Министерство образования и науки Республики Бурятия

Городское управление образования

Лингвистическая гимназия №3

***Аюрведа - жизнь в гармонии с природой***

*(Реферат)*

*Выполнила: Нетронина Анна*

*ученица 10г класса*

*Научный руководитель:*

*Номогоева И.Ю.*

Улан-Удэ

1999

Введение

 *Победоносное шествие Аюрведы, самой древней из известных нам оздоровительных систем, которая зародилась в предгорьях Гималаев, кажется уже не может быть ничем остановлено. Каждый, кто подробно знакомится с ней или испытал на практике приемы ее терапии не может не восхищаться этой цельной и всеобъемлющей системы целительства.*

 Аюрведа - сокровищница знаний в области практической и теоретической медицины, имеющая многовековой авторитет не только в странах Востока, но и за ее пределами. Аюрведа в буквальном переводе с санскрита - "наука" о здоровой и долгой жизни ("аюс" - жизнь, "веда" - знание")- индийское учение, древнейшие из известных нам сегодня. Это древние знание, которое возникло много тысячелетий назад, является частью древней арийской традиции.

**Веды – священная наука о здоровой жизни.**

Из истории Аютведы.

 Когда-то много тысячелетий назад существовало древние государство Бхараты-Варша, которое занимало большую часть планеты и являлось предшествующим нашей цивилизации. Это государство просуществовало несколько десятков тысячелетий и 5 тысяч лет назад оно прекратило свое существование. В те древние времена эта культура оказывала доминирующее влияние на всю планету. По древним манускриптам, дошедшими до нас, мы можем оценить широту мыслей и величайшую мудрость тех людей, которые жили в эпоху человечества. Философия, религия, наука, искусство, социология, этика и медицина были систематизированы и адаптированы для всех народов, населявших Землю. Наше представление о древних людях, как о примитивных дикарях, было полностью развеяно, когда знания Ведических канонов было раскрыто Западному миру. Аюрведа является частью канонического знания и древней медициной ариев. В настоящие время не известно каких-то более древних систем, чем Аюрведа. Она старше китайской и намного старше нашей западной медицины.

 Общепризнанно, что теория кровообращения был открыта Уильямом Гарвеем в 17 веке. Но задолго до этого, в 20 веке до нашей эры Чарака разработал комплексную концепцию кровообращения. Кроме этого считается, что основоположником оспопрививания является английский врач Эдвард Дженнер, хотя аюредический врач Дханвантари уже в 6 веке до нашей эры широко применял вакцинацию. В мире считается, что впервые пластическая операция (восстановление носа) была проведена Джозефом К. Карню. Но в шестом веке до нашей эры уже было известно множество хирургических инструментов и Сушрута проводил сложнейшие операции глаза, удаляя катаракту. Также ему принадлежит заслуга изобретения "кесарева сечения" (см. приложение 1 )

 Одним из старейших свидетельств индийского искусства целительства является "Риг-веда", возникшая около 2000 лет назад, где уже описаны операции, протезы, и более 50 целебных растений. Более подробные сведения имеются в книге "Атхарва-Веда", появившейся за 700 лет до нашей эры, где описаны уже 300 целебных растений и множество возможностей терапевтического лечения самых различных заболеваний.

 Поэтому Аюрведу совершенно справедливо можно считать праматерью всех традиционных систем медицины.

 Сравнительный анализ этих систем показал, что фактически наиболее известные медицинские трактаты, которые появились в различных частях нашей планеты были лишь адаптацией аюрвидических принципов, её алгоритмов на определенные географические, климатические условия, особенности местности, религии.

 Вместе с буддийскими монахами Аюрведа добралась до Китая и Центральной Азии, долгое время оказывая влияние на унани - медицинское учение Среднего Востока. Через Персию распространилось до Греции и Рима, став базой для греческого (гиппократического) и римского (галенического) медицинских учений, которые сохраняли свою значимость полторы тысячи лет.

 Тибетская медицина считается родной сестрой Аюрведы и её главный канон Джутши фактически является переводом древнего аюрведического канона "Ашта-хридаясамхита". Этот перевод не был адоптирован к условиям холодного и сухого климата Тибета с учетом местных растений, животных, доминирующей в то время религиозной системы - ламаизма и того времени, в которое жили люди.

 Как показали исследования, тоже самое было сделано в Средней Азии Авиценной. Его канон врачебной науки является адоптированным аюрведическим каноном "Чарака Самхита". Естественно, китайская медицина также имеет отношение к Аюрведе. Раньше считалось, что иглорефлексотерапия и вообще рефлексотерапия являются методами исключительно китайскими. Но последние исследования показали, что многие народы обладали знанием биологически активных точек и каналов акупунктуры . Эти каналы, называемые в Аюрведе информационными, были описаны в "Ашта-хридаясамхите".

 Позднее, много тысячелетий спустя, к китайцам попал один из канонов - "Сама Раджи", детально описывающий иглорефлексотерапию. На основе этого была основана китайская медицинская система.

 Таким образом, можно видеть, что Аюрведа является основой всех медицинских систем.

Аюрведа и современная медицина.

 У современного человека возникает вопрос: "Зачем возвращаться к столь древним канонам?"

 По мнению большинства западных врачей, современная медицина не может оказать реальной помощи при лечении хронических заболеваний. Хотя в отношении острых инфекционных заболеваний, западная медицина достигла больших высот. Вся помощь основана на снятии симптомов болезни: убирается верхушка айсберга, но сама болезнь остается.

Западная медицина и ее методы лечения основаны на фармакотерапии и хирургии. Фармакотерапия оказывает очень сильное и быстрое воздействие. Уже через несколько минут можно ощутить результат, т.е. снять боль, понизить температуру, устранить какие-то неполадки в работе сердца.

 Эта простота в использовании привлекла западного человека. Но серьезные исследования показали, что использование фармакопрепаратов в течение 5-10 лет приводит к необратимым последствиям.

Фармакопрепараты не могут восприниматься клетками организма, клетки их отвергают. У клеток организма есть своя белковая защита - рецепторный аппарат, который способен принимать сигналы только собственных гормонов и ферментов. На чужеродные вещества, которые вводятся в организм, клетка образует свою собственную защиту и не пропускает их. Чтобы проникнуть туда и оказать воздействие на клеточный организм, современные фармакопрепарты вынуждены разрушать клеточную мембрану. Естественно, разрушение клеточных мембран приводит к постепенному угасанию жизненных сил организма. Применение фармакопрепаратов направлено на то, чтобы уменьшить симтоматику проявления болезни. Но причины, корневую её часть, фармакопрепараты только подпитывают, они заставляют проходить болезнь по более сложным схемам, по более тяжелому течению. Поэтому болезнь прогрессирует, и это факт общепризнанный.

Фармакопрепараты оказывают побочные эффекты, которые проявляются в первое время, хотя дальнейшие последствия могут быть еще более непредсказуемыми. Большинство из остаточных групп фармакопрепаратов откладываются в печени. Поскольку печень -мощный биологический фильтр защиты, он просто вынужден задерживать в себе эти препараты. Современная

медицина выяснила, что многие хронические заболевания первично связаны с патологией печени. Таким образом, применение фармакопрепаратов подавляет функции клеток печени, и печень вынуждена накапливать в себе остаточные группы, которые могут вызвать самые необратимые последствия. Кроме того эти препараты ведут к снижению защитных сил организма. Если что-то очень сильно вносится из вне, зачем организму с этим бороться? То есть организм свои возможности начинает уменьшать, угасает функция иммунной системы и функции различных систем, выводящих те или иные токсичные вещества и болезнетворные начала. Когда с течением времени накапливаются последствия, то орган начинает разрушаться.Когда в конце концов он разрушился, современная медицина предлагает его удалить и заменить трансплантантом.

Аюрведа имеет свое собственное представление на этот счет. Она предлагает жить в гармонии с природой и лечиться только естественными методами.

На Западе идея цельности мышления, признание единства *тела, ума* и *души* развивается довольно медленными темпами, потому что в нашей системе ценностей разделение тела и души длительное время играло преобладающую роль. Бесспорно, было бы не целесообразно переносить индийский образ жизни и философию на западный стиль мышления и жизнь. Поэтому в последнее десять лет в европейском регионе и США установились различные модели, ориентирующиеся на систему Аюрведы.

В Европе предлагаются в первую очередь 3 формы Аюреды.

**Аюрведа по Махариши**

Индийский ученый Махариши Махеш Йога, наставник группы "Битлз" и других известных личностей, первый разработал модель Аюрведы для Запада. Он сумел побудить ведущих врачей Индии, занимающихся аюрведой и хранящих многие семейные традиции, раскрыть свои прежде хранившиеся в тайне рецептуры и методы целительства и передать их другим. По его инициативе опытные врачи, занимающиеся целительством по Аюрведе, и литературоведы Индии уже в начале семидесятых годов объединились для тонкой работы по повторному переводу оригинальных текстов Аюрведы на современный язык, потому что в прошедшие столетия многие знания были потеряны по причине плохого перевода. В дополнение к этому они обосновали более глубокий смысл многих других вед, где были описаны способы целительства тела и духа, которые в нынешней Индии были известны только по основным принципам.

Западные ученые сопоставили полученные таким путем всеобъемлющие знания с научными достижениями. Так возникла "Аюрведа Махираши", которая поставила перед собой задачу не только практиковать Аюрведу, но и предлагать также и потерянные аспекты в их первоначальной глубине и чистоте.

 Аюрведа Махираши практикуется в странах немецкого языка с 1985 года в различных центрах оздоровления. Основным в этой методике является "панча-карма", курс удаления шлаков, которые вызывают в организме процессы рассогласования с далеко идущими последствиями. Кроме того, Аюрведа по Махараши предлагает широкий выбор форм терапии, описанных в классических текстах, применение которых в целом способствует укреплению здоровья. Сюда относятся, в частности , семинары по здоровью, упражнения йоги и дыхательные упражнения, знания о питании и о биологических ритмах, а также трансценде-нтальная медитация как мероприятие по расслаблению

**Практика аюрведы и терапевтический центр.**

Модель Аюрведы, практикуемая в Швейцарии, с тех пор тоже подтвердила свою успешность. Разносторонняя и взвешенная программа Швейцарского терапевтического центра предлагает целительные процедуры панча-кармы, которые в настоящее время регламентируют и проводят в жизнь в первую очередь в Южной Индии опытные **"вайдья"**- врачи традиционной аюрведической медицины. Вместо трансцендетальной медитации здесь предлагаются другие методы расслабления- йога и дыхательные упражнения. Практической работой руководит индийский врач доктор медицинских наук Вшиванат Раи, который ставит своей целью поставить Аюрведу, так чтобы стало возможным эффективное сотрудничество с современной медицины.

**Йоговеда**

Этот термин означает "Институт по педагогике здоровья и объеденение по содействию йоге и Аюрведе". Этот исследовательский институт основал еще в 1977 году Мюнхене индийский исследователь природы и геолог проф. докт. Рок Лобо. Основной целью этой модели было представить Аюрведу как свободную от всякой идеологии и научно особорованную систему оздоровления.

 В последнее время Западный мир проявляет все больший интерес к Восточным традициям, сохранившим корни Ведической культуры. На переходе к третьему тысячелетию возвращение к истокам цивилизации дает надежду на исцеление нашего больного общества.

Три кита Аюрведы.

 Аюрведа является одним из глобальных разделов Ведической культуры. Она основывается на **трех китах :** философской системе Санкхья; Джютерведе, состоящей из Ведической астрологии биокосморитмологии и Ведической натурапатии (естественных методах профилактики и лечения заболеваний).

**Философия Санкхья**

Философия Санкхья - одна из важнейших философских систем арийской цивилизации Бхарты-Варша.

Философия Санкхья в чем-то схожа с физикой. Она также подробно описывает строение вселенной вплоть до строения атомов, а также описывает важнейшие законы вселенной. Но современная физика, в отличии от философии Санкхья, лишь частично имеет представление о знании древних законов.

Эта философия описывает строение вселенной с позиции первоэлементов. Современные ученые думают, что это такое примитивное отношение к науке, так как такие первоэлементы как земля, вода, огонь, воздух, эфир кажутся чем-то очень простым. Древние арийцы под этими первоэлементами подразумевали принципы устройства материи, принципы функционирования. Эти пять стихий в Аюрведе обозначаются как "Составные элементы бытия". Они сосредоточивают в себе интеллект нашей натуры и формируют структуру нашего материального мира. Они делают нас тем, что мы есть, а именно: живыми организмами, которые построены по внутреннему плану на основе информации с глубокими корнями- это интеллектуальная первичная субстанция, которая управляет развитием каждой клетки нашего тела.

Так стихия ***земля*** отличает принцип структуры. Принцип *воды* подразумевает закон гравитации, то есть то, что связывает все атомы вместе. Стихия *огня* означает принцип излучения тепла, энергии. Элемент *воздуха* показывает принцип движения- закон развития вселенной. И, наконец, элемент *эфира* представляет собой некую полевую структуру, энергоинформационную матрицу вселенной.

Кроме этого, философия Санкхья описывает такие тонкоматериальные элементы: как *чувства, ум, интеллект* и так называемое ложное эго. Эти элементы имеют большое значение и отношение к нашему телу. Так как наше тело является одной из частиц вселенной, то знание микрокосма - строения нашего тела очень важно с позиции обще вселенского масштаба.

Считается, что эти пять первоэлементов, сочетаясь между собой,образуют три элемента жизненной или биологической энергии:

-эфир и воздух образуют принцип движения

-огонь и вода являются принципом превращения

-земля и вода являются принципом придания формы то есть структуры.

Эти три жизненные энергии, три досхи имеют в Аюрведе названия: "вата", "питта" и "капха".

Значение и функции трех биоэнергетических сил разъясняются в учении о трех досхах которое является основой Аюрведы. По этому учению, в каждом живом организме присутствуют три невидимых, связанных между собой вида энергии, которые действуют и регулируют организм. Они определяют как внешнюю форму, так и внутренние функции.Применительно к людам это означает, что наша жизнь, физическое и душевное здоровье, как и наша сущность определяются составом и взаимодействием этих трех таких материальных энергий. Манхатма Ганди сказал: "Мир состоит из пяти стихий: земли, воды, воздуха, огня и эфира. Это относится и к нашему телу. Оно представляет собой нечто вроде микровселенной. Потому все эти стихии должны быть представлены в организме в правильном соотношении: чистая земля, чистая вода, чистый огонь или солнечный свет, чистый воздух и свободное пространство."

**Энергия Вата: все о движении.**

Из эфира и воздуха возникает "вата"- досха, ответственная за жизненный принцип: "Движение, течение и движущая сила". Свойства обеих стихий лучше всего описать как проникающие, подвижные, гибкие, легкие, шероховатые, сухие и холодные. В природе "вата" приравнивается также к ветру. В нашем теле энергия "вата" управляет всем, что отвечает за движение тела, ума, органов чувств и за процессы выделения. "Вата" является досхой- "царем", посклольку она представляет собой чистую жизненную энергию и приводит в движение обе другие досхи - "питту" и "капху". Сила "вата" возбуждает нашу душу (психику), она регулирует дыхание и вызывает активность.

**Энергия питта: все претерпевает изменения.**

Досха "питта" состоит из огня и воды. При этом находит выражение главным образом сила стихии огня, а стихия воды оказывает лишь небольшое влияние. В принципе, огонь имеет свойство изменять материю, поскольку он преобразует горючие вещества. Огонь создает также жар, его пламя оживленно, легко, проникающее, светло и сухо. В связи с таким свойствами, "питта" в нашем теле отвечает за все реакции, при которых возникает тепло. Кроме того она обладает сжигающим действием и при переваривании пищи она сокращает тепло тела и снабжает его отдельные органы теплом. Все процессы переваривания и обмена веществ управляются этой досхой. "Питту" также называют движущей силой жизни, поскольку она обостряет интеллект, стимулирует способность к движению и возбуждает у человека целеустремленность.

**Энергия капха: все имеет сложившуюся структуру.**

Комбинация воды и земля дает досху "капху", которая имеет водянистые и твердые свойства, наподобие земли. Характер действия воды заключается в том, чтобы сделать тело влажным и полным, а также чтобы его жидкие составляющие находились в движении. Её свойствами являются плотность, тяжесть, мягкость, инертность, текучесть, влажность и холод. Принцип действия стихии "земля" заключается в том, чтобы сделать тело твердым, сильным, тяжелым, жестким. Обобщенно для досхи "капха" действуют следующие характерные признаки: тяжелый, маслянистый, медленный, холодный, устойчивый, прочный и инертный. Применительно к телу энергия "капха" действует, придавая форму и формируя структуру.«Капха» отвечает за строение клеток и скелета. Она придает телу устойчивость и прочность, но одновременно и гибкость. Если обе другие досхи - "вата" и "питта" приводят в действие и нагревают наш жизненный двигатель, то "капха" заботится о том, чтобы мы правильно и сбалансировано обращались со своими жизненными энергиями. В качестве структурного принципа она отвечает за психологическую устойчивость и стойкость. Она предоставляет резервы, которые придают телу и душе силу и выдержку.

**Джьотерведа.**

 Джьотерведа состоит из ведической астрологии и биокосморитмологии.

Ведическая астрология показывает связь человека (микрокосма) с окружающим миром (макрокосма). "То, что происходит наверху, то происходит внизу". Астрология смотрит на небесные тела, как на индикаторы различных законов природы, а не на инструмент, влияющий на биосферу Земли. Но некоторые небесные тела такие как Солнце, Луна, ближайшие планеты могут напрямую влиять на человека

Эти влияния рассматривает другой раздел Джьотерведы - биокосморитмология. В наши дни эта наука усиленно изучается. Впервые современные работы были сделаны Чижевским, когда он изучал влияние Солнца на человека.

 В древние времена биокосморитмология была хорошо разработана. Она описывает непосредственное влияние физических небесных тел на биологические объекты. Но для чего Аюрведе нужна биокосморитмология?

Все методы лечения, очищения, методы сбора растений - все связано с определенными космическими ритмами. В древних аюрведических канонах, важнейшим из которых являются "Чарака-самхита", "Сушрута-самхита" и "Ашта-хридаясамхита", когда эти растения набирают наибольшую силу. Поэтому сборы растений осуществляются строго по определенным фазам луны, в определенное время года, в определенное время суток. Более того учитывается конкретика растений, то есть для чего она собирается. Поэтому очень важно знать механизмы космических законов, оказывающих влияние на человека.

**Ведическая натуропатия**.

Ведическая натуропатия описывает различные свойства продуктов питания, лекарственных растений минералов, применительно к возрасту, полу, типу конституции человека, месту проживания, предрасположенности к тем или иным заболеваниям, суточным и сезонным ритмам. В одном из аюрведических канонов говорится: "Всё что окружает нас - все является лекарством, нужно только распознать его и правильно использовать".

Лекарственные растения составляют основу аюрведических методов лечения.Они не оказывают мгновенного действия, и для получения желаемого эффекта, нужно принимать тот или иной препарат в течении нескольких месяцев. Но зато если эти лекарственные растения правильно собраны и скомбинированы между собой, они обладают способностью воздействовать именно на причину болезни через механизм активизации естественных сил саморегуляции; организм получает усиление, не наступает блокировка защитных сил, повышается иммунитет. Кроме этого лекарственные растения оказывают омолаживающие действие.

 Фармакопрепараты нанося удар по определенному органу, негативно влияют на весь организм в целом. Но, в отличие от фармакопрепаратов, лекарственные правильно примененные растения могут подействовать именно на нуждающийся в помощи орган. Они выводят болезнь наружу, то есть они не убирают симптомы, а ликвидируют именно корень болезни. Применение лекарственных растений приводит не к хронизации, а обострению болезни, что практически ведет к выздоровлению.

К сожалению, сейчас фитотерапия сильно дискредитирована. В наше время, при приготовлении того или иного лекарственного растения, не учитывается место и время их сбора.

Известно, что одно и то же растение обладает многосторонним действием, то есть одно и то же растение может быть и мочегонным, и желчегонным, седативным, и гибатопротекторным, и каким либо другим препаратом. Каждое растение собирают, сообразуясь с космическими ритмами. Выбирается соответствующая лунная фаза, день и время суток. Некоторые травы можно собирать только 2-3 дня в месяце и только на восходе солнца. В другое время эффективность значительно снижается. Учитывается также характер местности. Одно и то же растение, собранное в лесу, на поляне, у озера, на холме, под холмом или на болоте будет обладать совершено разными свойствами

Но мало собрать лекарственное растение в нужном месте, необходимо еще правильно приготовить из него лекарство, в нужных пропорциях и соотношениях скомбинировать с другими растениями. Аюрведа дает хорошие образы, с помощью которых можно понять схему приготовления лекарственного препарата.

Растение, которое будет оказывать главное воздействие на болезнь, иметь преимущественный эффект на данную патологию, называется **царём**. Если это растение не является токсичным, оно вводится в препарат в большом количестве. Но так или иначе растительные препараты также, как и фармакопрепараты, имеют определенные побочные эффекты. Для смягчения отрицательного действия растения-царя, ему нужна **царица.** Введение царицы обязательно, так как она нейтрализует отрицательную пропхаву растений. Царь не может один бороться с болезнью, ему нужна свита, армия. В помощь царю вводятся растения- **воины.** Они либо способствуют усилению действия царя, либо оказывают воздействие на другие рубежи болезни. Кроме того еще необходимо ввести такой растительный компонент, который усилит или направит армию точно в цель. Такое растение, называется **проводником.** Например, для печени проводником является шафран, для поджелудочной железы - кардамон, для легких - анис и т.д. Существует группа определенных растений, которая приводит армию и царя в место, где гнездится болезнь.Современная наука установила, что для проникновения активных полезных экстрактов в клетку, нужно преодолеть систему каналов, систему рецепторов клеточной защиты, которые способны принимать только свои собственные гормоны, свои собственные механизмы саморегуляции. Для этого в многокомпонентные сборы вводится растение-**ключ** . На сегодняшний день известно два таких компонента-это корень солодки и алоэ. Эти растения способны образовать липосомы, которые воспринимаются рецепторами клетки как свои. Таким образом экстракты растений могут проникать в клетку и оказывать свое воздействие.И, наконец, вводится еще один компонент, который называется **конем.** Конь - это тот состав, на котором доставляются экстракты лекарственных растений в организм. Это может быть вода, мед, масло, спирт или что-нибудь другое.

 В Аюрведе использовалось более 3000 лекарственных растений и на их основе составлялись многокомпонентные сборы, состоящие из 40, 50, 100 компонентов. Эмперическим путем составить лекарственный сбор невозможно. Поэтому технология приготовления играет существенную роль. Соединив компоненты между собой в другой последовательности, можно получить прямо противоположный эффект.

**Диагностика**

Очень важное место в Аюрведе занимает диагностика. Ее способы по Аюрведе стары как сама жизнь, но тем не менее удовлетворяют самым современным требованиям. Тщательное обследование позволяет не только определить вид заболевания, но и установить стадию его развития. К методам диагностики, проводимым на теле относится в первую очередь диагностика по пульсу, при которой определяется не только частота пульса, но и преобладающие сочетание досх. Так "вата" выражается в нерегулярном, произвольном пульсе, который в Аюрведе сравнивается с движением змеи. "Питта" сказывается в быстром, сильном, скорее даже стучащем пульсе, почему его называют "пульсом лягушки". "Капка" напоминает движение лебедя-пульс бывает медленным и скользящим.

В целом врачи-специалисты по Аюрведе могут использовать несколько различных методов обследования, чтобы подкрепить свои впечатления и установленные данные. К ним относятся следующие:

-диагностика по пульсу

-исследование мочи и стула

-осмотр языка, ногтей пальцев на руках, кожи

-диагностика по лицу (общему облику)

-анализ голоса

Сумма полученных результатов обследований позволяет получить картину текущего состояния; по ним можно сделать точные выводы об индивидуальном типе конструкции и различных нарушениях в биологических ритмах энергий. Подобные нарушения ведут к всевозможным болезням и недугам.

**Диетология**

В Аюрведе существует несколько способов борьбы с ними. Одним из таких методов лечения является диетология. Настолько подробно как это сделано в Аюрведе, диетология нигде не разобрана. В Аюрведе огромное значение отдавалось применению диеты, назначению определенных индивидуальных продуктов питания. Аюрведический врач говорил пациенту: "Если вы будете соблюдать ту или иную диету, то получите 50% результата".

Для современного человека это не совсем понятно. Тем не менее швейцарские ученые установили, что за свою жизнь, человек съедает в среднем 20 тонн пищи. Таким образом, пропуская через себя такое огромное количество пищи, которая является строительным материалом для нашего тела и энергетическим

субстрактом, не может оказывать определенного воздействия в зависимости от той или иной специфики. И вот для этого была создана система конституции человека. Она была очень детально разработана и существовало понятие о индивидуальной конституции человека ("Вата", "питта" или "капха"). Считалось, если человек находится в рамках своей конституции, то есть баланс между внутренними досхами не нарушен, то болезнь не может возникнуть. Но если болезнь, все таки, возникла, то с помощью диеты можно было оказать программирующие воздействие на состояние гормональной системы. Поэтому каждому продукту питания присваивались определенные свойства. "Росса"- первичный вкус. Первичный вкус, ощущаемый на языке, запускает ферменты желудочно-кишечного тракта и позволяет пище лучше перевариваться. Так же в диетологии присутствуют такие термины как "вирьек", "випак" и "пропхава"

"Вирьек"- это некая энергетика пищи, то есть любая пища может нести в себе энергию и в той или иной степени улучшает или замедляет процесс пищеварения, в зависимости от потребности организма в энергии.

"Випок"- вторичный вкус после переваривания, который также играет существенную роль. Научные исследования установили, что кишечник имеет рефлекторные зоны, и воздействия определенных вкусов на эти зоны вызывают выработку специальными клетками кишечника- апудоцитами аналогов всех известных на сегодняшний день гормонов. Таким образом, с помощью продуктов питания можно устранить тот или иной дефицит.

"Пропхава"- качественное воздействие пищи. То есть пища может воздействовать как лекарство. В Аюрведе есть принцип: "Все что нас окружает, все что мы видим вокруг нас - лекарство".

***Аюрведа - учение, не связанное со временем, и охватывающие все культуры, вписывающееся в любую эпоху и любое столетие. Теперь на исходе второго пришло время воспользоваться и нам замечательными принципами и философией Аюрведы. Бережно отношение к окружающему нас миру, простая жизнь и возвышенное мышление несомненно помогут нам добиться счастья и благоденствия.***

**Эликсир жизни Чаванпраш.**

**Истинная Аюрведа.**

Чаванпраш - уникальный биостимулятор, созданный на основе 49 натуральных компонентов, собранных в высокогорных районах Гималаев. Он является ярким примером аюрвидического врачевания с использованием средств естественного происхождения. Чаванпраш известен более 5 тысяч лет. За это время его состав не менялся и сейчас производится точно также, как и тысячелетия назад. Чаванпраш по рецептуре является наиболее древним лекарственным растением. Сок тысячелетий сконцентрирован в эликсире жизни Чаванпраш. Его знают и последние 10 лет с успехом принимают в 27 странах мира. Уникальный состав этого эликсира поражает воображение западных врачей и ученых, но его секрет известен только индийской фирме "Дабур".

**Легенда о Чаванпраше.**

Когда-то в глубокой древности в священных Гималаях жил Йог и религиозный подвижник Чаван. Многие годы проводил он в размышлениях о боге. И вот однажды, когда самонадеянному аскету показалось, что он достиг абсолютной святости, Господь решил испытать его. Он устроил так, что красавица Суканья, дочь царя Шарьяти потревожила уединение Чавана. Ее красота поразила аскета- любовь и желание загорелось в его сердце. И он не смог преодолеть сильное чувство, влекущее его к ней. А Чаван был далеко не молоди не богат чтобы жениться на дочери царя. И он страстно взмолил Бога, уже прося о дарах земных. И господь, зная его предыдущие заслуги, дал ему все необходимое, но самым бесценным даром был рецепт чудодейственного эликсира, пользуясь которым аскет превращался в молодого и здорового юношу.

С тех пор этот чудодейственный эликсир известен как Чаванпраш- "пища Чавана". Его рецепт был значительно позже описан в древнейших из дошедших до нас научно-медицинском трактате Чарака - Самхита, написанный более чем за 2 тысячелетия до рождества Христова. Написал этот авторитетный труд Чарака, известный аюрведический врач.

 Чарака рекомендует этот состав людям дворянского сословия, духовенству и царю. Он пишет "Чаванпраш является величайшим эликсиром жизни. Он способствует излечению бесплодия, помогает правильно развиваться зародышу в чреве матери, способствует отдалению старости, а старым людям помогает продлить годы. Чаванпраш излечивает кашель, хрипы, потерю голоса, грудные болезни, сердечные болезни, болезни мочеполовой системы. При внутреннем применении этого эликсира каждый человек, независимо от возраста, сохранит молодость, интеллект, крепкую память, лоск, здоровье, остроту восприятие мира, сексуальную силу, чудесное пищеварение. Пожилой же человек будет чувствовать себя юношей и проживет еще один срок жизни.

**Три главных эффекта Чаванпрвша**.

Чаванпраш, благодаря уникальному многокомпонентному составу лекарственных трав и минералов, оказывает поливалентное действие на организм человека. Три главных эффекта составляют сущность эликсира.

1. Чаванпраш является иммунномодулятором. Обычная активизация иммунитета не всегда благоприятна, т.к. существует группа болезней, связанных с аутоиммунной агрессией, например, бронхиальная астма, нейродермит и другие. Чаванпраш нормализует иммунный ответ организма; если он понижено - повышает, если он гиперактивен - понижает.

2. Чаванпраш обладает омолаживающим эффектом. Такой эффект связан со способностью очищать организм от клеточного "мусора" и продуктов неполного метаболизма.

Например, он выводит вещество липофусцин, содержащееся в нервных клетках, которое и приводит к преждевременному старению. Чавапраш усиливает антиоксидантную защиту, регенерацию клеток, их деление и восстанавливающие способности. Кроме этого, составные данного эликсира нейтрализуют гидроксидный радикал; с его распространением связывают одну из причин развития атеросклероза.

3. Чаванпраш является истинным тоником. В наше время в качестве тонизирующего средства используют чай и кофе, содержащие алкалоидный кофеин. Хотя их применение дает эффект повышения настроения, повышения тонуса тела, приводит к постепенному ухудшению течения энергетических процессов в организме. У кофеина есть способность перебалансировать энергию от почек к верхней части тела, что приводит к целому ряду заболеваний. А Чаванпраш обладает уникальной способностью приносить энергию из вне. Так например, если сравнить биологическую активность Чаванпраш и женьшеня, то видна огромная разница. Если женьшень имеет биологическую активность 80 единиц, то Чаванпраш-200.

Так например доктор медицинских наук, профессор, зав. Кафедрой гирудотерапии и ратуральных методов лечения А. И. Крашенюк провел исследования и получил поразительные результаты.

Человек принимал 1 чайную ложку Чаванпраша натощак. Затем измеряли его энерго - информационноеполе в течении 1 - 2 часов после приема.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| До приема | один час после приема.Прирост энергии полясоставляет 30% | Два часа.Энергия достигла 70% |

Вот почему, даже одна ложка Чаванпраша дает заряд энергии на целый день.

Чаванпраш, в отличии от женьшеня, не повышает артериального давления. Поэтому его могут принимать люди, страдающие гипертонической болезнью.

**Состав.**

Растения, составляющие Чаванпраш выращены в естественных условиях в Гималаях. Поэтому баланс микроэлементов не нарушается. Основу Чаванпраш составляет растение **амла**. Это одно из трех плодов мираболаны. Практически ни один препарат не обходится без этих трех плодов. В Чаванпраше амла является царем.

Амла - первое растение, появившееся на планете Земля. Во всяком случае так считают индусы. В древнейших индейских письменах амлу назвали плодом богов и проектировали внутренние строение храмовых куполов по аналогии с шестигранной формой ее ядра. Индийское дерево амла в аюрведческой медицине считается одним из самых полезных растений. В конце февраля - середине апреля созревают его желто-зеленые плоды, по виду напоминающие алычу. В отличие от последней, амла не употребляется в пищу, из-за чрезмерно вяжущего вкуса. Но те же самые дубильные вещества борются и с воспалениями кожи- это знает не только современная косметология: воспаления лечили экстрактом амлы с незапамятных времен, и даже луноликие индийские принцессы орошали им свои царственные профили. Кроме этого амла обладает выраженными антиоксидантными свойствами, очищает печень, кровь и кишечник, повышает гемоглобин, регулирует уровень сахара и холестерина, способствует росту волос и ногтей, укрепляет кости и зубы.

Царицей в Чаванпраше является **харитаки**. Царь и царица будут в целом повышать защитные силы организма. Харитаки буквально переводится, как "растение крадущее болезни". Это растение приводит в равновесие все первоэлементы тела.

Где бы не возникал патологический очаг, это растение подавляет его, активизируя защитные силы. Харитаки улучшает работу мозга, укрепляет память и повышает способность к обучению; способствует адаптации организма к неблагоприятным геофизическим, метеорологическим и техногенным воздействиям.

**10 корней**: Биловы, Агниматхи, Сионаки, Касмарьи, Паталы, Шалипарни, Пришнипарни, Брихати, Кантакари и Гашкуры или **Дашамул** являются воинами. Корни объединены не случайно. Каждый корень направлен на нормализацию функции определенного эндокринного органа. Все 10 корней нормализуют состояние всей нейроэндокринной системы, регулируя функцию гипоталамуса и гипофиза. Поэтому дашамул используется в аюрведе для лечения гормональных заболеваний.

В Чаванпраше растением-ключом является **корень солодки**. Он способен образовывать липосомы, которые принимаются клеткой как свои. Поэтому экстракты других растений, входящих в Чаванпраш, могут проникать в клетку, не разрушая клеточные мембраны.

 Кроме этих основных компонентов, в Чавапраш входят многие другие растения, оказывающие свое собственное воздействие на ту или иную патологию. Вот лишь некоторые из них:

**Ашвагандха** - Обладает очень сильным тонизирующим свойством, с которым может сравниться только женьшень, но в отличии от женьшеня, ашвагандха не повышает артериального давления, то есть вызывает процесс затормаживания в коре головного мозга. Он является одновременно и седативным и адаптогенным средством. Кроме этого используется для лечения острых и хронических заболеваний. Ашвагандха содержит растительные аналоги мужских половых гормонов, поэтому используется для коррекции различных сексуальных расстройств.

**Шатавари**, благодаря высокому содержанию женских половых гормонов, оказывает выраженное омолаживающие действие на женскую репродуктивную систему. В Аюрведе она используется для нормализации месячного цикла, для лечения бесплодия, хронических воспалительных заболеваниях половой сферы, фибромиомах матки и молочных желез, способствует благоприятному протеканию беременности и усиливает выработку молока. При том, что это "женское" растение, оно благоприятно влияет и на мужской организм; используется для лечения импотенции.

**Бамбук**. Внутренняя, молочная часть коры бамбука обладает бронхотическим и отхаркивающим эффектом. Она устраняет воспалительные процессы в дыхательной системе, укрепляет и омолаживает бронхо-легочную систему.

**Бхумиамла** нормализует различные функции печени, обладая выраженными гепатопротекторными и противовоспалительными свойствами.

**Пиппали**  является хорошим стимулятором пищеварительных желез, устраняя несварение, метеоризм, запахи, плохой аппетит, удаляет избытки слизи из организма.

**Бала** нормализует метаболизм клеток сердечной мышцы и коронарное кровообращение, понижает возбудимость миокарда, предотвращая возникновение аритмии.

**Шафран** используется в Аюрведе, как один из лучших очистителей крови и стимуляторов эритропоэза и мимфопоэза (синтез клеток крови), усиливает действие всех почечных трав и омолаживает женскую репродуктивную систему.

**Гакшура** используется для лечения мочеполовой сферы. Гакшура обладает противовоспалительным действием и, имея большой запас солей кремния, предотвращает образование камней.

Остальные компоненты Чаванпраша дополняют действие главных растений и являются естественными консервантами и антисептиками. Все компоненты Чаванпраша сбалансированы. Поэтому он не оказывает побочных воздействий. Единственный побочный эффект- это повышение веса. Он является анаболиком и очень полезен для спортсменов. Практически через 40 минут непрерывных тренировок жиры начинают разлагаться и распад жиров порождает множество токсичных веществ, которые могут являться причиной множества заболеваний. Чаванпраш способен выводить продукты метаболизма и препятствовать распаду белков. Поскольку многие компоненты оказывают действие как анаболики, то они способствуют развитию мышечной системы и уменьшения жировой массы.

**Применение Чаванпраша.**

Применение Чаванпраш приводит к тому, что человек может переносить физические и стрессовые нагрузки, так как Чаванпраш – хороший адаптоген.

 Многократные исследования показали, что Чаванпраш:

- снимает последствия стрессов, депрессии, синдром хронической усталости;

- очищает кровь, печень, кишечник, поджелудочную железу от шлаков и токсинов;

- улучшает работу желудочно-кишечного тракта;

- подавляет рост опухолевых клеток;

- нейтрализует побочные эффекты химиотерапии и последствия приёма антираковых лекарств;

- нормализует работу эндокринной системы;

- улучшает показатели крови, повышает гемоглобин, снижает содержание холестерина;

- нормализует кровяное давление;

- укрепляет сердечную мышцу;

- предохраняет от простуды и инфекций;

- повышает половые функции: рекомендуется применять при импотенции и фригидности;

- снижает токсикоз у беременных женщин;

- при заболевании туберкулёзом рекомендуется применять параллельно с основным лекарством;

- улучшает работу мозга, укрепляет память и повышает способность к обучению;

- нормализуя обменные процессы, способствует коррекции веса;

- сдерживает рост свободных радикалов и выводит их из организма;

- повышает выносливость организма в экстремальных ситуациях;

Чаванпраш применялся на практике в больницах и диспансерах и также показал превосходные результаты. (см. Приложения 2, 3, 4 )

**Заключение.**

Таким образом, Чаванпраш оказывает общеукрепляющее, тонизирующее, адаптогенное, иммунотропное и омолаживающее действие, его рекомендуется принимать для профилактики широкого спектра хронических и острых заболеваний. Сочетание приёма эликсира со специфическим лечением увеличивает эффективность лечения в 2-3 раза. Чаванпраш показан в комплексном лечении тяжёлых хронических и инфекционных заболеваний, в том числе при туберкулёзе и раке. Особенно рекомендован людям, проживающим в экологически неблагоприятных районах, находящимся в зонах с повышенной радиоактивностью и тем, чья работа связана с воздействием разрушительных техногенных факторов и постоянных психоэмоциональных перегрузок. Чаванпраш чрезвычайно полезен спортсменам для восстановления сил, энергии и повышения выносливости организма. (см. Приложение 5)

 Риск побочных эффектов в эликсире снижен до минимума, так как все компоненты присутствуют в гемеопатических дозах и полностью сбалансированы. Чаванпраш не рекомендуется применять при острых заболеваниях почек и органов желудочно – кишечного тракта, а также осторожно использовать при тяжелых формах сахарного диабета.

 ***Человечество всегда мечтало о создании уникального лекарственного препарата. Пищевая добавка Чаванпраш воплощает эту мечту в жизнь.***

*Список источников и литературы*

*1.* Ветров И. И. - доктор аюрведических и тибетских медицин. Лекция «Чаванпраш - истинная Аюрведа.»

Востоков В. «Белый лама.» Издательство «Каро» г. Санкт - Петербург 1994 г.

Газета «Календарь» 1/1999 г. Санкт - Петербург

Журнал «Cosmetics» 9/1998

Карин Шутт «Аюрведа для всех». Издательство «Лик Пресс» Словакия 1998

Материалы по итогам конференции врачей по Аюрведе в г. Санкт - Петербурге. Июль 1998 г.

Министерство образования и науки Республики Бурятия

Городское управление образования

Лингвистическая гимназия №3

*Альтернативные источники энергии.*

*(реферат)*

*Выполнила: Нетронина Анна*

*ученица 10г класса*

*Научный руководитель:*

 *Куделева И.И.*

Улан - Удэ

1999

План

 **Аюрведа**

 **1**  Из истории Аюрведы.

 2 Каноны Аюрведы. Аюрведа - основа всех медицинских систем.

 3 Аюрведа и современная медицина.

 4 3 кита Аюрведы:

 а) Философия Санкхьяю Учение о трех досхах.

 б) Джьотерведа: Биокосморитмология и Ведическая астрология.

 в) Ведическая натуропатия.

 **Эликсир жизни Чаванпраш.**

 **1** Вступление.

 2 Легенда о Чаванпраше.

 3 Три главных эффекта Чаванпраша.

 4 Состав.

 5 Применение Чаванпраша по итогам исследований.

 6 Заключение.

 **Приложения.**

 **Список источников и литературы**.