus amaranthoides*, *Teramnus labialis*, кокос, гревия азиатская, *Artocarpus heterophyllus*, *Uraria picta*, *Roscoeia procera*, вьюнок, гарциния морелла, *Argemone mexicana*, *Gmelina arborea*, *Mimispis hexandra*, *Microstullus wallachi*, сида сердцелистная, абутилон индийский, *Sida veronicaefolia*, кокциния индийская, *Leptadenia reticulata*, сахарный тростник, якорцы стелющиеся и другие субстанции.

В категорию субстанций, обладающих кислым вкусом, входят серебро, гранат, манго, эмблика лекарственная, тамаринд индийский, *Garcinia pedunculata*, *Spondias magnifera*, *Rumex vasicarius*, ферония слонобая, карисса кавандас и другие субстанции.

В категорию субстанций, обладающих соленым вкусом входят каменная соль, поваренная соль, сульфид сурьмы, черная соль, соль, добываемая из земли, свинец, квасцы, минеральная соль, морская соль и другие субстанции.

В категорию субстанций, обладающих горьким вкусом, входят железо, бронза, сандал, ним, аир, терминалия хебула, айва венгерская, *Andrographis paniculata*, *Stereospermum suaveolens*, *Gmelina arborea*, клеродендрон, *Gentiana kurroa*, *Valeriana wallichii*, колеус веттивериовидный, холархена противодизентерийная, паслен, арбуз-колоцинт, *Piccorhiza kurroa*, *Pongamia glabra*, циперус круглый, *Marsdenia tenacissima*, тиносфора сердцелистная, ахирантус звездчатый, *Aquillaria agallocha* и другие субстанции.

В категорию субстанций, обладающих острым вкусом, входят асафетида, черный перец, красный перец, имбирь, желчь, моча, некоторые листовые приправы и другие субстанции.

В категорию субстанций, обладающих вяжущим вкусом, входят деревья кадамба, удумбара, мед, жемчуг, коралл, сурьма, красная охра, лотос, терминалия белерика, терминалия хебула, *Albizia lebbek*, бетель, феникс лесной, кувшинка и другие субстанции.

Обычно субстанции, обладающие сладким вкусом, увеличивают Капху, особенно старый рис, ячмень, мунг-дал, пшеница, мед, сахар и мясо животных.

Обычно субстанции кислого вкуса увеличивают Питту, особенно эмблика лекарственная и гранат.

Обычно субстанции соленого вкуса плохо влияют на зрение, особенно поваренная соль.

Обычно субстанции горького и острого вкуса не увеличивают сексуальное желание, а увеличивают Вату, особенно имбирь, тиносфора сердцелистная, трихозантес двудомный, чеснок и черный перец.

Вяжущие субстанции обычно холодные по Вирья и разрушительные.

Острый, кислый и соленый вкусы - горячие, каждый предыдущий сильнее последующего; аналогично горький, вяжущий и сладкий - холодные.

Горький, острый и вяжущий - сухие и вызывают запор, каждый предшествующий сильнее последующего; аналогично, соленый, кислый и сладкий выводят мочу и кал, увлажняют организм.

Соленый, вяжущий и сладкий - тяжелые (долго перевариваются), каждый предыдущий тяжелее последующего; аналогично, кислый, острый и горький - легкие.

Существует пятьдесят семь вторичных комбинаций вкусов, а всего насчитывается шестьдесят три вкуса, и далее они будут описаны.

Соединений попарно каждого вкуса друг с другом 15, по три - 10 со сладким, 6 с кислым, 3 с соленым и 1 с горьким - всего 20; комбинаций по 4 вкуса - 10 со сладким, 4 с кислым и 1 с соленым - всего 15; комбинаций по 5 вкусов - 6 - 1 с кислым и 5 со сладким, и один из сочетания всех шести - всего шестьдесят три вкуса. Сложим еще раз - из пяти вкусов 6, как и одиночных вкусов, из четырех - 15, из трех - 20, из двух - 15, всех шести вместе - 1, итого шестьдесят три.

Первичные и вторичные вкусы в их комбинациях и сочетаниях достигают очень большого количества, и пронумеровать их невозможно. Они проявляются в сочетаниях нескольких субстанций.

Так заканчивается глава (классификация вкусов), десятая в Сутрастане Аштанга Хридайам Самхиты, составленной Шримад Вагбхатой, сыном Шри Вайдьяпати Симхагупты.

Глава 11. Наука о доша

(ДОШАДИ ВИДЖНАНИЙА АДХЙАЙА)

Сейчас мы поведаем главу Дошади виджнанийа (наука о доша), как поведал Атрейя и другие великие мудрецы.

Доша, ткани и нечистоты - корни этого тела, пребывающие во всех его частях.

Вата доша, находясь **в состоянии баланса**, защищает тело, порождает энтузиазм, отвечает за вдох и выдох,

активность (тела, ума и т.д.), эвакуацию нечистот, способствует трансформации семи тканей и отвечает за работу органов чувств.

Питта в состоянии баланса является Огнем пищеварения, регулирует температуру тела, зрение, порождает голод и жажду, аппетит, цвет лица, интеллект, кураж, мужество и упругость тела.

Капха доша придает телу стабильность, влажность, тяжесть, объемность, сцепляет суставы, делает человека непреклонным и т.д.

Питание, поддержание активности, создание защитной оболочки, придание стабильности телу и суставам, создание каркаса, чувствование и воспроизведение - соответственно функции семи тканей. Поддержка (тонус кишечника) - основная функция кала, удаление жидких отходов - мочи, испарение жидкости и охлаждение тела - пота.

Увеличившаяся Вата ведет к истощению, потемнению (посерению или почернению) кожи, возникновению тяги ко всему теплomu, тремору, вздутию живота, запорам, потере сил, сна и чувствительности, болтовне, головокружению и страхам.

Увеличившаяся **Питта** ведет к пожелтению лица, кала, мочи, белков глаз и кожи, к сильной жажде и волчьему аппетиту, жжению и бессоннице.

Увеличившаяся **Капха** подавляет пищеварение, ведет к гиперсаливации, усталости, ощущению тяжести, побелению (кала и т.д.), холоду, увеличению объема тела, одышке, кашлю и длительному сну.

Увеличившийся **хилус** [Пищевая эссенция, только что переваренная пища, первая из семи тканей] порождает симптомы, аналогичные увеличившейся Капхе,

кровь порождает герпес, болезни селезенки, абсцессы, лепру и другие кожные болезни, подагру, кровотечения, опухоли, болезни десен, желтухи, пигментные пятна или нарушение пигментации, снижение Агни, кому, покраснение глаз, кожи и мочи.

Мышечная ткань (при увеличении) ведет к увеличению лимфатических узлов, опухолям (в том числе и к злокачественным), увеличению размеров щек, бедер и живота, интенсивному росту мышц шеи и всего тела. жир порождает аналогичные симптомы плюс усталость, одышку даже при небольшой нагрузке, отвислый зад, грудь и живот.

Увеличившаяся **костная ткань** ведет к разрастанию надкостницы и возникновению лишних зубов, а мозговая ткань ведет к возникновению тяжести в глазах и в теле, увеличению размеров суставов и появлению язв, плохо поддающихся лечению.

Увеличившееся **семя** ведет к возникновению сильного полового желания и камням в семявыводящих каналах. При увеличении кала возникает вздутие живота, сопли и ощущение тяжести (те же симптомы могут возникать и при нарушении дефекации).

Увеличение **мочи** ведет к возникновению боли в мочевом пузыре и ощущение его переполненности даже после мочеиспускания.

При увеличении **пота** возникает интенсивное потение, запах от тела и чесотка. Увеличение выделений из глаз и остальных нечистот познается по увеличению их количества, тяжести (в месте выделения) и другим симптомам.

Симптомы **уменьшения Вата** доша следующие – слабость в теле, человек мало говорит и не активен, потеря чувствительности и сознания, а также возникновение симптомов увеличенной Капхи.

Симптомы уменьшения **Питта** доша следующие – слабость Огня пищеварения, холод в теле и лоска (румянца и т.д.).

Симптомы снижения **Капха** доша следующие – головокружение, снижение жировой прослойки, дрожание (в том числе и нарушение ритма сердца), слабость в суставах.

Снижение **хилуса** проявляется как сухость, усталость, истощение, одышка, возникающая даже при небольшой нагрузке и неспособность переносить шум.

Снижение **крови** проявляется как потребность в кислых и холодных субстанциях, снижение тонуса кровеносных сосудов и сухость.

Снижение **мышечной ткани** проявляется в слабости органов чувств, ригидности щек, ягодич и т.д., боли в суставах.

Снижение **жира** проявляется как потеря объема талии, расширение селезенки и слабость в теле.

Снижение **костной ткани** ведет к болям в суставах, выпадению зубов, волос, ногтей. Снижение мозга ведет к возникновению пустот внутри костей, слабости и слепоте.

Снижение **семени** ведет к нарушению эякуляции, кровотечению во время эякуляции, боли в яичках, жжению в уретре.

Снижение **кала** ведет к движению газов по кишечнику, сопровождающемуся шумом, бульканьем и чувством дискомфорта в области сердца и в боках.

Снижение количества **мочи** ведет к скудному мочеиспусканию, дизурии, изменению цвета мочи и гематурии.

Снижение **потоотделения** ведет к выпадению волос, слабости волос и растрескиванию кожи.

Снижение **нечистот**, которые выделяются в небольших количествах трудно распознать, это можно определить по сухости, боли, пустоте и уплотнению мест их выделения.

Увеличение или уменьшение доша и тканей может определяться по, соответственно, снижению противоположных и увеличению свойственных им качеств и наоборот; увеличение нечистот – по их задержке в организме, а снижение – по их интенсивному выведению.

Тело свойственно к накоплению нечистот, и их снижение создает больше проблем, чем накопление.

В костях **локализуется** Вата, в крови и в поте – Питта, в остальных тканях и нечистотах – Капха. Эти пары тесно связаны между собой как емкость с содержимым.

Лечение, направленное на увеличение или уменьшение одного соответственно увеличивает или уменьшает другое, включая пару: кости – Вата доша.

Увеличивают их путем усиления питания, что в последствии сопровождается увеличением Капхи, а снижают уменьшая питание, что в последствии ведет к увеличению Ваты.

Болезни, возникающие из-за увеличения или уменьшения содержимого и накопителя, должны срочно лечиться путем поста и методов лечения, направленных на увеличение массы тела соответственно.

В случае **Вата доша** мы имеем некоторое отклонение от этого правила. Его дисбалансы лечатся также, но с точностью до наоборот.

Болезни, протекающие с **увеличением крови**, лечатся кровопусканием и слабительным; болезни, протекающие с увеличением мышечной ткани, лечатся хирургическим путем, огнем и едкими щелочами; болезни, протекающие от увеличения жира, лечатся методами лечения, показанными при ожирении, а при его уменьшении – как при истощении; снижение костной ткани лечится молочными клизмами, клизмами с топленным маслом и горькими травами.

Болезни, возникающие от **увеличения кала**, лечатся подобно диарее, а от его снижения – путем применения требухи барана или козы, недоваренных стручковых (окры, стручковой фасоли и др.), ячменя и обоих видов маша.

Болезни, возникающие от **увеличения или уменьшения мочи**, лечатся подобно диабету и дизурии соответственно, а возникающие от уменьшения пота путем сбалансированной физической нагрузки, масляными

ваннами, потением и использованием аюрведических вин.

Кайаагни – огонь пищеварения находится в месте своей локализации, однако, он распространяет себя и в каждую из семи дхату. Его увеличение или уменьшение ведет к уменьшению или увеличению тканей. Вышедшая из нормального состояния ткань приводит в аналогичный дисбаланс все последующие (см. трансформацию семи тканей).

После того, как доша вышли из равновесия (увеличились или уменьшились), они вводят в состояние дисбаланса все семь тканей. Соединенные, они вызывают дисбаланс нечистот, которые, в свою очередь, забивают каналы, по которым движутся нечистоты, которых два внизу, семь в голове и множество для пота. В этих забитых каналах и возникает болезнь.

Оджас – это эссенция семи дхату, заканчивающихся семенем. Он находится в сердце, пронизывая все тело, он контролирует все его функции. Он маслянистый, состоит в основном из Воды, чистый, желтоватый по цвету. При его потере организмом тело разрушается, а его наличие дает жизнь. От него проистекают всевозможные психические и физические состояния и функции организма.

Оджас **уменьшается** во время страха, голода, волнения, гнева, перенапряжения и т.д. От этого человек становится раздражительным, ослабленным, постоянно беспокоится (по поводу и без повода), ощущает дискомфорт в органах чувств, ухудшается внешний вид и настроение, появляется сухость в теле. Лечение – прием трав группы *Дживанийа гана* (см. главу 15), молока, мясного бульона и др.

Увеличение Оджаса ведет к удовлетворенности, хорошей трофике и увеличению сил.

Увеличение и уменьшение (доша) регулируются принятием пищи, которую больной не любит или очень любит (соответственно), если он ест неподобающую пищу.

Доша, начавшие увеличиваться или уменьшаться, порождают тягу к пище, которая соответственно противоположна или сходна им по качествам. Неразумный человек не обратит на это внимание.

Увеличившиеся доша ведут к проявлению в организме свойственных им качеств, и чем сильнее увеличение, тем сильнее они проявляются. При уменьшении доша этого не происходит, а если они находятся в равновесии, то выполняют свои обычные функции.

Доша, находящиеся в состоянии равновесия, ведут к здоровому развитию организма, а к его разрушению – находящиеся в дисбалансе. Надо предохранять тело от их дисбаланса с помощью правильно подобранных методов (процедур, трав, диеты и т.д.).

Так заканчивается глава Дошади виджнанийа (наука о доша), одиннадцатая в Сутрастхане Аштанга Хридайам Самхиты, составленной Шримад Вагбхатой, сыном Шри Вайдйапати Симхагупты.

Глава 12. Классификация доша

(ДОЩАБХЕДИЙА АДХЙАЙА)

Сейчас мы поведаем главу Дошабхедийа (классификация доша), как поведал Атрейя и другие великие мудрецы.

Прямая кишка, талия, бедра, уши, кости и органы тактильной чувствительности (кожа) - **места локализации** Вата доша, но наиболее важное из них - кишечник (*Паквашайа*).

Пупочная зона, желудок и двенадцатиперстная кишка, потовые железы, лимфа, кровь, хилус, глаза и органы тактильной чувствительности - места локализации Питта доша, но основное среди них - пупочная зона (*Набхи*).

Грудь, гортань, голова, поджелудочная железа, суставы, желудок, хилус, жир, нос и язык являются местами локализации Капха доша, но основное среди них - грудная клетка (*Урас*).

Вата доша делится на пять субдоша, суть *Прана Вайу* и другие.

Прана Вайу находится в голове и оттуда, через носоглотку, пищевод и трахею, спускается в грудь и в сердце, способствуя деятельности ума, интеллекта, органов чувств, заставляет биться сердце, а также отвечая за вдох и выдох, глотание, чихание, рвоту и плевание.

Грудная зона является обителью *Удана Вайу*, который, поступая в нос из окружающего пространства, проходит в пупочную зону и горло. К его функциям относятся речь, память, попытки к действию, энтузиазм, сила и румянец на щеках.

Вйана Вайу расположен в сердце и движется по всему телу с очень большой скоростью, способствуя движениям тела (хождение, бег, сгибание и разгибание, поднятие и опускание), морганию и всей остальной телесной активности.

Самана Вайу обитает около *Агни*, Огня пищеварения, движется по кишечнику, когда туда попадает пища, способствует ее перевариванию, разделяя на питательную часть и нечистоты (неперевариваемые остатки), помогая при этом их эвакуации.

Апана Вайу локализуется в *Апана* (толстой, сигмовидной и прямой кишке), движется оттуда в мочевой пузырь, почки и половые органы, осуществляя в них свои функции помощи при акте мочеиспускания, дефекации, семяизвержения, родовой деятельности и приходу месячных.

Питта доша состоит из пяти субдоша. Субдоша, находящаяся между толстым кишечником и желудком, и, обладая качествами всех пяти первоэлементов, в большей степени состоит из Огня, поэтому не меняет своих качеств на более слизистые и холодные и т.д., называется *Анала* (Огонь), ведь основная ее функция - пищеварение. Переваривание пищи, разделение ее на питательную часть и побочные продукты, помощь всем остальным субдошам Питта доша, а также *Агни*, расположенному в каждой ткани, придание им силы и энергии - функции этой субдоши - *Пачака Агни*.

Питта доша, находящийся в печени и в селезенке известен как *Ранджака Агни*, потому что он придает цвет крови и способствует формированию ее из хилуса, а из нее - мышечной ткани.

Находящаяся в сердце субдоша Питта доша называется *Садхака Агни*, потому что эта субдоша отвечает за все ментальные функции, такие как накопление знания, интеллигентность, самоосознание и др., а также способствует поддержанию души в теле и продлению жизни.

Питта доша, находящийся в зрачке, называется *Алочака Агни*, потому что он помогает видеть форму окружающих предметов.

Тот *Агни*, который находится в коже и способствует проявлению ее цвета называется *Бхраджака Агни*. Капха доша включает в себя пять субдоша, находящихся в груди, спине и боках. Она порождает силу и энергию, благодаря которой хилус, скапливаясь в сердце, соединяется с первоэлементом Вода и приобретает ее качества (влажность, жидкую форму, подвижность, холодность и др.), поддерживая тем самым (наравне с Капха доша) функции всего организма.

Из нее происходят все остальные субдоша Капха доша, поэтому ее название – *Аваламбака Капха*.

Капха доша, находящаяся в желудке (*Амашайа*) называется *Кледака*. Эта Кледака Капха смачивает пищу в желудке, помогая ей перевариваться и защищая желудок от *Агни*.

Капха доша, локализуемая в языке называется *Бодхака*, так как помогает вкусовой чувствительности.

Находящаяся же в сердце Капха доша называется *Тарпака Капха*. Эта Капха доша контролирует все органы чувств.

Находящаяся в суставной полости и называемая *Слешака Капха* отвечает за смачивание и подвижность суставов. Не смотря на то, что доша находится во всем теле, эти места стоит рассматривать как мета их основной локализации. То же самое можно сказать и перечисленных функциях, исполняемых ими в состоянии баланса.

Сухость и другие качества этого ряда (легкость, подвижность, ясность, резкость и др.), в соединении с жаром, ведут к *Чайа* (среднему увеличению) Вата доша, в соединении с холодом – к *Копа* (глубокому увеличению).

Маслянистость и другие качества этого ряда (тяжесть, жар, слизистость, неподвижность и др.), в соединении с жаром, возвращают Вата доша в нормальное состояние (*Сама* [Комментарий: В соответствии с философией Самкхья существует двадцать основных гун, которые можно разбить на десять пар: 1. Тяжелый (Гуру) - Легкий (Лагху). 2. Горячий (Ушна) - Холодный (Сита). 3. Сухой (Рукша) - Влажный, вязкий (Снигда). 4. Активный (Тикшна) - Пассивный, Вялый (Манда). 5. Подвижный (Сара) - Неподвижный (Стхира). 6. Твердый (Катхина) - Мягкий (Мриду). 7. Чистый (Вишада) - Слизистый (Пиччхила). 8. Шершавый (Кхира) - Гладкий (Слакшна). 9. Большой, (Стхула) - Маленький (Сукшма). 10. Твердый (Сандра) - Жидкий (Драва)]).

Активность и остальные качества этого ряда (сухость, легкость, подвижность, жидкая форма и др.), в соединении с холодом, вызывают среднее увеличение Питта доша, а в соединении с жаром – глубокое увеличение.

Медленность и остальные качества этого ряда (холодность, тяжесть, маслянистость, слизистость, неподвижность и др.), в соединении с холодом, возвращают ее в нормальное состояние.

Маслянистость и остальные качества этого ряда, в соединении с холодом, вызывают среднее увеличение Капха доша, а в соединении с жаром – ее глубокое увеличение.

Вялость и другие качества (резкость, сухость, легкость, ясность, подвижность и др.), в соединении с холодом, возвращают ее в нормальное состояние.

Среднее увеличение доша (*Чайа*) – увеличение в пределах мест локализации. Оно вызывает отвращение к субстанциям, вызывающим их увеличение и тягу к субстанциям, обладающим противоположными качествами.

Глубокое увеличение (*Копа*) заключается в движение увеличившихся доша по всему телу, проявлению в организме их качеств, болезненном состоянии, возникновению продромальных симптомов и непосредственно болезни.

Сама – состояние равновесия доша в местах их локализации и отсутствие проявления их патологических качеств.

Чайа, Пракопа и Прасама Вата доша связаны с тремя сезонами, начиная с *гришма* соответственно; Питты – с тремя сезонами, начиная с *варша*; Капхи – тремя сезонами, начиная с *шиширы*.

Вата становится чайа летом благодаря употреблению растений, обладающих такими качествами, как легкость, сухость и др., особенно у людей с телом, обладающим сходными качествами. Однако в этот сезон Вата не становится пракопа из-за жары этого сезона.

Питта становится чайа в сезон дождей из-за преобладания кислого Випака воды и пищи, но она не становится пракопа из-за холода.

Капха становится чайа благодаря использованию воды и растений, обладающих качествами холода и влажности в холодное время года, особенно у людей со сходной конституцией, однако это увеличение не переходит в пракопа из-за ее застывания и сгущения.

Это нормальное влияние сезонов. Доша могут увеличиваться непосредственно из-за пищи и т.д., а могут и не увеличиваться, в зависимости от сезона.

Увеличившиеся мала [Иногда доша, особенно находящиеся в состоянии дисбаланса, также называют мала] могут внезапно распространяться по всему организму, от головы до пят, но выводятся они медленно, словно наводнение.

Увеличившиеся мала (доша) порождают бесчисленное множество заболеваний, терзающих тело. Невозможно описать все их причины и методы лечения каждого заболевания в отдельности, однако общие принципы терапии будут изложены (ниже).

Только доша являются основными причинами всех болезней. Точно так же, как птицы летают целый день в поднебесье, не наступая на собственную тень, точно так же, как ничто в этом мире не может существовать без влияния трех гун материальной природы, так и болезни не могут возникать без доша. Именно поэтому, болезни, возникающие от увеличения дхату, не могут возникать без дисбаланса доша. Причинами увеличения доша являются: Артха (неправильная корреляция органов чувств и объектов чувств), Кала (сезон) и Карма (действие), неправильно выполненная. Каждого из этих трех есть три вида – *Хина* (недостаточность), *Ати* (избыток) и *Митхйа* (несоответствие).

Хинайога в соединении с Артхой дает слабый контакт или вообще не дает контакта органов чувств с объектами чувственного восприятия (звук, вкус, запахом и т.д.). Атийога – это наоборот, их слишком интенсивный контакт.

Разглядывание очень маленьких, блестящих, пугающих, слишком близких или очень далеких, отталкивающих, не нормальных объектов называется Митхйайога зрения. Аналогично и с остальными органами чувств.

Существует три вида сезонов – холодный, жаркий и дождливый.

Хинайога Кала – слабые сезонные проявления холода, жара или дождя; Атийога – резкие и сильные их проявления, а Митхйайога – проявление качеств, противоположных качествам данного сезона (снег летом, оттепель зимой и т.д.).

Действия бывают трех видов – производимые телом, языком и умом.

Слабая, недостаточная активность каждого из этих трех называется Хинайога, гиперинтенсивная активность – Атийога, осознанная задержка удовлетворения физиологических потребностей организма, вынужденная задержка удовлетворения физиологических потребностей организма, принятие физиологически не оправданных поз, скверные привычки в действиях (поведении, отношениях, мировосприятии и др.), резкие падения, прыжки и т.д., излишняя болтливость, особенно после и во время еды, подверженность аффектам (гневу, страху, депрессии и др.), действия, ставящие под угрозу здоровье и саму жизнь, десять греховных деяний (см. главу 2), карма из этой или прошлой жизни – все это Митхйайога.

Это **причины (увеличения) доша**. В этом состоянии они ведут к возникновению бесконечного числа заболеваний, проявляющихся в тканях, внутренних органах, костях и суставах.

Кровь и другие (ткани), а также кожа являются внешними путями проникновения болезни (*бахйа рогайана*). Через них проникают такие заболевания, как родимые пятна, гипопигментация, язвочки на лице, злокачественные опухоли, кровотечения, опухоли в кишечнике, опухоли и другие болезни.

Желудок с тонким кишечником (*Амашайа*) и толстый кишечник (*Паквашайа*), известные также как внутренние полые органы (*Коштха*) или “Великий канал” (*Маха шротас*) являются их внутренним путем (*Антармарга*). Через него возникает рвота, понос, кашель, одышка, вздутие желудка, жар, водянка, кровотечения, опухоли в кишечнике, герпес (Висарпа), абсцесс и др.

Голова, сердце, мочевой пузырь и остальные внутренние органы, суставы, вены, апоневрозы (*Снайу*), нервы и связки являются срединным путем проникновения болезней (*Мадхйама рогамарга*). Из него возникают чахотка, гемиплегия, паралич лицевых нервов, болезни головы и других органов, боли, скованность (нарушение подвижности) суставов, костей, позвонков и др.

Птоз, увеличение размеров органов, колющая боль, режущая боль, продолжительная боль, расходящаяся боль, давящая боль, потеря чувствительности, слабость, загрязнение организма, сжатие, скручивание, жажда, дрожание, сухость кожи, образование полостей, сухость, пульсация, искривление, окостенение, вяжущий вкус во рту, посинение или побледнение кожи – симптомы дисбаланса Вата доша. Жжение, покраснение кожи, жар, усиленная пищеварительная активность, возникновение язв, гноя и т.д., испарина, влажность, экссудация, нагноение, слабость, обмороки, токсикоз, горький и кислый вкус во рту – симптомы дисбаланса Питта доша.

Тяжесть, маслянистость, чесотка (раздражение), похолодание (участков кожи или конечностей), уплотнение, загрязнение и зарастание каналов, нарушение подвижности, потение, снижение пищеварительной активности, увеличение продолжительности сна, бледность кожных покровов, соленый или сладкий вкус во рту и задержка, промедление с деятельностью – симптомы дисбаланса Капха доша.

Существует бесчисленное множество **симптомов**, проявляющихся при развитии болезней, которые определяются врачом путем обследования и другими (методами диагностики).

В целях получения информации по каждой стадии протекания болезни, врач должен непрерывно наблюдать за больным.

Правильное составление методики лечения того или иного заболевания складывается не только из знания шаштр [Писаний], но из практического опыта, а также знания о свойствах драгоценных камней, мистических

сил, астрологии и других наук.

Болезни бывают трех видов: возникающие под влиянием видимых греховных деяний (совершенных в этом воплощении),

невидимых греховных деяний (тянувшихся из прошлых воплощений)

и возникающие за счет совместного влияния обоих факторов.

Болезни, возникающие из-за увеличения доша, называются *дошоттха* – рожденные из доша; возникающие без видимых причин называются *кармаджа* – рожденные из греховных поступков; глубоко проникающие и резко проявленные ужасные болезни известны как *дошакармаджа* – рожденные из сочетания дисбаланса доша и греховных поступков (совершенных в этом или прошлом воплощении).

Болезни, возникающие из-за увеличения доша, лечатся приемом (субстанций и т.д.) обладающих противоположными им качествами. Кармические болезни лечатся осознанием и отработкой кармы. Болезни смешанной природы лечатся одновременным использованием обоих принципов.

Болезни бывают двух видов – первичные (сватантра) и вторичные (паратантра). Дальше они подразделяются каждая на две подгруппы – продромальные (*пурварупа*) и развернутые (*упадрава*).

Сватантра заболевания имеют легко определяемые причины, четкое проявление и достаточно легко лечатся.

Паратантра заболевания обладают противоположными качествами. Старательным врачом каждая из доша при каждом заболевании также должна быть определена как сватантра или паратантра. Вторичные (доша или болезни) затихают только тогда, когда затихнут первичные; если же они не затихают, то надлежит начать их лечение. Если они очень сильны, то надо срочно начинать их лечить, ибо осложнения могут оказаться очень пагубными для организма, ослабленного болезнью.

Врач не должен комплексовать из-за незнания номенклатуры болезней, ведь не имеет большого смысла давать каждой болезни особое название.

Доша, в зависимости от природы патогенных факторов, могут двигаться по всем частям человеческого тела и порождать бесчисленное множество заболеваний, поэтому лечение стоит начинать после определения природы болезни, ее локализации, причин и др.

Врач, который каждую минуту следит за (диагностирует) *душйа* (тканями и нечистотами, вышедшими из равновесия), *деша* (больным), *бала* (силой), *кала* (сезоном), *анала* (интенсивностью пищеварения), *праkritи* (конституцией), *вайа* (возрастом), *сатва* (сознанием), *сатмйа* (привычками), *ахара* (пищей и пищевыми привычками), *авастха* (стадией болезни), а затем сравнивает вышедшие из равновесия доша с назначенным лечением, никогда не допустит терапевтических ошибок.

Развитие тяжелых болезней и болезней средней тяжести зависит от силы или слабости тела и ума, поэтому врач должен быть очень внимателен.

Неразумный врач, который принимает тяжелую болезнь за болезнь средней тяжести, назначает не правильное лечение, принижая силу дисбаланса доша.

Он прописывает препараты в малых дозах и средней силы воздействия при лечении тяжелых заболеваний, и такое среднее лечение только усугубляет течение болезни в связи со скудным очищением организма. Если же прописаны сильные терапевтические действия для лечения средних или легких болезней, интенсивное очищение выведет из организма не только нечистоты и увеличившиеся доша, и сильно истощит больного.

Поэтому врач должен постоянно оттачивать знания, и назначать препараты или методы лечения, ведущие к выздоровлению больного, с учетом всех факторов и стадий болезни.

Давайте **перечислим поподробнее доша в их состоянии увеличения и уменьшения.** В состоянии увеличения по отдельности их три; в комбинации по две их три по трое, в общем девять; три в одинаковой пропорции и шесть, если доминирует одна из трех. Их тринадцать в сочетании всех трех; шесть с преобладанием двух из них и одно при совместном увеличении всех трех и шесть при непропорциональном увеличении. Таким образом, доша могут находиться в состоянии увеличения в одной из двадцати пяти

вариаций. Число состояний их уменьшений также равняется двадцати пяти.

Общее количество сочетаний увеличения, уменьшения и состояния баланса доша возрастает на шесть позиций, их становится шесть в сочетании с уменьшением одной доша и увеличением двух доша.

Таким образом, число комбинаций равно шестидесяти двум, а если включить и состояние баланса, то шестидесяти трем.

В сочетании с дисбалансом семи тканей, число состояний увеличения, уменьшения и равновесия доша, в их значительных и незначительных изменениях становится бесконечно большим, поэтому врач должен оценивать их по симптомам, причем очень внимательно.

Так заканчивается глава Дошабхедийа (классификация доша), двенадцатая в Сутрастхане Аштанга Хридайам Самхиты, составленной Шримад Вагбхатой, сыном Шри Вайдйapati Симхагупты.

Глава 13. Балансирование доша

(ДОЩАПАКРАМАНИЙА АДХЙАЙА)

Сейчас мы поведаем главу *Дошапакраманийа* (балансирование доша), как поведал Атрейя и другие великие мудрецы.

Балансирование вышедшей из состояния равновесия **Вата** доша производят посредством промасливания, потения, среднего очищения организма (слабительное и клизма), приема пищи, обладающей сладким, кислым или соленым вкусом, теплых масляных ванн, общего массажа, растирания тела тканью, шоковой психотерапии, ванн (со всевозможными отварами, солями и т.д.), аюрведических вин, приготовленных из патоки и кукурузной муки, масляных клизм, трав с горячей Вирйа, прививания привычки к регулярной постановке клизм, приятной деятельности, специальных масел, приготовленных с травами, обладающими стимулирующим огонь пищеварения и увеличивающим аппетит действием.

Однако, наиболее сильным средством является масляная клизма, приготовленная из мясного бульона и масел (*анувасана бастии*).

Снижение увеличившийся **Питты** производят путем питья топленого масла, приема слабительных трав, обладающих сладким вкусом и холодных по Вирйа, употребления в пищу субстанций, обладающих сладким, горьким или вяжущим вкусом, умощения ароматическими маслами, которые приятны, прохладны и взбадривают человека, украшения гирляндами и драгоценными камнями, обладающими сходными качествами, натирания сандаловой, камфорной пастой и пастой из ветиверии зизаниевидной, пребывания на террасе под лунным светом, времяпрепровождения с близкими друзьями, не вызывающими у человека отрицательных эмоций, с сыновьями, говорящими сердечно и невинно, с женой, послушной, прекрасной и искусной.

При этом дисбалансе хорошо находиться в доме, окруженном фонтанами, из которых бьет холодная вода; парками и прудиками; смотреть на чистую воду из беседки, на песчаный пляжик, лотосы, цветы и деревья, успокаивающие ум.

Однако наиболее сильным средством из всего перечисленного является молоко, топленое масло и слабительное.

При увеличении **Капхи** – сильная рвота и слабительное, в соответствии с предписанием, прием сухой пищи, небольших ее количеств, проникающей и горячей, обладающей острым, горьким и вяжущим вкусом, очень старого вина, интенсивная половая жизнь, бессонные ночи, всевозможная физическая нагрузка, хлопоты, сухой массаж.

К наиболее сильным средствам относятся рвота, супы из бобовых, травы для похудения, ингаляции лечебными дымами, использование меда, пост, полоскание рта и жизненные сложности.

Всевозможные методы лечения прописываются индивидуально для каждой из доша, причем они могут комбинироваться и сочетаться между собой, в зависимости от сочетания двух или трех доша.

Обычно лечение **Вата-Питта** дисбаланса сходно с режимом для лета, а Капха-Вата – с режимом для весны. Это объясняется тем, что Вата доша обладает свойством, соединяясь с жаром действовать как жар, а, соединяясь с холодом, действовать как холод. Для Капха-Питта дисбаланса лечение соответствует осеннему режиму (глава 3).

Доша необходимо уравнивать пока они находятся на стадии среднего увеличения. На стадии сильного увеличения необходимо так уравнивать вышедшую из баланса доша, чтобы не затрагивались остальные.

При увеличении всех трех доша необходимо так подобрать лечение, чтобы не затрагивать менее увеличенные доша.

Если в процессе лечения одного заболевания от назначенного лечения рано или поздно возникает другое заболевание, то такое лечение считается не чистым. Чистым считается то лечение, которое не ведет к возникновению другого заболевания (или дисбаланса).

Из-за физической нагрузки, увеличения атмосферной температуры, нездоровой (греховной) деятельности и активности Ваты, увеличившиеся доша покидают желудочно-кишечный тракт и скапливаются в тканях, костях и Марма точках.

После очищения каналов, сильного увеличения количества, размачивания, трансформации и уравнивания Ваты, доша из тканей и т.д. входят в желудочно-кишечный тракт, где они некоторое время ожидают следующего достаточно интенсивного возбуждающего фактора.

Благодаря соединению с силой сезона и другим факторам, доша могут накапливаться и в других местах тела.

Лечение необходимо начинать с той доша, которая переместилась и заняла место локализации другой доша, которая слабая или благодаря своей силе подавляет другие доша.

Доша, находящиеся в процессе перемещения должны балансироваться или после нормализации доша, находящихся на своем месте, или наоборот (в первую очередь). Обычно доша, локализующиеся не в желудочно-кишечном тракте, а в тканях, долго беспокоят больного. Они не должны балансироваться на скорую руку, но только после восстановления сил организма и усиления огня пищеварения.

Они должны уравниваться по возможности самыми щадящими методами или с помощью столь же мягких методов переправляться обратно в кишечник. После определения их полного перехода в кишечник, необходимо через близлежащие ворота вывести их из организма.

Загрязнение каналов, потеря сил, чувство тяжести во всем теле, нарушение активности Вата доша, усталость, снижение пищеварительной активности, анорексия (отсутствие аппетита), увеличение количества мокроты (слизи), накопление нечистот, истощение – **симптомы соединения доша и Амы (Амадоша)**. Противоположные же состояния – ее отсутствие (*Нирама доша*).

Первая из семи тканей (хилус [Напомню, что хилус это только что переваренная пища]) из-за слабости огня пищеварения недопереваривается, приобретает патологические свойства и накапливается в желудке и двенадцатиперстной кишке. Такой хилус называется **Амой**. Некоторые авторы считают, что Ама формируется из смеси между собой сильно возбужденных доша, подобно тому, как яд образуется из смеси различных начал. Доша, ткани и нечистоты, соединяясь с Амой, характеризуются как *сама*, также как и болезни, возникающие из-за них.

Самадоша, движущиеся по всему телу, закрепившиеся в тканях и оставшиеся в местах своей локализации не должны выводиться из организма. Подобно тому, как попытка извлечь сок из не созревшего плода ведет к разрушению его оболочки, также и выведение их из организма очень сложный процесс.

На них необходимо воздействовать травами, возжигающими огонь пищеварения и возбуждающими аппетит, затем проводится промасливание и потение, и только под конец их можно вывести с помощью очистительных процедур, правильно выбрав время и согласуясь с силой (организма).

Травы, принимаемые через рот, выводят доша из желудка и двенадцатиперстной кишки, принимаемые через нос – из органов, расположенных выше ключиц, через прямую кишку – из кишечника.

Самадоша, сильно увеличившиеся и начавшие самостоятельное движение за пределы организма через верхние или нижние ворота, должны быть остановлены посредством препаратов, используемых для лечения соответствующих заболеваний (рвоты или поноса).

На ранних (легких) стадиях этого процесса его стоит проигнорировать, а больного кормить легкой пищей. На следующем этапе они должны подвергнуться воздействию увеличивающих огонь пищеварения трав или

вывестись из организма посредством очистительных процедур.

Вата и остальные доша, слегка увеличивающие под влиянием соответствующих сезонов должны выводиться соответственно на *шравану* (середина июля – середина августа), *картику* (середина октября – середина ноября) и *чаитру* (середина декабря – середина января).

Лето, зима и сезон дождей очень жарки, холодны и дождливы соответственно. В промежуток времени между ними, называемый *садхарана кала*, необходимо выводить доша из организма (проводить очищение). Это то, что касается режима, способствующего поддержанию здоровья, что же касается болезни, то в это время закладывается основа для их лечения.

После принятия мер по нейтрализации пагубного воздействия жара, холода или дождя, необходимо приступить к выполнению назначенных и необходимых процедур.

Болезням нельзя позволять прогрессировать.

Препараты надлежит принимать на пустой желудок, в начале, середине и конце еды, между переменной блюд, с каждым кусочком пищи, снова и снова, смешав с пищей, до и после еды и перед сном.

Болезни, вызванные увеличением Капха доша, особенно у людей этой конституции, лечатся лекарствами, которые принимаются на пустой желудок.

При дисбалансах Апана Вайу лекарства принимаются во время приема пищи, при дисбалансах Самана Вайу в середине еды, Вйана Вайу - после утреннего приема пищи, при болезнях Удана Вайу - в конце ужина, при дисбалансе Прана Вайу после приема каждой порции пищи.

Болезни, сопровождающиеся интоксикацией, рвотой, кашлем, жаждой, одышкой, икотой лечатся очень частым приемом лекарственного средства.

Болезни, сопровождающиеся анорексией, потерей вкусовой чувствительности, лечатся смешиванием лекарства с пищей, обладающей приятным вкусом и легко усваиваемой.

Болезни, сопровождающиеся тремором, конвульсиями, судорогами, лечатся препаратами, которые принимаются до и после приема легкой пищи.

Болезни органов, расположенных выше плеч, лечатся приемом лекарства перед сном.

Так заканчивается глава Дошапакраманийа (балансирование доша), тринадцатая в Сутрастхане Аштанга Хридайам Самхиты, составленной Шримад Вагбхатой, сыном Шри Вайдйапати Симхагупты.

Глава 14. Два метода лечения

(ДВИВИДХОПАКРАМАНИЙА АДХЙАЙА)

Сейчас мы поведаем главу Двивидхопакраманийа (два метода лечения), как поведал Атрейя и другие великие мудрецы.

Так как то, что должно быть вылечено (человеческое тело) бывает двух типов, существует два метода лечения.

Первый – диета (*Саптарпана*), второй – пост (*Апартарпана*). Их синонимы – *Бримхана* (сделать тяжелым) и *Лангхана* (сделать легким). Бримхана используется для увеличения объема тела, а Лангхана – для похудения. Обычно Бримхана состоит из Земли и Воды, а Лангхана – из остальных первоэлементов.

Такие функции, как смазывание, иссушение, потение и закупорка также двоичны, ведь существует всего два типа элементов. Все функции и свойства проистекают только от них.

Лангхана бывает двух типов – очищение (*шодхана*) и временное облегчение (*самана*).

Очищение – это процесс выведения доша за пределы организма. Оно бывает пяти видов – декоктовая клизма (*нируха бастии*), рвота (*вамана*), слабительное для тела (*кайарека*), слабительное для головы (*широрека*) и кровопускание (*асра-висрути*).

Временное облегчение – набор из семи терапевтических воздействий, не выводящих (увеличившиеся) доша за пределы организма, не вызывающих увеличения доша, а балансирующих доша, вышедшие из равновесия. Это пищеварительные травы (*пачана*), аппетитовывзывающие травы (*дипана*), временное воздержание от приема пищи (*кшут*), временное воздержание от питья (*трит*), физические упражнения (*вйайама*), солнечные ванны (*атапа*) и воздушные ванны (*марута*).

К **терапии, направленной на увеличение веса** относится только временное облегчение, ведь она применяется только к Вата и Вата-Питта дисбалансу.

Терапия, направленная на увеличение веса, назначается тем, кто ослаблен болезнью, лечением, употреблением алкоголя, сексом, горем, переноской тяжестей, длительным переходом, имеет травму груди, субтилен, истощен, имеет Вата конституцию, пожилым женщинам, после родов, детям, старикам, всем без исключения в летнее время. Она должна включать в себя использование мяса, молока, сахара, топленого масла и меда, клизмы из сладких субстанций и жиров, сон на мягкой постели, масляный массаж, ванны, комфорт и радость.

Методы лечения, направленные на снижение массы тела должны ежедневно применяться тем, кто страдает диабетом, Амадоша, болезнями огня пищеварения, ожирением, жаром, нарушением подвижности суставов, лепрой и другими кожными болезнями, герпесом, гнойниками, болезнями селезенки, головы, груди, глаз, большой массой тела и всем без исключения в холодное время года.

Для того, кто очень толстый, сильный и обладает Питта или Капха конституцией, кто страдает Амадоша, жаром, рвотой, поносом, сердечными болезнями, запорами, ощущением тяжести в теле, отрыжкой, тошнотой и т.д. из-за начала применения очистительных процедур, кто в меру упитан, в первый раз применяет аппетитовывзывающие и пищеварительные травы, кто только слегка толстоват благодаря самоограничению в еде и питье, кто страдает увеличением доша, кто не толстый, но и не худой, кто способен поститься и не пить, должен восстанавливать силы путем воздушных и солнечных ванн и физических упражнений.

Тот, кто применяет комплекс процедур, направленных на снижение веса тела, не должен использовать методы, относящиеся к процедурам, направленным на увеличение массы тела и наоборот, или одновременно применять оба этих метода. Они должны использоваться по отдельности, в зависимости от конституции, сезона, силы и т.д.

Процедуры, направленные на увеличение массы тела используются для восстановления сил, питания тела и лечения тех заболеваний, которые лечатся этими методами.

Острота органов чувств, выведение доша и нечистот, чувство легкости, прекрасное восприятие вкуса, одновременное возникновение голода и жажды, очищение кардиальной области [Зоны сердца], отрыжки и грудной области, облегчение болезней, появление энтузиазма и исчезновение ступора происходят от процедур, направленных на снижение веса тела.

Если этот метод применяется более интенсивно, чем предписано, то возникают такие нарушения, как резкое снижение массы тела, истощение и другие, которые будут описаны ниже, одновременно с методами, их устраняющими.

Последствия этих двух методов (направленных на снижение и увеличение массы тела) определяются по ним (этим нарушениям).

Процедуры, направленные на увеличение массы тела в слишком большой дозе ведут к сильному увеличению веса, шейному лимфадениту, диабету, жару, опухолям в кишечнике, fistula-in-ano, кашлю, потере сознания, диурии, снижению пищеварительной активности, лепре (и другим кожным заболеваниям), которые очень опасны.

Эти нарушения лечатся методами, направленными на удаление жира, Вата и Капха доша.

Необходимо использовать медовую воду, лошадиный горошек, ячмень, мунг-дал, сорго обыкновенный и ежовник хлебный.

Полезны хлопоты и очистительные процедуры, избегать длительного сна. Трипхалу, Гудучи, Абхайу или Гхану, на выбор, ежедневно принимать вместе с медом.

Можно также принимать Расанджану, Махат панчамулу, Гуггул или мумие, совместно со свежим соком Premna integrefolia, порошком имбиря, карбоната натрия, железа и Embelia ribes или смеси из порошков ячменя и эмблики лекарственной с медом.

Берется порошок Трикату, Трипхалы, аконита разнолепесткового, асафетиды, белого тмина, кориандра посевного, плюмбаго зейландского, черной соли, куркумы, барбариса, паслена, можжевельника, Picrorhiza kurroa, Moringa pterygosperma, Embelia ribes, Desmodium gangeticum, Carum copticum, корневища костуса красивого и циссампелоса парейра, смешивается с медом, топленным маслом и (кунжутным) маслом в равной пропорции, затем добавляется шестнадцать частей кукурузной муки. Эта смесь, принимаемая ежедневно, лечит ожирение и все болезни, перечисленные выше, и не перечисленные, но имеющие сходную природу, сердечные болезни, желтуху, лейкодермию, одышку, кашель, болезни груди, улучшает деятельность мозга, интеллект, память и возжигает угасший огонь желудка.

Сильное истощение, вялость, кашель, жажда, анорексия, снижение веса, пищеварительной активности, сна, зрения, слуха, семени, Оджаса, голода и голоса; головная боль, боль в области мочевого пузыря, сердца, ключиц, бедер и в боках; жар, бред, отрыжка, головокружение, рвота, острая суставная боль и боль в костях, анурия и отсутствие кала – все эти симптомы могут возникать при **слишком интенсивном применении процедур, направленных на снижение веса тела.**

Худоба лучше, чем полнота, ведь нет фундаментального метода лечения ожирения. Ни один из этих двух методов (направленных на снижение и увеличение массы тела) не подходит для снижения избытка жира, огня пищеварения или Вата доша.

Худоба лечится принятием в пищу сладких и жирных субстанций и комфортом, тогда как тучность лечится всем противоположным. В этом отношении противопоказаны субстанции, используемые при терапии, направленной на увеличение веса.

Худой человек растолстеет как боров, если уйдут все печали, придет счастье, пища будет питательной, а сон – долгий.

Нет никаких других продуктов, кроме мяса, особенно мяса животных, носящих рога, для быстрого набора веса.

Тяжелая пища и малокалорийная пища идеально подходит для тучных, а противоположная – для худых. Ячмень и пшеница подходят для обоих, если приготовлены в соответствии с природой человека.

Существует бесконечное множество состояний доша и бесконечное множество методов нормализации их баланса, например, сдерживание и др., однако все они делятся на две вышеупомянутые категории, точно также, как и болезни.

Так заканчивается глава Двивидхопакраманийа (два метода лечения), четырнадцатая в Сутрастхане Аштанга Хридайам Самхиты, составленной Шримад Вагбхатой, сыном Шри Вайдйapati Симхагупты.

Глава 15. Группы лечебных трав

(ШОДХАНАДИГАНА САМГРАХА)

Сейчас мы поведаем главу Шодханадигана самграха (группы лечебных трав), как поведал Атрейя и другие великие мудрецы.

Чардана гана – рвотные.

К рвотным травам относятся Randia dumetorum, солодка голая, Laganeria vulgaris, азадирахта индийская, кокцинция индийская, арбуз-колоцинт, огурец посевной, холархена противодизентерийная, Marsdenia tenacissima, люффа эхината, Embelia ribes, ива козья, плюмбаго зейландский, Ipomea reniformis, люффа египетская, люффа гранистая, Pongamia glabra, перец длинный, аир болотный, горчица коричневая, а также черная соль.

Виречана гана – слабительные.

К слабительным относятся Baliospermum monatum, оперкулина терпетум, Трипхала, арбуз-колоцинт, Euphorbia nerrifolia, Euphorbia dracunculoides, Indigofera tinctoria, симплокос кистевидный, ежовник хлебный, малотус филиппинский, гарциния морелла, Euphorbia hirta и все виды мочи.

Нирухана гана – травы для декоктовой клизмы.

К травам для декоктовой клизмы относятся *Randia dumetorum*, холархена противодизентерийная, *Saussurea lappa*, люффа эхината, солодка голая, аир болотный, Дасамула, кедр гималайский, девясил, ячмень, фенхель, люффа гранистая, *Sphaeranthus indicum*, мадхука индийская, оперкулина терпетум и черная соль.

Навана гана – травы для приема через нос.

Для очищения головы применяются *Embelia ribes*, ахирантус звездчатый, Трикату, *Berberis aristata*, ватерия индийская, семена белого сантала, паслен индийский, *Moringa pterygosperma*, цветки мадхуки индийской, *Berberis aristata*, кардамон, амомум шиловидный, *Gardenia gummifera* и каменная соль.

Ватагхна гана – уравнивающие Вата доша.

К травам, уравнивающим (снижающим) Вата доша относятся кедр гималайский, *Valeriana wallichii*, *Saussurea lappa*, Дасамула, сида сердцелистная, сида ромболистная, травы из группы *Виратареди* и *Вадарйади*.

Питтагхна гана – уравнивающие Питта доша.

Бермудская трава, верблюжья колючка, азадирахта индийская, *Adhatoda vasica*, бархатные бобы, рогоз слоновый, спаржа, *Abrus precatorius*, щетинник итальянский, травы из *Нйагродхади*, *Саривади* и *Падмакади* гана, *Desmodium gangeticum*, *Uraria picta*, *Prunus cerasus* и сыть круглая уравнивают Питта доша.

Капхагхна гана – уравнивающие Капха доша.

Травы из *Арагвадхади*, *Мустади* и *Ватскади* гана, калотроп процера, *Schrebera swietenoides*, *Pterocarpus marsupium* и базилик священный уравнивают Капха доша.

Дживанийа гана – укрепляющие травы.

Laptadenia reticulata, вьюнок пальчатый, *Marsdenia tenacissima*, фасоль, маш, *Microstylis muscifera*, *Pentaptera tomentosa* и солодка голая обладают укрепляющим действием.

Видарйади гана.

Puccinellia tuberosa, клещевина обыкновенная, бурхавия диффузная, *Gymnema sylvestre*, кедр гималайский, фасоль, маш, бархатные бобы, *Hemidesmus indicus* и *Adiantum lunilatum* полезны для сердца, питания тела, уравнивания Вата и Питта доша, лечения туберкулеза, вздутия живота, болей в теле, одышки и кашля.

Саривади гана.

Hemidesmus indicus, ветиверия зизаниевидная, *Gmelina arborea*, мадхука индийская, сантал белый, солодка голая и гревия азиатская лечат жжение, жар, устраняют жажду, останавливают кровотечение.

Падмакади гана.

Prunus cerasus, всевозможные виды риса, бамбук, *Sphaeranthus indicum*, фисташки, тиносфора сердцелистная и десять трав из *Дживанийа гана* увеличивают лактацию, связывают Вата и Питта доша, питают тело, возвращают силы ("оживляют"), делают тело крепким и являются афродизиаками.

Паруцакади гана.

Гревия азиатская, Трипхала, виноград, *Myrica nagi*, стрихнос жаждущих, *Mimusops hexandra*, гранат и тектона большая устраняют жажду, лечат болезни мочевыводящих путей и уравнивают Вата доша.

Анджанеди гана.

Hardwickia binata, щетинник итальянский, нардостахис индийский, лотос, кувшинка белая, кардамон, солодка голая и мезуя железная лечат яды, жжение в теле, связывают Питта доша.

Патолады гана.

Трихозантес двудомный, Picrorhiza kurroa, сантал, Moringa pterygosperma, тиносфора сердцелистная и циссампелос парейра связывают Капха и Питта доша, лечат лепру (и другие кожные болезни), жар, отравления, рвоту, анорексию и желтуху.

Гудучйади гана.

Тиносфора сердцелистная, Prunus cerasus, азадирахта индийская, кориандр посевной и птерокарпус санталовый лечат жар, рвоту, жжение, усиливают пищеварение и утоляют жажду.

Арагвадхади гана.

Кассия полая, холархена противодизентерийная, Stereospermum suaveolens, Abrus precatorius, азадирахта индийская, тиносфора сердцелистная, Marsdenia tenacissima, флакуртия индийская, циссампелос парейра, Andrographis paniculata, Barleria preonitis, трихозантес двудомный, Pongamia glabra, алыстория малайская, плюмбаго зейландский, момордика харантия, Randia dumetorum, Barleria stringosa и акация катеху лечат рвоту, лепру (и другие кожные болезни), отравления, жар, икоту, диабет, уравнивают Капху и очищают гноящиеся раны.

Асанади гана.

Pterocarpus marsupium, Ougeinia dalberdioides, Betula bhojapattra, терминалия арджуна, Cesalpinia bonducella, акация катеху, Acacia suma, Albizzia lebbek, Dalbergia sissoo, Gymnema sylvestre, гарциния морелла, Prunus cerasus, мезуа железная, борассус веероносный, Butea monosperma, Aquilaria agallocha, тектона большая, Shorea robusta, пальма бетелевая, аногейсус узколистный, арбуз обыкновенный, Diptocarpus turbinatus и Dipterocarpus turbinatus лечат лейкодерму, лепру и другие кожные болезни, глистные заболевания, анемию, диабет, ожирение и уравнивают Капху.

Варунади гана.

Crataeva nuruvala, Barleria preonitis, спаржа, плюмбаго зейландский, Marsdenia tenacissima, айва венгерская, Gymnema sylvestre, паслен индийский, паслен черный, Pongamia glabra, Haloptelia integrifolia, Premna integrifolia, Clerodendron phlomoidis, Moringa pterygosperma, Eragrostis cynosuroides и Nila saireyaka связывают Капху, жир и кал, лечат ригидность бедренных мышц, головную боль различной этиологии, опухоли и гнойники в брюшной полости.

Ущакади гана.

Солончаковая соль, оксид цинка, асафетида, сульфат железа, каменная соль и мумие лечат дизурию, мочевые камни, опухоли в брюшной полости, тучность и связывают Капху.

Виратаради гана.

Ветиверия зизаниевидная, Premna integrifolia, душистая маслина, Adhatoda vasica, бадан язычковый, якорцы стелющиеся, Sesbania bispinosa, Barleria preonitis, Barleria stringosa, сахарный тростник, лорантус длиннолистный, арундо тростниковый, Desmostychia bipinnata, Eragrostis cynosuroides, рогоз узколистный, рогоз слоновый, ороксилум индийский, Marsdenia tenacissima, Barleria preonitis, Peergularia extensa и терминалия арджуна лечат болезни Вата, камни в мочевыводящих путях, дизурию, накопление мочи в теле и боли.

Родхради гана.

Симплокос кистевидный, Symplocos crategoides, Butea monosperma, Salmalia malabarica, сосна роксбургская, Myrica nagi, альпиния галанга, Anthiccephalus indicum, банан браминов, ашока индийская, Prunus cerasus, Cyperus scariosus банан обыкновенный лечат болезни жира и Капхи, болезни влагища, нарушают нормальное движение доша, разрушают яды и полезны для цвета лица.

Аркади гана.

Калотроп процера, калотроп гигантский, Croton oblongifolius, арбуз-колоцинт, Clerodendrum serratum, девясил, Gymnema sylvestre, Cesalpinia bonducella, ахирантус звездчатый, Abrus precatorius, Pongamia glabra, Albizzia

procera, Clitorea ternata и баланитес египетский уравнивают Капху, удаляют жир, яд, глистов, лечат лепру и другие кожные заболевания, но особенно хорошо очищают язвы.

Сурасади гана.

Базилик священный (обе разновидности), Embelia ribes, базилик обыкновенный, майоран, Ipomea reniformis, Myrica nagi, кассия сафора, центипада мельчайшая, Clerodendrum serratum, паслен черный, Sphaeranthus indicum, стрихнос, Andropogon schoenanteus и Corydalis govoniана уравнивают Капху, жир, гонят глистов, лечат простуду, анорексию, одышку, кашель, очищают раны.

Мускаади гана.

Schrebera swietenoides, Трипхала, плюмбаго зейландский, Butea monosperma, аногейсус узколистый и Dalbergia sissoo лечат вздутие желудка, диабет, почечные камни, анемию, ожирение, кровотечения, болезни Капхи и семени.

Ватсаади гана.

Холархена противодизентерийная, Marsedenia tenacissima, Clerodendrum serratum, Picrorhiza kurroa, перец черный, аконит разнолепестковый, кардамон, циссампелос парейра, тмин белый, ороксилум индийский, сельдерея пахучий, горчица коричневая, аир болотный, тмин черный, асафетида, Embelia ribes, тимьян ползучий и Панчакола лечат нарушения Вата и Капха доша, жировой ткани, ринит, вздутие живота, жар, колики и геморрой.

Вачахаридради гана.

Аир болотный, сыть круглая, кедр гималайский, имбирь обыкновенный, аконит разнолепестковый, терминалия хебула; куркума длинная, барбарис, солодка голая, Uraria picta и холархена противодизентерийная лечат диарею (в том числе и вызванную накоплением Амы), болезни Капхи, жира, дряблость мышц и дисбалансы, вызванные плохим грудным молоком.

Приянгу-амбацтхади гана.

Цветки щетинника итальянского, Hardwickia binata, лотос пряный, Prunus cerasus, рубия сердцелистная, верблюжья колючка, бомбакс сейба, банан браминов (млечный сок), мимоза стыдливая, Colophyllum inophyllum, сантал белый и Wooufordi floribunda; Quercus infectoria, солодка голая, Ficus retusa, Butea monosperma, фагония арабская, симплокос кистевидный, Wooufordi floribunda, айва венгерская, ороксилум индийский и лотос пряный лечат хроническую диарею, переломы, язвы и полезны для Питта доша.

Муштади гана.

Сыть круглая, аир болотный, плюмбаго зейландский, куркума длинная, барбарис, Picrorhiza kurroa, Pongamia glabra, Semecarpus anacordium, циссампелос парейра, Трипхала, аконит разнолепестковый, Saussurea lappa, кардамон и Iris ensata лечат болезни влагалища и грудного молока, а также способствуют сжиганию нечистот.

Нйагродхади гана.

Ficus vengakensis, фикус священный, Ficus glomerata, симплокос кистевидный, Symplocos crategoides, Eugenia jambolana, терминалия арджуна, теспезия обыкновенная, Acacia suma, Ficus lacor, манго, ива козья, Buchanania lanzan, Butea monosperma, Ficus retusa, Zizyphus mummularia, Anthicephalus indicum, Diospyros tomentosa, солодка голая и мадхука индийская хороши для ран и язв, закрепляют, сращивают переломы, сжигают жир, лечат жировики, жжение, болезни влагалища, останавливают кровотечение и утоляют жажду.

Элади гана.

Зеленый и черный кардамон, амбровое дерево, Saussurea lappa, щетинник итальянский, нардостахис индийский, колеус веттивериовидный, челнобородник, Anisomeles malabarica, Angelica glauca, кокос орехоносный, кардамон камфорный, Delphinium brunonianum, Clerodendrum infortunatum, мирр, шукти (?), Achatina fulica, кедр гималайский, Aquilaria agallocha, смола пихты длиннолистной, шафран посевной, бальзамодендрон млечный, ватерия индийская, Bosvellia serrata, Colophyllum inophyllum и мезуя железная лечат болезни Ваты, Капхи и яды, улучшают цвет кожи, лечат икоту, гнойники и сыпи.

Шйамади гана.

Ежовник хлебный, Baliospermum monatum, кротон слабительный, пальма бетелевая, оперкулина терпетум, Euphorbia dracunculoides, гарциния морелла, арбуз-колоцинт, ахирантус звездчатый, малотус филиппинский, тиносфора сердцелистная, Pongamia glabra, ипомея двулопастная, Achatina fulica, Moringa pterygosperma, сахарный тростник и сальвадора масляная лечат вздутие живота, отравления, анорексию, болезни Капхи, головы и дизурию.

Итак, описано **тридцать три группы трав**. Те травы, которые не возможно найти (в данной местности), не входящие ни в одну из групп и не сочетающиеся с другими по качествам и действию, могут не использоваться. Из трав, входящих в эти группы, изготавливаются всевозможные лекарственные формы, такие как пасты, отвары, лечебные масла, джемы и другие, используемые для питья, как капли в нос, для масляных клизм, аппликаций, растирок и т.д., принимаемых как во внутрь, так и наружно, лечащих всевозможные болезни.

Так заканчивается глава Шодханадигана самграха (группы лечебных трав), пятнадцатая в Сутрастхане Аштанга Хридайам Самхиты, составленной Шримад Вагбхатой, сыном Шри Вайдйapati Симхагупты.

Глава 16. Промасливание

(СНЕХАВИДХИ)

Сейчас мы поведаем главу Снехавидхи (промасливание), как поведал Атрейя и другие великие мудрецы.

Тяжелые, холодные, подвижные, масляные, вязкие, проникающие, мягкие и жидкие медицинские субстанции смазывают (промасливают) тело, а обладающие противоположными качествами – сушат его.

Топленое масло, костный мозг, мускульный жир и масла – лучшие среди субстанций, используемых для промасливания. Среди них топленое масло – наилучшее. Это объясняется тем, что оно является идеальным носителем качеств субстанций, с которыми оно смешано, его сладким вкусом, отсутствием раздражения кожи при массаже или при принятии внутрь. Оно может применяться с первых минут жизни человека.

Каждое предшествующее сильнее уравновешивает Питту, а последующее – остальные доша.

Масла тяжелее перевариваются, чем топленое масло, мускульный жир чем масла, а костный мозг тяжелее всех.

Смесь двух, трех или четырех масляных субстанций называется, соответственно, *Йамака, Триврит и Махан*.

Тот, кто принимает очистительные и потогонные процедуры, кто имеет склонность к вину, женщинам и физическим упражнениям, кто очень болтлив, находится в преклонном возрасте, очень молод, сух (худой), имеет мало крови и семени, страдает Вата нарушениями, офтальмией, слепотой и кто имеет сложности с быстрым пробуждением должны пройти процедуру промасливания. Тот, чей огонь пищеварения очень слаб или очень силен, кто очень худ или очень толст, кто страдает поносом, Амадоша, нарушением подвижности суставов, болезнями груди, ядом, расширением желудка, обмороками, рвотой, анорексией, увеличением Капхи, жаждой, алкогольным опьянением, патологией беременности, кто принимает лекарство через нос, клизму и слабительное - не должен делать промасливание.

Топленое масло идеально для того, кто хочет усилить интеллект, память, разум и т.д.

Масла идеальны при опухолях, пазушных язвах, глистах, болезнях Капхи, жира и Ваты, для того, кто хочет жилистое и выносливое тело, кто желает удалить каловые камни.

Мускульный жир и костный мозг идеальны для того, кто истощил свои ткани от воздействия солнца, ветра, длительного пешего перехода, перетаскивания тяжестей, интенсивной половой жизни и физической нагрузки; кто сух, кто противостоит напряжению, у кого сильный огонь пищеварения, у кого Вата доша покинула место своей локализации и начала движение по несвойственным ей каналам.

Мышечный жир полезен при болях в суставах, костях, внутренних органах, при боли от ожогов, дефлорации, ран, нанесенных оружием, ушной и головной боли.

Масла идеальны в начале сезона дождей, топленое масло – осенью, остальные – весной.

В умеренный сезон промасливание делается в дневное время и если небо безоблачно.

Масла должны осторожно использоваться в холодное время года, а топленое масло – летом и на ночь.

Болезни, возникающие от увеличения Питта и Вата доша, а также их всевозможных комбинаций с преобладанием Питты, летом, лечатся приемом топленого масла на ночь.

С другой стороны, болезни, идущие от дисбаланса Капхи и Ваты, лечатся приемом масел на ночь, а от дисбаланса Питта доша – дневным их приемом.

Масла должны приниматься в определенной смеси с пищей или в виде клизмы, носовых капель, растирок, полосканий рта, капель на голову, в глаза и в уши.

Существует шестьдесят четыре рецепта приема масел совместно с субстанциями, обладающими разными вкусами (*вичарана*). Этот способ приема масел обладает средним эффектом из-за смеси его с пищей и не большого количества самого масла.

Наилучшим (благодаря раскрытию всех качеств масел) и быстродействующим способом приема масел является его питье (*аччхапейя*), в отличие от более мягкого действия вышеописанного метода.

Количество масла, которое успевает перевариться за шесть, двенадцать или двадцать четыре часа, является минимальной, средней и максимальной дозой на прием. Минимальная доза назначается в начале процедуры, после определения индивидуальной конституции, состояния доша и т.д.

В качестве очистительной процедуры питье масла производится после полного переваривания съеденной пищи и в больших дозах.

В качестве балансирующей доша процедуры масло пьется на голодный желудок, на голоде и в средних дозах.

В качестве процедуры, направленной на увеличение массы тела, масла принимаются в смеси с мясным бульоном, аюрведическим вином, в смеси с пищей и в минимальных дозах. Промасливание очень полезно детям, старикам, страдающим от (патологической) жажды, кто испытывает отвращение к жирной пище, кто злоупотребляет вином, сексом и жирной пищей, у кого слабый огонь пищеварения, кто стремится к счастью, страшится жизненных неурядиц, у кого нежный кишечник, у кого не очень глубокий дисбаланс тридоша, кто ослаблен (истощен) и в жару.

Принимаемое до, во время и после еды, масло лечит болезни нижней, средней и верхней части тела и делает их сильными.

После питья масла в целях легкого переваривания и очищения рта должна быть выпита теплая вода. Однако, этого делать не стоит, если для питья использовалось масло *Semecarpus apacardium* или *Hydnocarpus wightiana*. Если есть сомнения по поводу, переварилось масло или нет, прием теплой воды стоит повторить. Это поможет очиститься кишечнику, появится легкость и желание поесть.

Жидкая пища, теплая, не порождающая большого количества нечистот, не очень жирная, не состоящая из большого количества компонентов, в ограниченном количестве должна приниматься за день до процедуры, в день процедуры и на следующий день после нее.

Для всех целей должна использоваться только теплая вода, необходимо соблюдать целибат, избегать желаний (к чувственному удовлетворению) и физической активности, не задерживать позывы организма к мочеиспусканию и т.д., не поддаваться гневу, страху, не переохлаждаться, избегать солнечных и воздушных ванн, путешествий в повозках, поездок на животных, длинных переходов, болтовни, долгого нахождения в неудобных позах, ношения тяжестей на голове, дневного сна, контакта с дымом и отравляющими веществами.

Это относится ко дню питья масла и нескольких дней после процедуры.

Этот режим относится ко всем без исключения процедурам и должен соблюдаться и ослабленным болезнью. Что касается полеативного промасливания, после него необходим режим как после очищения организма (глава 18).

Питье масла необходимо продолжать в течении трех дней тому, у кого нежный кишечник, семь дней – у кого твердый кишечник или при проявлении благоприятных симптомов от промасливания. После этого срока к маслу происходит привыкание и оно прекращает действовать.

Движение Вата доша в нижнюю часть тела, сильный огонь пищеварения, разрушение каловых камней и маслянистый кал, отвращение к жирным субстанциям и небольшое истощение – симптомы правильной процедуры. Противоположные же – симптомы сухости в теле (недостаточность процедуры). Возникновение желтизны и слезотечение из носа, рта и прямой кишки – симптомы избыточной процедуры.

Принятие масла в неправильной дозе, не верного вида, в неподходящее время, принятие несоответствующей пищи и деятельности ведет к потере сознания, возникновению водянки, геморроя, ступора, атрофии, икоты, лепры (и других кожных болезней), жара, тошноты, болей в животе, газов, головокружения и др.

Голод, жажда, рвота, пранайама, прием сухой пищи, иссушающего питья и препаратов, обладающих свойством иссушать тело, прием ферментированного топленого масла, йогурта, меда, ячменя, длинного перца, терминалии хебулы, Трипхалы, коровьей мочи, мирра, гречки ямчатой, ежевника хлебного и других субстанций, прописанных для каждого дисбаланса в отдельности – все это методы нормализации нарушений, возникших от неправильного применения промасливания.

Симптомы излишней сухости в теле прямо противоположны симптомам слишком сильного промасливания.

Пациент должен выпить бульон из мяса диких животных, смешанный с маслом, жидкий и теплый, а затем сильно пропотеть. Через три дня после этой процедуры он должен принять слабительное, а еще через сутки необходимо произвести увеличение Капха доша (приемом соответствующих субстанций). Затем делается лечебная рвота.

Мускулистые, упитанные, страдающие глубоким увеличением Капха доша и переменчивым огнем пищеварения, привыкшие к маслу и нуждающиеся в промасливании, должны сначала быть высушены (приемом соответствующих субстанций), и только потом приступить к промасливанию.

Промасливание должно сопровождаться очистительными процедурами, благодаря этому не возникнут дисбалансы, связанные с ним. Этого метода достаточно для возбуждения и выведения доша и нечистот, если прием масла вошел в привычку.

Для детей, стариков и т.д., а также для тех, кто не переносит процедуру полного промасливания, существует так называемое усредненное промасливание, лишенное некоторого дискомфорта. Мясной бульон, приготовленный из большого количества мяса; каша, обжаренная в большом количестве масла; порошок семян кунжута, смешанный с маслом и полуготовой черной патокой; рис, сваренный с зеленым горошком и приготовленный как кунжутный порошок; молочная каша, смешанная с большим количеством топленого масла и разогретая; жидкая часть сыворотки, оставшаяся после снятия сметаны, смешанная с пальмовым сахаром; каша, приготовленная из взятых по девятисто шесть грамм топленого масла, растительного масла, мускульного жира, костного мозга и риса; эти семь рецептов подходят для усредненного промасливания.

Помимо этого, масла, смешанные с солью, также относятся к этой процедуре, ибо соль вызывает выпотевание жидкости из тканей, не вызывает иссушения тела, проникает даже в самые мельчайшие поры, горячая по Вирья и проходит по всему телу до того, как начнет менять свои качества.

Пальмовый сахар, мясо водяных птиц, молоко, растительное масло, маш, пиво и йогурт не должны использоваться при промасливании при лепре (и других кожных болезнях), водянке и диабете.

Для них полезны масла, сваренные с Трипхалой, длинным перцем, терминалией хебула, мирром и др., так как они не вызывают нежелательных последствий.

Для того, кто ослаблен болезнью, должны применяться масла, увеличивающие силу организма и огня пищеварения.

Тот, у кого очень сильный огонь пищеварения, чистый желудочно-кишечный тракт, хорошо развитые ткани, хорошая комплекция и цвет лица, кто физически силен, кто медленно стареет и кто хочет прожить сто лет – должен включить в привычку этот метод.

Так заканчивается глава Снехавидхи (промасливание), шестнадцатая в Сутрастхане Аштанга Хридайам Самхиты, составленной Шримад Вагбхатой, сыном Шри Вайдйапати Симхагупты.

Глава 17. Потение

(СВЕДАВИДХИ)

Сейчас мы поведаем главу Сведavidхи (потение), как поведал Атрейя и другие великие мудрецы.

Потение бывает четырех видов: прогрев, припарки, горячий пар (парная) и горячие ванны.

Прогрев может делаться путем наложения на тело горячей ткани, металлических пластин, ладоней и т.д.

Припарки готовятся из аира болотного, кедра гималайского, дрожжей, Anetum sowa и др., всех видов бобовых, субстанций, имеющий приятный запах, корней клещевины обыкновенной и Pluchea lanceolata, мяса; причем каждый из них смешивается с большим количеством соли, масел, уксуса, сливочного масла или молока при увеличении Вата доша.

При совместном увеличении Вата и Капха доша используются травы категории *сурасадигана* (см. главу 15), а при одновременном увеличении Вата и Питта доша – категории *падмакадигана*.

Эта припарка называется *Сальвана* и может использоваться достаточно регулярно.

После наложения припарки, тело должно быть перебинтовано мягкой кожей, не имеющей дурного запаха и хорошо промасленной. Она должна быть разогретой и иметь завязки. Если нет возможности наложить кожаную повязку, то вполне подойдут листья растений, уравнивающих Вата доша, шелковая или шерстяная перевязь. Если припарка установлена на ночь, то утром она должна быть снята, а если установлена утром, то должна быть снята вечером.

Пар можно получать при варке семян, бобов, клубней и т.д. и направлять на соответствующие части тела.

Помимо этого можно накладывать на тело разогретые различными способами камни, гальку, грязи, резаные листья, пасту из бобовых, сушеный навоз животных (коровий, овечий и др.), песок, скорлупу и т.д., в зависимости от больного места и сезона.

Горячий отвар, приготовленный из листьев клещевины, базилика, Бамбузы тростниковидной, калотропа процера, калозантеса индийского, сантала, адхатоды, понгамии (Pongamia glabra), Moringa pterygosperma, Ceasalpinia crista, Orthosiphon pallidus или Aganosma dichotoma, совместно с растениями категории *вачадигана* (глава 15), мясом болотных или водных животных, Дасамулой или травами, входящими в нее, в смеси с маслами, в зависимости от пораженной доша; пивом, ферментативными препаратами, водой или молоком. Отвар наливается в специальную кастрюлю с носиком (похожую на чайник), а из нее медленно льется на больной участок, накрытый тканью.

При Вата нарушениях этот отвар может наливаться в трубку, на которую сажают больного. Этот метод применяется при геморрое, дизурии и других заболеваниях.

Потение особенно показано тому, кто промаслен как изнутри (путем питья масла), так и снаружи (путем втирания масла), кто находится в палате, защищенной от сквозняков, а также после полного переваривания пищи в желудке.

Потение может быть слабым, средним и сильным, в зависимости от типа болезни, конституции и силы больного и сезона.

Человеку, страдающему болезнями Капхи, потение делается сухое (без наружного и внутреннего применения масла) и "сухой" жидкостью (не содержащей масел). При совместном Вата и Капха дисбалансе делается сухое потение, однако в отвар масло добавляется.

Если Вата находится в желудке, а Капха в прямой кишке, то потение должно сопровождаться подсушивающими и смазывающими методами лечения, воздействующими на ту дошу, которая занимает не свое положение.

Прогревание крестца, глаз, мошонки и сердца должно быть средней силы и выполняться очень осторожно.

Одновременное воздействие на эти органы противопоказано.

Проявления холода, боли и сухости в том или ином органе лечатся прогреванием\потением. После процедуры тело необходимо медленно и глубоко промассировать, принять теплую ванну и принять комфортное положение, как это предписано для успокаивающих процедур.

Накопление Питты и крови, жажда, потеря сознания, слабость тела и голоса, головокружение, боли в суставах, жар, темные и красные высыпания на коже, а также рвота – эти симптомы возникают при слишком интенсивном прогревании \потении. Лечение – прекращение процедуры, а также сходное с лечением отравления, ожогов, поноса, рвоты и потери сознания.

Обычно тяжелые, проникающие и горячие по Вирья субстанции вызывают потение, тогда как субстанции, обладающие противоположными качествами, его останавливают. Жидкие, статичные, подвижные, маслянистые, шершавые и проникающие препараты вызывают потение, тогда как гладкие, сухие, тонкие, подвижные, водянистые, горькие, вяжущие и сладкие его останавливают.

После останавливающего потение лечения человек приобретает силу, а вышеперечисленные симптомы исчезают.

Сжатие кожи и сухожилий, тремор, давление в области сердца, дрожание голоса, челюстная судорога, потемнение ног, боков, кожи и рук – эти симптомы возникают при слишком интенсивной процедуре остановки потения.

Потение\прогревание противопоказано человеку, который очень толст, сух и ослаблен, потерявшему сознание, тому, кто проходит противоположные процедуры, ослабленному ушибами груди, истощенному, алкоголику или пьяному, страдающему кровотечениями, опухолями, герпесом, лепрой (и другими кожными болезнями), чахоткой, подагрой, принявшему молоко, йогурт, жиры или мед, кто принимает слабительное, страдающему выпадением или жжением прямой кишки, истощенному, боящемуся, разгневанному, озлобленному, очень голодному или страдающему жаждой, желтухой, анемией, диабетом, болезнями Питты, беременным и кормящим женщинам. При тяжелых и опасных заболеваниях оно должно проводиться со средней силой.

Для людей, страдающих одышкой, кашлем, насморком, икотой, запорами, хрипами, болезнями Ваты, Капхи и Амы, параличами, чувством тяжести в теле, болями, режущей болью в боках, конечностях, спине, животе и других частях тела, набуханием мошонки, переломами, титанизмом, растяжениями, дизурией, раком, опухолями, закупоркой моче и семьявыводящих протоков, ригидностью мышц – к процедуре прогревания\потения надо подходить только хорошо продумав и подобрав необходимые травы.

Прогревание\потение без использования огня применяется в случаях нарушения активности Вата доша за счет жира и Капхи. При этом подходит нахождение в хороша обдуваемой теплым воздухом комнате, физическая нагрузка, накрывание (например, шерстяным одеялом), бинтование, гнев, страх, пребывание в боксе, питье вина, голод и солнечные ванны.

Доша, смазанные маслом в ходе промасливания организма, через каналы проникают в кишечник, ткани и т.д., и, разжижаясь за счет прогревания, скапливаются в кишечнике и полностью выводятся из организма с помощью очистительных процедур.

Так заканчивается глава Сведavidхи (потение), семнадцатая в Сутрастхане Аштанга Хридайам Самхиты, составленной Шримад Вагбхатой, сыном Шри Вайдйapati Симхагупты.

Глава 18. Рвота и слабительное

(ВАМАНА - ВИРЕЧАНА ВИДХИ)

Сейчас мы поведаем главу Вамана - виречана (рвота и слабительное), как поведал Атрейя и другие великие мудрецы.

Рвота применяется при увеличении Капха доша, одной или совместно с другими доша, но исключительно при доминирующей Капхе. Слабительное используется при увеличении Питты.

Рвота особенно показана людям, страдающим возвратным жаром, поносом, кровотечениями из нижних частей тела, туберкулезом легких, лепрой и другими кожными болезнями, диабетом, зобом, опухолями, паразитами, герпесом, кашлем, одышкой, психозом, тошнотой, болезнями головы и болезнями, возникающими от плохого грудного молока.

Беременные женщины, сухие, голодные, страдающие, дети, пожилые, истощенные, страдающие ожирением, страдающие сердечными болезнями, раненые, ослабленные, страдающие частой рвотой, расширением селезенки, слепотой, головокружением, паразитами, дизурией, расширением желудка, опухолями в кишечнике, увеличением простаты, геморроем, обратной перистальтикой, склонностью Ваты и крови к поднятию вверх, болями в боку, те, кто проходит курс клизм, немые, те, кому рвота дается с трудом, у кого сильный огонь пищеварения, имеющие Вата нарушения, отравленные, страдающие несварением и склонные есть несовместимую пищу не должны делать лечебную рвоту.

Личности, перечисленные в предыдущем стихе, относятся к категории тех, кому рвота противопоказана, а тот, кто страдает возвратным жаром, не должен подвергаться лечению, заканчивающемуся ингаляцией, страдающий же несварением не должен подвергаться ни какому из основных методов лечения.

К болезням, лечащимся путем приема слабительного, относятся вздутие живота, геморрой, пустулярные высыпания, нарушение пигментации кожи лица, желтуха, хронический жар, вздутие желудка, отравления, рвота, болезни селезенки, гепатиты, гнойничковые заболевания, слепота, катаракта, офтальмия, боли в кишечнике, болезни влагалища и яичек, паразиты, язвы, подагра, кровотечения верхней части тела, болезни крови, болезни, вызванные задержкой мочеиспускания и дефекации.

Больные, начиная с лепры, подходящие для лечебной рвоты, также лечатся приемом слабительного.

Страдающие возвратным жаром, слабой пищеварительной активностью, кровотечениями из нижних отделов организма, язвами прямой кишки, ранами, инородным телом, поносом, каловыми камнями, чахоткой; те, кто проходит лечение посредством декоктовых клизм и кто сильно промаслен, не должны принимать слабительное.

В течение умеренного сезона, после прохождения промасливания и потения, за день до проведения рвоты, утром, после завершения всех утренних процедур (умывание, чистка зубов и т.д.), натошак или после питья топленого масла, в целях увеличения Капхи, больной должен выпить сильный отвар, приготовленный из маха, рыбы, кунжута или других субстанций, обладающих сходными качествами и содержащий некоторое количество масла. При этом больной должен быть выспавшимся, а пища, съеденная им накануне, должна успеть перевариться.

Старики, дети, ослабленные, уставшие и напуганные должны выпить вино, молоко, сок сахарного тростника или мясной бульон, подслащенные медом, с добавлением черной соли, в дозе, зависящей от болезни. После этого должны приниматься рвотные травы, подбираемые в соответствии с типом кишечника (см. 1.1.8). Сила трав должна быть увеличена речевитацией следующего гимна: "Я поклоняюсь Брахме, Дакше, Ашвинам, Рудре, Индре, Земле, Луне, Солнцу, Воздуху, Огню, великим мудрецам. Посредством этих трав защитите всех живых существ. Пусть эти травы будут для тебя как расайана для великих мудрецов, амрита для полубогов и шудха для нагов. Ом, поклоняюсь Бхайшаджайагуру, вайдурья прабхараджа, Татхагате, Архату, Самйак самбুদ্ধа. Ом, поклоняюсь тебе, о лекарственный препарат".

После прочтения этого гимна надо выпить лекарство, обратившись лицом на восток. После принятия препарата необходимо подождать сорок восемь минут до начала рвоты. Как только в груди появится ощущение сдавливания и начнется слюнотечение, надо попробовать вызвать рвоту. Если рвотные массы выходят с трудом, необходимо пощекотать корень языка пальцами или любым мягким предметом, избегая повреждения горла. Во время рвоты надо сесть так, чтобы голова была между колен, а лоб и бока пациента должны быть слегка удерживаемы (помощником врача). Необходимо слегка массировать пупочную область и спину пациента, причем массажные движения должны быть направлены вверх.

Если дисбаланс вызван увеличением Капха доша, должны использоваться травы, которые легко проникают в глубь организма, горячие и острые.

Если дисбаланс вызван увеличением Питта доша, то травы должны быть сладкими и холодными.

Если дисбаланс вызван совместным увеличением Вата и Капха доша, травы должны быть маслянистыми, кислыми и солеными.

Рвота должна продолжаться до полного удаления Капхи или до первых признаков появления Питты.

Если количество рвотных масс недостаточное, рвоту надо вызвать еще раз путем принятия отваров длинного перца, эмблики лекарственной, горчицы коричневой с солью. Недостаточной рвоты считается в случае, если рвотных масс нет совсем, если они выходят с задержкой или содержат только отвар трав. Такая рвота может вести к появлению мокроты, часотке, кожным высыпаниям, повышению температуры и другим симптомам. Капха, Питта и Вата, выходящие через свои ворота положенным образом, без помех, беспокойств, с чувством легкости и без проявления симптомов дисбаланса, без сильного дискомфорта символизируют правильность процесса очищения.

При гиперинтенсивной рвоте рвотные массы будут пениться, в них будет содержаться кровь и плотные частицы, больной будет чувствовать сильную усталость, жжение, сухость в горле, головокружение, усилятся болезни Ваты, а при наихудшем раскладе он может умереть от потери крови.

После завершения сеанса рвототерапии больной должен быть успокоен ласковыми словами, ему необходимо сделать ингаляцию одним из трех видов дымов (слабым, средним или сильным), а затем он должен соблюдать режим, предписанный после промасливания.

Затем, вечером или на следующее утро, он может поесть пищу, приготовленную из красного риса, или (если он не очень голоден) поесть его густой отвар (*лейя*) и т.д.

Человек, который прошел минимальный, средний или максимальный курс очищения организма должен есть разваренный рис или другие зернобобовые, отвар, слитый с риса и т.д. в самый момент закипания, постный несоленый и неперченый суп, обычный суп или мясной бульон соответственно один, два или три приема пищи.

Подобно тому, как искра огня, подкормленная сухой травой, сушеным коровьим навозом или другим горючим материалом, становится ярким пламенем, сильным, устойчивым и способным сжечь все вокруг, точно также ведет себя и внутренний огонь благодаря соблюдению описанного выше режима тем, кто прошел очищение организма.

Четыре, шесть и восемь лечебных рвот соответствуют минимальному, среднему и сильному очищению. Десять, дважды по десять и трижды по десять приемов слабительного и по дозе слабительного соответственно 10.368 гр., 20.736 гр. и 41.472 гр. для минимального, среднего и сильного очищения.

Рвота может продолжаться до появления Питты или до половины (по количеству и дозе) слабительного. Слабительное может приниматься до появления Капхи. Объемы должны замеряться только после первых двух или трех выходов каловых масс или после учета объема трав, с помощью которых вызывалась рвота.

После того, как человек прошел очищение рвотой и после потения и промасливания, с учетом времени увеличения Капха доша и типа кишечника, он должен начать принимать слабительное.

Пищеварительный тракт мягкий при доминирующей Питта доша, в этом случае просто молоко оказывает слабительное действие; он жесткий при доминирующей Вата доша и даже такие травы, как ежевник хлебный и др. с некоторым трудом проявляют свое слабительное действие.

При увеличении Питты слабительные травы должны обладать вяжущим и сладким вкусом, при увеличении Капхи – острым, а при увеличении Ваты травы должны быть маслянистыми, горячими и солеными.

Если после приема слабительного каловые массы задерживаются в теле, необходимо выпить горячей воды и сделать массаж живота теплыми руками.

Если в день приема слабительных трав пациент не полностью прореагировал на слабительное, он может поесть, но на следующий день прием трав надо повторить. Тот, у кого природа пищеварительного тракта переменчива или он не промаслен, должен принимать слабительные травы через десять дней (промасливания и потения), ведь хорошо промасленное тело правильно и хорошо прореагирует на слабительное. Слабительные травы должны применяться после учета всех аспектов и процедур, описанных выше.

Дискомфорт в области сердца и в животе, анорексия, выход большого количества Питты и Капхи, часотка, жжение, кожные высыпания, ринит, нарушение дефекации и метеоризм – симптомы неправильного использования слабительного. Отсутствие этих симптомов говорит о правильном применении слабительного.

При слишком большой дозе слабительного после выхода каловых масс, Питты, Капхи и Ваты, происходит выделение жидкости, белой, темной или красной, похожую на цвет мясных помоев или содержащую частицы жира; возникает пролапс прямой кишки, жажда, вваливаются глаза, появляется головокружение и болезни, сопровождающие слишком сильную рвоту.

Человек, прошедший правильно проведенное очищение слабительным, должен продолжить выполнение всех остальных процедур, включая ингаляции дымом, описанных после главы о лечебной рвоте. В заключение он должен придерживаться диеты и режима, рекомендуемого после проведения рвоты, а затем перейти к своему обычному питанию.

В день приема слабительных трав больной должен воздержаться от приема пищи в том случае, если у него пониженная пищеварительная активность, он плохо откликается на прием слабительного, если он не истощен, не ослаблен и не проявляет признаки правильной пищеварительной активности, если пост не доставит ему дискомфорт по причине нарушения баланса тридоша, увеличившихся из-за промасливания и потения.

Пищеварительная активность несколько снижается при проведении очистительных процедур, кровопускания, промасливания и голодания, поэтому так необходим этот режим.

Густой рисовый отвар (*пейя*) не стоит давать, если при очищении вышло небольшое количество Питты и Капхи, тому, кто имеет пристрастие к алкоголю, человеку с доминирующим влиянием Вата и Питта доша. Для них подходит режим *тарпана* (усиленного питания).

Рвота выводит из организма доша, еще не попавшие под влияние огня пищеварения, тогда как слабительное удаляет доша, начавшие перевариваться. Исходя из этого при проведении рвоты (врач) может не ждать их переваривания.

Уставшему (ослабленному) и имеющему сильное увеличение доша не дают слабительных трав, а подбирают диету, оказывающую послабляющее действие.

Уставшем (ослабленным), повторно проходящим очищение организма, имеющим небольшое увеличение доша, истощенным и тем людям, природа кишечного тракта у которых неизвестна, следует назначать слабительные травы средней силы в малых дозах, лучше дать малые дозы, но чаще, ибо противоположное (разовая большая доза) может привести к смерти. Травы в небольших дозах устраняют дисбаланс доша постепенно, шаг за шагом. В случае ослабленного больного небольшие количества доша, вышедших из равновесия, должны балансироваться травами средней силы.

Доша, в большом количестве и сильно вышедшие из равновесия сильно беспокоят человека и могут убить его, если их не вывести из организма.

Людям со слабой пищеварительной активностью и твердым по своей природе пищеварительным трактом сначала необходимо принимать топленое масло, приготовленное с солями и щелочными субстанциями для увеличения силы огня пищеварения и связывания Капхи и Ваты. Затем им следует пройти курс очищения организма.

Тот, кто сух, у кого сильно увеличена Вата доша, люди с твердым по своей природе пищеварительным трактом, кто регулярно занимается физическим трудом и у кого сильный огонь пищеварения сразу переварят слабительные травы, не дав им проявить свое действие. Им надо сначала вызвать рвоту, а затем уже дать маслянистые слабительные травы или сначала удалить кал с помощью сильного суппозитория, приготовленного из фруктов, тогда доша начнут двигаться, и слабительному будет легче их вывести.

Людям, страдающим от яда, кожных высыпаний, лепры, водянки, герпеса, желтухи, анемии, диабета и травм не надо делать сильное промасливание, но надо давать масляное слабительное. Тем, кто раньше проходил промасливание, надо дать сухое (не масляное) слабительное.

В промежутке между рвотой и другими очистительными процедурами необходимо провести промасливание и потение. После проведения очищения организма промасливание также необходимо для восстановления сил пациента.

Нечистоты выводятся из тела с помощью промасливания и потения, но более интенсивно они удаляются путем очищения организма. Это похоже на то, как отстирывается грязь с одежды.

Тело человека, прошедшего очищение без промасливания и потения разрушается, подобно сухой палке, которую пытаются согнуть.

Чистоту ума, силу органов чувств, ровное горение огня пищеварения, стабильность тканей и медленное старение дает очищение организма, правильно проведенное.

Так заканчивается глава Вамана-виречана видхи (рвота и слабительное), восемнадцатая в Сутрастхане Аштанга Хридайам Самхиты, составленной Шримад Вагбхатой, сыном Шри Вайдйапати Симхагупты.

Глава 19. Клизма

(БАСТИВИДХИ)

Сейчас мы поведаем главу Бастивидхи (клизма), как поведал Атрейя и другие великие мудрецы.

Басти, клизмирование, подходит для снижения доша с доминирующей Ватой или одной Вата доша. Это главный метод лечения среди всех остальных.

Клизма бывает трех видов – *Нируха* (“обладающая неопишущим эффектом”), *Анувасана* (“остающаяся некоторое время в теле”) и *Уттарабасти* (“клизма верхнего пути”, вагинальная и уретральная).

С помощью декоктовой клизмы лечатся больные, страдающие вздутием живота, опухолями кишечника, подагрой, болезнями селезенки, поносом в сочетании с другими заболеваниями, болями в животе, хроническим жаром, ринитом, нарушением сперматогенеза, образования кала и газов, расширением мошонки, камнями в мочевыводящих путях, аменореей и болезнями, возникающими из-за дисбаланса Вата доша.

Тот, кто прошел слишком интенсивное промасливание, страдающий ушибами (ранами) груди, диареей, вызванной накоплением Амы, рвотой, очень ослабленный, прошедший очищение организма, принимающий ингаляции, порошки или капли в нос, страдающий одышкой, кашлем, гиперсаливацией, геморроем, метеоризмом, слабой пищеварительной активностью, припухлостью прямой кишки, только что принявший пищу, страдающий вздутием живота, ведущем к закупорке кишечника, прободением и асцитом, лепрой и другими кожными заболеваниями, сахарным диабетом, а также беременные женщины на седьмом месяце не должны ставить декоктовую клизму.

Люди, подходящие для декоктовой клизмы, подходят и для масляной, особенно имеющие сильный огонь пищеварения, сухие и страдающие болезнями, возникшими от увеличения Вата доша (не соединившейся с другими из доша). Масляная клизма не ставится тем, кому не ставится декоктовая клизма, страдающим от анемии, желтухи, диабета, ринита, переедания, болезней селезенки, запоров, вздутия живота от дисбаланса Капхи, офтальмией, ожирения, глистов, подагры, отравления, яда, зоба, филяриоза и туберкулезного шейного лимфаденита.

Наконечник клизмы изготавливается из благородного металла (например, золота), дерева, кости или ствола бамбука. Он должен быть похожим на коровий хвост, без углублений, гладким, прямым и с наконечником, имеющим форму пилули.

Для детей, не достигших годовалого возраста, наконечник клизмы должен быть длиной в 9.75 см., от года до семи лет – 11.7 см., для семилетних – 13.65 см, для двенадцатилетних – 15.6 см., для шестнадцатилетних – 17.55 см., для двадцатилетних и старше – 23.4 см. Указанные размеры могут быть слегка увеличены в зависимости от возраста, силы и конституции.

Наконечник должен быть диаметром 1.95 см. для годовалых детей, причем в зависимости от возраста он должен увеличиваться на 0.975 см., доходя до 5.85 см. В отверстие должно помещаться зерно маша, черного горошка, обычного гороха и семя юобы (в зависимости от диаметра наконечника).

Около корня по всему наконечнику должна быть сделана борозда. Вторая борозда делается на расстоянии 3.9 см. от конца наконечника. Этот конец наконечника клизмы в промежутках между клизмированием должен закрываться (тканью). К корню наконечника должен быть с помощью ниток приспособлен мочевой пузырь козы, овцы, буйвола или других животных, хорошо отбитый, но неповрежденный, красный от воздействия вяжущих (дубильных) веществ, без дырок или разрывов, лишенный желез, вен и дурного запаха, тонкий, обработанный травами, отваром которых делаются клизмы. Если невозможно использовать мочевой пузырь, то подходит кожа с бедер или ног (перечисленных животных), или плотная ткань.

На первом году жизни объем декоктовой клизмы составляет 48 грамм, ежегодно увеличивая это количество на 48 гр., пока он не станет 576 гр. Затем объем клизмы ежегодно увеличивается на 96 гр., пока он не станет 1152 гр. к восемнадцатому году жизни. Эта доза сохраняется до семидесяти лет, а затем снижается до 960 грамм. Объем масляной клизмы составляет четвертую часть объема декоктовой клизмы, предписанный для соответствующего возраста.

Человек, подходящий для клизмирования, должен пройти промасливание и потение, сопровождающееся очистительными процедурами (рвотой или слабительным). После обретения силы, говорящей о том, что пациент готов к клизмированию, он должен начать делать масляные клизмы.

В холодное время года и весной это делается утром, в остальные сезоны – вечером.

Он должен сделать масляный массаж и принять ванну, поесть вкусную, легкую не слишком жирную, не сухую пищу, четвертую часть от обычного приема, запив ее соответствующей жидкостью.

Затем он должен немного прогуляться, опорожнить кишечник и мочевой пузырь, лечь на удобное ложе, не очень высокое, не очень низкое, на левый бок, согнув правую ногу и вытянув левую.

После того, как из клизмы выпущен воздух и проверена проходимость наконечника клизмы, он, смазанный маслом, вводится в прямую кишку, также смазанную маслом. Клизма сжимается обеими руками, направляя струю в сторону позвоночника, не очень сильно, не очень слабо, создавая не очень сильное давление, но и не очень слабое, равномерно. Небольшое количество жидкости должно остаться в клизме для предотвращения попадания воздуха.

После постановки клизмы (введения жидкости) пациенту необходимо перевернуться на спину. Сначала врач должен слегка шлепать его ладонью по ягодицам, а затем сам пациент должен слегка бить по ягодицам пятками. Ножки кровати должны быть подняты в три раза. После этого пациент должен вытянуть ноги, положив их на подушку (чтобы ноги были чуть выше головы). Врач должен растереть все тело пациента маслом, слегка постукивая во время массажа, особенно те области, которые на постукивание отзываются болью. Благодаря всем этим процедурам масло задержится в прямой кишке. Если же масло выходит быстрее, чем необходимо, надо поставить еще одну клизму, ведь масло, не задержавшееся внутри, не окажет своего воздействия. Если у пациента сильная пищеварительная активность, а масло вышло из организма (во время), ему на ужин можно дать легкую пищу.

Максимальное время нахождения масла в теле – девять часов. Если в течение этого срока оно не вышло, оно может находиться в организме день и ночь. Если оно не вышло через двадцать четыре часа, его надо вывести посредством суппозитория, приготовленного из фруктов, или декоктовой клизмы.

Если масло задерживается в организме, вызывая сухость, но не приводя к беспокойству и проблемам, типа усталости, его можно оставить в покое до следующего утра. Утром необходимо выпить горячей воды, приготовленной с имбирем, кориандром или просто воды.

Следующая масляная клизма делается на третий или пятый день, или после того, как масло, введенное с предыдущей клизмой, полностью переварилось. Тот, у кого средний дисбаланс Вата доша, кто ежедневно делает зарядку, у кого сильный огонь пищеварения и кто очень сух – могут ежедневно ставить масляную клизму.

После трех-четырех таких масляных клизм, если тело хорошо промаслилось, можно сделать очистительную декоктовую клизму с целью очищения каналов. Если же промасливание не полное, стоит продолжить проведение масляных клизм.

На пятый или третий день (после масляной клизмы), в предписанное время, спустя некоторое время после полудня, после проведения предписанной подготовки, после промасливания и потения, после дефекации и мочеиспускания, после приема очень легкой пищи, после тщательного определения конституции пациента, доша, трав и т.д., врач с помощью нескольких специалистов по клизмированию, должен начать проведение декоктовых клизм.

Из 960 гр. трав и восьми цветков *Randia dumetorum* должен быть приготовлен отвар [Для его приготовления берется шестнадцать частей воды и уваривается до одной четверти на мед-ленном огне] . В отвар наливается масло (одна четвертая часть для лечения дисбаланса Ваты, одна шестая для Питты и здорового человека, одна восьмая для Капхи). Количество пасты для всех видов дисбаланса и для здорового человека должно быть одной восьмой от количества декокта или таким, чтобы он не был очень жидким или очень густым. В него также необходимо добавить 48 гр. пальмового сахара и такое же количество меда и соли. Все эти компоненты необходимо хорошо перемешать, размельчить в размельчителе и прогреть на водяной бане.

В клизму декокт заливается не очень горячим, но и не холодным, не жирным, но и не обезжиренным, не очень концентрированным, но и не разбавленным, не густым, но и не жидким, не соленым, но и не пресным, не очень кислым, но и не лишенным кислоты, не очень много, но и не мало (необходимое количество). После этого декокт вливают в прямую кишку.

Некоторые эксперты говорят, что количество масла и меда должно быть 144 гр., а каменной соли для здорового человека – 12 гр., пасты – 96 гр., а всех жидких частей – 480 гр. Мед, соль, масло, паста и декокт должны смешиваться постепенно, одна составляющая за другой, только этим методом должны смешиваться компоненты для декоктовой клизмы.

После постановки клизмы пациент должен лечь на спину, подложив под голову подушку, медитировать на жидкость в кишечнике. Позыв к дефекации надо исполнить сидя на корточках.

Максимальное время нахождения декокта в организме – мухурта (сорок восемь минут). Сверх этого времени декокт может привести к летальному исходу. В этом случае необходимо срочно поставить очищающую клизму, состоящую из масла, щелочных субстанций, мочи и кислых субстанций, обладающую проникающим,

смазывающим и разогревающим действием, или суппозиторий, приготовленный из фруктов. Потение и резкий шок, ведущий к испугу, также помогают.

Если декокт выходит сразу и со звуками, то можно ставить вторую, третью, четвертую клизму, или столько клизм, сколько нужно для достижения качественно проведенного декоктового клизмирования. Качество каловых масс должно быть таким же, как и при проведении курса слабительного. После проявления необходимых симптомов, пациент должен принять горячую ванну и поест рис, который может быть приготовлен с бульоном из мяса диких животных. При болезнях, вызванных циркуляцией нечистот (или доша), декоктовая клизма делается в сочетании с ванной из горячей воды и соответствующей диетой. Если больной страдает от увеличения Вата доша, в тот же день ему необходимо сделать масляную клизму.

Симптомы правильно проведенной, не правильно проведенной и избыточной клизмы соответствуют аналогичным симптомам промасливания.

Масло, выходящее через небольшой промежуток времени вместе с каловыми массами и газами соответствуют правильно проведенному масляному клизмированию.

От одной до трех масляных клизм ставят при Капха дисбалансе; от пяти до семи – при Питта дисбалансе; девять или одиннадцать – при Вата дисбалансе.

Декоктные клизмы лучше ставить по нечетным дням.

Пищу (рис) надо принимать с супом из бобовых в случае дисбаланса Капхи, молоком при Питта дисбалансе и мясным бульоном при Вата дисбалансе.

При увеличении Вата доша ставится теплая клизма, приготовленная из трав, уравнивающих Вата доша, оперкулины терпетум, каменной соли, смешанной с маслами, кислой или сладкой жидкости.

При увеличении Питта доша ставятся две клизмы, приготовленные из декокта трав группы *Нйагродхадигана* и *Падмакадигана* (см. глава 15), сладкие и холодные, смешанные с топленным маслом, молоком, соком сахарного тростника и медом.

При увеличении Капха доша ставятся три клизмы, приготовленные из декокта трав группы *Арагвадхадигана* и *Ватсакадигана* (см. глава 15), без масла, смешанные с медом, коровьей мочой, острые, обладающие проникающим, согревающим действием.

При совместном увеличении всех трех доша эти три вида клизм ставятся последовательно для постепенного выведения каждой доша.

Некоторые врачи пользуются только этими тремя видами клизм, ведь существует всего три доша, поэтому в других клизмах нет необходимости.

Другие же говорят, что есть только три вида клизм – увеличивающие доша, выводящие доша из организма и уравнивающие доша.

Пользоваться можно всеми этими видами клизм, в зависимости от силы доша, трав и т.д.

Постановка клизм не должна прекращаться при достижении симптомов правильного проведения клизмирования.

Курс из тридцати клизм с одной масляной клизмой в начале и пятью в конце, с двенадцатью декоктовыми и двенадцатью масляных клизм попеременно в середине, называется *Карма басты*.

Курс из пятнадцати клизм с одной масляной клизмой в начале и тремя в конце, с шестью декоктовыми и пятью масляными клизмами попеременно в середине, называется *Кала басты*.

Курс из восьми клизм с одной масляной клизмой в начале и одной в конце, с тремя декоктовыми и тремя масляными клизмами попеременно в середине, называется *Йога басты*.

Любая из клизм, будь то масляная или декоктовая, не должна ставиться большее число раз. Тошнота и снижение пищеварительной активности возникают от большего числа масляных клизм, а страх и другие состояния, вызванные дисбалансом Вата доша, идут от большего числа декоктовых клизм. Тот, кто ставит масляные клизмы, должен ставить декоктовые клизмы, а тот, кто ставит декоктовые клизмы должен ставить масляные клизмы. Клизмирование побеждает дисбалансы трех доша только в том случае, если одновременно

является смазывающей и очищающей процедурой.

Масляная клизма, равная по содержанию жидкости минимальной дозе масла при питье масла, называется *Матра баст*. Она применяется в детском и пожилом возрасте, в случае, если пациент регулярно совершает длительные переходы, носит тяжести, имеет постоянную физическую или умственную нагрузку, страдает болезнями Вата доша, переломами, слабостью, сниженной пищеварительной активностью; для женщины, царя, здорового и счастливого человека. Она уравнивает доша, не требует соблюдения строгого режима, дает силу, выводит нечистоты, легка и не создает дискомфорта.

При болезнях мочевого пузыря и женских половых органов ставится *Уттарабаст* – уретральная или вагинальная клизма. Она ставится только после двух или трех обычных декоктовых клизм. Наконечник этой клизмы должен быть 23,4 см. длиной, как коровий хвост, в начале, и иметь борозду посередине. Устье должно быть как горчичное зерно. Наконечник должен быть без заусениц, сделанным из золота или другого металла, похожим на стебель жасмина или олеандра.

Декокт должен быть средней силы действия, легким, в дозе 24 гр. или частью от этого количества. После того, как пациент принял ванну и поел в соответствии с предписаниями, данными для масляной клизмы, он должен сесть с прямой спиной на жесткое сидение (стул), который должен быть высотой по колено пациента. Пенис пациента должен удерживаться в горизонтальном положении. Сначала надо очень осторожно ввести зонд для очищения уретры. После этого вводится наконечник клизмы, придерживаясь линии мочеиспускательного канала, исключая рывки. На клизму нажимают так же, как и при ректальном введении масла, вливая содержимое клизмы в мочевой пузырь. Это наилучший метод. Точно таким же образом делается три-четыре клизмы. Дальнейшие указания совпадают с указаниями, данными для масляной клизмы.

Для женщины уретральная или вагинальная клизма ставится только во время месячных, так как только в это время уретра и влагалище открыты и смогут пропустить декокт или масло внутрь организма. Однако, они могут ставиться и в постменструальный период в случае крайней необходимости, пролапса, боли в уретре или вагине, меноррагии, некоторых других болезнях влагалища и мочевыводящих путей.

Наконечник этой клизмы должен быть 19,5 см., отверстие должно вмещать зерно маша. Она вводится на 7,8 см. в случае вагинального клизмования, на 3,9 см. в случае уретрального введения при таких болезнях, как дизурия. В детском возрасте она вводится на глубину 1,95 см. Среднее количество жидкости равно 48 гр., а для детей – 24 грамма.

Для постановки влагалищной клизмы женщина должна лечь на спину, согнуть ноги в коленях и напрячь их. Влагалищная клизма ставится три-четыре раза днем и вечером. Она делается в течение трех дней, постепенно увеличивая количество вводимой жидкости. После трехдневного перерыва она ставится еще в течение трех дней.

Слабительное должно приниматься через четыре дня после рвототерапии, а декоктовая клизма через четыре дня после слабительного, масляная клизма может ставиться сразу после декоктовой клизмы, но через неделю после приема слабительного.

Точно так же, как ткань впитывает цвет из воды, в которой растворен краситель, также и клизма адсорбирует нечистоты (доша) из промасленного тела.

Все болезни, локализующиеся в конечностях, пищеварительном тракте, жизненных органах, во всех органах выше плеч вызываются дисбалансом Вата доша, Вата отвечает за транспортировку и разрушение вышедшего из равновесия кала, Капхи, Питты и других нечистот. Для уравнивания Вата доша нет средства более эффективного, чем клизма. Поэтому клизма описывается как голова терапии, а некоторые авторы утверждают, что это единственный и достаточный метод лечения.

Теми же качествами обладает и кровопускание, направленное на устранение вышедшей из равновесия крови, являющейся причиной внешних и внутренних болезней.

Так заканчивается глава Бастивидхи (клизма), девятнадцатая в Сутрастхане Аштанга Хридайам Самхиты, составленной Шримад Вагбхатой, сыном Шри Вайдйapati Симхагупты.

Глава 20. Лечение через нос

(НАСЙАВИДХИ)

Сейчас мы поведаем главу Насйавидхи (лечение через нос), как поведал Атрейя и другие великие мудрецы.

Лечение через нос рекомендуется для терапии болезней органов, расположенных выше ключиц. Нос является воротами головы, проходя через них, лекарство лечит ее.

Лечение через нос бывает трех видов – очистительное, питательное и успокаивающее.

Очистительное лечение через нос рекомендуется при головных болях, нарушении движения головы, офтальмии, болезнях горла, опухлях, аденоидах, глистных инвазиях (в носоглотку), припухлостях, лепре и других кожных болезнях, эпилепсии и рините.

Питательное лечение через нос показано при головных болях Вата этиологии, мигренях, потере голоса, сухости во рту и в носу, нарушении речи, открывания глаз и движения рук.

Успокаивающее лечение через нос показано при появлении голубой пигментации кожи, нарушении пигментации кожи лица, болезнях волос и глаз.

Первый вид лечения через нос заключается в применении масел, подходящих для лечения конкретного заболевания, приготовленного с соответствующими травами, находящимися в виде пасты, декокта и т.д., смешанных с медом, солью и ферментированными инфузиями.

Питание же производится за счет мясного бульона или крови диких животных, смешанных с экстрактами из растений, их смолами, млечным соком.

Успокаивающее лечение через нос осуществляется с помощью вышеперечисленных компонентов, молока или простой воды.

Марша и Пратимарша – два подвида масляного лечения через нос, зависящих от количества вводимого масла.

Авапида – сильнейший метод очищения головы, основанный на приеме через нос пасты, декокта или свежего сока растений.

Вдыхание лекарства в виде порошка является сильнейшим очистительным методом. Порошок вдыхается в нос с помощью специальной трубки, длина которой 11,7 см. Этот метод позволяет выводить очень сильно увеличившиеся доша благодаря благотворному влиянию порошка.

Количество жидкости, вытекающее после погружения в воду двух фаланг указательного пальца называется каплей. Десять, восемь и шесть таких капель является максимальной, средней и минимальной дозой для *Марша* вида лечения через нос. Что же касается метода *Авапида*, то каждая доза должна быть меньше на две капли.

Лечение через нос противопоказано тем, кто только что напился воды, вина, отравился, выпил масло (в рамках промасливания), или тем, кто хочет начать это делать, кто только что поел, кто принял ванну или собирается принять ванну, кто прошел кровопускание или у кого было кровотечение, у кого острый ринит, кто хочет в туалет, женщинам после аборта или выкидыша, больным с одышкой или с кашлем, тем, кто проходит очищение организма, тем, кто только что прошел рвототерапию; лечение через нос не делается в неподходящий сезон и в дни, когда не видно солнца, даже если это крайне необходимо.

Лечение через нос проводится утром в случае дисбаланса Капхи, в полдень в случае дисбаланса Питты, вечером в случае дисбаланса Ваты. Здоровый человек в профилактических целях может принимать лекарство через нос до полудня весной и осенью, вечером летом, в течение светового дня в сезон дождей. При болезнях головы, возникающих из-за дисбаланса Вата доша, икоте, титанизме, болезнях, сопровождающихся судорогами, нарушении подвижности шеи, осиплости голоса лечение через нос проводится ежедневно, утром и вечером. В случае других болезней оно делается через день в течение недели.

Голова пациента, который совершил положенный моцион (сходил в туалет, почистил зубы, умылся и т.д.), должна хорошо смазаться маслом, которое должно в течение некоторого времени впитываться в кожу. Затем он должен лечь на спину на кушетку в комнате, защищенной от сквозняков таким образом, чтобы голова была чуть ниже, чем ноги; голова должна еще раз хорошенько промаслиться. После этого можно вводить слегка подогретое в теплой воде лекарство. Оно закладывается в трубку или на кусок ткани, и вдыхается каждой ноздрей, причем другая ноздря при этом должна быть закрыта. После введения лекарства делается средний массаж стоп, шеи, ладоней, ушей и других частей тела, по завершении которого пациент должен лечь сначала

на один бок, а потом на другой, чтобы дать возможность выйти излишкам лекарства. Таким образом делается два-три введения лекарства.

Если во время процедуры пациент теряет сознание, его лицо надо sprysнуть холодной водой. Введение через нос масляных субстанций допускается только после очистительного приема лекарства через нос и строго в соответствии с доша и т.д.

После завершения процедуры пациент должен лечь на спину и лежать столько времени, сколько требуется для произнесения ста слогов, сделать ингаляцию дымом лекарственных трав и много раз прополоскать рот теплой водой для очищения горла.

Легкое дыхание, хороший сон и легкое пробуждение ото сна, острота органов чувств – симптомы правильно проведенной процедуры смазывания.

Нарушение движения глаз, сухость в носу и во рту, ощущение пустоты в голове – симптомы сухости при неправильно проведенной процедуре смазывания.

Икота, чувство тяжести в голове, гиперсаливация, анорексия и ринит – симптомы слишком интенсивной процедуры смазывания.

Правильно проведенный очистительный прием лекарства через нос делает сияющими глаза, очищает рот, улучшает голос, но неправильно проведенное очищение только обостряет болезни и ведет к ослаблению организма.

Лечение через нос, называемое *Пратимарша*, рекомендуется раненым, ослабленным, детям, старикам и тем, кто стремится к счастливой жизни. Оно может проводиться даже в неподходящее время и в сезон дождей. Однако, оно непереносимо при хроническом рините, алкоголизме или после приема алкоголя, при глухоте (даже небольшой), глистных инвазиях головы, при сильном увеличении доша и их движении с места на место. Непереносимость его в этих случаях происходит из слишком маленьких доз лекарств. Оно проводится после ночи, дня, еды, рвоты, дневного сна, длительной прогулки, усталости, полового акта, промасливания головы, полоскания рта, мочеиспускания, глазных примочек, дефекации, чистки зубов и после смеха. Доза – две капли.

Первые пять процедур очищают каналы, следующие три снимают усталость, очередные пять улучшают зрение, следующая укрепляет зубы, а последняя уравнивает Вата доша.

Прием лекарства через нос **противопоказан** людям младше семи и старше восьмидесяти лет, ингаляции дымом лекарственных растений противопоказаны тем, кто младше восемнадцати лет, полоскание рта тем, кто младше пяти лет, полное очищение организма противопоказано тем, кто младше десяти и старше семидесяти лет.

Пратимарша полезна всем, от новорожденных до умирающих от старости, точно также, как и клизма. В отличие от *Марша*, оно может делаться ежедневно, не требуя контроля (со стороны врача, а также соблюдения режима) и не подвергая пациента никакому риску.

Только специальные лечебные масла идеальны для ежедневного использования для лечения через нос, ведь голова – место локализации Капхи, и только эти масла могут ее балансировать.

Немедленное действие и замедленное действие, большая польза и меньшая польза – качества *Марша* и *Пратимарша* видов приема лекарства через нос. Если бы между ними не было бы разницы, кто бы стал делать Маршу, сопровождающуюся строгим режимом и некоторым риском? Аналогичным образом стоит рассматривать и следующие виды терапии: простое питье масла и прием масла вместе с пищей (во время промасливания организма), Кути правешика (один из видов омоложения организма) и Вататапика (другой вид омоложения), масляную клизму и масляную клизму с небольшим количеством масла.

Колеус веттивериовидный, *Laptadenia reticulata*, кедр гималайский, сыть круглая, кора кардамона камфорного, ветиверия зизаниевидная, *Ichnocarpus frutescens*, сантал белый, кора барбариса, солодка голая, *Cyperus scariosus*, *Aquilaria agallocha*, спаржа, рис, айва венгерская, кувшинка, паслен черный и индийский, *Boswellia serrata*, *Desmodium gangeticum*, *Uraria picta*, *Embelia ribes*, кардамон зеленый, *Vitex agnuscastus*, лотос пряный и сида сердцелистная – отвариваются в ста частях дождевой (или фильтрованной) воды до упаривания жидкости в десять раз, в декокт добавляется эквивалентное количество кунжутного масла и смесь варится десять раз. В течение каждой варки добавляется эквивалентное количество козьего молока. Этот препарат называется *Анутаила* и используется как носовые капли, обладающие великой пользой.

Кожа, плечи, шея, лицо и грудь становятся упругими, хорошо развитыми и сияющими, все части тела и органы чувств становятся сильными, исчезают седые волосы у того, кто регулярно принимает лекарства через нос.

Так заканчивается глава Насйавидхи (лечение через нос), двадцатая в Сутрастхане Аштанга Хридайам Самхиты, составленной Шримад Вагбхатой, сыном Шри Вайдйапати Симхагупты.

Глава 21. Ингаляции

(ДХУМАПАНА ВИДХИ)

Сейчас мы поведаем главу Дхумапана видхи (ингаляции), как поведал Атрея и другие великие мудрецы.

Человек, заботящийся о своем здоровье, должен ежедневно вдыхать дым лекарственных растений для профилактики болезней, возникающих выше ключиц, вызываемых дисбалансом Вата и Капха доша, а также для лечения уже проявившихся заболеваний.

Смазывающая, средняя и сильная ингаляция дымом лекарственных трав применяется при увеличении Вата, Вата-Капха и Капха доша соответственно.

Ингаляция дымом противопоказана страдающим кровотечениями, прошедшим полное очищение организма, страдающим расширением желудка, диабетом, слепотой, обратной перистальтикой, газами, дифтерией, прошедшим клизмование, поевшим рыбы, йогурта, меда, выпившим вина или воды, отравившимся, повредившим голову, страдающим анемией, прошедшим бессонную ночь.

Кровотечения, слепота, глухота, жажда, обморок и отравление возникает при несвоевременной и слишком интенсивной ингаляции дымом лекарственных трав. Лечение – холод.

Смазывающая ингаляция должна проводится после (в конце) чихания, зевания, дефекации, мочеиспускания, копуляции, хирургического вмешательства, приступа смеха и чистки зубов.

Ингаляция средней силы проводится на исходе ночи, еды, приема лекарства через нос.

Очистительная ингаляция (максимальной силы) проводится после сна, приема лекарства через нос, наложения примочек для глаз, ванны и рвоты.

Ингалятор делается из того же материала, что и наконечник клизмы. Он состоит из трех отделов (трубок), расположенных вертикально и соединенных между собой в общем устье. Газопроводная трубка должна быть 46,8 см., 62,4 см., или 78 см. для очистительной, средней и смазывающей ингаляции.

Пациент должен сидеть прямо, с открытым ртом, и вдыхать дым попеременно каждой ноздрей, закрывая ту, которая не вдыхает во время данного такта. Ингаляция проводится трижды (за одну процедуру). Ингаляция проводится через нос в случае, если дисбаланс доша проявляется в носу и в голове и доша начали перемещаться с мест своей основной локализации. Если же доша не двигаются, а “прилипли” (к тканям), то ингаляция делается через рот для того, чтобы доша начали движение. Если же доша скапливаются в горле, ингаляция делается попеременно (сначала через нос, а затем через рот).

Выдыхать дым можно только через рот. Если человек выдыхает дым через нос, он будет терять зрение.

Курение лечебных сигарет проводится трижды, с тремя вдохами и тремя выдохами дыма. Смягчающее курение проводится раз в день, днем, среднее курение – дважды, а очистительное – три или четыре раза.

Для изготовления легкого дыма применяются Aquilaria agallocha, бальзамодендрон млечный, сыть круглая, Clerodendrum infortunatum, Parmelia parlata, нардостахис индийский, ветиверия зизаниевидная, колеус веттивериовидный, кардамон камфорный, Vitex agnuscastus, солодка голая, Cyperus scariosus, мякоть айвы венгерской, смола пихты длиннолистной, челнобородник, млечный сок ватерии индийской, Prunus cerasus, Bosvellia serrata, Randia dumetorum, шафран посевной, маш, ячмень, кунжут, а также фруктовые масла, смола деревьев, масла, костный мозг, мышечный жир и топленое масло.

Для среднего дыма используются Bosvellia serrata, оболочка кокоса орехоносного, Gardenia gummifera, лотос, кувшинка, кора Ficus vengakensis, кора Ficus glomerata, фикуса священного, кора Ficus lacor и симплокоса кистевидного, сахар, солодка голая, кассия полая, Prunus cerasus, рубия сердцелистная, горькуша, живокость и

другие пахучие растения.

Для очистительного дыма подходят *Celastrus panniculatus*, куркума длинная, Дасамула, Трипхала, *Laganeria vulgaris*, оболочка кокоса орехоносного, *Clitorea ternata*, травы *Мурдхавиречана гана* (см. главу 15) и субстанции, обладающие сильным запахом.

Стебель сахарного тростника, 23,4 см. в длину, размачивается в воде в течение суток, обертывается пять раз тканью, которая пропитывается пастой из трав. Используется средняя часть этого стебля, которая высушивается в тени, очищается от ткани, намазывается подходящим маслом, помещается в курительную трубку, поджигается и вдыхается.

Трубка длиной 15,6 - 19,5 см. закрепляется на тыкве и больной, страдающий кашлем, делает ингаляцию через эту конструкцию.

Кашель, одышка, ринит, нарушения голоса, неприятный запах (из носа и рта), бледность лица, болезни волос; выделения, зуд, боль и нарушение активности глаз, ушей, носоглотки; ступор и икота никогда не возникнут у того, кто делает ингаляции дымом лекарственных трав.

Так заканчивается глава Дхумапана видхи (ингаляции), двадцать первая в Сутрастхане Аштанга Хридайам Самхиты, составленной Шримад Вагбхатой, сыном Шри Вайдйapati Симхагупты.

Глава 22. Уход за ротовой полостью

(ГАНДУЩАДИ ВИДХИ)

Сейчас мы поведаем главу Ганущади видхи (уход за ротовой полостью), как поведал Атрея и другие великие мудрецы.

Полоскание рта бывает четырех типов – смазывающее, облегчающее, очищающее и лечебное. Первые три относятся к дисбалансу Вата, Питта и Капха доша соответственно, а последний относится к лечению язв.

Смазывающее полоскание проводится с использованием масел, приготовленных из сладких, кислых и соленых субстанций.

Облегчающее полоскание проводится с использованием масел, приготовленных из горьких, вяжущих и сладких субстанций.

Очищающее полоскание проводится с использованием масел, приготовленных из горьких, острых, кислых и соленых субстанций, обладающих горячей потенцией.

Лечебное полоскание проводится с использованием масел, приготовленных из горьких и вяжущих субстанций.

Масла, молоко, медовая вода, ферментированная жидкая каша, вино, мясной бульон, моча, вода с на ночь замоченных семян и другие субстанции, смешанные с пастой из трав, отваренные или сырые, комфортные на ощупь (подходят для полоскания рта).

При острой зубной боли, шатающихся зубах и болезнях ротовой полости, вызванных дисбалансом Вата доша подходит полоскание или горячей, или холодной водой, смешанной с кунжутной пастой.

Для ежедневного применения подходят масло или мясной бульон. Если присутствует жжение – локальное или общее, изъязвление, царапины и ранки, вызванные инородным телом, ядом, щелочными субстанциями, ожоги, то лучше всего использовать топленое масло или молоко.

Сосание меда снимает слизистость во рту, быстро устраняет язвы, жжение и чувство жажды.

Полоскание рта ферментированной жидкостью, в которой отмачивали горох, устраняет неприятный вкус во рту, грязь и неприятный запах.

Если же она приготовлена без соли и используется в холодном виде, она устраняет сухость рта.

Полоскание водой, в которой растворены щелочные субстанции, быстро устраняет скопление слизи (Капхи).

Полоскание обычной теплой водой очищает рот.

Пациент должен удобно сесть на веранде, защищенной от сквозняков, но доступной для солнечного света, его шея и плечи должны быть размяты и прогреты с помощью примочек. Чуть запрокинув голову, он должен выпить жидкость и задержать ее во рту до тех пор, пока она не пропитается Капхой или пока из глаз и из носа не начнется течение слез и слизи.

Полное полоскание заключается в абсолютном наполнении рта жидкостью, чтобы ей невозможно было двигать.

Обычное полоскание оставляет жидкости место для перемещения.

Болезни шеи, головы, ушей, рта и глаз, гиперсаливация, болезни горла, сухость во рту, тошнота, ступор, анорексия и ринит лечатся обычным полосканием.

Ручная аппликация трав в ротовую полость бывает трех видов – закладывание пасты, высушенного отвара и порошка. Она показана при болезнях, вызванных дисбалансом Капхи, с использованием трав, предназначенных для полоскания рта.

Маска из трав бывают трех типов – удаляющая доша, удаляющая токсины и улучшающая цвет лица.

Для удаления Ваты и Капхи она делается теплой, а в остальных случаях – очень холодной.

Минимальная толщина маски – 0,48 см., средняя – 0,65 см., а максимальная – 0,975 см.

Маска удаляется после высыхания, ведь когда она высыхает, она начинает раздражать кожу. Перед удалением маска смачивается водой. После маски кожа должна смазаться маслом.

Человек должен избегать дневного сна, долгих разговоров, прямых солнечных лучей и температурного воздействия, печали и гнева.

Маска не делается при рините, столбняке, анорексии, бессоннице, нарушении пищеварения, после приема лекарства через нос.

Правильно сделанная, она лечит седину, нарушение пигментации, прыщи, слепоту и “куриную слепоту”.

Нижеследующие шесть рецептов являются идеальными для шести сезонов, начиная с осени:

Мякоть колы, корень васы, лук репчатый и горчица коричневая (1).

Корень паслена индийского, кунжут индийский, кора барбариса и очищенный ячмень (2).

Корень *Eragrostis cynosuroides* и сантала белого, ветиверия зизаниевидная, сантал белый, фенхель и рис (3).

Кувшинка белая, кувшинка стеллата (две разновидности), свиной пальчатый, солодка голая и сантал белый (4).

Косциниум продырявленный, кунжут, ветиверия зизаниевидная, нардостахис индийский, *Delphinium brunonianum* и *Prunus cerasus* (5).

Abies webbiana, рогоз слоновый, рис, солодка голая, сахарный тростник, валериана валлича и *Aquilaria agallocha* (6).

У того, кто регулярно делает маски из трав, улучшится зрение, лицо никогда не будет вялым, а будет упругим и блестящим, как цветок лотоса.

Смазывание головы маслом бывает четырех типов – намазывание, сопровождающееся небольшим массажем, нанесение масла на некоторое время, нанесение на голову промасленной ткани, глубокое промасливание головы. Каждый последующий способ более эффективен.

Масляный массаж головы делается при сухости, загрязненности головы и икоте.

Нанесение масла на некоторое время делается при изъязвлении головы, головной боли, жжении, глистных инвазиях головы, нагноении скальпа.

Нанесение на голову промасленной ткани практикуется при выпадении волос, перхоти, жжении.

Глубокое промасливание головы делается при потере чувствительности скальпа, лицевом параличе, бессоннице, сухости во рту и в носу, слепоте и смертельных болезнях головы.

Процедура глубокого промасливания проводится следующим образом: человек, прошедший очищение организма, намазывается маслом, которое оставляется на некоторое время. Затем, на исходе дня, он должен

занять положение на достаточно высоком стуле, спинка которого сделана из кожи коровы или буйвола, шириной 24,3 см. Вокруг головы, выше ушей, располагается ремень, обмотанный тканью, лицо и шея закрывается кожаным воротником из той же кожи. Суставы и промежутки между телом и воротником должны быть закрыты пастой, приготовленной из мааша. Только после этого могут наноситься масла, предписанные для той или иной болезни, в теплом виде, на высоту 1,95 см. над кожей. Оно должно находиться до момента появления во рту и в носу, или в течение десяти, восьми или шести тысяч миггов для Вата, Питта и Капха доша соответственно, но для здорового человека - одна тысяча.

По истечении этого времени и после удаления масла делается массаж шеи, плеч и др.

Максимальный период для этого лечения – неделя.

В уши должно наливаться масло, корень уха должен хорошо массироваться до исчезновения боли, а для здорового человека в течение тысячи миггов.

Время, необходимое на движение пальца правой руки вокруг правого колена или на моргание глаза называется миггом.

Промасливание головы лечит выпадение, седину и разряжение волос, перхоть, болезни головы, идущие от дисбаланса Ваты, снижающие остроту органов чувств, снижение силы голоса, сухотку головы.

Так заканчивается глава Гандушадхи видхи (уход за ротовой полостью), двадцать вторая в Сутрастане Аштанга Хридайам Самхиты, составленной Шримад Вагбхатой, сыном Шри Вайдйapati Симхагупты.

глава 23. Глазные капли и примочки

(АШЧОТАНА-АНДЖАНА ВИДХИ)

Сейчас мы поведаем главу Ашчотана-анджана видхи (глазные капли и промывание глаз), как поведал Атрейя и другие великие мудрецы.

Для любых болезней глаз наилучшим лечением являются глазные капли, особенно в продромальный период для предотвращения слепоты, слезотечения, чесотки, зуда, жжения при слезотечении и покраснения глаз. Они должны быть горячими при увеличении Вата доша, теплыми при увеличении Капхи и холодными при увеличении крови и Питты.

Пациент должен лечь на кушетку в защищенном от сквозняков месте, его глаза открыты пальцами левой руки (врача), фармацевт или врач держат на 3,9 см. над внутренним уголком глаза морскую раковину или фитиль, по которым в глаз капаются десять-двенадцать капель лекарства. После этого глаз промакивается чистым куском ткани и на них кладется примочка из куска ткани, смоченного в теплой воде при увеличении Капха и Вата доша, а при увеличении Питты и крови используются другие методы постановки примочек.

Слишком горячие и концентрированные капли ведут к боли, покраснению глаз и к слепоте. Слишком холодные капли ведут к боли, нарушению движения глаза и чувству дискомфорта. Слишком большое число капель ведет к появлению шершавости век, трению и сложности открывания глаз. Неправильно проведенное закапывание усиливает болезнь, увеличивает опухлость и т.д., ведет к возникновению эксудации.

Лекарство, закапываемое в глаза, по каналам проникает в голову, нос и лицо, удаляет доша и нечистоты, локализующиеся в верхней части тела.

Промывание глаз рекомендуется тем, кто прошел полное очищение организма, тем, у кого избыток доша находится исключительно в глазах, у кого проявляются зрелые симптомы, такие как отеки, жжение и слизистость, у кого обильные выделения из глаз, кто страдает от дисбаланса Питты, Капхи, крови, и особенно Ваты.

Промывание глаз бывает трех видов: очищающее, лечашее и улучшающее зрение. Очищающее промывание делается с помощью трав, обладающих острым, вяжущим, кислым и соленым вкусом, горячими по потенции; лечебное промывание делается травами горького вкуса, а улучшающее зрение – сладкими травами, холодными по потенции.

Примочки, улучшающие зрение, ведущее к некоторой усталости глаз из-за высокой концентрации лекарства, иногда называются отпаривающими.

Металлический стержень 19,5 см. длиной, тонкий в середине, с наконечником, похожим на цветочную почку, считается наилучшим для процедуры улучшения зрения. Он изготавливается из определенным образом обработанной меди, железа, серебра или золота, хотя можно пользоваться и пальцем.

Пилюля, джем и порошок – три лекарственных формы, используемых для промывания глаз при глубоком, среднем и умеренном увеличении доша соответственно.

Количество промывания для глаз, готовящегося из плотной пилюли, сделанной из сильнодействующих компонентов, должно соответствовать по весу плоду амомума шиловидного, сделанной же из компонентов средней силы должно соответствовать по весу двум плодам амомума шиловидного. Количество промывания для глаз, готовящегося из джема должно быть 120 мг. Количество промывания для глаз, готовящегося из порошка должно быть два полных прута в случае сильных трав и три прута в случае трав средних.

Примочки для глаз не делаются на ночь, во время сна и в полдень, когда глаза утомлены прямыми солнечными лучами. Если же, несмотря на предостережение, примочки все-таки делаются, они ведут к болезням глаз, ибо происходит увеличение доша, они сходят со своего места и разжижаются. Поэтому примочки делаются строго утром или вечером, когда на небе нет Солнца.

Некоторые авторы, подтверждая это, говорят, что примочки не делаются днем по той причине, что глаза устают во время процедуры, и Солнце их еще больше ослабляет.

Глаза в основном состоят из Огня, поэтому хорошо ввести в привычку их промывание прохладной водой после хорошего сна и ночной прохлады для восстановления их силы.

При сильном увеличении Капхи в глазах или при болезнях, требующих для своего лечения очищающего промывания глаз, в них могут закапываться очень сильнодействующие вещества, но только в дневное время, как это было описано выше, и только если день выдался не очень жаркий.

Металлы рождены из камней. Их острота рождена от остроты камней, и только камень может затупить металл. Также и глаза по отношению к Огню.

Когда в глазах скопился холод, не следует накладывать примочки из сильных трав на ночь глядя. Это объясняется тем, что не происходит возбуждения вышедших из равновесия доша, а появляется жжение, нарушение подвижности и другие симптомы, локализирующиеся внутри глаз.

Примочки для глаз не делаются человеку, подверженному страхам, прошедшему рвототерапию и прием слабительного, голодному, страдающему от жажды, после мочеиспускания и дефекации, находящемуся во гневе, при повышенной температуре тела, при усталости глаз, головной боли, волнении и бессоннице, до восхода солнца или в пасмурные дни, после мытья головы, ингаляции, приема алкоголя, при несварении, вялости от воздействия солнечного тепла или тепла от огня в камине или костре, после дневного сна.

Примочки для глаз не делаются, если они очень концентрированные или слишком разбавленные, в большом или в маленьком объеме, очень густые или очень жидкие, очень грубые, очень горячие или очень холодные. После примочки надо сначала закатыть глаза вверх, а затем медленно поворачивать ими. Стоит также слегка помассировать веки. Благодаря этому лекарство разойдется по всему глазу. Однако, моргать, сжимать веки или промывать глаза не стоит.

Только после того, как травы проявили свое действие, а глаза отдохнули, они должны промыться жидкостью, соответствующей болезни, доша и сезону.

Врач должен приподнять и поддерживать верхнее веко левого глаза с помощью чистого кусочка ткани, находящегося в его правой руке, промывая этот глаз. Затем, пользуясь левой рукой, правый глаз. В противном случае (если глаза не промыты), лекарство останется в глазах и возбудит доша, которые выйдут из равновесия и приведут к заболеваниям.

В случае возникновения жжения или снижения подвижности глаз необходимо закапать капли с сильнодействующим лекарством или сделать ингаляцию дымом из сильных трав.

Если глаза устали от примочек с сильным лекарством, необходимо сделать примочки с лекарством, имеющим противоположное действие, приготовленным в форме порошка и обладающим охлаждающим воздействием.

Так заканчивается глава Ашчотана-анджана видхи (глазные капли и примочки), двадцать третья в Сутрастхане Аштанга Хридайам Самхиты, составленной Шримад Вагбхатой, сыном Шри Вайдйапати Симхагупты.

Глава 24. Лечение глаз

(ТАРПАНА-ПУТАПАКА ВИДХИ)

Сейчас мы поведаем главу Тарпана-путапака видхи (лечение глаз), как поведал Атрейя и другие великие мудрецы.

В том случае, если глаза устали, нарушалась их подвижность, склонны к сухости, огрублению или поранены, если у больной страдает увеличением Вата или Питта доша, косоглазием, отсутствием век, нарушением зрения или такими болезнями, как нарушение открывания глаз, воспаление склер, появление капиллярной сетки на склерах, слепота, кисты, конъюнктивит, глаукома, боль при движении глазами и изъязвление роговицы, во время реабилитации покраснения глаз, слезотечения, боли, жжения и образования гноя, проводится питание глаз (лекарственным препаратом). Эта процедура выполняется тогда, когда пациент прошел очищение головы и тела, во время умеренных сезонов, утром или вечером, когда пациент лежит на спине, когда комната защищена от сквозняков.

Для проведения процедуры берется паста из ячменя или черного горошка и наносится вокруг глаза, на расстоянии 3,9 см. Веки при этом должны быть закрыты. После этого на глаз, начиная с уголков, наносится топленое масло, сваренное с лекарственными травами. При таких болезнях, как снижение зрения в течение дня при нормальном сумеречном и ночном зрении, ранних стадиях катаракты, проистекающих от дисбаланса Вата доша, нарушение открывания глаз и некоторых других заболеваниях вместо топленого масла используется жир.

После нанесения лекарства пациент должен медленно открыть глаза. С этого момента начинается отсчет времени – сто, триста, пятьсот, семьсот и восемьсот единиц времени, равных по продолжительности произнесению слога, для болезней век, глазниц, склер, роговицы и глазного яблока соответственно. Тысяча единиц времени для глаукомы и болезней, вызванных дисбалансом Вата доша, шестьсот для болезней, вызванных дисбалансом Питты, пятьсот для здоровых людей и для болезней, вызванных дисбалансом Капхи (в течение этого времени в глазах должно находиться лекарство).

По истечении положенного промежутка времени лекарство из глаз необходимо удалить. После этого делается ингаляция дымом лекарственных трав и дается предписание не смотреть на небо или на другие яркие или сверкающие объекты.

Эта процедура выполняется ежедневно в случае болезней Вата доша, через день при болезнях Питта доша, а через два дня - здоровым человеком или при болезнях Капха доша до тех пор, пока глаза не напитаются.

Способность смотреть на яркие и блестящие объекты, нормальность (по размеру, цвету и т.д.), чистота, чувство легкости в глазах – признаки правильно проведенного питания. Появление противоположных признаков говорит о неадекватном или недостаточном питании. Появление же Капха нарушений сигнализирует об избыточном питании глаз.

Точно так же, как тело становится томным после питья масла, глаза также становятся томными после процедуры их питания. Именно поэтому после питания глаз рекомендуется провести процедуру их реабилитации.

При Вата нарушениях реабилитация должна сопровождаться дополнительным промасливанием, при Вата и Капха дисбалансе она должна быть облегчающей, при снижении зрения, дисбалансе Ваты, Питты и крови, а также для здорового человека она должна быть питающей.

Промасливающая реабилитация сопровождается использованием масел, жиров, мускульного жира, бульона из мяса норных животных, болотных животных и жвачных животных или трав *Дживанийя гана* (см. главу 15), приготовленных с молоком.

Облегчающая реабилитация сопровождается использованием пшеницы, смешанной с пастой, приготовленной из печени птиц и животных, порошком жемчуга, железа и меди, каменной соли, сульфида сурьмы, раковин моллюсков, каракатицы и желтого перца.

Питающая реабилитация сопровождается использованием молока, в том числе и грудного, смешанного с печенью, мышцами, мускульным жиром, кишечником и сердцем птиц и животных, растениями, обладающими

сладким вкусом и с топленным маслом.

Мясо животных и травы скатывают в шарик, с плод эглии мармеладовой величиной или весом приблизительно 48 грамм. Полученный шарик заворачивают в лист клещевины обыкновенной, фикуса бенгальского или лотоса, смазанный маслом и обмазанный глиной. После того, как глина высохнет, шарик кладут в огонь, разведенный на дровах из аногейсуса узколистного, *Grewia tiliaefolia* или на сушеном коровьем навозе. Как только шарик раскалится до красна, его вынимают, разламывают, вынимают травяную пасту, выдавливают из нее сок и капают его в глаза как было описано для питания глаз.

Сок должен находиться в глазах двести единиц времени при промасливающей и облегчающей реабилитации и триста единиц при питающей реабилитации. Для первых двух методов он должен быть теплым, а для последнего – холодным.

После проведения первых двух процедур необходимо провести вдыхание дыма лекарственных трав.

Симптомы правильно и неправильно проведенной процедуры соответствуют аналогичным симптомам при питании глаз.

Питание глаз и реабилитация не проводятся при одновременном приеме лекарств через нос.

Человек, прошедший эти две процедуры, должен соблюдать диету и вести здоровый образ жизни в течение двойного количества дней относительно времени проведения процедур. Ночью он должен накладывать на глаза такие цветы, как *Aganostma dichotoma*, жасмин самбак и др.

Все усилия должны прилагаться для усиления глаз – прием лекарства через нос, глазные капли, питание глаз и т.д., ибо при потере зрения все разнообразие окружающего мира теряется и становится однообразием – тьмой.

Так заканчивается глава Тарпана-путапака видхи (лечение глаз), двадцать четвертая в Сутрастхане Аштанга Хридайам Самхиты, составленной Шримад Вагбхатой, сыном Шри Вайдйапати Симхагупты.

Глава 25. Нережущие инструменты

(ЙАНТРА ВИДХИ)

Сейчас мы поведаем главу Йантра видхи (нережущие инструменты), как поведал Атрейя и другие великие мудрецы.

Приспособления, применяемые для удаления инородных тел, вызывающих боль в различных частях тела, для осмотра при геморрое, прободных язвах и др., способствующие использованию острых хирургических инструментов, едких щелочей и огня (прижигания), предохраняющие различные части тела при проведении таких процедур, как клизма и т.д., а также всевозможные горшочки, бутылки из тыквы, рога животных, ступы и т.д., называются нережущими инструментами.

Эти приспособления очень разнообразны по внешнему виду и по функциям, они должны изготавливаться высокоученным специалистом.

Опишем их вкратце. Те, которые имеют концы, похожие на клюв цапли, ворона, на пасть льва, медведя или других животных и птиц, называются соответствующими именами, имеют 35 см. в длину и изготавливаются преимущественно из железа. Их концы должны соединяться, подобно семядолям чечевицы, посередине их скрепленные винтом, они слегка загибаются, подобно стрекалу для управления слоном. Такие инструменты называются *крестообразными* и используются для извлечения инородного тела, проникнувшего до самых костей.

Щипцы бывают двух видов – с защелкой на концах и без защелки. Длинной 31,2 см., они служат для удаления инородного тела из кожи, вен, связок и мышц. Другие, 11,7 см. длиной, служат для удаления мелких инородных тел и ресниц из глаз.

Щипцы с зубчиками имеют небольшие прямые зубчики и украшаются на рукоятках серповидным орнаментом. Они используются для вытаскивания мягких пораженных частей из глубоких ран, а также остатков тканей, которые должны обрезаться, из-под ногтя.

Инструменты, имеющие ровные диски, бывают двух типов, но все они 23,4 см. длиной, по форме напоминают рыбы плавники. Первый тип с одним горизонтальным диском, а второй – с двумя. В основном используются для

удаления инородного тела из ушного прохода.

Полые инструменты имеют полость, открывающуюся наружу одним или несколькими отверстиями и используются для осмотра некоторых частей тела, диагностики расположения инородных тел, а также болезней, протекающих в тканевых каналах, для помощи в некоторых видах лечения и для отсасывания (гноя и т.д.). Их внешний вид, размер, диаметр и другие характеристики зависят от вида каналов.

Полые инструменты, используемые для осмотра инородного тела в горле должны быть 19,5 см. длиной и 0,975 см. в диаметре.

Полые инструменты с пятью отверстиями используются для захвата и извлечения наконечника стрелы четырехгранной формы.

Другие полые инструменты с тремя щелевидными отверстиями используются для извлечения наконечников стрел, имеющих форму, соответствующую форме отверстий.

Многие другие полые инструменты изготавливаются в зависимости от вида инородных тел, их длины, толщины, материала, конфигурации, как например, разнообразные наконечники стрел.

Полые инструменты, похожие на цветы лотоса без лепестков, имеющие размер 23,4 см. в длину, с рабочей поверхностью в одну четверть от их длины, используются для захвата и извлечения инородных тел.

Инструменты для осмотра геморроидальных узлов похожи на коровье вымя, 7,8 см. длиной и длиной окружности 9,75 см. для мужчин и 12,7 см. для женщин. Благодаря сквозному отверстию, открывающемуся на противоположных концах инструмента, можно наблюдать за состоянием геморроидальных узлов, а благодаря одному из щелевидных отверстий можно проводить лечение. Щелевидное отверстие должно проходить ровно по центру, 5,85 см. длиной и 0,975 см. шириной. Лезвие должно быть на 0,975 см. выше щелевидного отверстия.

Инструмент, похожий на дерево *Шами* (прозопис пряный) очень близок с предыдущим, но изготавливается без отверстий на концах и служит для удаления гнойных масс.

Инструмент, используемый при ректальной фистуле, похож на предыдущий, но изготавливается без продольной щели.

Полый инструмент, используемый для осмотра опухолей и полипов носа имеет одно отверстие, 3,9 см. в длину, диаметром с указательный палец и напоминает предыдущий инструмент.

Напалечник чаще всего изготавливается из слоновой кости или из дерева. Его длина – 7,8 см, он имеет два отверстия, сужается, как коровий сосок и используется для удлинения пальца.

Инструмент для влажных исследований и исследования ран должен быть полым, 31,2 см. в длину, с четырьмя крылышками, расположенными по кругу, похожими на росток лотоса, прикрепленными посредством четырех стержней на краю инструмента.

Два инструмента – один для *промасливания язв*, а другой для их *промывания*, должны быть 11,7 см. в длину. Они имеют наконечник, похожий на наконечник клизмы, в самом начале имеющий толщину с большой палец в месте его начала, а в конце – с земляной горошек. На наконечнике не должно быть заострений; к наконечнику прикрепляется кожаный мешок.

Полый инструмент, применяемый *при асците*, должен иметь два отверстия, однако его можно заменить павлиним пером.

Рог используемый для отсасывания, должен быть 35,1 см. в длину, его широкое отверстие должно быть 5,85 см в диаметре, а в узкое должно помещаться горчичное зерно. Он должен быть хорошо вытянут и напоминать сосок.

Полая тыква должна быть 23,4 см. в длину, и 31,5 см. в диаметре, с ровным круглым отверстием 7,8 см., с фитилем внутри. Она используется для удаления Капхи и крови.

Горшок аналогичен тыкве и применяется для размягчения опухолей в животе и их извлечения. Всевозможные *стержни* выполняют разнообразные функции, и их размер зависит от их применения. Из них, два, используемые для зондирования, наконечником похожи на земляных червей, два, используемые для удаления инородных тел из каналов, наконечником похожи на чечевицу, причем один из них 15,6 см.

длиной, а другой – 17,55 см.

Крючков шесть видов; из них похожих на капюшон кобры два – один 23,4 см., а другой – 31,2 см. длиной, и используются для соединения; похожих на крючки, соединяющие между собой два плода сахарного тростника два – один 19,5 см., а другой 23,4 см., используются для ослабления; похожие на рыбий рот используются для удаления.

Зародышевый крючок должен быть очень надежным, 35,1 см. длиной. Он применяется для противодействия выкидышу.

Для извлечения камней из мочевого пузыря используется крючок, напоминающий капюшон кобры, наклоненный внутрь у самой ручки.

Для удаления зубов используется крючок 7,8 см. длиной и напоминающий крючок, соединяющие между собой два плода сахарного тростника.

Шесть видов стержней, используемых для очищения, имеют наконечник, обмотанный ватой.

Два других стержня – один 19,5 см., а другой 23,4 см., используются для расширения и раскрытия прямой кишки.

Еще два стержня, 11,7 см. и 13,65 см. используются для расширения и раскрытия носа. Два стержня, 15,6 см. и 17,55 см используются для расширения и раскрытия уха.

У стержней, используемых для чистки ушей, конец должен быть похож на лист священного фикуса и на ковш.

Камни бывают трех видов – толстые, длинные и тонкие. Они используются для прижигания и нанесения щелочных субстанций.

Используемые при кишечной грыже должны быть овальной формы, широкими в центре, а в верхней и нижней части должны напоминать лунный серп.

Используемые для прижигания полипов и опухолей носа должны быть похожими на плод юббы.

Три вида камней, используемых для нанесения щелочных субстанций, должны быть 15,6 см. в длину, их концы должны быть размером с указательный, средний и безымянный палец.

Камни, используемые для очищения пениса и аппликации глазных примочек и т.д., будут описаны в соответствующих главах.

Добавочные принадлежности – магнит, веревка, ткань, камни, молоток, кожаный ремень, кишки, язык, волосы, когти, челюсти, зубы (животных), кора деревьев, время, огонь пищеварения, руки, ноги, страх и наслаждение. Они должны правильно использоваться высокоученым врачом, обдуманно, в зависимости от того, как он оценивает состояние больного.

Удаление после разрушения, удаление после выкручивания, наполнение, очищение каналов, соединение, вытягивание, сцепление, растирание, высасывание, поднимание, опускание, встряхивание, ломание, перекручивание, распрямление и т.д. – функции нережущих инструментов.

Среди нережущих инструментов, тот, который похож на клюв цапли, самый лучший, ведь он легко поворачивается, глубоко проникает, может очень крепко держать, легко вытягивать и проникать в труднодоступные места.

Так заканчивается глава Йантра видхи (нережущие инструменты), двадцать пятая в Сутрастхане Аштанга Хридайам Самхиты, составленной Шримад Вагбхатой, сыном Шри Вайдйapati Симхагупты.

Перевод Матхура Мандал Даса

глава 26. Острые хирургические инструменты

(ШАСТРА ВИДХИ)

Сейчас мы поведаем главу Шастра видхи (острые хирургические инструменты), как поведал Атрейя и другие великие мудрецы.

1-4. Острые хирургические инструменты, числом двадцать шесть, изготавливаются из металла очень умелым кузнецом, придерживающимся традиционных методов. Они все в целом 11,7 см. в длину, острые до такой степени, чтобы без затруднения разрезать волос, красивые, способные долго храниться, выглядят не

угрожающе, изготовленные из хорошо закаленного качественного металла, такого, как сталь, хорошо отбитого молотом, цветом подобные синему лотосу, с лезвием, соответствующим названию, всегда готовые к работе, с лезвием в одну четвертую от общей длины инструмента. Каждого из них должно быть по два-три для замены и они должны соответствовать месту проведения операции.

Нож с круглым лезвием,	перочинный нож,
скальпель,	острый крюк,
ланцет для разрезания	пила,
и ланцет для расширения,	ножницы,
скальпель, похожий на змею,	маникюрные ножницы,
острый зонд большой	зубной ланцет,
и острый зонд малый,	иглы,
цыганская игла,	загнутые иглы,
ножницы (похожие на клюв ворона),	щетка с острой щетиной,
щетка,	маслобойка,
бритва (четырёх видов),	инструмент для прокалывания ушей
топор,	и шило (четырёх видов) –
прут,	

двадцать шесть острых инструментов.

5. Мандаларна шастра (нож с округлым резцом), имеющий острый конец, по форме напоминающий ноготь указательного пальца, используется для скобления и разрезов (отрезания) при таких болезнях, как потхаки (киста глазного века), сундика (воспаление миндалин) и т.п. 6. Вридхипатра (скальпель) своей формой напоминающий берберийский нож (бритву), используется для разрезания (отрезания), прорезания и разрывания или разделения тканей. Скальпель с прямыми краями используется при поднявшихся (вздувшихся) опухлях, скальпель с согнутой спинкой, длинными или короткими краями используется при глубоко сидящих опухлях.

7. Утпалапатра и адхьярдхадхара (ланцеты) используются для надрезания и разрезов.

Сарпьясья (сарпамукха – со змееподобным острием) предназначен для разрезания (отрезания) полипов в носу и ушах и имеет лезвие размером в половину ангула.

8. Эшани (острый зонд), предназначенный для обследования пазух, гладок и формой напоминает рот земляного червя.

Другая разновидность эшани (зонда), предназначенного для разрезания, острием напоминает иглу, с прорезью (отверстием) в основании.

9. Ветасапатра шастра используется для проколов. Шараримукхи (род ножниц, по форме похожих на клюв цапли) и трикурчака (инструмент с тремя остриями, напоминающий кисть) предназначены для вывода жидкостей.

Кушапатра (бритва, напоминающая стебель травы куша) и атимукха (бритва, напоминающая ястребиный клюв) предназначены для дренажа и их лезвия составляют два ангула в длину.

10. Антармукха подобна им (предназначена для вывода жидкостей), ее лезвие составляет полтора ангула в длину и формой напоминает полумесяц.

11. Врихимукха (троакар, с острием подобным рисовому зернышку), с лезвием размером в полтора ангула (длиной), предназначен для прокалывания вен и живота.

12. Кутхари (топорик) – толстый, твердый, напоминающий коровий зуб, с лезвием в половину ангула (в длину), закреплен на деревянной ручке. Им следует разрезать расположенную на костях вену, держа рукоятку топорика вертикально над нею.

13. Шалака (стержень), сделанный из меди, с двумя остриями (лезвиями с двух сторон), формой напоминающий почку курабака, предназначен для удаления налета на линганаса (снятия катаракты).

14-15. Ангулишастра (нож для пальцев) следует изготавливать таким образом, чтобы он имел отверстие, края которого образуют острие (режущее лезвие), с лезвием в половину ангула в длину, напоминая по форме или вридхипатра или мандаларга, способным пропускать первую фалангу указательного пальца. Он прикрепляется нитями к пальцу и предназначен для вырезания (болезнетворных частей) при болезнях каналов и горла.

Бадиша (острый крюк) с загнутым острием, используется при расширении небного язычка, арма (птигерия) и т.п.

16. Катапатра (пила), предназначенная для разрезания костей, должна иметь твердые лезвия, составлять десять ангула (в длину) и два ангула в ширину, с маленькими, острыми зубчиками, с рукояткой для надежного удержания в кулаке.
17. Картари (ножницы) предназначены для разрезания сухожилий, нитей, волос и т.п. Они напоминают обычные ножницы (используемые в целом для других надобностей).
18. Накхашастра (ногтевой рарер) с прямым или согнутым лезвием, двумя остриями (острыми лезвиями с обеих сторон), девяти ангула в длину, используется для удаления мельчайших инородных тел, вырезания, надрезания, скарификации и соскребывания.
19. Данталекханака (зубной ланцет), с одним лезвием, четырьмя углами, формой похожий на узел, предназначен для снятия зубных камней с зубов.
20. Сучи (иглы) для наложения швов или зашивания бывают трех разновидностей: круглые, твердые и толстые; с нитями (пропускаемыми в отверстие, расположенное у основания). Те, что используются на мясистых частях тела, должны иметь три грани и составлять три ангула в длину. Те, что используются в частях тела, менее насыщенных плотью, суставах костей и ранах на местах соединений, должны составлять в длину два ангула.
21. Врихимукха сучи (согнутая игла) согнута подобно луку и используется для зашивания или наложения швов в области кишечника, желудка и жизненных точек, и составляют два с половиной ангула (в длину).
22. Курча (кисточка с острым острием), с круглыми шипами в количестве семи или восьми штук, надежно закрепленными на конце, используется для соскабливания нилика (голубых пятен), вьянга (черных пятен на лице), выпадении волос и т.п.
23. Кхаджа (взбиватель) имеет острие длиной в половину ангула и округлую форму, с восемью (закрепленными на нем) шипами, предназначен для удаления (путем вращения руки) испорченной крови из носа.
24. Карнапали вьядхана (инструмент для протыкания мочки уха) должен иметь острие, похожее по форме на почку ютхика (жасмина).
- 25-26. Ава (шило) имеет круглое острие размером в половину ангула снизу и четыре острия (лезвия) выше. Этот инструмент используется в том случае, когда возникают сомнения, является опухоль зрелой или нет, а также для протыкания толстой мочки уха. Для протыкания толстой мочки уха более подходящей является игла длиной в три ангула.
27. Пиявки, щелочные вещества, огонь, стекло (бусы, линзы и т.п.), камень, ногти и т.п., не состоящие из металла являются анушастра (дополнительными инструментами). В тех случаях, когда это требуют специфические операции или особые места, может быть изготовлено множество других инструментов.
28. Упатана (извлечение), патана (разрывание или разрезание), сивана (зашивание), эшана (зондирование), лекхана (отскребывание), прачхехана, куттана (нанесение ударов, постукивание), схедана (надрезание, вырезание), бхедана (раздробление), вьядхана (протыкание), мантхана (взбивание), грахана (сжатие, захват) и дахана (прижигание), – все это основные функции острых инструментов.
29. Затупленность, хрупкость (вероятность поломки), чрезмерная тонкость, излишняя грубость, слишком маленький размер, излишняя величина, кривизна и шершавость, – таковы восемь недостатков острых инструментов.
- 30-32. Инструменты для разрезания, раздробления и выскребания следует держать между вринтапхала (круглой деревянной рукояткой) и лезвием, осторожно и внимательно (удерживая) указательным, средним и большим пальцами. Инструменты для дренажа следует держать у наконечника круглой деревянной рукоятки с помощью указательного и большого пальца. Инструменты для скобления следует держать за конец рукоятки. Врихимукха шастра следует держать за их наконечник; инструменты для извлечения следует держать за их основание. Другие инструменты следует держать таким способом, который является наиболее подходящим для определенной операции (процедуры).
- 33-34. Футляр (сумка) для хранения инструментов по размеру должен быть девяти ангула в ширину и двенадцати ангула в длину. Он должен быть сделан из джута, листьев, дерева, шелка, внутренней части коры деревьев или мягкой кожи, добротной прошитым, простеганным на отделения для инструментов, которые следует хранить обернутыми в шерстяную ткань. Футляр должен закрываться с помощью стержня (действующим подобно болту). Его вид должен быть приятен.
- 35-36. Пиявки следует назначать благополучным людям (чувствительным, не переносящим боли).
- Не следует использовать (следует отвергать) пиявок, родившихся в грязной воде, оскверненной разложившимися трупами рыб, лягушек и змей, красных, белых и слишком черных по цвету, чрезмерно активных, истощенных и тонких, называемых индраудха, имеющих различные линии на спине. Такие пиявки являются савиша (ядовитыми). Их применение вызывает зуд, образование язв, лихорадку и головокружение; вызванные ими недомогания следует лечить лекарственными средствами, ослабляющими яды, питту и асра (кровь).
- 37-38. Следует использовать пиявок, родившихся в чистой воде, цветом напоминающих морские водоросли, с голубыми линиями на спине, с шершавой и упругой спиной, тонким телом и слегка желтоватым брюшком, являющихся нирвиша (не ядовитыми).
39. Тех пиявок, которые не срыгивают кровь полностью, тех, которых часто прикладывали, вялых даже после того, как они достигли воды, следует рассматривать как отравленных кровью, и отвергать.

40-42. Иных (подходящих) пиявок, выдержанных в течение недолгого времени либо в воде, содержащей пасту ниша (termuric), аванти-сома (воде из-под промытых зерен) либо в грудном молоке, и помещенных обратно в чистую воду, следует заставить присосаться (укусить) нужное место на теле (пациента). Это место следует предварительно смазать гхи, глиной, грудным молоком или кровью; или нанести на него ранку острым инструментом. Когда пиявка начнет отсасывать кровь, место следует прикрыть мягкой тканью.

Помещенные на должное место таким способом, пиявки вначале отсосут только дурную кровь из смеси дурной и полноценной крови, точно также как лебедь извлекает только молоко из смеси молока и воды.

Наложение пиявок ослабляет такие болезни как вздутие живота, геморрой, воспаления, проказу и другие кожные заболевания, подагру, болезни шеи и глаз, отравления, висарпа (герпес) и т.п.

43. Когда на месте укуса возникнет колющая боль или зуд, пиявки следует удалить. После этого нужно заставить их срыгнуть отсосанную кровь, прикладывая к их ротовому отверстию соль и масло, или осторожно поглаживая в направлении рта, предварительно смазав их рисовой мукой.

После того, как они срыгнут кровь, их следует (предварительно) защитить от опьянения кровью, и не использовать в течение семи дней.

44. После надлежащего срыгивания, пиявки восстанавливают присущую им активность и становятся более сильными. Чрезмерное срыгивание ослабляет их или приводит к смерти; при недостаточном срыгивании они становятся ленивыми и пьянеют от крови.

45. Пиявок следует пересаживать из одного горшка в другой, помещая в чистую слизь и воду, для того, чтобы не подвергать их ядовитому соприкосновению с собственной загнивающей слюной и экскрементами.

46. Если (возникло сомнение) в чистоте, место укуса следует подвергнуть кровопусканию наложением мазей из харидра, гуда (неочищенной, недоваренной патоки) и макшика (меда), и затем прикрыть сверху кусочком ткани, сто раз промытым в гхи, или охлаждающими пастами (изготовленным из лекарственных трав охлаждающего воздействия).

47. При удалении вредоносной крови покраснение и боль немедленно утихают.

48. Вредоносная кровь, смещенная со своего места и скопившаяся внутри раны, по истечении ночи становится очень кислой; следовательно, ее следует удалить снова.

49. В том случае, когда кровь подверглась вредному воздействию питты, (для ее удаления) не следует использовать тыкву или горшок, поскольку они взаимодействуют с огнем (горящей свечой внутри) и таким образом еще более усиливают питту. Их следует использовать в том случае, если кровь подверглась вредоносному воздействию капхи и вайю (ваты).

50. Кровь, поврежденную воздействием капхи, не следует удалять с помощью отсасывания рогом из-за ее (крови) густоты, в то время как кровь, поврежденную ватой и питтой, следует удалять с помощью отсасывающего рога.

52. Место выше части тела, выбранной для кровопускания, следует туго перетянуть либо веревкой, либо кожаным ремнем. Следует избегать сухожилий, суставов, костей и жизненно важных точек; выскребание (извлечение с помощью острого скальпеля) следует производить в нижнем направлении, ни слишком глубоко, ни чрезмерно обширно, ни слишком удаляясь в сторону (горизонтально).

53. Кровь, сосредоточенную в каком-либо месте (на небольшой области) следует удалять выскребанием (вырезанием). Кровь, находящуюся внутри (опухолей, абсцессов и т.п.), следует удалять с помощью пиявок. Кровь, вызывающую утрату чувствительности (в месте ее скопления), следует отсасывать с помощью рога и т.п. (тыквы или горшка). Кровь, распространяющуюся по всему телу, следует удалять при помощи венесекции (кровопускания).

54. Среди способов удаления крови выскребание следует производить тогда, когда кровь находится в затвердевшем состоянии; пиявки следует применять тогда, когда кровь находится глубоко; использовать тыкву, горшок или рог следует при сосредоточении крови под кожей, а венесекцию – при распространении крови по всему телу. Использовать рог, пиявки и тыкву следует соответственно для мест ваты и других дош.

55. Место кровопускания (после совершения процедуры) следует закрыть охлаждающей пастой и т.п. В случае возникновения на месте кровопускания боли, зуда и опухолей, эту область следует промыть теплым гхи (топленным маслом).

Так заканчивается глава, называемая шастра видхи– двадцать шестая глава Сутрастханы, входящей в Аштангахридайя-самхиту, автором которой является Шримад Вагбхата, сын Шри Вайдьяпати Симхагупты.

Перевод Матхура Мандал Даса, М. Момота, Ю. Сорокиной

Раздел 2 Шарира Стхана

Глава 4. Марма вибхага шарира (классификация жизненных точек)

Теперь мы изложим главу Марма вибхага шарира - классификация жизненных точек, - так сказал (поведал) Атрея и остальные мудрецы.

1. Количество марма (жизненных точек или уязвимых мест) равняется ста семи. Двенадцать из них, по отдельности, расположены в ногах и руках (всего их в четырех конечностях сорок четыре), три расположены в области живота, девять - в грудной клетке, четырнадцать - на спине (в области туловища их всего двадцать шесть). В области, находящейся выше плеч (шее и голове), их насчитывается тридцать семь.

2-9. В центре подошвы, по линии среднего пальца, расположена *талахридайя*, повреждение которой приводит к смерти вследствие (сильной) боли. Между большим и средним пальцем находится жизненная точка, называемая *кшипра*, повреждение которой приводит к смерти от судорог. На два ангула выше кшипра, по обе стороны, находится точка *курчха*, повреждение которой приводит к скованности ног и неспособности ходить. Как раз ниже соединения лодыжки с ногой расположена *курчха шира*, повреждение которой вызывает боль и опухание. В месте соединения ступней и икр находится точка *гулпха*, повреждение которой вызывает боль, скованность, утрату способности ходить или импотенцию. На линии пятки, двенадцатью ангула выше, в центре икроножной мышцы, находится точка *индрабасти*, ранение которой приводит к смерти от сильной потери крови. В месте соединения икр и бедер находится *джану*, повреждение которой вызывает хромоту. Тринадцатью ангула выше, по обе стороны джану, находится *ани*, повреждение которой усиливает опухание и скованность ног. В центре бедер находится *урви*, ранение которой вызывает истощение ног от потери крови. Выше *урви*, ниже пахового угла, в основании бедра, находится *лохитакша*, повреждение которой вследствие потери крови вызывает гемиплегию (паралич мышц одной стороны тела). Между пахом и мошонкой находится *витапа*, повреждение которой вызывает импотенцию. Таково расположение жизненных точек в области ног.

Расположение *марма* на руках во всем подобно расположению их на ногах, но точка *гулпха* называется *манибандха*, а *джану* называется *курпара*. Их повреждение вызывает деформацию рук. Между подмышечной ямкой и воротниковой костью находится *какшадхара*, подобная *витапа*, ранение которой также вызывает искривление рук.

10-16. Повреждение точки *гуда*, связанной с отвечающим за удаление газов и фекалий толстым кишечником, приводит к скорой смерти. *Мутрашайя* (мочевой пузырь) изогнут подобно луку, состоит из небольшого количества мышечной ткани и крови, сосредоточен внутри таза и имеет один нижний выход. Он является *басти мармой*, повреждение которой вызывает быструю смерть даже без образования язвы, вызванной мочевыми камнями. Если он поврежден с обеих сторон, человек не выживет. Если он поврежден с одной стороны и язва открывается для выхода мочи, ее можно вылечить, но с большим трудом. Между толстым кишечником и желудком находится *набхи*, место соединения всех *шира* (вен); повреждение этой точки вызывает быструю смерть.

Между животом и грудной клеткой, посередине груди, в основании входа в желудок, находится *хридайя*, являющаяся местом сатвы и прочих средоточий (души и жизни), повреждение которой также приводит к быстрой смерти. Точки *станарохита* и *станамула* находятся соответственно на два ангула выше и два ангула ниже груди; их повреждение приводит к смерти от скопления соответственно крови и *капхи* в *коштха* (грудной клетке). По обе стороны трубы грудной клетки (трахеи) расположены два прохода, переносящие воздух, известные как *апастамбха*, повреждение которых вызывает смерть от скапливания крови в грудной клетке, кашля и одышки. Ниже места соединения плеч, над обоими боками, расположены две жизненные точки, известные как *апалапа*. Их повреждение приводит к смерти вследствие превращения крови в гной.

17-25. По обе стороны позвоночного столба, возле ягодиц, расположены две *катикатаруна*, повреждение которых вызывает бледность от потери крови, истощение и смерть. По обе стороны позвоночного столба, на месте соединения двух ягодиц, снаружи, находятся две точки *какундара*, повреждение которых приводит к утрате чувствительности и подвижности нижних частей тела. Выше тазовых костей, скрытые внутренними органами и соединением хрящей, находятся две точки *нитамба*, повреждение которых приводит к опуханию и слабости нижних частей тела, и к смерти. В нижней части туловища, с противоположных сторон таза, в сторону и ниже, находятся *паршувасандхи*, повреждение которых приводит к смерти от скопления крови в животе.

По прямой линии *станамула*, по обе стороны позвоночного столба, находятся две *брихати шира*, ранение которых приводит к смерти от осложнений, вызванных значительной потерей крови. В основании рук, по обе стороны от позвоночного столба, находятся две точки *амсапхалака*, повреждение которых приводит к утрате тактильных ощущений и истощению. По обе стороны шеи, в области сухожилий (мускулатуры), соединяющей основание плеч и шею (загривок), расположены две точки *амса*, повреждение которых приводит к утрате подвижности рук.

26-31. По обе стороны трахеи находятся четыре *шира* (вены), две из которых называются *нила*, две - *манья*, повреждение которых приводит к нарушению речи и вкусовых ощущений. По обе стороны горла расположены четыре *шира* (вены), сосредоточенные соответственно в языке и носу, известные как *матрика*, повреждение которых приводит к быстрой смерти. Возле соединения горла и головы расположены две *крикатика*, повреждение которых вызывает дрожь (тремор) головы. Ниже задней стороны ушей расположены две *видхура*, повреждение которых вызывает глухоту. По обе стороны ноздрей, связанные с открыванием ушей, внутри горла, находятся две *пхана*, повреждение которых приводит к утрате способности различать запахи. У внешних углов глаз, у окончания бровей, ниже от них, расположены две *апанга*, результатом повреждения которых является слепота. Над бровями на лбу расположены две *аварта*, повреждение которых приводит либо к слепоте, либо к нарушению зрения. Выше окончания бровей, на лбу находятся две *санкха*, повреждение которых приводит к быстрой смерти.

32-33. Выше *санкха*, под нижней границей волос, расположены две *уткшепа*. Между бровями находится *стхапани*. При повреждении этих трех точек человек способен жить без вреда для себя с инородным телом внутри. Но когда инородное тело вследствие нагноения выпадает, их повреждение может стать причиной внезапной смерти.

34-36. В том месте, где соединяются отверстия языка, носа, глаз, ушей и неба, находятся четыре жизненные точки, называемые *шрингатака*, повреждение которых приводит к быстрой смерти. В местах соединения головы (черепа), ниже и выше, находятся *шиманта марма*, повреждение которых приводит к безумию, головокружению и потере ума. Внутри головы, в месте, где встречаются вены, на макушке и возле окружности волос, сосредоточены *адхипати*, повреждение которых вызывает быструю смерть.

37-39. *Марма* - точки, на месте которых проявляется пульсация и болезненность при прикосновении. Они называются *марма* (жизненные или витальные точки) поскольку вызывают смерть и находятся в тех местах, где встречаются мышцы, кости, сухожилия, артерии, вены и суставы, в которых пребывает жизненная полнота (любое повреждение их вызывает опасность для жизни). Их определяют по тканям, которые в них преобладают. На этом основании *марма* (жизненные точки) делятся на шесть разновидностей. В целом же они называются "места жизни".

Комментарий: Мамса марма преобладает в мышечных тканях, асти марма - в костях, снайю владеет сухожилиями, дхамани - артериями, шира - венами, и сандхи владеет суставами. Таковы их шесть разновидностей.

40-46. Точек *мамса марма* - десять: индрабасти (2), *талахридайя* (4) и станарохита (2). Точек *астхи марма* восемь: *шанкха* (2), катикатаруна (2), нитамба (2) и *амсапхалака* (2). Точек *снайю марма* тридцать три: ани (4), курча (4), *курчашира* (4), *апанга* (2), *кшипра* (4), *утшкепа* (2), *амса* (2) и *басти* (1). Точек *дхамани марма* девять: *гуда* (1), *апастанамба* (2), *видхура* (2) и *шрингатака* (4). Точек *шира марма* тридцать семь: *брихати* (2), матрика (8), нила (2), манья (2), *какшадхара* (2), *пхана* (2), *витапа* (2), *хридайя* (1), *набхи* (1), *паршвасандхи* (2), *станадхара* (2), *апалапа* (2), *стхепани* (1), *урви* (4) и *лохитакша* (4). Точек *сандхи марма* двенадцать: *авартха* (2), *манибандха* (2), *кукундара* (2), *симантха* (2), *курпара* (2), *гулпха* (2), *крикатика* (2), *джану* (2) и *адхипати* (1).

По мнению некоторых, *гуда* относится к *мамса марма*; *какшадхара* является снайю марма вместе с *витапа* и *видхура*; *шрингатака* является шира марма, вместе с *апастанамба* и *апалапа* и не является *дхамани марма*.

47-51. Повреждение жизненных точек *мамса марма* вызывает продолжительные кровотечения (кровь становится жидкой и напоминает воду, в которой мыли мясо), бледность кожи, потерю функций органов чувств и быструю смерть. Повреждение жизненных точек *астхи марма* вызывает истечение жидкой влаги, смешанной с костным мозгом, и перемежающуюся боль. Повреждение *снайю марма* вызывает судороги, контрактуру тела, очень сильную боль, неспособность ходить, ездить, сидеть и т.д., и даже приводит к смерти. Повреждение *дхамани марма* вызывает истечение пенистой крови, выходящей с силой и шумом, приводя к обмороку. Повреждение *шира марма* приводит к непрерывному выходу большого количества жидкой крови, вызывая жажду, головокружение, одышку, галлюцинации, обморок и сильную икоту, приводящую к смерти. При повреждении *сандхи марма* на месте (повреждения) возникает ощущение воткнутого шипа, и даже после излечения таких ран остается скованность рук, хромота, утрата силы, истощение (тела) и опухание суставов.

52. *Набхи* (1), *санкха* (2), *адхипати* (1), *гуда* (1), *хридайя* (1), *шрингатака* (4) и восемь матрика (8) - эти девятнадцать точек немедленно уносят жизнь, и таким образом, относятся к *садьяхпранахара*. При их повреждении до наступления смерти пройдет, самое большее, семь дней.

53-54. *Апастанамба* (2), *талахридайя* (4), *паршвасандхи* (2), *катитаруна* (2), *симанта* (5), *станамула* (2), *индрабасти* (4), *кшипра* (4), *апалапа* (2), *брихати* (2), *нитамба* (2) и *станарохита* (2) - эти тридцать три точки относятся к *калантара* пранахара (уносящими жизнь спустя некоторое время). При их повреждении человек может прожить один или полтора месяца.

55-56. Три точки *вишальягхна* - две точки *уткшепша* (2) и *стхепани* (1) при повреждении вызывают смерть от выхода *вайю*, если удалить стрелу (инородное тело). *Мамса*, *васа*, *маджа* и *мастулунга* высохнут, начнутся кашель и одышка, и жизнь человека оборвется.

Комментарий: До тех пор, пока стрела или инородное тело находятся в месте повреждения, человек будет жить, но немедленно после их удаления он погибнет так, как описано выше.

57-58. *Пхана* (2), *апанга* (2), *видхура* (2), *нила* (2), *манья* (2), *крикатика* (2), *амса* (2), *амсапхалака* (2), *аварта* (2), *витапа* (2), *урви* (4), *кукундара* (2), *джану* (2), *лохитакша* (4), *ани* (4), *какшадхара* (2), *курча* (4) и *карпара* (2) - эти сорок четыре точки *вайкальякара* вызывают искривление и т.п. Иногда при повреждении они могут привести к утрате жизни.

59. *Карчашира* (4), *гулпха* (2) и *манибандха* (2) - эти восемь точек *руджакара* вызывают боль.

60-63. Среди них *витапа*, *какшадхара*, *урви*, *курчашира* по размеру равняются двенадцати *ангула* (ширины пальца); *манибандха*, *гулпха* и *станамула* равняются двум *ангула*; *джану* и *курпара* - трем *ангула*. *Апана* (*гуда*), *басти*, *хридайя*, *набхи*, *нила*, *симантха*, *матрика*, *курча*, *шрингатака* и *манья* - эти двенадцать точек по размеру равняются собственной ладони. Оставшиеся пятьдесят шесть точек по своему размеру равняются половине *ангула*. По мнению некоторых ученых, размер жизненных точек равен тила (кунжутному зернышку) и *врихи* (горошине).

64-66. Четыре разновидности насыщающих тело *сира*, упомянутые ранее (стихи 19-37 главы 3), расположены (сосредоточены) в области *марма* (жизненных точек). Таким образом, при повреждении (жизненных точек) из-за обильной потери крови происходит истощение или ослабление *дхату* (тканей). От усиления *вайю* (*ваты*) возникает сильная боль, вызывающая подъем *питты*, которая в свою очередь вызывает жажду, истощение, отравление (бессознательность), потливость, слабость и потерю тела. Так тело уносит смерть.

67. Поврежденную часть (жизненной точки) следует надрезать в непосредственной близости от месторасположения (точки); вены сожмутся, и кровь остановится; остановка кровотечения поможет сохранить жизнь.

68-69. Если рана нанесена в такое место, где нет *марма* (жизненных точек), человек выживет. Но если повреждена жизненная точка, разрушающая жизнь, выжить могут только некоторые люди, при тщательном уходе врача, и если точка повреждена только частично. Но даже тогда она вызывает (постоянные) нарушения.

Таким образом, следует, насколько возможно, избегать применения в области жизненной точки *кшара* (наложения щелочи), *виша* (ядовитых веществ), *агни* (прижигания огнем) и т.п.

70. Даже несильное (слабое) повреждение жизненной точки вызывает значительное недомогание (приводит к несчастью). Также и болезни, сосредоточенные в области жизненных точек, требуют больших усилий при излечении.

Так заканчивается глава, называемая Мармавибхага, четвертая глава Шарирастханы, входящей в Аштангахридайя-самхиту, автором которой является Шримад Вагбхата, сын Шри Вайдьяпати Симхагупты.

Перевод Ю. Сорокиной