



Васант Лад
Давид Фроули



ТРАВЫ И СПЕЦИИ

THE YOGA OF HERBS

AN AYURVEDIC GUIDE TO
HERBAL MEDICINE

by DR. DAVID FRAWLEY and
DR. VASANT LAD



Twin Lakes, Wisconsin

Васант Лад, Давид Фроули

ТРАВЫ И СПЕЦИИ

Москва  2006

УДК 615
ББК 52.81
T75

Dr. David Frawley and Dr. Vasant Lad
The Yoga of Herbs. An Ayurvedic Guide to Herbal Medicine.
Second revised & enlarged edition.
Twin Lakes, WI: Lotus Press 1992, 2001
www.lotuspress.com

Перевод с английского: Т. Данилевич, С. Викулин.
Редакция: А. Журавлев, Н. Потапова.
Научная редакция: д. б. н. Т. Лихолат, к. м. н. Н. Воронцов.
Художественное оформление обложки: Е. Подколзина.

Лад Васант, Фроули Давид

T75 Травы и специи. Пер. с англ., 6-е издание, — М.: Саттва, 2006 —
320 с., ил., — ISBN 5-85296-031-4

Эта книга является введением в аюрведу и мир растений. Аюрведа предлагает простую, но в то же время эффективную систему использования растений в питании и лечении.

В книге излагаются основные принципы аюрведы и дается аюрведическое описание свыше 270 растений, 108 из которых описаны подробно. Среди них как распространенные травы, так и особые восточные.

Описание аюрведических трав в пятом издании было расширено в соответствии с последним американским изданием.

УДК 615
ББК 52.81

Данное издание охраняется законами об авторском праве России и Соединенных Штатов Америки. Переиздание, перепечатка, воспроизведение с помощью электронных средств или любым иным способом всей книги или ее части допускается только с письменного разрешения обладателей авторских прав.

ISBN 5-85296-031-4

© Лад Васант, Фроули Давид 1986, 2001
© Перевод, оригинал-макет: «Саттва» 2006

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ КНИГОЙ (предисловие редактора перевода)

Эта книга является введением в мир растений и аюрведу и предлагает простую и эффективную систему использования растений в питании и лечении. Для чтения книги не требуется предварительного знания аюрведы или растений.

В первой части книги излагаются основные принципы аюрведы, о которых необходимо иметь представление, чтобы понимать свойства растений. Эти принципы очень просты, но постигаются они скорее через прочувствование, чем через логику и поэтому поначалу могут показаться малопонятными. Постепенно приходит понимание их естественности и красоты. Лаконичный стиль изложения в книге предполагает многократное обращение к ней. Мир очень многогранен и глубок, а наша жизнь коротка, поэтому мы можем рассчитывать на познание лишь некоторых его сторон. Аюрведа — это искусство жизни, искусство жить лучше и дольше, и она предлагает в первую очередь те знания о природе, которые наиболее существенны с этой точки зрения. Искусство использования растений составляет одну из частей аюрведического знания, поскольку основной источник жизненной энергии на Земле — это Солнце, но мы можем питаться солнечной энергией только опосредованно, через растения.

Во второй части книги приводятся свойства конкретных растений — как широко известных, так и особых восточных. При работе над переводом книги особое внимание уделялось точности перевода названий растений. Точное научное название растения должно включать в себя название семейства, рода внутри этого семейства, видового эпитета, выделяющего вид растения внутри этого рода, и имя человека, впервые давшего научное описание растения. Например, *Datura stramonium L., Solanaceae* — Дурман обыкновенный, описан Линнеем, семейство Пасленовые. Растения разных видов почти не скрещиваются между собой. У некоторых видов растений (как правило, у культивируемых) выделяют еще и разновидности, которые отличаются друг от друга внешне и по свойствам, но легко скрещиваются между собой. Примером может служить стручковый перец, разновидности которого имеют цвета от зеленого до красного и вкус от сладкого до столь жгучего, что нужно избегать попадания сока на руки, не говоря уже о языке.

Однако если для каждого растения при каждом его упоминании указывать полное название, то книга станет неудобочитаемой. Чтобы избежать этого, в книге используются сокращенные названия, по которым из таблицы растений в Приложении III можно найти точное название.* Например, из этой таблицы можно найти, что под боярышником в книге подразумевается не любой боярышник, а боярышник колючий. Сокращенные названия выбирались так, чтобы каждому сокращенному названию в книге соответствовало только одно полное название. Как правило, это просто название рода растения без указания видового эпитета, но в некоторых случаях пришлось оставить названия из двух слов, например, для различия видов мяты — мята перечная, мята зеленая и т. д. Если в таблице в латинском названии растения вместо видового эпитета стоит *spp.* (что означает «виды»), то это указывает на то, что описанными в книге свойствами обладают различные виды указанного рода, а не какой-либо один конкретный вид.

Аналогичная ситуация имеет место при описании действия растений. В книге используются сокращенные описания типа стимулирующее, противозастойное, улучшающее обмен веществ и т. д. На первый взгляд они могут показаться не вполне точными и конкретными, но в действительности, в данной книге в них вкладывается вполне определенный смысл, который можно найти в словаре медицинских терминов в конце книги. Например, противозастойное — это разгоняющее застой крови и лимфы.

История аюрведы уходит в тысячелетия назад, к тем мудрецам, которые стремились достичь в жизни совершенства и физического бессмертия. Этих мудрецов можно назвать йогами. Сегодня под словом «йога» обычно понимается индийская система упражнений. Однако это является искажением подлинного его смысла, который намного шире и глубже. Одно из значений слова «йога» — это искусство, совершенство в деятельности. Хотя эта деятельность может быть любой, стремящиеся к совершенству, те, кого можно назвать йогами, не распылялись на мелочи и стремились к достижению высших возможностей человека. Добытое ими знание нам трудно понять, но то, что мы постепенно осознаём, вызывает восхищение своей естественностью и глубиной. Аюрведа является частью этого знания, и сказанное относится также и к ней. Ее учение о травах вполне можно назвать йогой трав или искусством использования трав. Кстати, в оригинале книга так и называлась — «Йога трав». Если бы смысл слова «йога» не был искажен, то это название хорошо подходило бы к книге.

* В таблице, правда, не указываются имена ученых, давших описание растений, поскольку они не указываются и в английском оригинале, хотя эта информация могла бы быть полезной при выяснении обстоятельств открытия этих растений учеными.

Далеко не все методы аюрведы понятны с точки зрения современной науки, хотя существует тенденция к постепенному их принятию. Так происходит, например, с использованием препаратов ртути, которые в аюрведе издавна считались одними из самых эффективных, несмотря на то, что ртуть является токсичным веществом. Как сейчас выясняется, в физиологических количествах ртуть играет весьма важную роль в организме, и правильно приготовленные препараты ртути не только не токсичны, но и способны лечить многие заболевания, включая рак. Механизмы этого до конца еще не поняты. В процессе приготовления препараты из минералов многоократно и долго растирались (иногда свыше года). При этом в них постепенно увеличивалось содержание частиц малых размеров. Лишь в конце XX века физики и химики обнаружили, что частицы с наноразмерами обладают принципиально иными свойствами, нежели более крупные частицы. При обжиге и многократном измельчении трав с минералами образуются нанокомплексы углерода с минералами. Удивительные свойства таких комплексов наука сегодня активно изучает. Полагают, что нанотехнологии приведут к революции во многих отраслях науки.

Подобные примеры заставляют задуматься о том, чего же на самом деле достигли те мудрецы, ставившие перед собой цель обрести бессмертие, если уже тысячелетия назад они знали такие секреты природы и устройства организма, к которым наука подходит только сегодня. Может, им и в самом деле удалось достичь своей цели? Современной науке неизвестны бессмертные люди, хотя наука не отрицает теоретической возможности бессмертия. Взять, к примеру, алоэ. Если оно начнет гибнуть, то можно отделить его здоровую часть, посадить в новое место — и оно вновь будет жить, причем теоретически этот процесс можно продолжать неограниченно долго — пока есть кому и куда пересаживать. В легендах и древних текстах встречаются упоминания о достижении бессмертия некоторыми людьми. К сожалению, нам достоверно неизвестно, правда это или плод воображения. Но в любом случае методы аюрведы представляют большой интерес для изучения, поскольку до последнего времени современная медицина занималась только лечением болезней, а как сделать здорового человека еще здоровее и каков предел возможностей человека — эта проблема в медицине практически не разработана, в то время как для аюрведы она всегда была основной.

Аюрведа предполагает творческий и осознанный подход. Рассматривая аюрведу как источник идей для свободного творческого применения, экспериментируя и наблюдая за реакциями организма, можно убедиться в том, что ее методы работают, и понастоящему понять их. Основное препятствие при изучении аюрведы — наше искаженное восприятие реальности, которое мешает

правильно видеть вещи. В преодолении этого препятствия помогают методы аюрведы и терпение.

В данной книге описываются только безопасные растения, применение которых не вызывает возражений с точки зрения медицины, если они применяются не слишком больными людьми. Однако книгу не следует рассматривать как руководство для лечения заболеваний, заменяющее собой обращение к квалифицированному специалисту. Для освоения аюрведы, как и для освоения современной медицины, нужно много учиться.

При изучении аюрведы ключевое значение имеет ясность восприятия. Если восприятие неясное, то удается прочувствовать лишь относительно грубые свойства растений, такие как слабительное, рвотное, потогонное и т.д. По мере очищения ума можно ощущать более тонкие аспекты воздействия растений типа повышения энергии, прояснения восприятия, гармонизации эмоций, наделения определенными качествами и т.д. Постепенно становится ясно, что мифы и легенды о растениях и даже сами их названия возникли отнюдь не случайно.

Согласно древним учениям, человеческие существа питаются тремя видами пищи — едой, воздухом и восприятиями. Неправильное усвоение любого из них приводит к засорению организма и расстройствам. Неправильное усвоение восприятий приводит к замутнению ума и, вследствие этого, к искажению восприятия. Признаками правильного усвоения восприятий являются ясность, жажды ума к новым восприятиям, хороший аппетит, а также качество сновидений. При неправильном (т.е. неполном) усвоении восприятий происходит их дальнейшее «пережевывание» во время сна и человек видит хаотические сны, состоящие из «объедков» восприятия. По мере улучшения усвоения сон проясняется и становится осознанным, как наяву. Трудно заставить ум быть пустым и открытым для новых восприятий, если есть еще много не переваренных старых.

Отправной точкой для аюрведической терапии является текущее состояние организма, определить которое при искаженном восприятии бывает непросто, особенно в случае смешанной конституции. Здесь можно использовать следующий прием. Прислушайтесь к своему организму — какую пищу он хочет есть, какие внешние условия были бы ему приятны, чем бы хотелось заняться и т.д. (при этом полезно отдельно отметить влечения тела и влечения ума, поскольку они могут различаться). Определив его потребности, можно по их характеру определить и текущее состояние. Наблюдение за своим организмом также помогает определить, правильно ли выбрано, например, питание. Если вы решили, что при вашей конституции вам нужно следовать диете, которую ваш организм плохо воспринимает, то, скорее всего, вы ошиб-

лись в определении своей конституции. Согласно аюрведе, правильно подобранный диета воспринимается организмом как нечто очень естественное и после некоторого периода адаптации становится желанной и не требует насилия над собой. Искусство заключается в том, чтобы совершать усилия, не превращая их в насилие, чтобы следовать потребностям своего организма, но не потакать ему. Для этого нужно знать, что естественно для организма, а что — нет. Аюрведа как раз является таким знанием.

Систематическое наблюдение за своим организмом с использованием знаний аюрведы способствует практическому постижению глубинных механизмов работы своего тела и ума, что позволяет контролировать их и поддерживать в здоровом состоянии. Аюрведа предлагает эффективные способы регуляции организма, но для правильного их применения, т.е. такого, которое будет балансировать организм, а не разрегулировать его, требуется искусность, которая приобретается из осознания опыта. Иными словами, аюрведа это разновидность йоги.

Данная книга посвящена в основном применению растений, поэтому диагностика, терапия и уравновешивание конституции описаны в ней очень кратко. Этому посвящены другие книги в серии «Аюрведа» (список на стр. 318).

Для удобства использования книги при переводе добавлены следующие приложения: «Источники трав и специй» — приводится информация о том, где можно купить специи и травы; «Словарь английских названий растений» — может быть полезен при покупке импортных трав и специй; «Русско-латинский словарь названий растений» — для определения по русскому ботаническому названию растения его латинского названия и сокращенного названия, используемого в книге, по которому через указатель растений можно найти все упоминания в книге данного растения.

Если в процессе изучения аюрведы вы откроете для себя что-то новое или у вас возникнут какие-либо идеи, пожалуйста, пишите об этом в издательство. Ваши наблюдения могут быть полезными для других людей. Возможно, некоторые из них будут опубликованы. Пожалуйста, не думайте, что ваши наблюдения никому не интересны, потому что они очень просты или еще по каким-либо причинам. Интересно все, что истинно.

Описание аюрведических трав в пятом издании было расширено в соответствии с последним американским изданием книги. В него вошли травы: арджуна, бакучи, билва, виданга, гарциния, гудучи, гурмар (шардунника), джатамамси, капикаччу, катука, кутадж, лодхра, мандукапарни, мусали белая, пунарнава, саллаки, филлантус, читрак, шанхапушпи.

Текст шестого издания идентичен пятому.

СОДЕРЖАНИЕ

ЛЕЧЕНИЕ ТРАВАМИ: ВОСТОК И ЗАПАД	13
ПРОЯВЛЕНИЕ СОЗНАНИЯ В РАСТЕНИЯХ	15
ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ АЮРВЕДЫ	19
ДУХОВНЫЙ АСПЕКТ РАЗВИТИЯ	19
ТРИ ГУНЫ	20
ПЯТЬ ЭЛЕМЕНТОВ	22
ТРИ ДОШИ	22
СЕМЬ ДХАТУ И ОДЖАС	29
ПЯТЬ ПРАН	31
СИСТЕМЫ ОРГАНИЗМА (Шроты)	33
АГНИ И РАСТЕНИЯ	35
 ЭНЕРГЕТИКА РАСТЕНИЙ	36
ВКУС (<i>Pasa</i>)	36
ТЕПЛОВОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ (<i>Вирья</i>)	38
ВИЛАК, ЭФФЕКТ ПОСЛЕ ПЕРЕВАРИВАНИЯ	40
ПРАВХАВА. ОСОБАЯ СИЛА	42
ОПИСАНИЕ ШЕСТИ ВКУСОВ	43
 УПРАВЛЕНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ КОНСТИТУЦИЕЙ	50
УПРАВЛЕНИЕ КАЛХОЙ	51
УПРАВЛЕНИЕ ПИТТОЙ	54
УПРАВЛЕНИЕ ВАТОЙ	56
ОЧИЩЕНИЕ ОТ ТОКСИНОВ, ВОЗДЕЙСТВИЕ НА АМУ	58
 МЕТОДЫ ТЕРАПИИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ТРАВ	63
АНТИПАРАЗИТАРНЫЕ И ПРОТИВОГЛИСТИНЫЕ	
ТРАВЫ (<i>Крумигна карма</i>)	63
ВЕТРОГОННЫЕ ТРАВЫ (<i>Вата-ануломан</i>)	64
ВЯЖУЩИЕ ТРАВЫ (<i>Стамбхана карма</i>)	65
ГОРЬКИЕ ТОНИКИ И ПРОТИВОЛИХОРДОЧНЫЕ ТРАВЫ	68
МЕСЯЧНОГОННЫЕ ТРАВЫ (<i>Рактабхисарана карма</i>)	71
МОЧЕГОННЫЕ ТРАВЫ (<i>Мутрала карма</i>)	72
ОТХАРКИВАЮЩИЕ И СМЯГЧАЮЩИЕ ТРАВЫ (<i>Каса-Свасахара</i>)	74
ПОСЛАБЛЯЮЩИЕ И СЛАБИТЕЛЬНЫЕ ТРАВЫ (<i>Виречана карма</i>)	76
ПОТОГОНОЧНЫЕ ТРАВЫ (<i>Шведана карма</i>)	78
СТИМУЛИРУЮЩИЕ И СПОСОБСТВУЮЩИЕ	
ПИЩЕВАРЕНИЮ ТРАВЫ (<i>Дипана-пачана карма</i>)	80
ТОНИЗИРУЮЩИЕ ТРАВЫ	82
УКРЕПЛЯЮЩИЕ НЕРВЫ И ПРОТИВОСПАЗМАТИЧЕСКИЕ ТРАВЫ	86
УЛУЧШАЮЩИЕ ОБМЕН ВЕЩЕСТВ ТРАВЫ (<i>Ракта Шодхана карма</i>) ...	89

СПОСОБЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ И ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ТРАВ В АЮРВЕДЕ	92
ПЯТЬ ОСНОВНЫХ СПОСОБОВ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ТРАВ (<i>Панча кашая</i>)	92
Свежий сок (<i>Свараса</i>)	92
Травяная паста (<i>Калка</i>)	93
Отвар (<i>Кватха</i>)	93
Горячий настой (<i>Фант</i>)	94
Холодный настой (<i>Хима</i>)	94
Используемая посуда	95
ДРУГИЕ СПОСОБЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ТРАВ	95
Молочные отвары	95
Порошки (<i>Чурна</i>)	95
Пилюли и таблетки (<i>Гутти и Вати</i>)	96
Лекарственные вина (<i>Асава и Аришта</i>)	96
Лекарственные джемы (<i>Авалеха</i>)	97
Расаяна-препараты	97
Лекарственные масла (<i>Сиддха тайла</i>)	97
Лекарственное масло ги (<i>Сиддха грипта</i>)	99
СПОСОБЫ ПРИЕМА (Анупана)	100
ТРАВЫ ДЛЯ НАРУЖНОГО ПРИМЕНЕНИЯ	101
ПУТИ ВВЕДЕНИЯ ЛЕКАРСТВЕННЫХ СРЕДСТВ	102
Лечение клизмами (<i>Басти</i>)	102
Введение препаратов через нос и курение трав	102
Введение препаратов через слизистые глаз (<i>Анджана</i>)	103
Введение препаратов через кожу	103
ВРЕМЯ ПРИЕМА ПРЕПАРАТОВ	103
СЛОЖНЫЕ ТРАВЯНЫЕ СОСТАВЫ	104
ДОЗИРОВКИ	107
Дозировки для лечебного применения	107
Дозировки для обычного употребления	108
МАНТРА, ЯНТРА И МЕДИТАЦИЯ	109
ОПИСАНИЕ ТРАВ, ИСПОЛЬЗУЮЩИХСЯ В АЮРВЕДЕ	113
РАСПРОСТРАНЕННЫЕ ТРАВЫ	115
СПЕЦИАЛЬНЫЕ АЮРВЕДИЧЕСКИЕ ТРАВЫ	175
ПРИЛОЖЕНИЯ	
I. ТРАВЯНЫЕ ЧАИ ДЛЯ ТРЕХ КОНСТИТУЦИЙ	223
II. НЕКОТОРЫЕ ДОМАШНИЕ СРЕДСТВА	225
III. ТАБЛИЦА ТРАВ	231
IV. ИСТОЧНИКИ ТРАВ И СПЕЦИЙ	266
V. СЛОВАРЬ АНГЛИЙСКИХ НАЗВАНИЙ РАСТЕНИЙ	268
VI. СЛОВАРЬ ЛАТИНСКИХ НАЗВАНИЙ РАСТЕНИЙ	271
VII. СЛОВАРЬ РУССКИХ НАЗВАНИЙ РАСТЕНИЙ	277
VIII. СЛОВАРЬ МЕДИЦИНСКИХ ТЕРМИНОВ	283
IX. СЛОВАРЬ САНСКРИТСКИХ СЛОВ	286
БИБЛИОГРАФИЯ	291
УКАЗАТЕЛЬ РАСТЕНИЙ И ПРЕПАРАТОВ ИЗ НИХ	292
ОБЩИЙ УКАЗАТЕЛЬ	298

ЛЕЧЕНИЕ ТРАВАМИ: ВОСТОК И ЗАПАД

И на Востоке, и на Западе травы всегда были основными лекарственными средствами в традиционных и холистических* системах лечения. На Востоке, особенно в Индии и Китае, было развито весьма обширное и сложное искусство применения трав, которое совершенствовалось в течение тысячелетий. Аюрведа включает в себя это искусство, которое можно считать древнейшим и наиболее развитым учением о травах. Сегодня это учение нуждается не в совершенствовании, а в освоении и адаптации. Эта книга появилась как результат попытки привести древнюю аюрведическую науку о травах в соответствие с нашими современными потребностями.

Встречается точка зрения, что индийская система лечения травами не может представлять для нас практического интереса или не подходит нам, поскольку она основана на религиозных воззрениях, а ее травы — в основном тропические растения, которые у нас недоступны или в условиях нашего климата неадекватны. Но в действительности сегодня многими ощущается необходимость включения духовного, психологического аспекта в медицинскую практику, поскольку известно, что за нарушением эмоционального равновесия обычно следуют физические заболевания. И здесь мы можем обнаружить, что в нашем обществе, для которого характерно нарушение этого равновесия, духовное использование трав согласно индийской традиции может оказаться очень эффективным и что аюрведическую науку о травах никак нельзя назвать устаревшей, на самом деле она необходима сегодня более, чем когда-либо.

Хотя некоторые из основных аюрведических трав действительно не имеют аналогов в западной фитотерапии, все же многие широко используемые западные травы, такие как аир, барбарис и мирика, столь же широко используются в Индии, и аюрveda может дать много ценной информации о них. Что касается специфических аюрведических трав, таких как ашваганда и харитаки, то

* Холистический (от англ. whole — целый, целостный) подход к лечению характеризуется тем, что человек в нем рассматривается во всей совокупности физических и духовных качеств. Холистический подход направлен на восстановление цельности человека. (Прим. ред.)

они также могут быть включены в западную практику лечения травами, подобно тому как это произошло с китайскими женщиными и тан квеем и подобно тому как брами, которая изначально пришла к нам из Индии, в настоящее время очень популярна на Западе. Многие аюрведические травы являются распространенными специями, например имбирь, кориандр, курикума, пажитник. Из этих и других широко используемых на Западе трав и специй легко приготовить аюрведические препараты, дающие впечатляющие фармакологические результаты.

Аюрведа означает «наука жизни». Она не ограничивается индийской медициной и не должна рассматриваться как сугубо индийская. Это наука о жизни, объемлющая все аспекты существования и связывающая воедино жизнь человека и жизнь Вселенной. И как таковая аюрведа открыта для всех проявлений жизни и включает в себя все методы, которые приводят нас к более глубокой гармонии.

Аюрведу не следует относить ни к Востоку, ни к Западу, ни к древности, ни к современности. Она едина со всей жизнью, это знание, которое принадлежит всем живым существам. Это не искусственная система, а скорее источник, из которого можно свободно черпать знания, которые легко могут быть приспособлены к специфическим нуждам конкретной окружающей среды.

Аюрведа не только дает нам свои лекарственные травы, но также предлагает путь к пониманию других трав. Аюрведа приветствует устранение всех барьеров, разделяющих человеческие существа. На пороге новой эры человечество должно объединить все свои знания о лечении болезней. В способствовании этому и состоит цель данной книги.

Сущностью всех существ является Земля. Сущностью Земли является Вода. Сущностью Воды являются растения. Сущностью растений является человек.

Esam bhutanam prthivi rasha, prthivya apo raso-pam osadhayo rasa, osadhinam puruso rasah.

Чхандогъя Упанишада I.1.2.

ПРОЯВЛЕНИЕ СОЗНАНИЯ В РАСТЕНИЯХ

Эволюция — это проявление скрытого потенциала. В каждом сущем есть все осталльное. В семени — дерево, в дереве — лес. Сознание, таким образом, присуще многим мирам природы, а не только нашему миру, центром которого является человек. Иначе говоря, сознание присутствует во всех формах жизни. Оно является первоосновой творения, эволюционной силой. Жизнь, творение и эволюция представляют собой стадии в раскрытии сознания. В существовании нет ничего, что было бы лишено чувствования, нет ничего, что было бы чисто мирским или бездуховным, что не имело бы уникальной ценности в мироздании. Все аспекты жизни связаны между собой и взаимозависимы. Жизнь — это система взаимной поддержки и заботы, не только в физическом, но и в психическом, и в духовном плане.

Сознание — не просто мысль, интеллект или разум. Это — ощущение себя исполненным жизни и связанным со всей осталльной жизнью. Сознание как чистое ощущение присутствует уже в растении, оно скрыто в камне и даже в атоме — притяжение и отталкивание, происходящие на элементарном уровне, подобны любви и ненависти, приязни и неприязни. Поэтому древние мудрецы Индии считали, что существует единое Я, которое и является основой всего существования: единство жизни — это единство сознания.

Под этим они подразумевали, что каждое живое существо является чувствующим, и на уровне сознания все является человеческим. Истинная человечность, т.е. человеческий способ ощущения жизни, находится в сердце всей жизни. Растения и животные иногда проявляют эту человечность более ярко, чем некоторые люди, которые закоснели в своем обособленном ощущении человечности. Только когда мы будем рассматривать все существующее как человеческое по своей сути, мы сможем достичь поистине человеческого существования. Такой урок преподносят нам растения, чья жизнь уходит корнями в единство природы. Участь у них, мы можем обрести лучшее понимание самих себя.

Человек как микрокосм содержит в себе все стихии, все минеральные, растительные и животные царства. В растении скрыт потенциал человеческого существа. И наоборот: в человеке существует основная энергетическая структура растения. Можно сказать, что наша нервная система — это дерево, растительная сущность которого человечна. Поэтому растения обладают способностью прямого общения с той сутью чувствования, которой отличаются человеческие существа.

Растительное царство существует для приведения чувства в проявленное состояние. На уровне растений чувство присутствует в чистой и пассивной форме. В животном царстве и у людей оно проявляется более активно и обособленно, но зачастую не так красиво. В растениях сознание находится на первозданном уровне единства, поэтому оно более психично и телепатично.

Различные формы жизни являются как бы станциями для приема и передачи энергий, питающих все живое. Каждое существо предназначено для питания других и, в свою очередь, само получает питание. Таким образом, каждое царство природы служит для получения и передачи жизни. Жизнь передается и через солнечный свет, и через звездные (астральные) силы.

Земля, подобно гигантскому принимающему устройству и передающей станции, вдыхает и выдыхает звездные и космические силы. Их сущность, впитываемая ею, растет и развивается в виде жизни. Не все эти силы материальны, они включают в себя и тонкие энергии духовной природы. Растения передают жизненные эмоциональные импульсы, жизненную силу, которую несет свет. Это — дар, милость, сила растений.

Растения передают нам любовь, животворящую силу солнца, энергию, которая подобна энергии всех других звезд. Получаемые от растений космические энергии обеспечивают питание и рост наших астральных тел. В этом смысле жизнь растений — это великое жертвоприношение. Они предлагают нам не только самих себя в качестве пищи, но и весь свет, всю любовь звезд, любовь космоса, вестниками которого они являются. Они преподносят нам вселенский свет с тем, чтобы мы могли войти во вселенскую жизнь. Они существуют для нашего как психического, так и физического питания. Наши чувства, затем, являются нашими собственными внутренними растениями, нашими собственными внутренними цветами, которые растут в соответствии с нашим восприятием окружающей нас жизни.

Творение — это свет. В Ведах, древних священных текстах Индии, бог Агни, олицетворяющий принцип Огня и божественную Мудрость-Волю, создает миры и изменяет их путем ряда самотрансформаций.

Растения существуют для преобразования света в жизнь, человеческие существа — для преобразования жизни в сознание, любовь. Свет, жизнь и любовь — одно целое, в котором каждая часть является выражением другой. Это — три измерения одного и того же существования. Растения преобразуют свет в жизнь при помощи процесса фотосинтеза. Человек преобразует жизнь в сознание при помощи процесса восприятия. В непосредственном восприятии видящий является видимым, наблюдающий — наблюдаемым. На санскрите слово «растение» будет *osadhī*, что буквально означает вместилище или ум, *dhi*, в котором происходит огненная трансформация, *osa*. В Ведах это могло означать не только растения, но и все сущности творения.

Человеческие существа представляют собой «растения» сознания. Растения осуществляют такой же процесс трансформации, что и люди, но на «менее высоком уровне» эволюции, этим они питаются наш ум и нервную систему, обеспечивая процесс трансформации, происходящий в нас. Как внизу, так и наверху; вся Вселенная является собой метаморфозу света.

В внешнем мире Солнце находится в центре и является источником света и жизни. Во внутреннем мире также есть солнце, которое занимает центральное положение в нем и является источником жизни. Это внутреннее солнце есть наше истинное Я, которое древние называли *Пуруша* или *Атман*. Растения связывают нас с внешним Солнцем, наше внутреннее растение — наша нервная система — связывает нас с внутренним солнцем. Установление связи между внешними растениями и внутренним растением замыкает цепь света и жизни и устанавливает свободный поток осознавания, в котором ум обретает свободу. Это соединение двух солнц, внешнего и внутреннего, и создает праздник жизни.

Правильное использование растения, при котором высвобождается его истинная сила, подразумевает общение и единение с ним. Растение, когда мы находимся с ним в единстве, оживляет нашу нервную систему и укрепляет наше восприятие. Это означает, что растение должно рассматриваться как нечто священное, как средство общения и единения со всей природой. И тогда каждое растение, подобно *мантре*, поможет обрести потенциал космической жизни, проводником которой оно является.

По этой причине многие древние люди относились к растительному царству с большим почтением. И это не суеверный страх или чувственность по отношению к красоте — это восприятие силы, которую дают нам растения. Сила обретается не просто путем употребления растения в пищу, а через наше полноценное общение с ним.

Именно так и подходили мудрецы древней Индии к целительству и использованию трав. Их наука была не экспериментом, который подразумевает наличие некой дистанции, разделения между наблюдателем и наблюдавшим, субъектом и объектом, а непосредственным участием. Ведь без общения с душой растения изучается лишь его мертвое тело. Непосредственное восприятие, медитация — это путь познания, характерный для йоги. Йога позволяет раскрыться истинной сущности вещей. Когда это происходит, наступает полное раскрытие материального и духовного потенциалов.

При помощи йоги мудрецы давали растениям возможность беседовать с ними. И растения открывали свои тайны, многие из которых относятся к несравненно более тонкому уровню, нежели те, которые можно обнаружить посредством химического анализа. Такой подход к растениям — не как к объектам, способным удовлетворить наши потребности, а как к составной части нашего собственного единства, — раскроет для нас истинную ценность растений.

Таким образом, стать настоящим специалистом по травам значит стать провидцем. Это значит — стать достаточно чувствительным к бытию трав, чтобы общаться с растительным светом Вселенной. Это значит — учиться слушать растения и беседовать с ними, как мы беседуем с другими людьми, и рассматривать их как своего наставника.

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ АЮРВЕДЫ

ДУХОВНЫЙ АСПЕКТ РАЗВИТИЯ

Для того чтобы понять аюрведический подход к растениям, следует усвоить основные принципы аюрведы, являющейся за-конченной и совершенной наукой исцеления, которая охватывает физический, психический и духовный аспекты жизни.

Древние провидцы Индии описали два фундаментальных принципа, лежащих в основе существования: *Пуруша* — Изначальный Дух, принцип чувствительности сознания, и *Пракрити* — Великая Природа, принцип творения. Соединяясь, эти два принципа, Дух и Материя, дают рождение всему сущему.

Эти два принципа являются также одним, исконным Два-в-Одном, что означает сознание и его творящую, исполнительную силу — *Шиву* и *Шакти*. Во всем сущем присутствует *Пуруша* — индивидуальность, сознание, сущность. Во всем сущем присутствует также *Пракрити* — сила проявления, потенциал творческого развития.

Из этих двух великих сил в их изначальном единении рождается Космический Разум, *Махат*, который содержит в себе семена всего проявленного мира и все законы природы.

Космический Разум присутствует в человеке в виде интеллекта, *Буддхи*. Это средство пробуждения, достигающее полного развития, когда человек становится просветленным, *Буддой*. *Буддхи* — это наша способность к восприятию, наше умение отличать реальное от нереального.

Однако этот интеллект в процессе своей эволюции в материальные формы может породить ощущение обособленного Я, этого, или *Ахамкару*. Это — принцип разделения, поскольку наше ощущение обособленности отделяет нас от единства жизни.

В свою очередь, это порождает обусловленный ум или обусловленное сознание, именуемое *Манас*, которое, будучи нашим самоосознанием, создает вокруг нас защитное мысле-поле, в котором мы оказываемся ограниченными и связанными. Это приводит к нашему соединению с коллективным бессознательным, *Читтой*, являющейся хранилищем мыслей всех ограниченных форм интеллекта. Из-за связи с *Читтой* мы остаемся под влияни-

ем скрытых тенденций, побуждений и импульсов ранних стадий эволюции — животного царства и того, что было до него.

Цель аюрведы — чтобы человек жил в полной гармонии с Космическим Разумом, благодаря чему его собственный интеллект совершенствуется так, что он возвращается к единству с природой, а через природу — к своему истинному Я, *Пуруше*. Такова духовная основа аюрведы, которая идентична духовной основе йоги. Это одновременно и основа аюрведической психологии.

Для достижения этой цели необходимо пробудить интеллект, *Буддхи*, с помощью которого мы сможем выйти за рамки влияния этого. В основе любого отклонения от природы лежит это. Здоровье естественно — это природа, *Пракрити*. Болезнь же неестественна — *Викрити*. Таким образом, все заболевания, за исключением тех, которые обусловлены течением времени, происходят от психологического дисбаланса, вызываемого ненужным ощущением обособленности Я.

ТРИ ГУНЫ

Пракрити обладает тремя основными качествами, тремя главными свойствами, именуемыми на санскрите *гунами*. Это *Саттва* — принцип света, восприятия, разума и гармонии; *Раджас* — принцип энергии, активности, эмоциональности, беспокойства; *Тамас* — принцип инертности, темноты, тупости и противодействия.

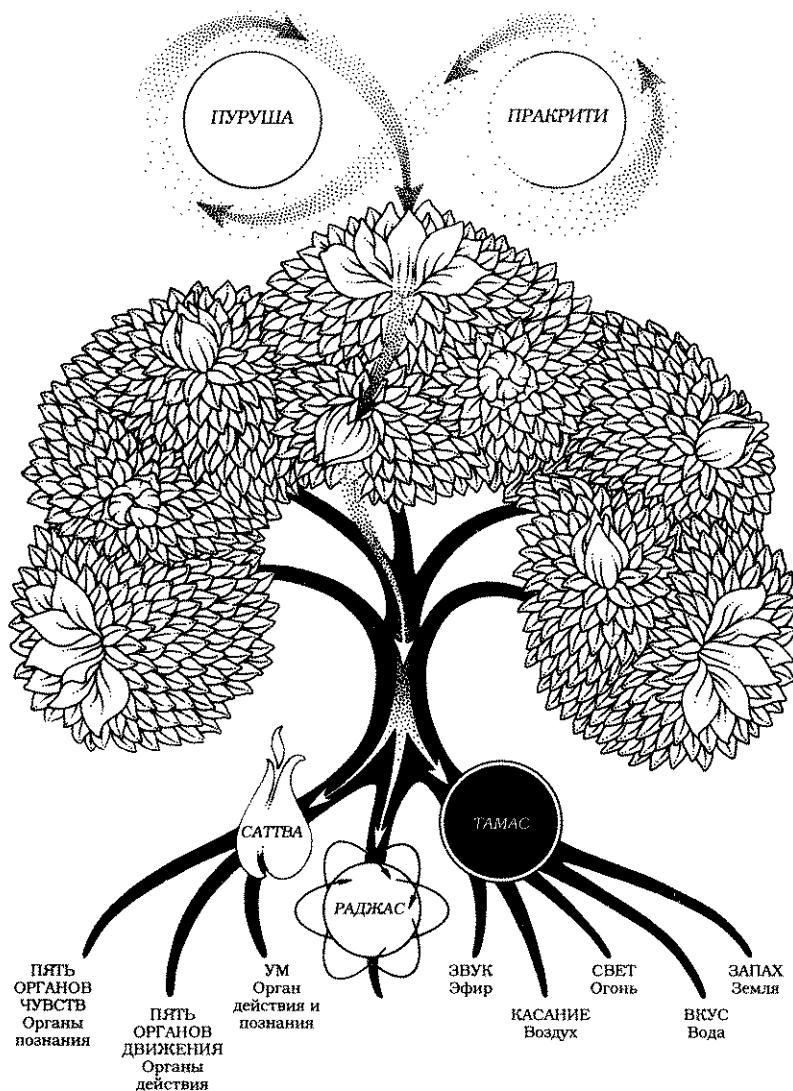
Хотя в природе каждое из этих трех качеств необходимо, *Саттва* есть должное качество ума, в то время как *Раджас* и *Тамас*, появляясь в уме, становятся загрязнениями, ослабляющими силу нашего восприятия.

Индивидуумы, у которых преобладает *Саттва*, ценят истину, честность, смирение и всеобщее благо. Те, в ком наиболее силен *Раджас*, ценят силу, престиж, авторитет и власть. Те, в ком преобладает *Тамас*, пребывают в западне страха, неведения, раболепия и сил разрушения.

Поэтому важно вести преимущественно *саттвичный* образ жизни. Поскольку в природе присутствуют все эти три качества, важно использовать продукты и травы, в природе которых преобладает *саттвичность*. В свете этих понятий аюрведа классифицирует травы в соответствии с тремя *гунами*.

Это не значит, что не должны использоваться травы, имеющие *раджастичную* или *тамастичную* природу. Поскольку *Саттва* является собой также равновесие *Раджаса* и *Тамаса*, *раджастичные* травы можно использовать для коррекции *тамастичных* состояний, и наоборот. Но *саттвичные* травы ценные сами по себе, поскольку они способствуют развитию ума.

РИСУНОК 1
КОСМИЧЕСКАЯ ЭВОЛЮЦИЯ



Открытый цветок представляет
космический разум, закрытый
цветок — это.

ПЯТЬ ЭЛЕМЕНТОВ

Три гуны дают рождение пяти элементам. Из Саттвы, состоящей из ясности, возникает эфир. Из Раджаса, состоящего из активности, возникает огонь. Из Тамаса, состоящего из инертности, возникает земля. Между Саттвой и Раджасом возникает тонкий, но подвижный элемент — воздух. А между Раджасом и Тамасом возникает вода, сочетающая в себе подвижность и инертность.

Эти элементы являются собой пять состояний материи: твердое, жидкое, лучистое, газообразное и эфирное. Они отражают пять уровней плотности всякой субстанции, всей видимой и невидимой материи во Вселенной. В психологическом аспекте им соответствуют состояния ума и эмоциональные состояния.

Пять частей растения в аюрведе — панчагам — отражают соответствие структуры растения пяти элементам. Корень соотносится с землей, поскольку, будучи самой плотной и нижней частью, соединяется с нею. Стебель и ветви соотносятся с водой, поскольку по ним движутся вода и сок растения. Цветы соответствуют огню, проявляющемуся в свете и цвете. Листья соответствуют воздуху, так как через них ветер движет растением. Плод соотносится с эфиром — тонкой сущностью растения. Семя же содержит все пять элементов, заключая в себе потенциал всего растения.

ТРИ ДОШИ

Ядром аюрведы является концепция трех дош и трех основных типов конституции человека. Из эфира и воздуха происходит *Вата*, из огня и воды — *Питта*, из воды и земли — *Капха*. По элементам и дошам мы определяем основную природу человека и назначаем индивидуальное лечение.

Три доши можно распознать по их характерным свойствам. *Вата* — сухая, холодная, легкая, подвижная, тонкая, твердая, шершавая, изменчивая и ясная. Это самая сильная из всех дош, сильная, как сама жизнь. Но она обладает и наибольшим потенциалом порождения болезни. *Вата* управляет всеми движениями и переносит *Питту* и *Капху*.

Питта — горячая, легкая, текучая, тонкая, оструя, вонючая, мягкая и ясная. Она управляет теплом, температурой и всеми химическими реакциями. *Капха* — холодная, влажная, тяжелая, медленная, тупая, неподвижная, гладкая, плотная и мутная. Она поддерживает субстанцию, вес и все связи в теле.

Вата в своем естественном состоянии поддерживает энергию воли, вдоха, выдоха, движения, импульсов, равновесие в тканях, остроту чувств. Ее возбуждение вызывает сухость, темные пятна на коже, зябкость, трепет, вздутие живота, запоры, упадок сил,

бессонницу, потерю остроты чувств, бессвязность речи и ощущение изнуренности.

Питта в своем нормальном состоянии отвечает за пищеварение, тепло, зрительное восприятие, голод, жажду, блеск кожи, интеллект, решительность, смелость и мягкость тела. При ее возбуждении моча, кал, глаза и кожа приобретают желтоватый цвет. Могут возникнуть нарушения сна, ощущения голода, жажды, жжения.

Калха в своем нормальном состоянии отвечает за прочность и устойчивость, поддержание баланса жидкостей в теле, смазку суставов и такие положительные эмоции, как покой, любовь и все прощение. При ее возбуждении ослабевают пищеварительные функции, накапливаются мокрота и слизь, появляется изнеможение, возникают ощущения тяжести и холода, бледность, слабость в конечностях, затрудненное дыхание, кашель и чрезмерная сонливость.

Вата пребывает в толстой кишке, в области таза, в бедрах, ушах, костях и в органах осознания. Основным ее местонахождением является толстая кишка, где она накапливается и вызывает болезнь и откуда ее можно изгнать из тела.

Питта пребывает в тонком кишечнике, желудке, поте, крови, секрете сальных желез, плазме и в органах зрения. Ее основное местонахождение — тонкий кишечник, где она накапливается и откуда ее можно изгнать из тела.

Калха пребывает в груди, горле, голове, поджелудочной железе, ребрах, желудке, плазме, жире, в носу и в языке. Основным ее местонахождением является желудок, где она накапливается и вызывает болезнь и откуда ее можно изгнать из тела.

Определение индивидуальной конституции

Индивидуальная конституция является врожденной и остается неизменной всю жизнь. Наряду с тремя общими типами, у которых преобладает какая-либо одна доша, выделяются также различные их сочетания. Например, две доши могут быть представлены в равной степени. Поэтому приводимые ниже описания не должны создавать жестких стереотипов, их нужно использовать лишь для распознавания характерных состояний и доминирующих тенденций.

Вата

У людей *Ваты*-конституции наблюдается склонность к недостаточному физическому развитию. У них плоская грудь. Вены и мышечные сухожилия выделяются. Цвет лица — коричневатого оттенка, кожа может быть холодной, шершавой, сухой или по-

трескавшейся. Обычно у них имеются родинки, преимущественно темные.

Люди *Ваты* в общей своей массе — либо высокого, либо низкого роста, хрупкого телосложения, с выделяющимися из-за неразвитости мышц суставами. Волосы у них обычно вьющиеся и редкие, ресницы также редкие. Глаза могут быть маленькими, подвижными, порой запавшими или лишенными блеска, сухими и несколько темноватыми слизистыми оболочками. Ногти могут быть хрупкими или шероховатыми, нос — загнутым вниз или курносым.

В физиологическом плане у них изменчивые аппетит и пищеварение. Иногда люди *Ваты* могут легко поглощать огромное количество еды, а иногда у них вовсе отсутствует аппетит. Они предпочитают горячие напитки. Количество мочи обычно небольшое. Кал сухой, твердый или скучный, наблюдается склонность к запорам. Такие люди редко сильно потеют. Сон у них может быть не глубоким, беспокойным или коротким. Часто у них холодные руки и стопы.

Люди с такой конституцией обычно являются творческими личностями, они деятельны, насторожены и беспокойны. Они быстро говорят, быстро ходят и двигаются, но могут легко терять силы и уставать.

С психологической точки зрения они отличаются быстрой сообразительностью, но при этом у них часто бывает плохая память, и они могут быть рассеянными. Они легко приспосабливаются к переменам, но часто могут проявлять нерешительность или нетерпение. Обычно им необходимо развивать выдержку, уверенность в себе и смелость. Они могут много размышлять и излишне волноваться, часто нервничают и больше всего страдают от страхов и беспокойства.

Питта

Люди *Питты*-конституции обычно имеют средний рост, среднее телосложение и умеренное развитие мышц. У них не такая плоская грудь, как у людей *Ваты*, а вены и сухожилия выделяются не сильно. У них может быть много родинок или веснушек, причем они имеют голубоватый или коричневато-красный оттенок. Кости не так выделяются, как у людей *Ваты*.

Цвет лица у людей *Питты* может быть желтоватого, медного, красноватого или светлого оттенка. Кожа — мягкая, теплая и менее морщинистая, чем у людей *Ваты*. За счет этого они выглядят здоровыми и легко краснеют. Волосы — тонкие, шелковистые, рыжеватые или каштановые, с тенденцией к ранней седине или облысению. Глаза могут быть серыми, зелеными или карими с медным оттенком. Глазные яблоки обычно слегка выпуклые, зрение

РИСУНОК 2
ЛОКАЛИЗАЦИЯ ВАТЫ, ПИТТЫ, КАЛХИ

ЖИЗНЕННАЯ ПРАНА

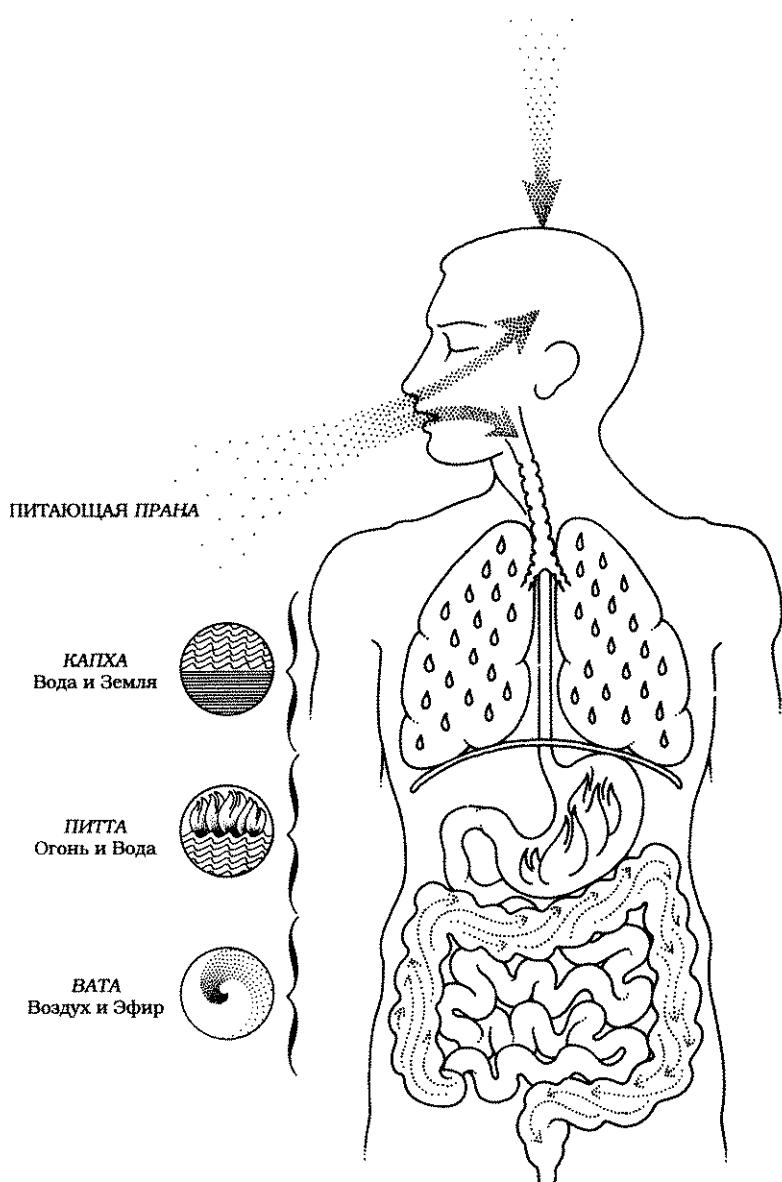
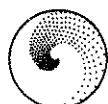


ТАБЛИЦА КОНСТИТУЦИЯ ЧЕЛОВЕКА (ПРАКРИТИ)



АСПЕКТ КОНСТИТУЦИИ	ВАТА	ПИТТА	КАПХА
○ Телосложение	Тонкое	Среднее	Крупное
○ Вес тела	Небольшой	Умеренный	Большой
○ Кожа	Сухая, шершавая, прохладная, коричневая, черная	Мягкая, жирная, теплая, светлая, красная, желтоватая	Толстая, жирная, прохладная, бледная, белая
○ Волосы	Черные, сухие, курчавые	Мягкие, жирные, желтых оттенков, с ранней сединой, рыжие	Густые, жирные, волнистые, темные или светлые
○ Зубы и десны	Выдающиеся вперед, неровные, редкие; десны слабые	Среднего размера; десны рыхлые или кровоточащие	Крепкие, белые, плотно посаженные, хорошие формы
○ Глаза	Маленькие, сухие, подвижные, карие, черные	Острые, пронзывающие, зеленые, серые, желтоватые	Большие, привлекательные, голубые, с густыми ресницами
○ Аппетит	Переменчивый, пониженный	Хороший, острый, повышенный	Медленно возникающий, но стабильный
○ Предрасположенность к заболеваниям	Нервные расстройства, боли	Лихорадочные и воспалительные состояния, инфекции	Заболевания с накоплением воды и слизи
○ Потребность в воде	Переменчивая	Повышенная	Небольшая
○ Выделения	Сухие, твердые; склонность к запорам	Мягкие, маслянистые, рыхлые	Густые, маслянистые, обильные, замедленные

Примечание. С помощью этой таблицы вы можете получить приблизительное представление о вашей конституции. Для этого впишите в соответствующих кружочках одну из букв В, П или К (которые являются сокращениями для Ваты, Питты и Капхи), выбрав наиболее подходящее вам описание данного аспекта. Доша, которая будет помечена чаще других, является вашей главной дошой. Доша, занимающая второе место, будет вашей вторичной дошой. Может случиться, что эти две преобладающие доши окажутся примерно равными. Такая конституция называется дуаль-

АСПЕКТ КОНСТИТУЦИИ	ВАТА	ПИТТА	КАПХА
<input type="radio"/> Физическая активность	Очень высокая	Умеренная	Низкая
<input type="radio"/> Ум	Беспокойный, активный, любопытный	Энергичный, острый	Спокойный, медлительный, восприимчивый
<input type="radio"/> Преобладающие эмоции	Страх, неуверенность, беспокойство	Агрессивность, раздражительность, ревность	Жадность, привязанность, самодовольство
<input type="radio"/> Вера	Непостоянная, изменчивая	Твердая	Постоянство, верность
<input type="radio"/> Память	Хорошо помнят недавние события, но плохо — далекие	Цепкая	Запоминают медленно, но надолго
<input type="radio"/> Сновидения	Полеты, прыжки, бег, страхи	Пламенные, гневные, страстные, цветные	Вода, океан, плавание, романтические
<input type="radio"/> Сон	Непродолжительный, прерывистый	Непродолжительный, но крепкий	Тяжелый, продолжительный, чрезмерный
<input type="radio"/> Речь	Быстрая, беспорядочная, беспрерывная	Ясная, четкая, отрывистая	Медлительная, монотонная, мелодичная
<input type="radio"/> Траты денег	Тратят быстро, импульсивно	Тратят умеренно и разумно	Тратят медленно, экономят
<input type="radio"/> Пульс	Нитевидный, слабый, движется подобно змее	Умеренный, прыгающий подобно лягушке	Широкий, медленный, как движение лебедя

ной. Может случиться, что все три доши окажутся примерно равными. Такая конституция называется *тридоша-конституцией*.

Если в данный момент времени аспект относится не к той доше, что обычно ему присуща у вас, то это может указывать на выход из равновесия той доши, к которой аспект относится сейчас. Например, если обычно у вас потребность в воде небольшая, что характерно для Капхи, а сейчас она повышенная, что характерно для Питты, то это может указывать на выход из равновесия Питты.

часто плохое. Конъюнктива обычно влажная, с медным оттенком, ногти мягкие, нос заостренный, кончик его может быть красноватым.

В физиологическом плане люди *Питты* обладают хорошим метаболизмом и пищеварением, отличным аппетитом. Обычно они поглощают пищу в большом количестве и любят холодные напитки. Сон у них средней продолжительности, без пробуждений. Кал желтоватый, мягкий, обильный. Как правило, люди этой конституции сильно потеют, температура тела у них высокая, руки и ноги теплые. Они плохо переносят жару и солнечный свет.

В психологическом аспекте люди *Питты* быстро все схватывают и имеют острый интеллект, могут быть хорошими ораторами. В эмоциональной сфере они склонны к гневу, ревности, возможно, ненависти. Часто они отличаются тщеславием, им нравится быть лидерами.

Капха

У людей *Капхи* тело обычно хорошо развито. Однако они склонны к излишнему весу. Грудь у таких людей широкая, вены и сухожилия не выделяются, так как у них толстая кожа. Мышцы развиты хорошо, кости не выделяются.

Цвет лица у людей *Капхи* обычно светлый — белый или бледный. Кожа чаще всего мягкая, жирная, влажная и прохладная. Волосы — густые, темные, мягкие и волнистые. Глаза — черные или голубые, большие и привлекательные, белки обычно выделяются. Изредка конъюнктива может иметь красноватый оттенок.

В физиологическом плане у людей *Капхи* слабый, но регулярный аппетит, процесс пищеварения происходит у них медленно, и едят они обычно меньше, чем люди других типов. Движения у них замедленные. Кал, как правило, мягкий, малоокрашенный и медленно удаляется из организма. Потоотделение умеренное. Сон — крепкий, длительный или даже избыточный. Обычно эти люди обладают большой выдержкой и выносливостью, часто отличаются хорошим здоровьем и удовлетворенностью.

В психологическом аспекте люди этого типа чаще всего спокойны, терпимы, любящи, легко прощаются. Их недостатки — тенденция к жадности, привязанности, зависти и собственничеству. Новое они усваивают медленно, но уверенно. Хотя им требуется время для того, чтобы что-то понять, их знания отличаются прочностью.

Три доши и растения

Три доши присутствуют во всей природе, в том числе и в растениях. Растения *Капхи* — пышные, плотные, тяжелые, сочные, они хорошо растут, богаты листовой и соком, содержат много воды.

У растений *Ваты* листья редкие, кора шершавая, потрескавшаяся, ветви изогнутые, сучковатые, сами растения — тонкие и длинные, содержащие мало сока. Растения *Питты* имеют яркую окраску и яркие цветы, сила и содержание сока у них умеренны, сок может быть ядовитым или иметь обжигающее действие.

Типы почвы, климат, географические зоны и отдельные страны могут быть классифицированы по *дошам* подобным же образом. Зная это, мы можем понять присущие им формы жизни и то, как приспособиться к ним.

Корень и кора растений (соответствующие элементам земли и воды) в большей степени воздействуют на состояния *Калхи*. Цветы (элемент огня) склонны оказывать воздействие на *Питту*, а листья и плоды (элементы воздуха и эфира) — соответственно, на *Вату*.

Три доши и лечение болезни

Для того чтобы использовать травы или эффективно применять другие формы терапии, необходимо распознать как присущую данному человеку конституцию, так и характер заболевания.

Одна и та же болезнь может возникнуть у людей с различной конституцией, и лечение в этом случае должно быть различным. Астма, например, может быть обусловлена расстройством *Калхи* (излишек воды в легких), нарушением *Ваты* (нервная сверхчувствительность легких) либо *Питты* (скопление влажного жара в легких). Одно и то же лечение не будет эффективным во всех случаях. Одно лишь знание того, что определенная трава применяется при данной болезни, не позволит подобрать необходимое лекарство.

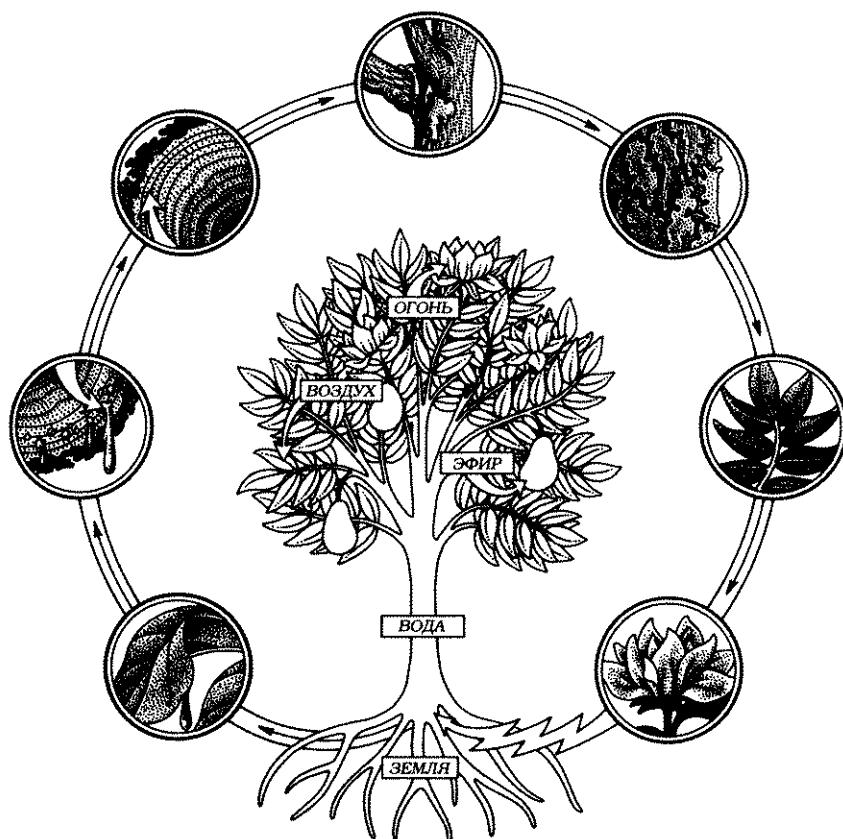
С другой стороны, одна и та же конституциональная проблема, возбуждение одной и той же доши может вызвать различные заболевания, и в этом случае они могут лечиться одинаково — уменьшением данной доши. Например, повышенная *Вата* может привести к воспалению седалищного нерва, артриту, запору, головной боли, сухости кожи, газам, несварению — однако все эти проявления могут быть устранены одним видом лечения.

Знание того, какую болезнь лечит определенное растение, дает нам одну перспективу. Знание конституции, на которую оно воздействует, раскрывает еще одну. Рассматривая обе эти перспективы, мы можем гораздо точнее наметить действительно эффективный путь лечения.

СЕМЬ ДХАТУ И ОДЖАС

Аюрведа классифицирует травы в соответствии с *дхату* — тканями, на которые они воздействуют. Она также располагает

РИСУНОК 3
СЕМЬ ДХАТУ РАСТЕНИЙ



знанием об особых травах и веществах (минералах и металлах), которые воздействуют на тонкие ткани, включая нервную и репродуктивную.

Семя (репродуктивная ткань) является квинтэссенцией всех тканей тела и содержит в себе не только силу размножения, но и силу омоложения. Квинтэссенция репродуктивной ткани называется Оджас, что означает «то, что дает жизненные силы». Оджас, таким образом, — это квинтэссенция всех гормональных секретов, поддерживающая иммунную систему.

Растение, подобно человеку и самой Вселенной, также состоит из семи дхату, или семи планов. Сок растения является его плазмой, смола — его кровь, мягкая древесина — мышечная ткань,

камедь — его жир, кора — кости, листья — его костный мозг и нервная ткань, а цветы и плоды — его репродуктивная ткань. Цветущее дерево демонстрирует все эти ткани в их наиболее развитом состоянии. В растительном мире деревья занимают такое же место, какое люди — в животном царстве.

Дхату растений действуют на соответствующие *дхату* человеческого тела: сок растений действует на нашу плазму, смола — на кровь, мягкая древесина — на мышцы, камедь — на жир, кора — на кости, листья — на костный мозг и нервы, цветы и плоды — на репродуктивные органы. Сходным образом и семена растений излечивают врожденные заболевания в силу своего подобия семени, из которого мы выросли.

Растения, подобно человеку, обладают собственным *Оджасом* — энергией и любовью внутри своего организма. Если их использовать с любовью, они могут передать свой *Оджас*. Лекарства, производимые с любовью, могут творить чудеса. Именно любовь является истинной целительной силой, травы же и другие средства — лишь ее проводники.

Есть особые травы, такие как *ашваганда*, которые содержат большое количество *Оджаса*, и есть особые способы приготовления трав с использованием *мантр* и медитаций, помогающих его передаче.

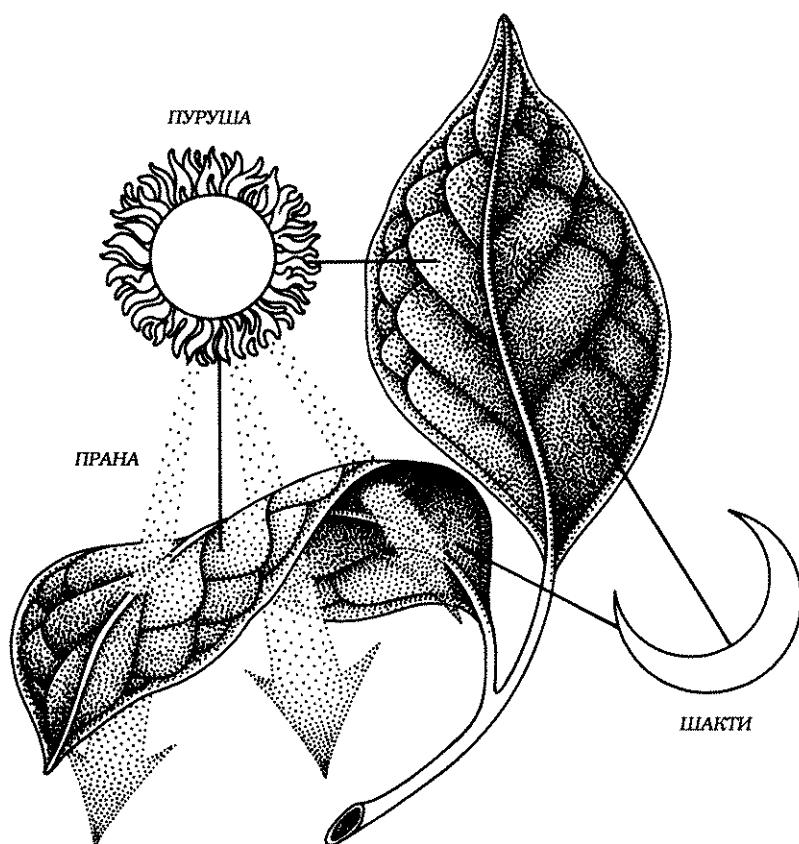
Мы можем представить растение в виде человеческого существа, а человека — в виде растения; оба состоят из семи *дхату*. В этой медитации мы приводим ткани своего тела в гармонию с великими целительными силами природы. Более подробную информацию об этом можно найти в книге «Аюрведа: наука самоисцеления».

ПЯТЬ ПРАН

Понятие жизненной силы является центральным во всех древних целительных системах, подобно понятию *ци* в китайской медицине. В аюрведе эта жизненная сила именуется *Праной* и имеет пять функциональных разновидностей. Травы классифицируются согласно тому, на какую разновидность *Праны* они влияют.

1. **ПРАНА** — локализуется в мозге, движется вниз, управляет вдохом и глотанием. Соотносится с рассудком, силой сенсорных и моторных функций, в особенности с нервной и дыхательной системами.
2. **ВЬЯНА** — локализуется в сердце, действует во всем теле, управляет циркуляцией крови, движением суставов и мышц.
3. **САМАНА** — локализуется в тонком кишечнике, управляет пищеварительной системой.

РИСУНОК 4
ДЫХАНИЕ У РАСТЕНИЙ



Правая и верхняя стороны листа представляют *Пурушу* (мужскую силу) и выдыхаемую солнечную энергию. Левая и нижняя стороны листа представляют *Шакти* (женскую силу) и выдыхаемую лунную энергию.

4. **УДАНА** — локализуется в горле, управляет речью, энергичностью, волей, усилием, памятью, выдохом.

5. **АПАНА** — локализуется в нижней части брюшной полости, управляет выделением мочи, кала, семени, менструальной жидкости, а также выходом плода из утробы.

Эти пять видов *Праны* обычно именуются *вайю*, что означает «ветер» или «движущая сила». Они являются разновидностями жизненной силы и выделяются по их роли в обеспечении нервной системы энергией.*

СИСТЕМЫ ОРГАНИЗМА (Шроты)

Аюрведа рассматривает человеческое тело как состоящее из бесчисленного множества каналов. Они поддерживают обмен веществ в различных тканях, управляют процессами усвоения и выделения. Болезнь с этой точки зрения представляет собой нарушение течения энергии в каналах: избыточное или недостаточное течение, течение в неверном направлении или не по тому каналу, препятствия течению.

Основным болезнестворным фактором являются препятствия течению энергии по каналам. Они могут быть созданы биологическими соками, принадлежащими соответствующим дошам, или скоплением токсинов — Амой (см. «Очищение от токсинов, воздействие на Аму», с. 58). Поддержание непрерывного течения энергии в каналах очень важно для сохранения здоровья и предотвращения болезней.

Каналы (*шроты*) образуют системы, из которых одни идентичны системам, как их понимает западная физиология, другие — соответствуют меридианам китайской медицины. Травы также классифицируют в соответствии с системами каналов тела, на которые они воздействуют. Эти системы следующие:

1. *Пранаваха шроты* — каналы, переносящие энергию дыхания (*прану*). Соотносятся с дыхательной системой.
2. *Аннаваха шроты* — каналы, переносящие питательные вещества. Соотносятся с пищеварительной системой.
3. *Амбуваха шроты* — каналы, переносящие воду или регулирующие водный метаболизм, что является еще одним аспектом пищеварительной системы.

* Для большей ясности следует отметить, что жизненная энергия, *Прана*, есть не что иное, как функционирование *Ваты*. Если *Ватта* — это «воздух», то *Прана* — это «ветер». Соответственно, *прана*, *вьяна*, *самана*, *удана* и *апана* — это пять видов функционирования *Ваты*. (Прим. ред.)

Эти первые три системы управляют поступлением веществ в тело. Следующие семь систем поддерживают семь *дхату* (ткань-элементы тела):

4. *Расаваха* шроты — каналы, несущие плазменную часть крови и тканевую жидкость. Соотносятся с лимфатической системой, а также с некоторыми аспектами системы кровообращения.
5. *Рактаваха* шроты — каналы, переносящие кровь, особенно ту ее часть, которая содержит гемоглобин; одновременно являются частью системы кровообращения.
6. *Мамсаваха* шроты — каналы, обеспечивающие мышечную ткань или мышечную систему.
7. *Медаваха* шроты — каналы, снабжающие жировую ткань или жир и управляющие жировым метаболизмом; жировая система.
8. *Астхиваха* шроты — каналы, снабжающие кости или опорно-двигательную систему.
9. *Маджаваха* шроты — каналы, снабжающие костный мозг, нервную и мозговую ткани; по сути своей — нервная система.
10. *Шукраваха* шроты — каналы, управляющие семенем; мужская репродуктивная система.

Следующие три системы каналов управляют выделением ненужных веществ из тела.

11. *Пуришаваха* шроты — каналы, отвечающие за выведение кала; выделительная система.
12. *Мутраваха* шроты — каналы, отвечающие за выведение мочи; мочевыделительная система.
13. *Шведаваха* шроты — каналы, отвечающие за выделение пота и секрецию сальных желез.

У женщин есть еще две системы.

14. *Артававаха* шроты — каналы, отвечающие за менструации; женская репродуктивная система, которая играет ту же роль, что *шукраваха* шроты у мужчин.
15. *Станьяваха* шроты — каналы, отвечающие за образование и выделение молока; система лактации, один из аспектов женской гормональной системы.

И, наконец, существует особая система каналов ума. Они связаны главным образом с *маджаваха* шротами, нервной системой, а также с репродуктивной системой.

16. *Мановаха шроты* — каналы, связанные с деятельностью ума или переносящие психическую энергию; психическая система.

В аюрведической классификации трав иногда указывают только ткани, на которые они действуют, не упоминая соответствующих систем. Этого, однако, достаточно, поскольку если, например, мы знаем, что такая-то трава воздействует на кости, то ясно, что она влияет и на опорно-двигательную систему.

АГНИ И РАСТЕНИЯ

Аюрведа рассматривает здоровье тела как следствие действия управляющего обменом веществ биологического огня. Он называется Агни. Агни — это не просто символ пищеварительной функции, в более широком смысле это — созидательный огонь, лежащий в основе всей жизни, созидающий всю Вселенную путем поэтапного раскрытия самого себя и, таким образом, содержащий в себе ключ ко всем преобразованиям.

Агни присутствует не только в человеческих существах, но и во всей природе. Например, в растениях Агни проявляется в процессе фотосинтеза.

При сильном Агни пища переваривается хорошо, а при слабом — различного рода токсины, образующиеся главным образом из непереваренных пищевых частиц и именуемые в аюрведе Амой, постепенно накапливаются и вызывают болезнь.

Посредством содержащегося в них Агни растения усваивают солнечный свет и создают жизнь. Травы могут передавать нам свой Агни, свою способность поглощать и преобразовывать, и это помогает улучшить наше собственное пищеварение и дает нам возможность переваривать те вещества, которые мы обычно не можем переварить. Агни растений питает наш Агни. Благодаря этому мы соединяемся с космическим Агни — животворной силой исцеления.

Агни растений, подобно магниту, притягивается к противоположной ему негативной силе, к Аме — различным токсическим накоплениям в организме. В результате происходит нейтрализация Амы и восстановление гармонии и здоровья.

Травы могут использоваться для пополнения Агни и тем самым способствовать восстановлению нашей иммунной системы. При этом восстанавливается сила нашей ауры, которая является не чем иным, как свечением нашего Агни.

Правильно подобранные травы и специи, питая Агни, непосредственно укрепляют основную энергию тела и ума и способствуют правильному усвоению не только пищи, но и жизненного опыта.

ЭНЕРГЕТИКА РАСТЕНИЙ

Аюрведа подходит к растениям с позиций энергетики. Свойства растений рассматриваются системно, с учетом присущих им элементов, вкусов, оказываемого ими согревающего либо охлаждающего действия, воздействия на организм после переваривания и других особых качеств, которыми они могут обладать. В отличие от сложного химического анализа, при котором можно потеряться в лабиринте многочисленных деталей, эта простая энергетическая система проясняет основные качества растений. Она построена таким образом, что с ее помощью можно легко определять и понимать действие растений, благодаря чему они могут использоваться применительно к индивидуальной конституции и конкретным условиям.

Система энергетики является стержнем аюрведического учения о травах. Подобный же подход, основанный на систематизации по вкусу и энергии, лежит и в основе китайского траволечения. Отсутствие такой системы в западной фитотерапии является ее существенным недостатком.

В данной книге мы попытаемся объяснить действие многих известных на Западе трав в соответствии с энергетическим подходом аюрведы. Надеемся, что эта работа поможет устраниТЬ вышеупомянутый пробел и облегчит достижение того высочайшего уровня использования трав, какой имеет место на Востоке. Понимание принципов энергетики весьма важно в процессе лечения.

ВКУС (Rasa)

Аюрведа утверждает, что вкус каждой травы не является чем-то случайным, а отражает ее свойства. Разные вкусы оказывают разное воздействие.

Обычно мы не связываем вкус с терапевтическими свойствами. В продуктах питания мы рассматриваем вкус лишь с точки зрения наслаждения. В западной системе траволечения мы отмечаем вкус травы скорее для ее правильного распознавания, нежели для того, чтобы понять ее действие.

Хотя известно, например, что пряные, острые травы действуют согревающие и стимулирующие, а горькие травы уменьшают лихорадку, это не стало основанием для классификации трав по вкусу.

Санскритское слово *rasa* (вкус) имеет много значений, которые позволяют нам понять, сколь важное место отводится вкусу в аюрведе. *Rasa* означает «сущность». Таким образом, вкус указывает на сущность растения и в силу этого представляет собой главный фактор, характеризующий его качества. Слово *rasa* также означает «сок», так что вкус растения отражает свойства питающих его жизненных соков.

Rasa имеет и такие значения, как «понимание», «творческое вдохновение», «музыкальная нота». Это указывает на связь вкуса с тонким восприятием, опять же составляющим сущность растения. Через вкус можно оценить красоту и силу растения. Значения «циркуляция», «ощущать полноту жизни», «танцевать» отражают способность вкуса пробуждать энергию.

Через *прану* во рту, связанную с *праной* мозга, вкус воздействует на нашу нервную систему. Он стимулирует нервные окончания, возбуждает ум и чувства, увеличивая тем самым наше восприятие. Таким образом, вкус приводит в движение нашу собственную *расу* (жизненную жидкость). Стимулируя *прану*, в частности нервные окончания в желудке, вкус тем самым воздействует на *Агни* и активизирует пищеварение. Хороший вкус пищи необходим для пробуждения нашего *Агни* и, следовательно, для хорошего пищеварения.

По этой причине пресная пища может оказаться недостаточно питательной, несмотря на достаточное содержание минералов и витаминов. Без активации *Агни* нет истинной силы пищеварения. Поэтому аюрведическая медицина всегда включала в себя учение о приготовлении пищи с использованием специй.

Во время болезни мы теряем аппетит и ощущение вкуса. Аппетит, вкус и сила пищеварения взаимосвязаны. Отсутствие ощущения вкуса указывает на наличие лихорадки или болезни, на низкий *Агни* и высокую *Аму*. Для улучшения *Агни* и устранения болезни необходимо повысить ощущение вкуса. Поэтому в аюрведической науке о травах специям придается большое значение. К сожалению, сегодня из-за употребления различных искусственных веществ мы извратили свое ощущение вкуса.

Ощущение вкуса относится к элементу воды. Растения как жизненная форма также принадлежат к элементу воды. Таким образом, именно вкус растения отражает энергию и элементы, действующие в нем.

Дождевая вода первоначально не имеет вкуса, но в скрытой форме в ней присутствуют все вкусы. Они собираются, когда падающий дождь проходит в атмосфере сквозь все пять элементов и вбирает их свойства.

Аюрведа выделяет шесть основных вкусов: сладкий, кислый, соленый, острый, горький и вяжущий. Они происходят от пяти

элементов, и каждый вкус образован двумя такими элементами. Сладкий вкус состоит из элементов земли и воды, кислый — из земли и огня, соленый — из воды и огня, острый — из огня и воздуха, горький — из воздуха и эфира, вяжущий — из земли и воздуха.

Сладкий вкус — это главным образом вкус сахаров и крахмалов. Кислый — вкус кислот и забродивших продуктов. Соленый — вкус соли и щелочей. Острый — это прянный и едкий вкус, часто он оказывается ароматным. Горький — это вкус горьких трав, таких как горечавка или «золотая печать». Вяжущий вкус характеризуется стягивающим действием, которым обладают, например, растения, содержащие танины (в частности, кора дуба).

Хотя шесть вкусов передают свойства пяти элементов, все они основаны на элементе воды, который и проявляет их. Лишь когда язык влажный, мы можем распознать вкус.

ТЕПЛОВОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ (Вирья)

Вирья — это способность трав либо согревать, либо охлаждать тело. Тепловое воздействие является одним из самых существенных для организма.*

Хорошо известно, что острый вкус, который характерен для перца, имбиря и других острых специй, оказывает согревающее действие. Кислые продукты, в частности цитрусовые или получаемые в результате брожения (вино, йогурт, маринад и др.), также действуют согревающие. При брожении происходит процесс окисления, сопровождающийся высвобождением тепла. Соль также относится к согревающим веществам, в чем мы можем убедиться по ощущению жжения, которое она вызывает, попадая на раны или порезы.

Сладкий вкус обладает охлаждающим действием, поскольку сахар нейтрализует ощущение жжения в теле. Слова «горький» и «холодный» часто являются синонимами, как, например, при описании горьких трав вроде горечавки или «золотой печати», умень-

* Слово вирья переводится ссанскрита как «сила», «энергия», «мощь». По-видимому, в те времена, когда люди были ближе к природе и жили не в таких комфортных условиях, как ныне, они почти все время подвергались воздействию либо холода, либо жары, и поэтому свойство трав согревать или охлаждать тело было весьма существенным. Если трава способна была согреть прошедшее под дождем тело, то про нее вполне можно было сказать, что она обладает некой силой. В этом смысле применение слова вирья для описания согревающих или охлаждающих свойств трав было адекватным. Но в нашем языке слово энергия имеет несколько другой смысл, и поэтому, во избежание путаницы, слово вирья переводится не как «энергия», а словосочетаниями типа «тепловое воздействие», «согревающее воздействие» или «охлаждающее воздействие», хотя это несколько вуалирует значимость теплового воздействия растений для нашего организма. (Прим. ред.)

щающих лихорадку и воспаление. Вяжущий вкус, присутствующий, например, в гамамелисе, квасцах и коре дуба, оказывает стягивающее действие, что делает его подобным льду и прочим холодным веществам.

Согревающие травы могут вызывать головокружение, жажду, усталость, потоотделение, ощущение жжения. Они ускоряют пищеварение, повышают *Питту* и обычно уменьшают *Вату* и *Капху*.

Охлаждающие травы освежают, бодрят и придают тканям упругость. Они действуют успокаивающе и очищающе на *Питту* и на кровь и, как правило, повышают *Вату* и *Капху*.

Согревающее или охлаждающее воздействие травы свидетельствует, что она содержит энергию соответственно огня (*Аgni*) или воды (*Сомы*).

По своему тепловому воздействию шесть вкусов делятся на две группы:

1) острый, кислый и соленый, которые вызывают тепло и увеличивают *Питту*;

2) сладкий, вяжущий и горький, которые вызывают холод и уменьшают *Питту*.

Таким образом, вирья указывает нам, как данная трава воздействует на *Питта-дошу*.

Острый вкус является наиболее согревающим, за ним следует кислый и затем — соленый. Горький вкус обладает наибольшим охлаждающим действием, за ним следует вяжущий и затем — сладкий.

Другие разделения на две группы

Другим важным критерием классификации вкусов является свойство трав увлажнять или осушать.

Основным качеством *Ваты* является сухость, а *Капхи* — влажность. Те вкусы, которые оказывают осушающее действие (горький, острый и вяжущий), увеличивают *Вату* и уменьшают *Капху*. Те же, которые действуют увлажняюще (сладкий, соленый и кислый вкус), повышают *Капху* и уменьшают *Вату*.

Острый вкус имеет наиболее осушающее действие, за ним следует горький, затем — вяжущий. Сладкий вкус является наиболее увлажняющим, за ним следует соленый и затем — кислый.

Осушающие травы состоят главным образом из элемента воздуха, в то время как увлажняющие — в основном из элемента воды. Вызываемое ими действие характерно для составляющих их элементов.

Еще одно, не столь важное, разделение вкусов — на тяжелые и легкие — зависит от того, что они увеличивают в теле: тяжесть

или легкость. Эта классификация схожа с разделением на осушающие и увлажняющие травы. Кислый вкус, благодаря своему согревающему потенциалу и способности усиливать пищеварение, характеризуется легкостью. Вяжущий вкус в силу своего стягивающего воздействия на ткани, как правило, вызывает тяжесть.

Сладкий вкус — самый тяжелый, за ним следует соленый и затем — вяжущий. Горький вкус — самый легкий, за ним следует острый, затем — кислый. Тяжелые вкусы придают телу прочность и повышают вес. Свойства легких вкусов таковы, что они вызывают потерю веса и стимулируют пищеварение.

ВИПАК, ЭФФЕКТ ПОСЛЕ ПЕРЕВАРИВАНИЯ

По своему воздействию после переваривания, носящему название *випак*, шесть вкусов сводятся к трем. Сладкий и соленый вкусы обладают сладким *випаком*, кислый — кислым, горький, вяжущий и острый — острым *випаком*.

Эти эффекты после переваривания связаны с процессами всасывания и выделения, представляющими собой конечный этап пищеварения. Первый этап пищеварительного процесса происходит в ротовой полости и в желудке. Это — увлажнение, которым заведует сладкий вкус. Второй этап, происходящий в желудке и тонком кишечнике, — нагревание, которым заведует кислый вкус. Третий этап происходит в толстой кишке — это осушение, которое управляет оstryм вкусом. Эти стадии относятся соответственно к *Калхе*, *Питте* и *Вате*.

Травы, особенно при длительном их использовании, имеют тенденцию возбуждать ту дощу, которая соответствует их *випаку*. Сладкие и соленые вещества способствуют выделению слюны и других секретов, относящихся к *Калхе*. Кислые травы способствуют кислотообразованию в желудке, выделению желчи и другим проявлениям *Питты*. Горькие, острые и вяжущие травы повышают сухость и газообразование в толстой кишке, возбуждая таким образом *Вату*.

Сладкий и кислый *випаки*, в силу увлажняющих свойств сладкого и кислого вкусов, облегчают выделение мочи, кала и кишечных газов, а острый, в силу своих осушающих свойств, затрудняет и делает менее комфортным процесс выделения продуктов жизнедеятельности организма.

Сладкий *випак* активизирует секрецию, связанную с *Калхой*, в том числе образование семени и других половых секретов, и облегчает их выделение. Кислый *випак* увеличивает *Питту* и за-кисляет организм, уменьшает образование семени и других половых секретов, хотя и поддерживает другие ткани-элементы (*дхату*) тела.

ТАБЛИЦА ШЕСТИ ВКУСОВ

PACА	ЭЛЕМЕНТЫ	ВИРЬЯ	ВИПАК	ВЛАЖНОСТЬ	ТЯЖЕСТЬ
Сладкий	Земля и Вода	Охлаждающее — 3	Сладкий	Влажный — 1	Тяжелый — 1
Соленый	Вода и Огонь	Согревающее — 3	Сладкий	Влажный — 2	Тяжелый — 2
Кислый	Земля и Огонь	Согревающее — 2	Кислый	Влажный — 3	Легкий — 3
Вяжущий	Земля и Воздух	Охлаждающее — 2	Острый	Сухой — 3	Тяжелый — 3
Острый	Воздух и Огонь	Согревающее — 1	Острый	Сухой — 1	Легкий — 2
Горький	Воздух и Эфир	Охлаждающее — 1	Острый	Сухой — 2	Легкий — 1

1 — первая степень, наиболее сильное действие

2 — вторая степень, умеренное действие

3 — третья степень, слабое действие

Острый випак может вызывать газообразование, запоры и болезненное мочеиспускание. Он уменьшает образование семени и половых секретов, создает трудности и дискомфорт при их выделении.

Сладкий, а также кислый випаки возбуждают *Капху*, успокаивая при этом *Вату*. Острый випак возбуждает *Вату* и успокаивает *Капху*, и через какое-то время начинает возбуждать *Питту*. Кислый випак возбуждает *Питту*, сладкий успокаивает ее.

Понятие об эффекте после переваривания дает нам еще один ключ к пониманию действия трав, особенно при их длительном применении. Это понятие присуще лишь аюрведе.

ПРАБХАВА, ОСОБАЯ СИЛА

Вкус, вирья и випак — это только общая схема для понимания свойств трав. Травы обладают также более тонкими и специфическими качествами, которые выходят за границы постижимого умом и не могут быть вписаны в систему энергетики. *Прабхаву* можно определить как «особую силу» травы, ее уникальные свойства, выходящие за рамки общих правил.

У некоторых трав встречаются свойства, не соответствующие их основной энергетике. Базилик, например, несмотря на то что его энергетика определяется как согревающая, может уменьшать почти любую лихорадку, даже ту, которая вызвана жаром. Некоторые свойства трав, в частности сильное слабительное действие, также определяются не одной лишь их энергетикой. У трав с одинаковой энергетикой особые свойства могут быть совершенно различными. Одна трава может оказывать слабительное действие, а другая — нет. Все это является выражением *прабхавы*.

К понятию *прабхавы* относятся сокровенные свойства растений, их способность воздействовать на тонком уровне непосредственно на психику (т.е. на ум и эмоции). Особая, выходящая за рамки постижимого сила мантр и ритуалов, а также наружное применение драгоценных камней для достижения внутренних изменений — это тоже *прабхава*. Проявления ауры, астральные влияния, эффекты магнетизма и радиации также относятся к *прабхаве*. Некоторые болезни, например рак, возникают по причине своего рода *прабхавы* или особой предрасположенности, что невозможно постичь при помощи логических построений материалистического ума.

Аюрведа исследует таинственные и духовные проявления воздействия веществ, не ограничивая себя какой-либо материалистической теорией, основанной на представлениях традиционной химической науки. Ей известны как достоинства систематизации, так и ее ограниченность. Можно сказать, что эта духовная

ориентация является прабхавой аюрведы, той особой силой, которую можно получить от нее.

В то время как прабхава индийских трав широко известна, прабхава западных трав остается неизвестной или забытой. Несомненно, американские индейцы обладали подобным знанием, но из-за разрушительных действий белого человека оно было утеряно. Нам нужно внимательно и последовательно применять учение об энергетике к западным травам, помня, что исключения лишь подтверждают правило.

ОПИСАНИЕ ШЕСТИ ВКУСОВ

(Цитаты из «Чарак Самхиты» XVI. 43)

I. Сладкий

«Сладкий вкус имеет ту же природу, что и человеческое тело, ткани которого имеют сладкий вкус, и поэтому способствует росту всех тканей тела и Оджаса. Помогая достичь долголетия, он действует успокаивающее на пять органов чувств и ум, дает силу и хороший цвет лица. Сладкий вкус ослабляет Питту, Вату и действие ядов. Он уменьшает жажду и ощущение жжения, способствует здоровью, росту волос и кожи, благоприятно воздействует на голос и энергетику человека.

Сладкий вкус питательен, действует оживляюще, вызывает чувство удовлетворения, укрепляет тело и увеличивает его вес. Устраняет слабость и истощение, помогает преодолеть болезнь. Действует освежающее на носовую и ротовую полости, горло, губы и язык, облегчает приступы и обмороки. Любимый вкус насекомых, особенно пчел и муравьев, этот вкус влажен, прохладен и тяжен.

Однако если его использовать в избытке, сладкий вкус вызывает ожирение, вялость, лень, сонливость, чувство тяжести, потерю аппетита, ослабление пищеварения, нарушает нормальное развитие мышц горла и рта, затрудняет дыхание и мочеиспускание, вызывает кашель, тормозит кишечную активность, способствует проявлению лихорадки, вызванной холодом, вызывает вздутие живота, чрезмерное слюноотделение, потерю чувствительности и голоса, зоб, опухание лимфатических узлов, ног и шеи, различные отложения в мочевом пузыре и кровеносных сосудах, слизистые образования в горле и глазах, а также другие болезненные состояния, обусловленные Калкой».

С точки зрения западной фитотерапии сладкий вкус питательен, тонизирует и омолаживает. Он увеличивает выделение семени, молока, укрепляет нервную ткань, способствует регенерации тканей как при внутреннем применении, так и наружном. Он оказывает смягчающее, увлажняющее и успокаивающее действие на кожу.

Сладкий вкус обнаруживается в растениях, содержащих сахара, крахмалы или слизь. К сладкому также относятся пресный, крахмалистый и приятный вкусы. Ему часто сопутствуют менее приятные вторичные вкусы. В растениях он встречается относительно редко. К типичным сладким растениям относятся алтей, изюм, ильм, корень окопника, кунжут, кунпена, миндаль, папоротник венерин волос, семена блошной травы, семя льна, солодка, фенхель и финики. Сладкий вкус может быть усилен добавлением различных видов нерафинированного сахара, меда, а также приготовлением трав в молоке.

II. Кислый

«Кислый вкус улучшает вкус пищи, разжигает пищеварительный огонь, повышает вес тела, укрепляет, оживляет и пробуждает ум, дает прочность чувствам, повышает силу, изгоняет кишечные газы, приносит удовлетворение сердцу, способствует слюноотделению, глотанию, увлажнению и перевариванию пищи. Он легок, горяч и влажен.

Однако если им злоупотреблять, кислый вкус вызывает жажду, повышенную чувствительность зубов и утомляемость глаз, разжигает *Капху*, возбуждает *Питту* и вызывает накопление токсинов в теле. Он приводит к мышечному истощению и рыхлости тела, вызывает отеки у ослабленных, выздоравливающих и страдающих от ран. Благодаря своему согревающему действию он ускоряет созревание и выделение гноя в местах нарывов, ран, ожогов, переломов и других повреждений. Он вызывает ощущение жжения в горле, груди и сердце».

С точки зрения западной фитотерапии кислый вкус действует стимулирующе, улучшает пищеварение, повышает аппетит и оказывает ветрогонное действие. Он улучшает обмен веществ, циркуляцию крови, а также функционирование органов чувств и мозга. Его питательное действие распространяется на все тканевые элементы, кроме репродуктивной (*щукра-дхату*).

Кислый вкус обусловлен главным образом наличием в растениях различных кислот. Он встречается еще реже, чем сладкий. К типичным кислым растениям относятся лайм, лимон, малина, шиповник, ягоды боярышника. Кислый вкус можно усилить за счет брожения, приготавливая травы в виде вин или спиртовых настоек.

III. Соленый

«Соленый вкус способствует пищеварению, действует увлажняюще, разжигает пищеварительный огонь, он резкий, едкий, текучий. Он действует как седативное и послабляющее средство. Соленый вкус ослабляет *Вату*, снимает скованность, спазмы, размягчает различного рода накопления в организме инейтрализует все остальные вкусы. Способствует слюноотделению,

разжигает *Калху*, очищает сосуды, смягчает работу органов тела, придает вкус пище. Он тяжелый, маслянистый и горячий.

Однако если его использовать долгое время или в избыточном количестве, соленый вкус возбуждает *Пипти*, вызывает застой крови, жажду, вялость вплоть до обморока, ощущение жжения, разрушение и истощение мышц. Он усугубляет течение инфекционных заболеваний кожи, вызывает симптомы отравления, способствует вскрытию опухолей, выпадению зубов, снижает мужскую половую силу, затрудняет функционирование органов чувств, вызывает появление морщин на коже, поседение и выпадение волос. Соленый вкус способствует развитию заболеваний, сопровождающихся кровотечениями или повышенной кислотностью, а также воспалительных заболеваний кожи, подагры и других болезней, преимущественно относящихся к *Пипти*.

В малых дозах соленый вкус улучшает пищеварение и повышает аппетит, в умеренных дозах действует как послабляющее или слабительное, а в больших дозах — как рвотное средство. Он действует смягчающе на ткани тела, поддерживает их рост, обладает мягким успокоительным эффектом и способствует удержанию воды.

Соленый вкус в действительности является не растительным, а минеральным вкусом, так что в растениях в качестве основного он встречается очень редко. К типичным соленым веществам относятся английская соль, каменная соль, караген, морская соль, морские водоросли и фукус. Соленый вкус трав может быть усилен добавлением соли к травяным препаратам.

IV. Острый

«Острый вкус очищает ротовую полость, разжигает пищеварительный огонь, раздражает слизистые носа, вызывает слезы и придает ясность чувствам. Помогает излечивать болезненные состояния, сопровождающиеся атонией кишечника, ожирение, водянку живота и удаляет излишнюю жидкость из тела. Помогает выводить маслянистые и липкие продукты жизнедеятельности, а также пот. Придает вкус пище, прекращает зуд, помогает рассасыванию кожных наростов, уничтожает глистов, обладает антисептическим действием, устраняет сгустки и застой крови, удаляет закупорки, раскрывает сосуды, ослабляет *Калху*. Он легкий, горячий и сухой.

Однако если его использовать в большом количестве или отдельно от других, острый вкус ослабляет мужскую силу из-за своего эффекта после переваривания. Острый вкус и его горячие свойства вызывают утомление, истощение, апатию, галлюцинации. Острый вкус может вызвать изнеможение, головокружение, обморок и потерю сознания. Он обжигает горло и вызывает жажду. Из-за преобладания элементов огня и воздуха острый вкус может вызвать ощущение жжения, дрожь в конечностях, а также острые и колющие боли во всем теле».

Острый вкус действует стимулирующе, способствует пищеварению, повышает аппетит и выделение пота, обладает отхаркивающим и глистогонным действием. Он улучшает кровообращение и обычно активизирует все функции организма, уменьшая количество всех чужеродных скоплений в теле.

Острый вкус проистекает главным образом от различных эфирных масел. Он более распространен, чем сладкий вкус, но не встречается в изобилии. Все же многие лечебные травы принадлежат именно к этой категории; они очень полезны и часто используются в качестве специй и приправ. Острый вкус включает в себя также едкий, пряный и пикантный вкусы.

К типичным острым травам относятся асафетида, базилик, валериана, гвоздика, горчица, дудник, душица, зантоксилум, имбирь, камфора, кардамон, кориандр, корица, красный перец, кумин, лавровый лист, лук, мирика, манго зеленая, мята перечная, розмарин, сассафрас, хрень, чабрец, черный перец, чеснок, шалфей лекарственный, эвкалипт и эфедра.

V. Горький

«Горький вкус, хотя и не является приятным, восстанавливает чувство вкуса. Он устраняет токсины, оказывает бактерицидное действие, уничтожает глистов. Снимает обмороки, ощущение жжения, зуд, воспалительные состояния кожи и жажду. Горький вкус придает упругость коже и мышцам. Оказывает противолихорадочное, жаропонижающее действие, разжигает пищеварительный огонь, способствует перевариванию токсинов, очищает грудное молоко, удаляет жир и токсины, скапливающиеся в жировой ткани, костном мозге, лимфе, поте, моче, экскрементах, токсины типа *Питты* и *Капхи*. Он сухой, холодный и легкий.

Однако если его использовать в чистом виде или в чрезмерном количестве, то в силу своей сухости, резкости и чистоты он вызывает истощение всех тканей-элементов тела. Горький вкус делает сосуды шершавыми, лишает сил, вызывает истощение, утомление, галлюцинации, головокружение, сухость во рту и другие болезненные состояния *Ваты*.

Горький вкус уменьшает лихорадку, служит противовоспалительным, антибактериальным, удаляющим токсины средством. Действует очищающе на кровь и на все ткани в целом, помогает уменьшить опухоли. Обладает снижающим, истощающим и успокаивающим воздействием на тело, хотя в небольших количествах действует стимулирующе, особенно на пищеварение.

Горький вкус очень часто встречается в травах и растениях. Он порождается различными горькими компонентами — такими, например, как алкалоид берберин. Горький вкус может быть простым, как в горечавке, ароматическим (вторичный вкус — ост-

рый), как в полыни, или вяжущим (вторичный вкус — вяжущий), как в «золотой печати».

К типичным горьким растениям относятся алоэ, барбарис, горечавка, «золотая печать», карбения, касатик, одуванчик, пижма, ревень, рута, табебуйя, тополь, тысячелистник, хинна, хризантема, чапаррель, щавель курчавый и эхинацея.

VI. Вяжущий

«Вяжущий вкус действует успокаивающе, прекращает понос, способствует исцелению суставов, закрытию и заживлению нарывов и ран. Он сухой, стягивающий, придающий прочность. Ослабляет Калху, Питту и прекращает кровотечения. Вяжущий вкус способствует всасыванию жидкостей в тканях. Он сухой, прохладный и легкий.

Однако если его использовать в избыточном количестве или отдельно от других, вяжущий вкус вызывает сухость во рту, боли в сердце, запоры, ослабляет голос, закупоривает кровеносные сосуды, ослабляет жизненную силу, вызывает потемнение кожи и преждевременное старение. Приводит к задержке газов, мочи и кала, вызывает истощение, утомление, жажду и скованность. В силу своей резкости, сухости и ясности он вызывает такие нарушения Ваты, как паралич, спазмы и конвульсии».

Вяжущий вкус останавливает кровотечения, прекращает потоотделение и понос, поскольку способствует всасыванию жидкостей и препятствует их выведению. Он обладает противовоспалительным, заживляющим действием (закрывает раны и ускоряет их заживание, соединяя клеточные мембранны), сокращает мышцы и способствует поднятию выпадающих органов.

Вяжущий вкус встречается в травах очень часто, но не имеет широкого терапевтического значения, поскольку вяжущее действие используется главным образом при симптоматическом лечении. Вяжущие свойства обусловлены в основном присутствием различных танинов.

К типичным вяжущим растениям относятся гамамелис, герань, гранат, кора дуба, коровяк, кувшинка, листья малины, подорожник, семена лотоса, сумах и толокнянка.

Смешанные вкусы

Растения редко имеют один вкус, хотя обычно какой-либо из вкусов преобладает.

Иногда сочетаются сладкий и острый вкусы, как в имбире, корице, луке и фенхеле. Такие травы особенно хороши для Ваты.

Сладкий вкус часто сочетается и с вяжущим, как, например, в ильме, кувшинке, лотосе и окопнике. Такие травы особенно хороши для Питты, но могут оказаться трудноусвояемыми.

Иногда сочетаются сладкий и горький вкусы — например, в солодке. Такие травы также особенно хороши для *Питты*.

Сладкий и кислый вкусы часто сочетаются в различных фруктах, например в апельсинах или плодах боярышника. Они очень хороши для *Ваты*.

Иногда сочетаются острый и горький вкусы, как, например, в польни, пустырнике и тысячелистнике. Такие травы оказывают сильное воздействие на *Капху*.

В некоторых случаях могут сочетаться острый и вяжущий вкусы — например, в корице, мирике и шалфее лекарственном. Они также действуют на *Капху*.

Часто сочетаются горький и вяжущий вкусы, как, например, во многих мочегонных травах. К таким травам относятся «золотая печать», подорожник и толокнянка. Они действуют главным образом на *Питту*.

Некоторые травы содержат три вкуса и более. Для определения действия таких трав важны их тепловое воздействие и эффект после переваривания. Травы с несколькими вкусами часто обладают сильным воздействием или широким спектром воздействия, как, например, чеснок.

Вкусы и пища

Подобно травам, пища также обладает терапевтическими свойствами, соответствующими тем вкусам и элементам, которые в ней преобладают. В аюрведе наряду с использованием определенных трав назначается специальная диета. Обычно пациенту рекомендуют придерживаться диеты, уменьшающей превалирующую дощу. Однако некоторые продукты предписываются и в терапевтических целях, подобно травам, либо в сочетании с травами. К таковым относятся молоко, мед, масло ги, изюм, финики и миндаль. В аюрведе фитотерапия и диетотерапия составляют неразрывное целое, и лечение не может быть действительно эффективным, если игнорируется тот или другой аспект. Пища дает основное питание телу, а травы глубоко воздействуют на ткани и органы, питая тонкие уровни.

Вкусы и эмоции

Эмоции также имеют определенный вкус или привкус и оказывают воздействие на организм в соответствии с этими качествами. Горькие эмоции, такие как печаль, и вяжущие, например страх, возбуждают *Вату*. Кислые эмоции, в частности зависть, и острые, типа гнева, возбуждают *Питту*. Сладкие эмоции, например желание, и соленые, как жадность, возбуждают *Капху*.

Эмоции могут оказывать на тело то же воздействие, что и неправильное питание, злоупотребление лекарствами, алкоголь или различные инфекции. Психические факторы могут преобладать над физиологическими. По этой причине аюрведа включает в себя также и психоэнергетический аспект. Целостное аюрведическое учение о теле и уме позволяет нам использовать травы для противодействия негативным состояниям ума и эмоциональным проблемам.

Учение о вкусе (*rasa*) и его энергетике охватывает травы, пищу и восприятие. Как и другие понятия аюрведы, вкус имеет значение на всех уровнях проявления, как внутреннего, так и внешнего.

УПРАВЛЕНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ КОНСТИТУЦИЕЙ

В аюрведе пациенты получают лечение в соответствии со своей конституцией. Аюрведическое лечение не является симптоматическим, оно проникает в глубины физиологической и психической сущности человека. Целью аюрведы является не лечение определенной болезни, а восстановление природной гармонии внутри человека. Такой подход проникает в самую суть всех проявившихся у человека заболеваний, в отличие от обычного «лечения болезни», при котором врач применяет ко всем пациентам один и тот же общий симптоматический подход.

Знание конституции человека служит ключом для целостного подхода к лечению и первоосновой всякой профилактики. Рассматривая болезни в зависимости от конституций, мы приходим к пониманию того, почему различные травы воздействуют на одну и ту же болезнь и как одна трава может излечивать многие заболевания.

Согласно аюрведе, мы воздействуем на преобладающую в индивидуальной конституции дошу с помощью трав и методов лечения, обычно имеющих природу, противоположную ее качествам. Согревающие и осушающие методы терапии применяются для конституции *Калхи*, имеющей тенденцию к холоду и влажности. Согревающие и увлажняющие методы используются для *Ваты*, которая тяготеет к холоду и сухости. Охлаждающие и осушающие методы используются для *Питты*, обладающей горячими и влажными свойствами.

Однако иногда травы, которые увеличивают определенную дошу, могут способствовать и ее лечению. Например, солодка увеличивает *Калху*, но в то же время ее увлажняющее действие разжижает скопления *Калхи*, облегчая тем самым их удаление из тела. Следовательно, если трава может увеличивать определенную дошу, это не означает, что она не может быть использована для терапевтического воздействия на эту дошу. Она может быть полезной при кратковременном использовании или будучи уравновешена другими травами, чьи свойства противоположны этой доше. При выборе методов траволечения и составлении травяных сборов диапазон их воздействия и конечный результат должны рассматриваться целостно.

Индивидуальная конституция и болезненные состояния

Индивидуальная конституция обычно определяет предрасположенность человека к тем или иным болезням. Например, люди конституции *Калхы* обычно склонны страдать от заболеваний, относящихся к *Калхе*, — таких, как простуды и застойные явления. Однако бывают болезни, природа которых отлична от конституции человека. Например, люди типа *Питты* заболевают простудой, характерной для типа *Калхы*. Поэтому при лечении нужно принимать во внимание не только природу человека, но и природу болезни.

На санскрите индивидуальная конституция именуется *Пракрити*, что значит «природа». Болезненное состояние называется *Викрити*, что означает «отклонение от природы». При установлении индивидуальной конституции рассматриваются в основном врожденные качества, а также склонности человека, характерные ему в течение всей жизни. Диагностика же заболевания основывается на симптомах, которые носят преходящий, временный характер.

Если лечение травами проводится при острых, преходящих или поверхностных состояниях, то индивидуальная конституция не играет большой роли. Здесь мы можем идти упрощенным путем, то есть лечить непосредственно болезнь. Но для выбора наиболее эффективной терапии при глубоких и хронических заболеваниях, а также при длительном лечении знание конституции весьма существенно.

Болезненные состояния, имеющие иную природу, нежели конституция человека, лечить относительно легко. Болезни той же природы лечить тяжелее, поскольку сама природа человека усиливает болезнь.

УПРАВЛЕНИЕ КАЛХОЙ

Калха, поскольку в ней преобладает элемент воды, — холодная, влажная, медленная и тяжелая. Поэтому она лечится согревающей, осушающей, облегчающей и стимулирующей терапией. Вкусы, которые излечивают *Калху*, — острый, горький и вяжущий; все они являются осушающими и облегчающими, обладают катаболическим действием. Острый вкус, будучи сухим и согревающим, представляет собой прямую противоположность *Калхе*, поэтому он особенно подходит для ее лечения.

Методы терапии, которые лечат *Калху*, оказывают уменьшающее действие. Обычно их сочетают с голоданием или легкой диетой. Их действие направлено на уменьшение веса, через уменьшение в теле элемента земли и рассеивание воды.

Воду можно вывести из тела различными путями. Самый прямой — через почки, посредством мочеиспускания (диуреза). Поэтому мочегонная терапия, стимулирующая функцию почек, считается главной для *Калхи*. Она помогает устраниить отеки, застой воды в теле и излишний жир, который также относится к элементу воды. Однако мочегонные травы не затрагивают сам корень нарушений, связанных с *Калхой*. Основным местом скопления *Калхи* в организме являются легкие и желудок, а диуретики, воздействуя на почки, не могут оказать на них непосредственного влияния.

Воду можно вывести и через кожу посредством потоотделения. Потогенные травы способствуют выделению пота и таким образом удаляют излишнюю *Калху* через кожу. Потение весьма важно при лечении *Калхи*. Оно эффективно для устранения простуды и гриппа, которые обычно представляют собой состояния *Калхи*; кроме того, оно изгоняет воду из подкожных тканей, с лица и верхней части тела. Этот метод полезен на начальных стадиях лихорадочных заболеваний, астмы, бронхита, при застое лимфы.

Вода содержится в теле также в виде слизи или мокроты, которые являются основными формами *Калхи* в теле. Они могут накапливаться в легких и желудке, распространяться в другие отделы желудочно-кишечного тракта. Вода может также проникать под кожу, вызывая образование различных опухолей, как правило доброкачественных. Слизь может накапливаться в любом месте тела и блокировать каналы (шроты), по которым циркулирует кровь, порождая различные болезни — например, сердечные заболевания, обусловленные высоким уровнем холестерина. Для устранения *Калхи*, накопившейся в виде слизи или мокроты, используются отхаркивающие и разгоняющие слизь травы.

Согласно аюрведе, самым эффективным способом снижения *Калхи* является использование рвотных средств. *Калха* локализуется главным образом в легких и желудке, и оттуда ее легче всего изгнать, вызвав рвоту терапевтическими методами. Это продолжение потогенной и отхаркивающей терапии. *Калха*, стремящаяся двигаться вниз и оседать, изгоняется при помощи поднятия и рассеивания.

Однако для того, чтобы лечебная рвота была эффективной, она должна быть правильно подготовлена и выполнена. Назначать ее могут лишь те, кто обладает специальными знаниями или учился данному методу. Рвота, вызванная в неблагоприятное время или при неподходящей конституции, может значительно ухудшить состояние нервной системы и здоровья в целом.

Калха, в противоположность *Агни*, холодна и тяжела, поэтому она уменьшает или даже подавляет пищеварительный огонь. Именно слабость пищеварительного огня (элемента огня) приво-

дит к усилению элемента воды и, соответственно, *Капхи*, что сопровождается различными заболеваниями.

Из этого следует, что травы, способствующие пищеварению, оказывающие стимулирующее и ветрогонное действие, являются еще одним важным фактором в терапии, направленной на уменьшение *Капхи*. В основном это горячие, острые травы, усиливающие *Агни*, улучшающие обмен веществ, улучшающие кровообращение и способствующие устранению инертности *Капхи*. Поэтому для *Капха*-конституции полезны специи.

Горькие травы, особенно те, которые носят название горьких тоников, наиболее сильно снижают количество жира в теле и за счет этого существенно уменьшают *Капху*. Горькие травы состоят главным образом из элемента воздуха и поэтому уменьшают содержание элемента земли, чем и вызывают снижение веса. Горькие травы ослабляют тягу к сладкому, активизируют функции селезенки и поджелудочной железы.

Послабляющие и слабительные травы благодаря тому, что они способствуют процессу выделения, также могут уменьшить элемент земли и таким образом снизить *Капху* (хотя их следует использовать лишь тогда, когда для этого есть существенные основания).

Вяжущие травы в силу своего осушающего и зачастую мочегонного или отхаркивающего действия также хороши для уменьшения *Капхи*.

Травы для лечения *Капхи* часто оказывают на нее комплексное воздействие. Многие острые, горячие травы, в частности гвоздика, имбирь и корица, обладают не только стимулирующим и ветрогонным действием, но также потогонным и отхаркивающим. Вообще, в большинстве своем жгучие стимулирующие травы оказывают отхаркивающее действие, а некоторые — потогонное. В свою очередь, большинство потогонных трав обладает отхаркивающим эффектом. В основе их действия лежит один и тот же принцип: усиление огня, уменьшение воды.

Траволечение является весьма эффективным методом снижения *Капхи*, поскольку доминирующими вкусами трав являются горький, вяжущий и острый, т.е. те три вкуса, которые уменьшают *Капху*. Лишь некоторые травы способствуют увеличению *Капхи*. Но даже сладкие, тонизирующие и смягчающие травы могут использоваться с целью разжижения *Капхи* и изгнания ее из тела. Таким образом, травы являются прекрасной основой для терапии *Капхи*, направленной на снижение веса и выведение токсинов.

УПРАВЛЕНИЕ ПИТТАЙ

Питта, состоящая в основном из элемента огня, является по своим свойствам горячей, поэтому ее лечат посредством охлаждающей терапии или терапии, устраниющей жар. Она также влажная, легкая и подвижная, поэтому благоприятное воздействие на нее оказывают осушающие, питательные и успокаивающие методы терапии. Однако во всех случаях лечения *Питты* в первую очередь должна применяться охлаждающая терапия.

Все вкусы, действующие на *Питту*, — сладкий, вяжущий и горький, — по своей природе являются охлаждающими. Горький вкус, самый холодный и самый осушающий из всех вкусов, в наибольшей степени уменьшает *Питту*.

Лечение *Питты* неразрывно связано с лечением крови (раксты) — ткани-элемента тела, соотносимого с *Питтой*. При жаропоникающей терапии наряду с *Питтой* обычно охлаждается и кровь. В большинстве своем проблемы, связанные с жаром крови, попаданием токсинов в кровь и кровотечениями, относятся к *Питте*.

Жар, лихорадка, воспалительные состояния и инфекции, повышенная кислотность также обычно связаны с *Питтой* и проявляются при ее нарушениях. Но бывает и так, что *Питту* или *Агни* подавляет *Калха*, или их приводят в движение *Вата*. Проявления лихорадки в таких случаях следует лечить путем смягчения той доши, которая вызвала нарушение. Нельзя применять упрощенный подход, пытаясь воздействовать только на *Питту* при любых состояниях жара.

Жар может быть рассеян различными путями. Для выбора правильного лечения мы должны определить его природу, глубину и место проявления.

Поверхностный жар, как при простудных лихорадках или переходящих (т. е. не хронических и не глубоко корениющихся) кожных воспалениях, обычно лечится с использованием потогонных трав. Согревающие потогонные средства, вызывающие потоотделение через усиление жара, возбуждают *Питту*. Но существуют также охлаждающие потогонные средства, которые, наоборот, изгоняют жар и устраниют *Питту* посредством выделения пота. При поверхностном жаре, вызванном *Питтой*, например при простудах типа *Питты*, подходят именно эти травы.

Жар в крови, проявляющийся разнообразными воспалениями, нарывами, язвами, фурункулами, инфекционными заболеваниями и т. д., может лечиться с помощью трав, улучшающих обмен веществ. Обычно это горькие или вяжущие травы, действующие против *Питты*, — часто с антибактериальными и заживляющими свойствами. При кровотечениях, вызванных жаром в кро-

ви, можно использовать вяжущие или кровоостанавливающие травы, вкус и тепловое воздействие которых смягчают *Питту*.

При очень сильном жаре, лихорадке или состоянии *Питты* используются горькие травы, ослабляющие огонь и разгоняющие жар. В западной фитотерапии они называются горькими тониками. Эти травы наиболее сильно охлаждают *Питту*, оказывают седативное воздействие и удаляют токсины из печени, а также уменьшают внутренний глубокий жар и лихорадку. В аюрведе эти травы называются жаропонижающими или противолихорадочными. Действие этих трав схоже с действием трав, улучшающих метаболизм, но оно интенсивнее и достигает более глубоких, чем кровь и лимфа, тканей.

Слабительные травы с охлаждающим воздействием являются еще одним лечебным средством, поникающим *Питту*. При усиении жарких свойств *Питты*, а также при высокой температуре тела жар скапливается в желудочно-кишечном тракте и осушает кал, вызывая запоры. В этом случае применение слабительного может сразу же ослабить *Питту*. При таких состояниях рекомендуются сильные слабительные.

Если более выражены жидкые свойства *Питты*, что бывает чаще, то наблюдаются понос или неоформленный стул, имеющие природу жара. Однако и в этом случае можно использовать охлаждающие слабительные, поскольку причина та же — жар.

Аюрведа рассматривает слабительный метод (*виречана карма*) как самое сильное средство удаления излишней *Питты* из тела, поскольку таким образом *Питта* вытесняется из главного места своего скопления — из тонкого кишечника. Это естественный метод устранения *Питты*, но он должен применяться под наблюдением врача, поскольку относится к сильнодействующей терапии.

Обычно жар изгоняется из тела в направлении сверху вниз. Жар имеет свойство подниматься и расширяться, поэтому изгнать его надо опуская и сжимая. Следовательно, для ослабления *Питты* эффективны не только слабительные, но и мочегонные средства. При мочеиспускании выводится не только вода, но также жар и излишняя кислотность, что тоже уменьшает *Питту*.

Питта часто проявляется чрезмерным потоотделением, поносом, кровотечениями, воспалениями и изъязвлениями кожи или слизистых оболочек. Для уменьшения этих симптомов и для лучшего заживления язв в лечении состояний *Питты* могут применяться травы с вяжущим действием.

Когда избыток жидких свойств *Питты* подавляет пищеварительный огонь, что ведет к несварению и накоплению токсинов, можно использовать даже некоторые острые травы, стимулирующие пищеварение, например имбирь. Но их следует употреблять с

осторожностью, в умеренном количестве, уравновешивая другими травами. Горькие тоники в силу своих осушающих свойств также способствуют усилинию Агни и в отличие от острых трав не возбуждают Питту.

УПРАВЛЕНИЕ ВАТОЙ

Вата, состоящая главным образом из элемента воздуха, в основе своей — холодная, сухая, легкая и подвижная. Поэтому ее лечат через согревание, увлажнение, увеличение веса и снижение повышенной двигательной активности. Уменьшают *Вату* сладкий, кислый и соленый вкусы; все они — увлажняющие и питательные по своему действию.

Уменьшать *Вату* могут и травы с острым вкусом. Фактически для этого можно использовать большинство острых трав, причем некоторые из них уменьшают *Вату* даже очень сильно. Острый вкус возбуждает *Вату* лишь когда он используется в избытке.

Следует различать два типа нарушений *Ваты*. Это «недостаточность, вызванная *Ватой» и «преграждающая *Вату»*. Термин «недостаточность, вызванная *Ватой» (дхату-кшая) обозначает истощение ткани вследствие осушающего и облегчающего действия *Ваты*. Большинство случаев истощения, обезвоживания и недостаточности жизненных соков в организме относится именно к этому виду нарушения *Ваты*. Термин «преграждающая *Вату» обозначает нарушение, вызванное закупоркой каналов (*маргавародха*) скоплениями *Ваты*, которая может накапливаться также вместе с Амой, Кахой и Питтой. Сюда входят такие болезни, как артрит и ревматизм, а также многие проблемы, связанные с пищеварением (вздутие живота, образование газов и запоры). Закупорка каналов *Ватой* может привести к тучности или к тому, что называют «анаболической *Ватой».****

Недостаточность, вызванная *Ватой* (или, короче, *Вата-недостаточность*) лечится посредством тонизирующей терапии с использованием преимущественно сладких, питательных трав и продуктов. В случаях преграждающей *Ваты* следует устранить закупорку, и здесь тонизирующая терапия непригодна: она будет лишь подпитывать закупорку и поддерживать застой *Ваты*, увеличивая боли и дискомфорт. В таких случаях для удаления закупорки и ослабления *Ваты* используются острые травы.

Острый вкус оказывает на *Вату* стимулирующее действие и тем самым помогает привести в движение и рассеять ее скопления. Это быстро уменьшает *Вату*, но со временем, уже после устранения преграждающей *Ваты*, появляется тенденция к увеличению *Ваты*.

Острый вкус — самый горячий. Он помогает устраниить холодные свойства *Ваты* и возбуждает лишь ее сухой аспект. Если не-

обходимо устраниить главным образом проявления холодной природы *Ваты*, то можно использовать острый вкус. При сухости и обезвоживании он, как правило, противопоказан.

Острые травы также помогают при слабом или неустойчивом пищеварении, присущем *Вата*-конституции. Будучи самыми сильными из трав, поддерживающих *Агни* и разрушающих токсины, они воздействуют на несварение и слабое усвоение пищи, обусловленное высоким уровнем *Ваты*.

Для ослабления *Ваты* могут быть также использованы следующие травы и методы.

Потогонные средства с согревающим действием применяются для лечения простуды и гриппа, вызванных *Ватой* (когда ветер приносит холод в тело). При сухости кожных покровов, обусловленной *Ватой*, потогонные средства увлажняют кожу. Однако их следует использовать умеренно, чтобы излишним потоотделением еще больше не осушить *Вату*. Они используются главным образом в случаях преграждающей *Ваты*. Многие из потогонных трав имеют противоревматические свойства и хороши для лечения артритов, которые в аюрведе называются *Ама Вата*.

Ветрогонные травы, т.е. травы, изгоняющие газы из желудочно-кишечного тракта, используются в основном в случаях преграждающей *Ваты*. Противоспазматические травы и травы, укрепляющие нервы, снимая мышечное напряжение, спазмы и нервную дрожь, также служат эффективными терапевтическими средствами в случаях преграждающей *Ваты*.

Послабляющие и слабительные средства используются для устранения запоров, которые часто сопутствуют *Вата*-конституции. Применяются они главным образом в случаях преграждающей *Ваты*, однако при использовании в избытке могут сильно возбудить *Вату*. Послабляющие средства, которые действуют путем увлажнения и увеличения объема кишечного содержимого,— такие как льняное семя или семена блошиной травы,— лучше использовать при *Вата*-недостаточности. Слабительные, такие как ревень или сenna, можно использовать как временное средство при преграждающей *Вате*. Применять их следует с осторожностью.

При состояниях *Ваты* весьма полезны стимулирующие методы терапии. Они улучшают пищеварение, повышают аппетит инейтрализуют *Аму*. При преграждающей *Вате* стимулирующая терапия устраниет скопления *Амы* и *Капхи*, при *Вата*-недостаточности— способствует повышению аппетита и улучшению пищеварения, а также восстановлению тканей тела.

Вата-недостаточность лечится с использованием тонизирующих и омолаживающих травяных средств и питательной диеты. Горькие тоники западной фитотерапии здесь противопоказаны,

поскольку у них те же свойства, что и у *Ваты*. Хороши сладкие смягчающие растения, такие как ильм, корень окопника и солодка, которые наиболее близки к тонизирующим питательным травам, как их понимает аюрведа.

Использование клизм (басти) аюрведа рассматривает как наиболее эффективный метод устранения из тела избыточной *Ваты*, воздействующий на корень всех ее нарушений. Для этого используются различные травяные и масляные клизмы. Назначать и приготовлять их должен специалист.

В аюрведические препараты для снижения *Ваты* часто входят соли, особенно каменная соль. Соли являются эффективным средством стимуляции пищеварения при *Вата*-конституции.

ОЧИЩЕНИЕ ОТ ТОКСИНОВ, ВОЗДЕЙСТВИЕ НА АМУ

Ама— скопление токсинов, непереваренной пищи или отходов жизнедеятельности организма— усложняет лечение трех дош. В общем виде *Ама* имеет те же характеристики, что и *Капха*: она тяжелая, плотная, холодная, вязкая и состоит главным образом из скоплений слизи. Но в то же время она может соединяться с любой из трех дош.

Доши, соединенные с *Амой*, именуются *Сама*.* *Вата* может скапливаться в толстом кишечнике в виде газов, распространяться в тонкий кишечник и препятствовать действию пищеварительной силы (*Агни*), порождая *Аму*. *Капха* может скапливаться в желудке в виде слизи и также распространяться в тонкий кишечник, подавляя *Агни* и порождая *Аму*. *Питта* может скапливаться в тонком кишечнике в виде желчи и, хотя она горячая, своими жидкими и маслянистыми свойствами она может блокировать *Агни* и порождать *Аму*. Такие состояния называются соответственно *Сама Вата*, *Сама Капха* и *Сама Питта*.

По своим свойствам *Ама* и *Агни* противоположны друг другу. *Ама*— холодная, влажная, тяжелая, мутная, грязная и с плохим запахом. *Агни*— горячий, сухой, легкий, чистый и с приятным запахом. Для лечения состояний *Амы* необходимо усилить *Агни*.

В психологическом плане *Ама* образуется при сдерживании отрицательных эмоций. Негативные эмоции подавляют психический *Агни*, т. е. ясность ума. В результате уменьшается и физический *Агни*. Непереваренные переживания становятся такими же токсичными, как и непереваренная пища.

* К слову *Ама* добавляется приставка *с*, обозначающая «вместе с». Образованное таким образом слово *Сама* означает «с *Амой*».

Симптомы Амы включают в себя потерю чувства вкуса и аппетита, несварение, налет на языке, дурной запах изо рта, слабость, ощущение тяжести, апатию, признаки закупорки каналов и сосудов. К дополнительным симптомам относятся накопление в организме отходов жизнедеятельности, неприятный запах тела, мочи и кала, глубокий, тяжелый или притупленный пульс, ослабление внимания, потеря ясности восприятия, депрессия, раздражительность и подавление других дош.

Ама является корнем всех простуд, лихорадок и гриппозных состояний, а также всех хронических болезней, связанных со слабостью иммунной системы: от аллергий и сенной лихорадки до астмы, артритов и рака.

При появлении таких признаков Амы лечение должно быть направлено прежде всего на ее устранение, особенно если сразу две или, тем более, все три доши смешаны с Амой, поскольку в этом случае непосредственное воздействие на доши не даст нужного эффекта. Тонизирующие и омолаживающие методы терапии также можно применять лишь после того, как организм будет очищен от Амы.

Ама уменьшается под воздействием трав, имеющих горький или острый вкус. Горький вкус, состоящий из воздуха и эфира, помогает выделить Аму, тяжелую по своей природе, из органов и тканей, в которых она скопилась. Он стимулирует катаболические процессы в теле, благодаря которым разрушается чужеродный материал. Горький вкус иссушает и, подобно сухому льду, как бы замораживает Аму, способствуя тем самым ее разрушению.

Острый вкус, состоящий из огня и воздуха, сжигает и уничтожает Аму. У него те же свойства, что у Агни: укрепляя Агни, он способствует перевариванию Амы. Обычно вначале используется горький вкус для того, чтобы прекратить развитие Амы. Затем для восстановления нормального обмена веществ, поглощения Амы и для того, чтобы не позволить ей опять развиться, используется острый вкус. Одного горького вкуса может оказаться недостаточно для полного уничтожения Амы и восстановления Агни на должном уровне.

Увеличивают Аму вещества со сладким, соленым или кислым вкусом. Сладкий вкус, подобно Аме, — тяжелый, холодный и влажный. Соленый вкус — также тяжелый и влажный. Соленый и кислый вкусы в силу своих горячих и влажных свойств могут усугублять лихорадку и токсический жар в крови, обычно сопровождающие Аму.

Влияющий вкус оказывает на Аму двоякое действие. Он сокращает ткани, тормозит процессы выделения и может способствовать задержке Амы. Тем не менее его можно использовать для восстановления слизистых, поврежденных в результате инфек-

ций, вызванных Амой. Таким образом, в лечении он должен дополнять горький и острый вкусы.

Поскольку основным свойством Амы является тяжесть, излечивается она в первую очередь травами и диетой, имеющими легкую природу. Часто хорошим методом лечения оказывается голодание — его применяют до тех пор, пока не очистится язык или не вернется аппетит. При лечении различных заболеваний, в которых основным болезнетворным фактором является Ама, особенно эффективны лечебное голодание и не содержащие слизеобразующих продуктов диеты, а также детоксицирующая терапия. Они могут принести пользу даже в тех случаях, когда индивидуальная конституция не определена достаточно точно.

Поскольку свойства дош изменяются при смешивании с Амой, то травы, ослабляющие ту или иную дошу, могут оказаться неэффективными для ее ослабления в состоянии Самы. Травы же, которые обычно возбуждают дошу, в состоянии Самы могут ее ослабить. Таким образом, следует различать не только дошу, но и то, с Амой она или без нее — *Сама или Нирاما** состояние.

Мутность, клейкость и плотность Амы изменяют свойства дош. *Вата*, сама по себе легкая и сухая, при смешивании с Амой становится тяжелой и влажной. *Питта*, горячая и влажная, становится менее горячей и еще более влажной. *Капха* становится тяжелее, будучи сама по себе медленной, из-за Амы она может стать неподвижной или застывать.

BATA, САМА. Симптомы: запоры, дурной запах изо рта и зловонный кал, толстый налет на языке, вздутие и боли в животе (усиливающиеся при пальпации, массаже и использовании масел), кишечные газы, спастические боли, плохой аппетит, тяжесть, слабость, медленный пульс. Всё это усугубляется в пасмурную погоду.

Лечение: главным образом травы с острым вкусом, стимулирующие и ветрогонные, в сочетании с небольшим количеством послабляющих или слабительных для удаления токсинов.

BATA, НИРАМА. Симптомы: запоры и неприятный запах отсутствуют, боль слабая (ослабляется при надавливании), язык чистый, сухость и вяжущий привкус во рту, тело легкое, сухое; истощение тканей большее, а усталость выражена меньше.

Лечение: главным образом сладкие и острые травы с тонизирующим и омолаживающим действием для восстановления тела.

* *Nir* означает «без», *Нирама* — «без Амы».

ПИТТА, САМА. Симптомы: потеря аппетита, жажда умеренная, желтый налет на языке; моча, кал и слизь — желтые или зеленые; густые, с желчью рвотные выделения; тяжесть в желудке, дурной запах изо рта, горький или кислый привкус во рту, легкое ощущение жжения, кожные высыпания, затуманенное восприятие. Все эти симптомы могут усугубляться под воздействием холода.

Лечение направлено на удаление токсинов; в основном используются травы с горьким и острым вкусом, горькие тоники и стимулирующие средства.

ПИТТА, НИРАМА. Симптомы: чрезмерный аппетит и жажда; красный или воспаленный, без налета язык; моча и кал — чистые, красноватого или темного оттенка; сильное ощущение жжения, приступы жара; головокружение, некоторая взбалмошность в поведении, обостренность восприятия.

Лечение: охлаждающая и тонизирующая терапия, главным образом с использованием горьких трав.

КАПХА, САМА. Симптомы: мутная, липкая или густая, плохо отделяемая слизь, которая скапливается в горле, покрывает налетом язык; слюна тянется нитью, во рту кислый или соленый привкус; застойные явления, ощущение стесненности в груди, затрудненное дыхание, наличие слизи в моче и кале, плохой аппетит, ощущение тяжести, усталости, тупая боль во всем теле.

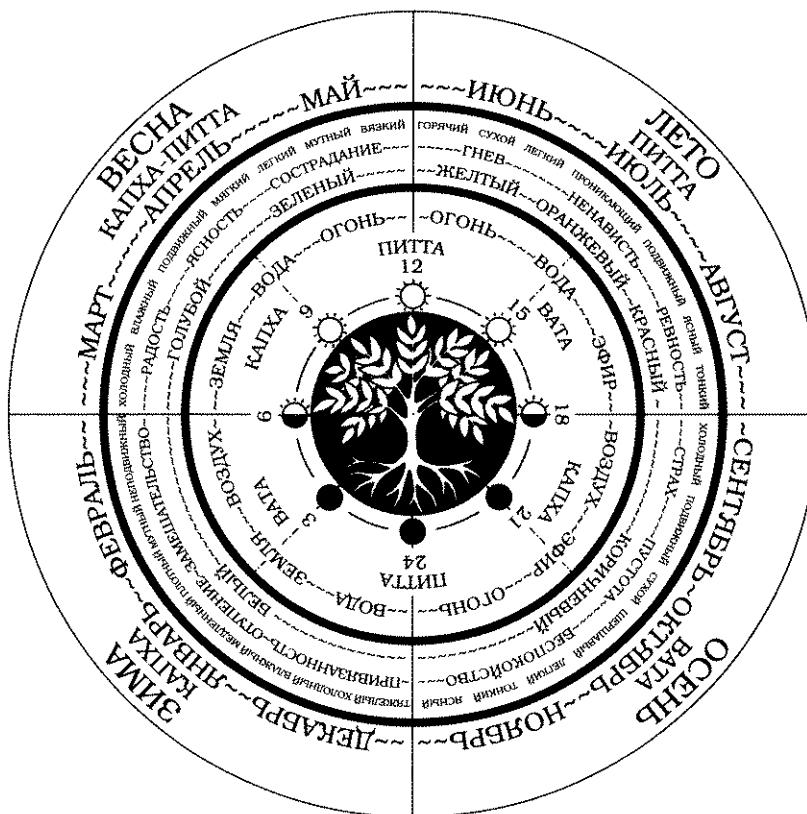
Лечение: в основном острые и горькие травы со стимулирующим и противозастойным действием для устранения токсинов, уменьшения количества слизи и жира.

КАПХА, НИРАМА. Симптомы: слизь водянистая, жидккая или пенистая, легко отделяемая; сладкий привкус во рту, аппетит нормальный, язык чистый, слизи в моче и кале нет, боли отсутствуют.

Лечение: главным образом острые и сладкие травы, отхаркивающие средства для удаления избытка слизи и Капхи.

Традиционный аюрведический подход состоит в том, чтобы привести доши из состояния Самы в состояние Ниррамы. После устранения Амы можно воздействовать непосредственно на доши, удаляя их избыток или, наоборот, тонизируя их.

РИСУНОК 5
МАНДАЛА ВРЕМЕНИ



МЕТОДЫ ТЕРАПИИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ТРАВ

АНТИПАРАЗИТАРНЫЕ И ПРОТИВОГЛИСТНЫЕ ТРАВЫ (*Крумигна карма*)

Противоглистные травы помогают уничтожать и изгонять глистов. В аюрведе понятие *круми*, часто трактуемое как «глисты», имеет более широкое значение. Оно включает в себя все паразитарные, бактериальные, грибковые и дрожжевые инфекции, видимые тонким зрением йогов. Противоглистные травы полезны во всех этих случаях. В частности, они эффективны при лечении кандидамикоза — широко распространенной инфекции, вызываемой дрожжевым грибком (*Candida albicans*), — и связанных с ним пищевых аллергий.

Паразитарные инфекции рассматриваются как состояния Амы, поскольку непереваренная пища, застаиваясь, в конце концов вызывает появление каких-нибудь паразитов. Они лечатся путем детоксицирующей терапии: тонизирующая терапия будет лишь подпитывать инвазию. Противоглистные травы истощают организм и ослабляют ткани. Они могут уменьшить и количество спермы, истощить жизненную силу. В аюрведе сперма по отношению к другим тканям рассматривается как своего рода червь (*круми*). Противоглистные травы следует использовать лишь при определенных симптомах и с осторожностью, особенно если пациент уже ослаблен или истощен.

Аюрведа классифицирует паразитов по тем отягченным дошам, через которые они проявляются. Паразиты типа *Капхи* обитают главным образом в слизи или мокроте; типа *Питты* — в крови; типа *Ваты* — в кале. При лечении доши, отягченной паразитами, следует соблюдать осторожность.

Антипаразитарным действием обладают главным образом острые или горькие травы, но часто антипаразитарные свойства обусловлены скорее особой силой (рабхавой), чем общей энергетикой. В любом случае, следует быть осторожным, применяя острые и горячие противоглистные травы при конституции *Питты* или холодные и горькие — при конституции *Ваты*.

К типичным антипаразитарным травам относятся: *аджван*, *асафетида*, *гвоздика*, *гранат*, *зантоксилум*, «золотая печать», крас-

ный перец, мята болотная, полынь горькая, полынь цитварная, рута, семена тыквы, чабрец и чеснок.

Глисты и паразиты часто вызывают острые состояния, при которых необходима квалифицированная помощь.

ВЕТРОГОННЫЕ ТРАВЫ (Вата-ануломан)

Ветрогонными называются травы, устраниющие кишечные газы, боли и вздутия. Они налаживают пищеварение и улучшают усвоение питательных веществ. Они помогают разгонять воду и слизь, устранять Аму, застои и закупорки в желудочно-кишечном тракте, способствуют нормальной здоровой перистальтике.

Как правило, это ароматические травы, содержащие эфирные масла, стимулирующие нервные окончания желудочно-кишечного тракта. Они стимулируют *самана-* и *апана-вайю*—силы Ваты, управляющие желудком, тонким и толстым кишечником,— и тем самым способствуют пищеварению и рассеиванию скоплений и непереваренных остатков.

Их стимулирующее действие на Вату усиливает Агни подобно тому, как ветер усиливает огонь. В этом отношении они схожи со стимулирующими травами и травами, воздействующими одновременно на Вату и Агни. Но если стимулирующие травы улучшают пищеварение, усиливая непосредственно Агни, то ветрогонные действуют опосредованно— через нормализацию Ваты. Поэтому они особенно эффективны при слабости пищеварения, обусловленной эмоциональным расстройством, возбуждением или депрессией.

Эти травы тесно связаны с укрепляющими нервы травами. Устранивая закупорки во всех каналах (*шротах*), они улучшают деятельность нервной системы, облегчают спазмы и боли. Они могут также оказывать потогонное, отхаркивающее и стимулирующее кровообращение действие. Они улучшают общее состояние духа и поддерживают течение Праны в теле.

Все ветрогонные травы способствуют движению Ваты, что помогает выводить из тела ее скопления. Однако если ветрогонные травы использовать слишком долго или в чрезмерном количестве, их сухость может возбудить Вату.

Большинство ароматических ветрогонных трав согревает и имеет острый вкус, однако существуют ароматические ветрогонные травы, которые охлаждают и имеют скорее горький вкус.

Согревающие ветрогонные травы могут возбуждать Питту и повышать кислотность. Поэтому в некоторых случаях предпочтительнее будет использовать охлаждающие ветрогонные травы, которые, к тому же, склонны оказывать более продолжительное

воздействие на *Batum*. Все ароматические и ветрогонные травы благодаря своим осушающим свойствам уменьшают *Kaphu*.

Многие специи относятся к ветрогонным травам, и в качестве приправ они должны составлять часть ежедневного рациона, особенно у лиц с *Bata*-конституцией. Добавляя в пищу от одного до пяти граммов этих специй, можно излечить многие заболевания, поскольку большинство болезней происходит от плохого пищеварения. В сочетании с некоторыми продуктами питания или с тонизирующими травами эти специи способствуют омоложению. Они устраняют нервные расстройства и многие болезни, обусловленные застойными явлениями в организме.

Типичные согревающие ветрогонные травы: *аджван*, аир, асафетида, базилик, валериана, гвоздика, душица, имбирь, кардамон, кожура апельсина, корица, куркума, лавровый лист, можжевеловые ягоды, мускатный орех, чабрец, чеснок.

Типичные охлаждающие ветрогонные травы: гаультерия, ко-риандр, котовник, кумин, лайм, *муста*, мята зеленая, мята перечная, пупавка, ромашка, укроп, фенхель, хризантема. (См. также «Стимулирующие и способствующие пищеварению травы».)

ВЯЖУЩИЕ ТРАВЫ (*Стамбхана карма*)

Травы, обладающие вяжущим вкусом, оказывают укрепляющее, стягивающее, уплотняющее действие на ткани и органы тела. Они прекращают избыточные выделения и секреции. Обладая осушающим действием, они, тем не менее, способствуют сохранению влаги. Кроме того, они оказывают заживляющее действие на кожу и слизистые.

Следует отличать вяжущий вкус от вяжущего действия: все травы с вяжущим вкусом обладают вяжущим действием, но вяжущее действие могут оказывать и травы с другими вкусами.

Травы с вяжущим вкусом используются в основном симптоматически, например для прекращения кровотечения или поноса. Однако зачастую они не устраняют причину, вызвавшую расстройство. Вяжущие травы с другими вкусами облегчают те же симптомы, но при этом они могут воздействовать и на причину нарушения. Понос, например, может быть обусловлен плохим всасыванием в тонком кишечнике. Квасцы или малина, имеющие вяжущий вкус, могут устранить понос, но всасывания не улучшат, так как вяжущий вкус — тяжелый и трудно усваивается. В этом случае больше подходит мускатный орех, который имеет острый и вяжущий вкус и оказывает не только вяжущее, но и согревающее действие, а также стимулирует пищеварение.

Не всегда следует подавлять чрезмерные выделения. Понос, вызванный скоплением Амы, может быть естественным самоочи-

щением организма. В таком случае подавление поноса с помощью трав, имеющих вяжущий вкус, привело бы к задержке токсинов в теле и к дополнительным осложнениям. Правильной тактикой лечения здесь будет поддержание поноса с помощью послабляющих средств вплоть до устранения Амы. Вяжущие же средства следует применять только в том случае, если понос продолжается после завершения очищения.

При назначении вяжущих трав очень важно понимать глубинные причины тех расстройств, которые они лечат на поверхностном уровне, и не злоупотреблять их симптоматическим использованием.

В аюрведе различаются три вида трав вяжущего действия: травы, способствующие прекращению кровотечения (*ракта стамбхана*); травы, прекращающие чрезмерное выделение продуктов жизнедеятельности (*мала стамбхана*), которые можно назвать закрепляющими травами; и заживающие травы (*ропана*), способствующие заживлению поврежденных тканей и применяемые в основном наружно. Как уже отмечалось выше, не все эти травы имеют вяжущий вкус.

Кровоостанавливающие травы обычно прекращают кровотечение через охлаждение крови. Они относятся к улучшающим обмен веществ, кровоочистительным травам. Их действие направлено в основном против *Питты*, поэтому они могут возбуждать *Вату*. Вкус у них обычно вяжущий или горький.

К типичным кровоостанавливающим травам относятся алтей, гибискус, горец змеиный, дуб, «золотая печать», коровяк, крапива, красная малина, куркума, *манжишта*, пастушья сумка, подорожник, репешок, рогоз, тысячелистник, черноголовка и шафран.

Кровоостанавливающее действие оказывают и некоторые горячие острые травы, особенно в случаях, когда кровотечение вызвано холодом, как это бывает при некоторых состояниях *Ваты* и *Капхи*. К таким травам относятся имбирь, корица, красный и черный перец. При кратковременном использовании они останавливают кровотечение, но при продолжительном могут, разогревая кровь, способствовать кровотечению.

Горькие тоники и улучшающие обмен веществ травы, которые обычно охлаждают кровь и *Питту*, могут помочь остановить кровотечение в силу своего охлаждающего действия, при этом даже не обладая собственно кровоостанавливающими свойствами.

Те травы с вяжущим действием, которые прекращают понос, могут также помочь устраниТЬ чрезмерное пото- и мочеотделение, а также непроизвольное извержение семени. По своему тепловому воздействию они обычно охлаждающие, а по вкусу — вяжущие или горькие.

К типичным травам, способствующим прекращению поноса, относятся герань, горечавка, ежевика, кора дуба, красная малина, кувшинка, окопник, подорожник, семена лотоса, сумах и щавель курчавый.

Некоторые согревающие травы также прекращают понос и другие чрезмерные выделения и при этом улучшают пищеварение. Такие травы благоприятно воздействуют на *Вату*. К ним относятся имбирь, мускатный орех, семена мака, *харитаки* и черный перец. Такие продукты, как простокваша (*такра*) и йогурт, действуют схожим образом.

Заживляющими травами лечат ткани, поврежденные при порезах, ранах, ожогах, кровоизлияниях и т.д. Обычно их используют наружно в виде припарок и пластырей. Имея в основном вяжущий или сладкий вкус и охлаждающее действие, они снижают *Питту* и *Капу*. Однако они не столь эффективны при глубоких или обширных повреждениях тканей, поскольку в этом случае, как правило, наблюдаются состояния высокой *Ваты* и более целесообразно тонизирующее лечение. Многие из них действуют смягчающе и успокаивающе на кожу и слизистые оболочки. Некоторые могут содержать растительную слизь.

К типичным заживляющим средствам относятся алоэ, алтей, ильм, куркума, мокрица, окопник, пастушья сумка, подорожник, черноголовка, а также мед.

Некоторые травы обладают сразу тремя разновидностями вяжущего действия и благодаря этому стали известны как травы, исцеляющие все недуги. К ним относятся алтей, окопник, подорожник, тысячелистник и черноголовка.

Лечебное действие вяжущих трав обычно не сопряжено с питательными свойствами: они способствуют заживлению тканей, но не вызывают роста. Оказываемое ими осушающее действие может сопровождаться не только исцеляющим, но и истощающим эффектом. Использование вяжущих трав без показаний или злоупотребление ими может возбудить *Вату*, что приведет к запорам, болям из-за скопления газов, мышечным спазмам и нервозности.

По этой причине вяжущие травы часто используются в сочетании с травами питательными или тонизирующими, что взаимоусиливает их свойства. Питательные травы способствуют построению ткани, а вяжущие придают ей прочность, необходимую для ее удержания в теле. Поэтому травы, оказывающие вяжущее и одновременно тонизирующее действие, являются сильными омолаживающими средствами. К таким травам относятся *амалаки*, *бихитаки* и *харитаки*—три самых мощных растения аюрведы с восстанавливающими свойствами.

ГОРЬКИЕ ТОНИКИ И ПРОТИВОЛИХОРАДОЧНЫЕ ТРАВЫ

Аюрведические представления о тонизирующих травах во многом отличаются от принятых в американской и европейской школах траволечения. В западной фитотерапии термин «тоник», который обозначает питающее и укрепляющее тело вещество, обычно применяется к охлаждающим горьким травам — таким, как горечавка или «золотая печать». Предполагается, что стимулируя пищеварение, они увеличивают жизненную силу, укрепляют тело, улучшают его питание и одновременно придают необходимый тонус мышцам и тканям. Считают, что такое действие трав увеличивает выведение отходов жизнедеятельности и токсинов, очищает кровь. Поэтому тонизирующие травы назначаются всем выздоравливающим или истощенным пациентам.

В аюрведе же считается, что использование горьких трав в качестве тоников не всегда оправданно и полезно. Горький вкус, как было указано в главе об энергетике трав, является самым холодным и осушающим, самым истощающим и уменьшающим из всех вкусов. Он не является тонизирующим в смысле «дающим питание», т.е. не способствует росту тканей и укреплению тела. Его действие имеет катаболический, уменьшающий характер, он выводит токсины и способствует очищению тканей, в то же время подавляя или замедляя большинство функций организма.

Горький вкус скорее показан для уменьшения токсинов и всего излишнего, нежели для восполнения какой-либо недостаточности. В аюрведе горькие травы являются частью очищающей, седативной, жаропоникающей, устраниющей избыток терапии. Таким же образом они применяются и в китайской медицине.

Согласно аюрведе, горькие травы стимулируют пищеварение, но только в небольших количествах и главным образом у пациентов, страдающих от лихорадки, жара или состояний с высоким уровнем Питты. Они редко назначаются хроническим или ослабленным больным. Считается, что в более высоких дозах они подавляют пищеварение, замедляют усвоение и нарушают перистальтику.

Горькие травы, в силу того, что они состоят из воздуха и эфира, иссушают ткани и жизненные соки и могут вызывать мышечное напряжение или даже мышечные спазмы. Во многих случаях вместо того, чтобы поддерживать тонус мышц, органов и тканей на должном уровне, горькие травы снижают его.

В западной фитотерапии использование этих трав обычно предписывается для ускорения выздоровления и восстановления сил, аюрведа же в подобных случаях считает их неэффективными. Состояния слабости и выздоровления часто имеют природу

Ваты, как это бывает при простуде, недостатке жидкости и истощении тканей. В этих случаях требуется согревающая, увлажняющая и питательная терапия. Горькие же травы сами относятся к Вате и поэтому никак не способствуют восстановлению тканей или увеличению жизненных соков. Они могут действовать как укрепляющее главное образом при затяжных лихорадочных состояниях, при скачкообразной или перемежающейся лихорадке либо при упадке сил вследствие лихорадки или высокого уровня Питты.

Вероятно, в прошлом западные врачи использовали горькие травы в качестве тонизирующих средств при выздоровлении для пациентов с конституцией Питты, страдавших от лихорадочных заболеваний или избытка токсинов вследствие употребления тяжелой мясной пищи, алкоголя и т. д. Современных же вегетарианцев, особенно имеющих конституцию Ваты, использование горьких трав в качестве тоников будет лишь ослаблять.

Тонизирующие травы аюрведы — это, как правило, сладкие, питательные вещества, способствующие построению тканей, укреплению жизненной силы, увеличению жизненных соков, повышениюексуальной энергии и долголетию. Они рассматриваются в отдельном посвященном им разделе. Горькие травы могут, напротив, истощить жизненную силу, подавитьексуальную энергию и ускорить процесс старения. Мы говорим о них в этой книге как о горьких тониках лишь постольку, поскольку они известны под этим названием. Мы называем их также противолихорадочными, жаропонижающими травами, то есть рассеивающими жар, огонь и лихорадку.

В какой-то степени верно, что горькие тоники служат тонизирующими средствами для Питты, поскольку они наиболее эффективно понижают и регулируют ее. Но их не следует путать с настоящими тониками, действие которых питательно и омолаживающе.

Тем не менее горькие тоники занимают важное место в травлечении. Аюрведа и западная фитотерапия сходятся в том, что это наиболее сильные травы для снижения жара и очищения тела. Они уменьшают лихорадку, Питту, жир и токсины.

Если лихорадка вызвана внешним патогенным фактором и является поверхностным состоянием, как, например, лихорадка, вызванная простудой или гриппом, то ее следует лечить потогонной терапией, усиливая потоотделение для открытия пор, восстановления циркуляции крови и рассеивания вызвавшего заболевание холода. Однако если жар сильный, если он проник в глубь тела или в кровь и перегревает печень, если наблюдаются сильная жажда, потоотделение, признаки воспаления или инфекции, что обычно соответствует состоянию Питты, — тогда предпочтительны именно горькие тоники.

Горькие тоники не просто подавляют лихорадку. Они устраняют патогенный фактор, уничтожая вызвавшую лихорадку инфекцию. Они атакуют и разрушают Аму — проникшие в ткани и вызвавшие лихорадку токсины. Поэтому они показаны при любой лихорадке, вызванной скоплением Амы (как, например, при артритах, обусловленных возбуждением Ваты и Капхи). Благодаря своей легкости они разрушают тяжелую Аму.

Снижая жар, уменьшая образование продуктов окисления и интоксикацию, они охлаждают и освобождают от токсинов кровь. В дополнение к этому, они улучшают обмен веществ. Можно было бы сказать, что они схожи с травами, улучшающими обмен веществ, но их действие на порядок сильнее.

Они регулируют функции печени, понижают выработку желчи и кислоты в организме. Благодаря таким свойствам они показаны при большинстве заболеваний печени, таких, как гепатит и желтуха, особенно в начальной и острой стадиях.

Горькие тоники уменьшают количество жира и регулируют метаболизм углеводов. В силу этого они регулируют функцию селезенки и могут быть полезны при диабете. Будучи самыми сильными из трав, устранивающих жир и снижающих вес, они оказывают мощное действие, направленное против Капхи.

Все это наряду с кровоочистительным действием придает им противоопухолевые свойства. Они могут способствовать уменьшению как доброкачественных, так и злокачественных опухолей. Ускоряя процессы катаболизма, они устраниют плотные отложения и застойные явления в организме.

Снижая Питти наиболее сильно из всех трав и существенно ослабляя Капху, они также сильнее других трав возбуждают Вату. Если применять их при несварении, вызванном Ватой (неврогенные расстройства пищеварения, которые могут быть ошибочно приняты за гипогликемию), то они могут лишь усугубить расстройство нервных функций и усилить чрезмерную чувствительность.

Большая разрушительная сила этих трав придает им антибактериальные, противовирусные, антипаразитарные и глистогонные свойства. Однако употреблять их следует только до момента уничтожения патогенных факторов: после этого их разрушительная сила будет направлена на ткани тела.

К типичным горьким тоникам и противолихорадочным травам относятся алоэ, барбарис, горечавка, «золотая печать», коприс, корни коломбы, тополь, хинна, чапаррель и встречающиеся только в Индии чирата, кутки и маргоза.

МЕСЯЧНОГОННЫЕ ТРАВЫ (Рактабхисарана карма)

Месячногонные травы вызывают и регулируют менструации и тем самым лечат многие специфические расстройства женской половой сферы, в том числе предменструальный синдром, маточные опухоли и инфекции. В аюрведе такие травы носят название *рактабхисарана* (стимуляторы кровообращения).

Месячногонные травы обычно имеют острый или горький вкус. Они устраняют застой крови и кровяные сгустки, вызывают менструации, стимулируют сердце, согревают и улучшают кровь. По своему тепловому воздействию они могут быть как согревающими, так и охлаждающими, хотя в большинстве своем являются охлаждающими.

Женская половая сфера очень тесно связана с кровью, поэтому имеет природу *Питты*. Нарушения равновесия в этой сфере следует рассматривать как состояния повышенной или пониженной *Питты*. Естественно, что от текущего состояния *Питты* зависят и методы лечения. Охлаждающие месячногонные средства лучше действуют при менструальных расстройствах с повышенной, а согревающие — с пониженной *Питтой*.

Охлаждающим месячногонным следует отдавать предпочтение при нерегулярности менструаций, обусловленной инфекционными заболеваниями или кровотечениями. Эти травы, кроме того, помогают успокоить накал эмоций, злость и раздражительность. Согревающие месячногонные более эффективны при задержках менструаций, связанных с переохлаждением, переутомлением или нервным возбуждением.

Месячногонные травы могут действовать и как противоспазматические средства, облегчая спазматические сокращения матки и боли. Те из них, которые оказывают мочегонное действие, помогают при задержке воды в предменструальном периоде. Месячногонные с кровоостанавливающими свойствами лучше применять при обильных менструациях.

Типичные согревающие месячногонные травы: асафетида, валериана, дудник, имбирь, корень хлопчатника, корица, куркума, мирра, мята болотная, петрушка, полынь обыкновенная, сафлор, тиган квей.

Типичные охлаждающие месячногонные травы: гибискус, карбения, красная малина, лепестки розы, манжишта, митчелла, муста, первоцвет, пупавка, пустырник, ромашка, тысячелистник, хризантема.

Месячногонные травы действуют в основном за счет увеличения *апана-вайю* — движущейся вниз *Ваты*, управляющей выделением, мочеиспусканием и половыми функциями. В связи с этим

они могут иметь свойства слабительных и способствовать выходу плода из утробы. Поэтому многие из них противопоказаны при беременности.

В аюрведе выделяется еще одна группа месячногонных трав — травы, которые тонизируют и омолаживают женскую половую сферу. Сюда входят тонизирующие и омолаживающие травы и афродитики. Это главным образом сладкие, восстанавливающие кровь, увлажняющие и питающие женские половые органы травы, которые лечат проявления слабости половой сферы, вызванные болезнью, плохим питанием или процессами старения.

Типичные тонизирующие и омолаживающие месячногонные травы: алоэ, гелониас, дудник, корень хлопчатника, купена, мирра, пион, ремания, семена лотоса, солодка, шатавари, ямс и цветы гибискуса, жасмина, розы и шафрана. В этих же целях в аюрведе используются различные препараты железы.

МОЧЕГОННЫЕ ТРАВЫ (*Мутрала карма*)

Мочегонные травы усиливают выделение мочи. Они повышают функциональную активность почек и мочевого пузыря. Воз действуя на элемент воды во всех тканях-элементах (*дхату*) тела, мочегонные травы удаляют токсины.

Детоксицирующее и очищающее действие этих трав обусловлено главным образом выведением токсинов с мочой. Они очищают элемент воды, что приводит к уменьшению элемента земли в теле. Поэтому, как и другие очищающие средства, они должны использоваться с осторожностью.

Мочегонные средства (диуретики), уменьшают количество воды и этим снижают *Калху*, состоящую в основном из воды. Обычно мочегонные травы имеют горький, вяжущий или острый вкус. У диуретиков есть склонность повышать сухость *Ваты*. Это их свойство усиливается теми вкусами, которые ослабляют *Калху* и влажность.

Диуретики снижают и *Питту*. Многие из них или даже большинство снижают *Питту* сильнее, чем *Калху*, несмотря на то что природа *Питты* маслянистая. Это происходит по той причине, что через мочеиспускание ослабляется жар в теле, из крови удаляются продукты окисления и токсины, кровь охлаждается и очищается. Все это ослабляет *Питту*.

Осушающие согревающие травы с острым вкусом оказывают потогонное действие, поднимая воду вверх и выводя ее из тела посредством потоотделения. Наряду с этим они оказывают отхаркивающее действие и улучшают отделение мокроты. Их очищаю-

щее действие можно уподобить действию огня, поднимающего воду вверх и испаряющего ее.

Осушающие охлаждающие травы с горьким и вяжущим вкусом, наоборот, опускают воду вниз и выводят ее в виде мочи. Если холодные травы оказывают опускающее и собирающее действие, то горячие — поднимающее и рассеивающее.

Мочегонное действие — обычно охлаждающее и осушающее, то есть его свойства противоположны свойствам *Питты*: жару и влаге. Поэтому диуретики рассеивают влажный жар, например при поносе и дизентерии, и охлаждают не только почки и мочевой пузырь, но также печень и желчный пузырь. Увеличивая мочеотделение, они способствуют растворению камней в почках и мочевом пузыре, а также в желчном пузыре.

Оказывая снижающее *Капху* действие, мочегонные травы разгоняют отеки и скопления воды в тканях, особенно в нижней части тела. Скопления жидкости на лице, в области головы и в груди зачастую лучше устраниются потогонными и отхаркивающими травами. Мочегонные травы помогают уменьшить отложения жира и снизить вес, особенно в тех случаях, когда в жировой ткани содержится много воды.

Мочегонные травы, стимулируя функцию почек и мочевого пузыря, на самом деле редко являются тонизирующими или питательными средствами для них. Осушающее действие мочегонных трав может вызывать запор или сухость кожи. При скучном мочеиспускании, когда воды в теле мало, необходима увлажняющая, а не осушающая терапия. Мочегонные травы в этих случаях обычно противопоказаны. Увеличивать мочеотделение при *Вата*-конституции можно только путем увеличения содержания воды в тканях, т. е. не через мочегонную, а через тонизирующую и питательную терапию. Мочегонные травы наиболее сильно возбуждают *Вату*, поэтому они противопоказаны при упадке сил, обезвоживании и в период выздоровления.

Среди мочегонных трав чаще встречаются охлаждающие, нежели согревающие. Охлаждающие диуретики часто также оказываются потогонными, улучшающими обмен веществ или жаропонижающими средствами, помогающими при лихорадках и инфекционных заболеваниях, особенно с вовлечением мочеполового тракта (например, при герпесе) или печени и желчного пузыря.

Согревающие диуретики, например можжевеловые ягоды, часто проявляют свойства потогонных, стимулирующих и отхаркивающих средств и могут оказывать противоревматическое действие. Они противопоказаны при воспалительных состояниях почек и желчного пузыря, обусловленных *Питтой*, если только их использование не уравновешено употреблением охлаждающих трав.

Лишь немногие диуретики являются охлаждающими и увлажняющими (хотя в целом они все равно осушают организм) и оказывают успокаивающее действие на слизистые мочевыделительной системы. Примерами могут служить алтей, ячмень и гокшура. Часто какую-либо из таких трав добавляют в мочегонный сбор для успокаивающего и защитного действия, чтобы избежать раздражения и дискомфорта, предохранить почки от осушающего и раздражающего эффекта мочегонных трав.

Типичные охлаждающие диуретики: алтей, боэргавия, букко, гокшура, кориандр, кукурузные рыльца, лимонная трава, лопух, мята зеленая, одуванчик, подмаренник, подорожник, посконник пурпуровый; спаржа, толокнянка, фенхель, хвоц, ячмень.

Типичные согревающие диуретики: аджван, горчица, корица, можжевеловые ягоды, морковь, мормонский чай, перец кубеба, петрушка, чеснок.

ОТХАРКИВАЮЩИЕ И СМЯГЧАЮЩИЕ ТРАВЫ (Каса-Свасахара)

Отхаркивающие травы способствуют отхождению мокроты и слизи. Они очищают легкие, носовые ходы, желудок и полезны при заболеваниях дыхательной системы: застарелых и острых простудах, гриппе, астме, бронхите, пневмонии. (Подобные расстройства именуются в аюрведе каса и сваса, что буквально означает «кашель» и «одышка».)

Они могут быть полезны и при нарушениях пищеварения, поскольку слизь зарождается в желудке и может засорять желудочно-кишечный тракт, что приводит к несварению и плохому усвоению пищи.

Слизь и мокрота могут скапливаться в любом месте тела, вызывая различные новообразования или опухоли (главным образом доброкачественные). Скапливаясь, например, под кожей, они могут закупоривать каналы системы кровообращения и других систем, вызывая всевозможные заболевания, в том числе нервные расстройства.

Отхаркивающие травы бывают осушающими и увлажняющими и в зависимости от этого действуют по-разному.

Первые, например имбирь, удаляют слизь за счет своего осушающего действия. Они в основном острые на вкус, сильно согревающие и могут оказывать стимулирующее, потогонное и ветрогонное действие. Однако некоторые из осушающих отхаркивающих трав, например шандра, имеют горький вкус, охлаждающее воздействие и поэтому особенно подходят для Питты.

Вторые, такие как солодка, способствуют удалению слизи за счет увлажняющего действия. Они увеличивают и разжижают

Калху, способствуя ее истечению из тела. Это в основном сладкие и холодные травы. Они обладают смягчающим действием и содержат клейкие вещества, которые смягчают и успокаивают кожу и слизистые оболочки.

Согревающие и осушающие отхаркивающие травы разгоняют холод и влажность, уменьшают *Калху* и *Аму*, увеличивают *Питту* и *Агни* и особенно показаны при простудах и респираторных заболеваниях, имеющих природу *Калхи* или *Калха-Ваты*.

Охлаждающие и увлажняющие отхаркивающие травы разгоняют жар и сухость, разжижают *Калху* и *Аму* и более эффективны при простудах, респираторных заболеваниях, болях в горле и надсадном сухом кашле, имеющих природу *Ваты* или *Питта-Ваты*.

Большинство отхаркивающих средств может ослаблять кашель в случае, если он вызывается раздражением слизью нервных окончаний в дыхательных путях. Кашель могут успокаивать и травы с противоспазматическими, укрепляющими нервы и другими свойствами.

Кашель бывает влажным или сухим и в зависимости от этого лечится соответствующими видами трав. Кашель или насморк со светлой, обильной слизью обычно указывает на нарушение, имеющее природу *Калхи*, типа холод-влажность. Кашель или насморк с желтоватой слизью, с воспалением слизистых обычно указывает на лихорадку или другие нарушения с природой *Питты*, типа влажность-жар. Сухой кашель со скучной мокротой, особенно на фоне застарелой простуды, обычно имеет природу *Ваты*.

Кашель и простуда относятся в основном к нарушениям *Калхи*, т. к. слизь — это *Калха*. Поскольку местом локализации *Калхи* являются желудок и легкие, то при застарелых, сопровождающихся закупоркой слизью простудах состояние часто облегчается после применения рвотных средств, то есть радикальной отхаркивающей терапии.

Увлажняющие отхаркивающие, т. е. смягчающие травы могут применяться наружно для заживления нарываов, ран и изъязвлений. Они питают клетки, способствуют их росту и оказывают противовоспалительное действие.

Эта категория трав, выделяемая и в западной фитотерапии, ближе всего к истинным тоникам в аюрведическом смысле: это сладкие, питательные травы, дающие силу органам и тканям. Их можно назвать легочными тониками. Некоторые из них оказывают омолаживающее действие, другие же благодаря своим смягчающим свойствам действуют послабляюще.

Успокаивающее действие смягчающих трав распространяется, кроме того, на сердце и нервы. Они эффективны как укрепляющие нервы средства при *Вата*-состояниях с обезвоживанием и истощением тканей. Смягчающие травы уменьшают сухость и

раздражение, вызванное трением. Они питают слизистые и соединительную ткань.

Чтобы сбалансировать действие отхаркивающих трав, их можно комбинировать. Горячие и сухие отхаркивающие травы, например имбирь, можно сочетать с увлажняющими, например с солодкой, чтобы излишней сухостью или жаром не возбудить *Вату* или *Питту*. К холодным и влажным отхаркивающим травам иногда хорошо добавить горячую острую траву, например имбирь, поскольку они тяжелы, трудно усваиваются и могут возбуждать *Аму*. Травы должны комбинироваться таким образом, чтобы получить основной эффект и уменьшить нежелательные действия.

Типичные осушающие отхаркивающие травы: аир, гвоздика, горчица, девясила, имбирь (сухой), иссоп, кардамон, кожура апельсина, копытень, корица, перец кубеба, пиппали, посконник пронзеннолистный, шалфей лекарственный, шандра, эриодиктион.

Типичные увлажняющие отхаркивающие или смягчающие травы: алтей, бамбук, ильм, караген, корень окопника, купена, льняное семя, мокрица, нерафинированный сахар, папоротник венерин волос, солодка, а также молоко.

Типичные травы, облегчающие кашель: бороздоплодник, гринделия, кора сливы, коровяк, мать-и-мачеха, мирика, семечки абрикоса, чабрец, шандра, эвкалипт, эфедра.

ПОСЛАБЛЯЮЩИЕ И СЛАБИТЕЛЬНЫЕ ТРАВЫ (Виречана карма)

Эти травы способствуют перистальтике, устраниют запоры, помогают очистить кишечник от скоплений пищи и токсичных отложений. Они бывают слабыми или сильными. Первые называются послабляющими, а вторые — слабительными или очищающими.

Слабительные средства способствуют принудительному очищению кишечника, могут вызвать понос, колики или даже боли с ложными позывами к испражнению, поскольку зачастую оказывают раздражающее действие. Поэтому употреблять их следует с осторожностью. Слабительные обычно бывают или холодными и горькими, как, например, ревень, или горячими и маслянистыми, как касторовое масло.

Послабляющие травы обычно действуют мягко, увлажняя и увеличивая объем содержимого кишечника, как, например, отруби. Они увеличивают выделение, улучшая кишечную смазку. Послабляющее действие также оказывают некоторые холодные и горькие травы, в частности жостер пурша, который, впрочем, ближе к легким слабительным, поскольку его действие основано на стимуляции перистальтики.

Послабляющие и слабительные травы показаны при запорах, а также если на задней части языка появляется густой налет, указывающий на скопление токсинов в толстой кишке. Иногда, даже при регулярном стуле, в толстом кишечнике могут образовываться большие скопления каловых масс. В этих случаях показаны слабительные. Слабительные можно использовать и при поносе, если он вызван токсинами в толстом кишечнике, и на поздних стадиях лихорадки, для улучшения выведения токсинов из тела.

Хронические запоры, а также запоры в пожилом возрасте обычно относятся к состояниям *Ваты*. Они сопровождаются скоплением газов и сухостью в толстой кишке. В этих случаях предписывают, как правило, послабляющие травы, так как сильные слабительные могут вызвать раздражение. Однако иногда для удаления больших отложений токсинов, вызванных скоплением *Ваты*, требуется сильное слабительное. В таких случаях особенно показаны горячие масла, например кастровое.

Конституция *Питты* из-за своей влажной природы имеет склонность к поносам, но возбуждение *Питты* с усилением жара может вызвать запор. В этом случае предписывают слабительные, воздействующие на тонкий кишечник и имеющие горький вкус и холодную природу. Очищение слабительными (*виречана*) является самым эффективным способом удаления *Питты*, жара и желчи.

Однако при воспалении или изъязвлении слизистых кишечника, что обычно характерно для состояния *Питты*, сильные слабительные могут вызвать раздражение. В этих случаях показаны увлажняющие послабляющие с охлаждающими свойствами, например семена блошиной травы.

При *Калха*-конституции запоры могут возникать из-за недостаточности пищеварения, скопления в кишечнике мокроты, слизи и частиц непереваренной пищи. При таких состояниях рекомендуются послабляющие с осушающими свойствами; увлажняющие и увеличивающие объем кишечных масс травы лишь увеличивают застойные явления.

Послабляющие травы имеют тенденцию угнетать процессы пищеварения, а из-за чрезмерной стимуляции перистальтики могут в конечном итоге ее ослабить. Поэтому они должны использоваться со стимулирующими или ветрогонными травами, такими, как имбирь и фенхель. Запоры и скопление токсинов в толстом кишечнике можно лечить и путем увеличения пищеварительной силы (*Аgni*). Горячие, пряные, стимулирующие-ветрогонные травы могут устранить запор у лиц с конституцией *Ваты* или *Калхи*, и тогда отпадает необходимость в использовании послабляющих средств. Сухость в толстом кишечнике может быть связана с сухостью в легких, поэтому травы, которые действуют увлажняюще на

легкие, например солодка или льняное семя, могут оказать в этом случае послабляющее действие.

Типичные послабляющие средства: ги, изюм, льняное семя, отруби, семена блошной травы, солодка, теплое молоко, чернослив и шатавари.

Типичные слабительные: алоэ (порошок), английская (горькая) соль, касторовое масло, кротон, ноголистник, ревень, сenna.

Охлаждающие травы с различной силой слабительного действия: алоэ, горечавка, жостер пурша, касатик, ревень, сenna, щавель курчавый, эхинацея.

Для более умеренного действия можно сочетать слабительные и послабляющие средства. Их разделение не является жестким.

ПОТОГОННЫЕ ТРАВЫ (Шведана карма)

Потогонные травы стимулируют потоотделение и этим восстанавливают циркуляцию крови. Удаляя через кожу токсины, они устраняют лихорадку и озноб. Их действие опосредуется через поверхность тела. Они используются в начальных и острых стадиях простуды и гриппа, а также при таких хронических заболеваниях, как астма и артрит. В начальной, острой стадии простуды и лихорадочных заболеваний нарушается движение защитной энергии по поверхности тела. Вследствие этого прекращается потоотделение и блокируется кровообращение. Путем их стимуляции потогонные травы восстанавливают защитную энергию организма.

Они вызывают следующие терапевтические эффекты: а) способствуют потоотделению, б) ослабляют мышечное напряжение и боль в суставах, в) устраниают лихорадку, вызванную внешними факторами (связанную с простудой и гриппом), г) способствуют вскрытию и рассасыванию кожных воспалений, д) разгоняют поверхностную жидкость и устраниют отечность лица, е) снимают головные боли, вызванные простудой и застойными явлениями. Благодаря таким свойствам они являются первой линией обороны против болезни.

В зависимости от доши, на которую воздействуют потогонные травы, аюрведа различает два их вида: согревающие и охлаждающие.

Большинство потогонных трав имеет согревающее действие. Это обычно горячие, острые травы, уменьшающие *Калху* и *Вату*, увеличивающие *Питту*. Большая часть простудных заболеваний имеет природу *Калхи* и связана с внедрением холода и сырости. *Вата*, или ветер, — это фактор, который позволяет холodu и сыро-

сти проникнуть в тело. Согревающие потогонные травы лечат простудные заболевания, рассеивая ветер, холод и влажность. Как правило, это стимулирующие, отхаркивающие средства, имеющие также противоастматические и противоревматические свойства.

Охлаждающие потогонные травы — это обычно горькие или острые травы, уменьшающие *Питту* и *Калху* и увеличивающие *Вату*. Они используются главным образом при простудах, относящихся к *Питте*, и более эффективны при сильной лихорадке, воспаленном горле и других воспалительных проявлениях, обусловленных попаданием токсинов в кровь. Обычно они улучшают обмен веществ и часто обладают мочегонными свойствами.

Согревающие потогонные травы повышают температуру тела. Вызывая потоотделение, они изгоняют холод. Охлаждающие потогонные травы снижают за счет потоотделения температуру тела и изгоняют через кожу жар и токсины. И те и другие удаляют воду, слизь и *Калху*.

Лицам *Капха*-конституции из-за влажной природы *Капхи* требуются сильные потогонные средства. При конституции *Питты* нужны потогонные средства охлаждающей природы и умеренной силы. Согревающие потогонные травы, паровые ванны, горячие ванны и сауна, которые ослабляют *Калху*, могут возбуждать *Питту*. *Вата*-конституция требует мягких потогонных средств преимущественно согревающей природы, чтобы увлажнить сухую кожу, сильные же потогонные средства могут иссушить *Вату*.

Следует иметь в виду, что некоторые заболевания, например простуда и грипп, на начальных стадиях могут иметь природу другой доши, нежели конституция больного. При конституции *Питты* может быть простуда с природой *Капхи*, поскольку большая часть простуд относится к *Калхе*, по крайней мере в начальной фазе. В отношении таких заболеваний, имеющих преходящий характер, лечение может быть симптоматическим.

Потогонные травы очищают лимфатическую систему и плазму крови, относящиеся в аюрведе к *раса-дхату*. Охлаждающие потогонные средства могут оказывать кровоочистительное действие. Потогонные травы помогают очищать тончайшие каналы и капилляры. Они воздействуют главным образом на легкие и дыхательную систему. Они способствуют открытию ума и дыхания, увеличению *Праны*, очищению пазух, обострению ощущений, а также стимулируют нервную систему. Охлаждающие потогонные травы дополнительно оказывают очищающее действие на печень и кровь.

В аюрведической медицине потогонные средства применяются на предварительной стадии очистительной терапии (*панча кармы*). Вслед за масляным массажем, направленным на размяг-

чение токсинов в теле, они используются для того, чтобы расплющить токсины и придать им необходимую для выведения из организма подвижность. Обычно потогенные средства предваряют главные средства очищения — рвотные, слабительные или клизмы. Но иногда они сами могут быть основными средствами очистительной терапии.

Помимо трав, потоотделение можно также вызвать огнем, паром, горячими ваннами, физическими упражнениями и т.д. Травяные потогенные средства хорошо дополнять горячими ваннами, сном под теплым одеялом и голоданием.

Типичные согревающие потогенные травы: базилик, гвоздика, дудник, имбирь, камфора, кардамон, копытень, корица, мирика, можжевеловые ягоды, чабрец, шалфей лекарственный, эвкалипт, эфедра.

Типичные охлаждающие потогенные травы: кориандр, котовник, лопух, мята зеленая, мята перечная, посконник пронзенно-листный, пупавка, ромашка, тысячелистник, хвош, хризантема, цветки бузины, шандра.

СТИМУЛИРУЮЩИЕ И СПОСОБСТВУЮЩИЕ ПИЩЕВАРЕНИЮ ТРАВЫ (Дипана-Пачана карма)

В западной науке о травах стимулирующими считаются травы, которые стимулируют и усиливают все функции организма. Достигается это прежде всего путем стимуляции пищеварения.

Стимулирующие травы обычно оказывают сильное согревающее воздействие и обладают острым вкусом. К ним относятся различные виды перца, имбирь, большинство других острых специй. Их действие направлено на усиление внутреннего жара, рассеивание внутреннего холода, на поддержание обмена веществ и циркуляции крови.

Это самые сильные травы, увеличивающие Агни — пищеварительный огонь, поэтому они обладают самым сильным действием по устранению Амы — скоплений токсинов. В аюрведе они синонимичны травам Агни Дипана и Ама Пачана, то есть травам, увеличивающим Агни и пережигающим Аму. Эти травы содержат большое количество Агни, и даже если уровень Агни в организме низок, они могут сжечь скопившиеся в нем токсины.

Они согревают желудок, повышают аппетит, согревают кровь и обостряют ощущения. Часто обладают антибактериальными и антисептическими свойствами, укрепляют иммунную систему. Сама по себе они не увеличивают вес тела, но способствуют усвоению пищи и тем самым — увеличению веса. Нередко они используются вместе с тонизирующими, питательными травами и с пищевой.

Это самые сильные травы, усиливающие *Питту* и уменьшающие *Калху*. Обычно они уменьшают и *Вату*, но, если используются в избытке, могут возбуждать ее в силу своих осушающих свойств.

Они показаны при состояниях *Самы* и могут использоваться в небольших количествах для воздействия на *Сама Питту*. Разрушая токсины, они способствуют ослаблению лихорадки, и с этой целью их можно комбинировать с горькими тонизирующими и противолихорадочными травами.

Многие из стимулирующих, способствующих пищеварению трав являются также ветрогонными и желудочными средствами, поскольку они стимулируют в том числе и перистальтику (*самана-вайю*). Многие оказывают потогонное действие, поскольку нагревают поверхность тела. Часто они также имеют отхаркивающие свойства и помогают удалить слизь из желудка, легких и носовых ходов, способствуют слезоотделению. Стимулируя кровообращение, оказывают и некоторое кровоочистительное действие.

Стимуляторы пищеварения в чем-то похожи на нервные стимуляторы. Они могут повысить артериальное давление или вызвать бессонницу. Использовать их следует лишь для компенсации недостаточности функций, следя за тем, чтобы не усилить и без того повышенную активность пациента.

Стимулирующие и способствующие пищеварению травы показаны в тех случаях, когда необходимо улучшить пищеварение, разогнать холод, избавиться от токсинов и очистить язык от налета, восстановить обмен веществ или кровообращение.

Они противопоказаны при состояниях, сопровождающихся обезвоживанием, при дефиците жидкости в организме и при воспалительных состояниях слизистых. Их также не следует наносить непосредственно на слизистые.

Типичные стимулирующие травы: аджван, асафетида, гвоздика, горчица, зантоксилум, имбирь (сухой), корица, красный перец, лук, пиппали, хрень, черный перец, чеснок.

Западная фитотерапия рассматривает некоторые холодные горькие травы или горькие тоники как травы, стимулирующие пищеварение. Это подобно принятию холодного душа или быстрому погружению в холодную воду для того, чтобы согреть тело. Аюрведа же считает, что эти травы больше показаны для переваривания токсинов, нежели для улучшения усвоения обычной пищи.

(О таких холодных горьких стимуляторах см. «Горькие тоники и противолихорадочные травы».)

ТОНИЗИРУЮЩИЕ ТРАВЫ

А) Питательные тоники (*Брухана карма*)

В аюрведе тоником называется вещество, которое питает ткани-элементы (*дхату*) тела. Питательный тоник — это трава, дающая телу пищу, повышающая его вес и плотность, привносящая полезные вещества. Такая травяная пища необходима *дхату* и органам, истощенным или ослабленным в результате болезни.

Тонизирующие травы обычно обладают сладким вкусом либо сладким запахом (сладкие после переваривания), что указывает на их созидающее действие. Обычно они той же природы, что и *Капха*, и состоят главным образом из элементов земли и воды.

Как правило, тонизирующие травы — тяжелые, маслянистые или содержащие слизь. Они увеличивают в организме объем жизненных соков, мышц и жира, укрепляют кровь и лимфу, повышают секрецию молока и семени. При состояниях истощения, слабости, при упадке сил и в период выздоровления они действуют как восстанавливающие. Обладают смягчающим, успокаивающим, гармонизирующим действием, что способствует устраниению скованности и успокаивает нервы.

Питательные тоники обычно уменьшают *Вату* и *Питту*, повышают *Капху*. Некоторые из них, например женьшень и кунжут, могут возбуждать *Питту*. Питательные тоники увеличивают *Аму* и поэтому обычно не применяются в состояниях *Самы*, хотя в некоторых случаях они могут размягчить *Аму*, что облегчит выведение ее из тела с помощью других трав. Питательные тоники увлажняют и охлаждают; это лучшие травы для уменьшения сухости *Ваты*.

Однако они тяжелы и трудно перевариваются. При низком уровне *Аgni*, особенно у конституции *Ваты*, чтобы улучшить усвоение, их обычно комбинируют с различными стимулирующими или ветрогонными травами (например, с имбирем или кардамоном).

Для состояний *Питты* больше всего подходят травы, сочетающие вяжущий или горький вкус со сладким, например корень окопника или шатавари. Обладая охлаждающим воздействием, они могут применяться на стадии выздоровления после сильной лихорадки или состояний, вызванных попаданием токсинов в кровь (токсемия), а также при язвах и других воспалительных *Питта*-состояниях.

Многие из этих питательных трав оказывают отхаркивающее и смягчающее действие. Они успокаивают и питают слизистые оболочки, восстанавливают жидкости и секреты тела. В силу этого они особенно хороши для слизистых легких и желудка. Они заживают кожу, помогают смягчить и ослабить боли и напряжение в мышцах.

В аюрведе питательные свойства трав усиливаются с помощью других сладких и питательных веществ, таких, как молоко, масло ги и нерафинированный сахар.

Типичные питательные тоники: алтей, амалаки, аралия, бала, батат, женьшень, изюм, ильм, караген, кокос, корень окопника, кунжут, купена, льняное семя, мед, миндаль, молоко, нерафинированный сахар, пальма сереноа, ремания, семена лотоса, солодка, тан квей, финики, шатавари, ямс.

Б) Омолаживающие травы (*Расаяна карма*)

Аюрведическое траволечение достигает своей вершины в науке омоложения. Имея целью обновление как тела, так и ума, аюрведа стремится не просто к достижению долголетия, но к обретению чистого сознания, природной творческой активности, непринужденной радости.

Такой подход направлен как на обретение бессмертия тела (которое при определенной степени гармонии может оказаться достижимым), так и на бессмертие ума, на ежедневное обновление клеток мозга. При этом ум и сердце с годами остаются такими же ясными и чистыми, как в детстве.

Эта наука называется *Расаяна*. *Расаяна*— это то, что входит (*аяна*) в сущность (*раса*). Это то, что проникает в сущность нашего психофизиологического бытия и дарует новую жизнь.

Вещества *Расаяны* восстанавливают тело и ум, предотвращают распад и отодвигают старение. Они способны даже повернуть процесс старения вспять. То, что они привносят в тело, повышает не только его количество или массу, но и его качество. Вещества *Расаяны* являются более тонкими, имеют более специфическую направленность и более длительное действие, чем простые питательные тоники. Их действие поддерживает оптимальное состояние и функции различных органов, *дхату* и *дош* тела. Они не обязательно сладкие и питательные, хотя в большинстве своем— сладкие, по крайней мере в том, что касается *випака* (эффекта после переваривания). Омолаживающие тоники для *Капхи* могут быть острыми и горячими.

Вещества *Расаяны* часто обладают уникальными свойствами. Их действие определяется в равной степени как общими правилами относительно вкуса и энергетики, так и *прабхавой*.

Согласно аюрведе, растения обладают *Сомой*— амброзией илиnectаром бессмертия. Это одновременно и тончайшая бодрящая живительная жидкость— *Оджас*, самый глубинный сок тела. *Сома* (*Оджас*) составляет основу для ясности восприятия, физической силы, выносливости и долговечности тканей.

Сома представляет собой тонкую энергетическую эссенцию нервной системы, получаемую в результате переваривания пищи,

впечатлений и переживаний. По существу, она определяет нашу способность наслаждаться жизнью. Именно ее называли «пищей богов», поскольку в ней содержится способность находить наслаждение во всем.

Древняя ведическая наука *Расаяны* была направлена главным образом на преобразование мозга. Она пыталась обеспечить физическую основу, подходящую вместе с тем для рождения истинного осознавания в человеческих существах. *Расаяна* совершала «чудодейственные» изменения, выводя за рамки функционирования «старого ума», который ограничен влекущими вспять шаблонами страха, желания и тщеславия, основанными на эгоизме.

Настоящая *Сома* — это чистая сущность наших чувств и ощущений. Ясное осознавание и есть тот нектар, который питает клетки мозга и вызывает в них изменения.

Сегодня нам неизвестно, какое растение изначально использовалось в качестве *Сомы*, если ее и в самом деле получали из определенного растения. Однако все травы, относящиеся к *Расаяне*, схожи по свойствам и способам применения с *Сомой*.

При *расаяна-лечении* предусматривается использование особых трав, но в целом оно далеко выходит за рамки любого принятого медицинского лечения. Оно включает в себя *мантры* и медитацию, которые и являются истинными катализаторами этого процесса.

Расаяна высшего уровня, направленная на внутреннее преобразование, именуется *Браhma Расаяна*. *Браhma** означает расширение, причем подразумевается безграничное расширение, созидающая реальность жизни. Посредством медитации мы выходим за ограничивающие рамки известного, за пределы обусловленного функционирования мозга.

Типичные травы *Расаяны*:

Для *Ватты*: аир, ашваганда, гуггул, женьшень, харитаки, чеснок.

Для *Питты*: алоэ, амалаки, брами, корень окопника, шатавари, шафран.

Для *Капхи*: бибхитаки, гуггул, девясил, пипали.

Другие травы *Расаяны*: алтей, аралия, бала, бамбук, батат, гокшура, горец многоцветковый, кунжут, кунепана, лук, манжиши, мирра, пальма сереноа, ремания, солодка, солома от овса, тан квей, ямс.

Омолаживающими свойствами в той или иной степени обладают многие другие травы. Возможно, сильным омолаживающим действием обладают некоторые травы, применяемые в западной фитотерапии, но этот вопрос требует дальнейшего исследования.

* В русском языке также *Брахман*, *Брама*, *Брахмо*. (Прим. ред.)

В) Афродитики (*Ваджикарана*)

К третьему виду тонизирующих трав, тесно связанному с травами *Расаяны*, относятся травы, именуемые в аюрведе *Ваджикарана* (ваджи — конь или жеребец). Это травы, дающие «лошадиную» силу и жизненность, особенно в отношении половой активности.

В более общем смысле эти травы можно назвать афродитиками (возбуждающими сексуальную активность), хотя они представляют собой нечто гораздо большее, чем любовные зелья из народных сувенирь. Восстанавливая силу половых органов, травы *Ваджикараны* возвращают телу бодрость.

Семя, к которому аюрведа относит как мужскую, так и женскую репродуктивную ткань, является сущностью, квинтэссенцией всех *дхату*, «сливками» всех тканей-элементов тела. Оно содержит способность созидать жизнь. Это означает не только способность дать начало новой жизни, дать рождение ребенку, но и обновить самого себя, вернуть своим клеткам жизненную силу молодости. Созидающая энергия жизни, направленная вовнутрь, может обновить и тело, и ум.

Вещества *Ваджикараны* могут использоваться как для увеличения половой энергии и улучшения ее функционирования, так и для того, чтобы направить сексуальную энергию вовнутрь для обновления всего организма. Большинство из этих трав не просто афродитики в том смысле, что они возбуждают половую активность посредством стимуляции половых органов. Многие из них являются тонизирующими средствами, которые действительно питают и поддерживают репродуктивную ткань. Другие же помогают достичь созидающей трансформации сексуальной энергии во благо тела и ума.

Оказывая свое действие прежде всего в половой сфере, эти травы дают силу всему организму подобно тому, как дерево обретает свою силу от корней. Они оказывают мощное живительное действие на нервную систему и костный мозг, повышают энергию ума. Семя — это *Сома* тела, которая, если ее правильно активизировать при помощи веществ *Расаяны* и *Ваджикараны*, обновляет ум. Подобным же образом оно помогает укрепить кости, мышцы, сухожилия и кровь.

Травы *Ваджикараны* можно разделить на тонизирующие и стимулирующие. Стимулирующие повышают функциональную активность половых органов, тоники же увеличивают и улучшают субстанцию составляющих их тканей. Многие афродитики повышают *Капху*, некоторые — горячие и острые — повышают *Питту*.

Типичные афродитики (травы *Ваджикараны*): асафетида, ашваганда, батат, гвоздика, гелониас, гибискус, гокшура, горец

многоцветковый, женьшень, корень хлопчатника, купена, лепестки розы, лук (сырой), пажитник, пальма сереноа, пиппали, ремания, семена лотоса, спаржа, *тан квей*, турнера, чеснок, *шатавари*, шафран, ямс. Те из названных трав, которые обладают месячно-гонным действием, действуют сильнее на женщин, чем на мужчин.

В аюрведе выделяются травы, которые повышают выработку семени. Они именуются *Шукрала*. Это те травы, которые являются питательными и укрепляющими средствами, увеличивающими секрецию репродуктивных органов, например выделение семени или грудного молока. В основном это питательные травы *Ваджикараны*.

К таким питательным афродитикам относятся: алтей, *ашваганда*, бала, батат, *ги*, горец многоцветковый, женьшень, кунжут, купена, лук (сырой), нерафинированный сахар, пальма сереноа, ремания, семена лотоса, солодка, *тан квей*, *шатавари* и ямс.

Афродитики с *саттвичной* природой увеличивают *Оджас*. К ним относятся: *ашваганда*, *ги*, семена лотоса и *шатавари*.

УКРЕПЛЯЮЩИЕ НЕРВЫ И ПРОТИВОСПАЗМАТИЧЕСКИЕ ТРАВЫ

Укрепляющие нервы травы влияют на функциональную активность нервной системы. Они могут обладать стимулирующим или седативным эффектом и использоваться для коррекции избыточности или недостаточности нервной функции. Они оказывают сильное воздействие на ум и полезны для обретения душевного здоровья и ясности ума, являются дополнительными средствами при лечении психических расстройств и заболеваний.

Большинство укрепляющих нервы трав являются одновременно спазмолитиками: они снимают спазмы скелетных и гладких мышц, прекращают мышечную дрожь и судороги. Они могут оказывать бронхорасширяющее действие, снимать спазмы мышц бронхов, помогая этим при респираторных расстройствах. Другие могут снимать спазмы при менструациях и головные боли.

Многие из этих трав являются ароматическими, например мята и валериана. Это объясняется тем, что ароматические травы действуют непосредственно на *Прану*, основную энергию нервной системы, и сами содержат большое количество *Праны* (элемента воздуха). Такие ароматические травы раскрывают ум и чувства, прочищают каналы (шроты), снимают боль, устраниют застойные явления и восстанавливают равновесие между телом и умом.

Ароматические укрепляющие нервы травы часто оказывают-
ся ветрогонными и желудочными средствами, устраняющими кишечные газы и спазмы. Эту взаимосвязь можно понять в свете аюрведической физиологии. *Вата*, будучи той дошей, которая уп-

равляет нервной системой, скапливается в толстой кишке, откуда она проникает в ткани-элементы тела. В той же толстой кишке происходит усвоение питательных веществ, в основном маслянистых, идущих на поддержание нервной и костной тканей. Поэтому воздействие на *Вату* в толстом кишечнике оказывает воздействие на *Вату* в нервной системе.

Аюрведа рассматривает нервозность как проявление *Ваты*, поскольку *Вата* управляет нервными реакциями, обладает природой ветра и характеризуется импульсивностью, непостоянством и чрезмерной чувствительностью. Большинство заболеваний нервной системы вызваны расстройством *Ваты*. Поэтому, стремясь излечить нервные расстройства, мы должны в первую очередь принимать во внимание именно аспект *Ваты*. В большинстве случаев невралгические боли, люмбаго, ишиас, паралич и дегенеративные нервные расстройства относятся к болезням *Ваты*.

Однако и другие доши при их возбуждении могут порождать различные эмоциональные и нервные расстройства — например, возбужденная *Питта* может порождать гнев. В ряде случаев *Вата* может быть возбуждена или блокирована другими дошами. В основе состояния, проявившегося как нарушение *Ваты*, может быть скрытый избыток *Питты* или *Капхи*. Мы должны уделять внимание первопричине, а не очевидным последствиям.

Эмоции, относящиеся к *Вате*, в частности страх и беспокойство, ослабляют почки и надпочечники. Они повреждают нервы, вызывают бессонницу, психическую неустойчивость, невралгические боли, судороги и онемение, которые в конечном итоге могут привести к истощению нервной ткани. Большинство укрепляющих нервы трав, особенно ароматических, придают *Вате* движение и тем самым помогают устраниить лежащий в основе этих расстройств застой *Ваты* или жизненной энергии.

Некоторые из трав, кроме того что являются ароматическими, обладают *тамасичными*, т.е. тяжелыми и притупляющими свойствами. Они особенно подходят как для того, чтобы привести скопления *Ваты* в движение, так и для того, чтобы «приземлить» ее, поскольку из-за избытка воздуха и эфира *Вате* не хватает «приземленности». К таким травам относятся асафетида, валериана и чеснок.

Однако при недостаточности и слабости нервных тканей, зачастую вызванной плохим питанием, требуются питательныеtonики, например ашваганда или солодка (см. «Тоники»). Чрезмерное применение ароматических укрепляющих нервы трав может привести к обратному эффекту — к ослаблению нервов — как из-за их иссушающего, так и из-за чрезмерного стимулирующего действия.

Эмоции, характерные для Питты—гнев, зависть, ненависть и т.д., разогревают кровь, печень и сердце. Вследствие этого они могут повысить давление, вызвать бессонницу, раздражительность, психические и нервные расстройства. Они также могут «ожигать» нервы, как это бывает при деловом и агрессивном обра-зе жизни, характеризующемся высокой Питтой.

При нервных расстройствах, вызванных Питтой, можно обойтись без применения каких бы то ни было укрепляющих нервы трав, используя травы, уменьшающие Питту (см. «Управле-ние Питтой»)—горькие тоники или слабительные.

Большинство трав, воздействующих на ум, являются охлаждающими. Это происходит в силу того, что нарушения равновесия в этой сфере вызываются главным образом негативными эмоциями, которые сродни Питте и порождают жар. Спокойный и ясный ум—это обычно холодный ум. Поэтому многие травы, успо-каивающие ум, например, брами эффективно действуют против Питты.

Нервные состояния, относящиеся к Капхе, обычно проявля-ются в виде алатии, отупения, сонливости, пониженней активно-сти нервной системы. В психологическом аспекте Капхе страдает от жадности, желаний и привязанности к прошлому. Если гово-рить применительно к уму и нервам, то Капхе нужна стимуляция. Лучше всего для Капхи те из укрепляющих нервы трав, которые являются ароматическими, стимулирующими и устраниющими застойные явления. Большая часть ароматических трав в силу своей осушающей природы благоприятна для Капхи.

Травы, усыпляющие Вату или Питту, могут придавать бод-рость Капхе, как, например, шлемник. Травы по-разному воздей-ствуют на различные доши. Успокаивая одну дошу, они могут сти-мулировать другую.

Многие травы, успокаивающие ум, положительно воздействи-ют на все три доши, поскольку при равновесии дош ум находится в покое и наоборот. Поэтому некоторые укрепляющие нервы травы, особенно в небольших количествах или при кратковременном применении, подходят для всех трех дош. Такие травы называют тридоша, т.е. травы трех дош. Охлаждающие ароматические тра-вы, такие, как мята, ромашка или фенхель, можно широко ис-пользовать в качестве легких укрепляющих нервы средств. Их осу-шающее действие уменьшает Капху, охлаждающее—ослабляет Питту, а ароматические свойства устраниют застой Ваты.

Так же как и в других категориях, среди укрепляющих нервы трав можно выделить согревающие и охлаждающие. Охлаждаю-щие обычно лучше подходят для Питты, согревающие—для Ваты и Капхи (хотя охлаждающие также в некоторой степени уменьшают Капху и устраниют застой Ваты).

Типичные согревающие укрепляющие нервы и противоспазматические травы: аир, асафетида, базилик, валериана, венерин башмачок, гуггул, камфора, мирика, мирра, мускатный орех, мята болотная, полынь обыкновенная, семена мака, чеснок, шалфей лекарственный, эвкалипт.

Типичные охлаждающие укрепляющие нервы и противоспазматические травы: брами, брингарадж, буквица, вербена, жасмин, коровяк, котовник, мята зеленая, мята перечная, пассифлора, пупавка, пустырник, ромашка, сандал, солома от овса, хмель, чабрец, шлемник, ямс.

Существуют специфические травы, воздействующие на нервную систему, которые являются скорее наркотическими или используются для производства наркотиков. Они содержат алкалоиды и другие химические соединения, которыми и обусловлено их действие. Специфические эффекты малых количеств химических веществ, превосходящие энергетику вкуса, рассматриваются как проявления *прабхавы*. Такие травы действуют очень сильно, их побочные эффекты могут привести к параличу. Многие из них ядовиты, сильно возбуждают *Питти* и поэтому должны использоваться с большой осторожностью. Их описание выходит за рамки данной книги, хотя некоторые из них традиционно используются в аюрведе для достижения особых эффектов. Сюда относятся дурман, наперстянка, марихуана и опиум.

Металлы, минералы и драгоценные камни оказывают особое воздействие на ум и нервную систему. Поэтому аюрведа использует специальные, нетоксичные для организма человека препараты из этих веществ. Их применение уходит корнями в древнюю традицию алхимии. Они именуются препаратами *сиддха-йоги*. Многие из них применялись великим буддийским мудрецом Нагарджуной, который был сведущим в аюрведе врачом и жил, как утверждают, не одно столетие. Эти препараты также относятся к средствам достижения долголетия и являются еще одной характерной чертой аюрведы.

УЛУЧШАЮЩИЕ ОБМЕН ВЕЩЕСТВ ТРАВЫ (Ракта шодхана карма)

Травы, улучшающие обмен веществ, оказывают очищающее действие на кровь. Они дают следующие терапевтические результаты:

1. Очищают кровь, удаляют токсины и оказывают противовоспалительное, антибактериальное действие.
2. Рассасывают нарывы, фурункулы, помогают в лечении опухолей и некоторых видов рака.

3. Типичные улучшающие обмен веществ травы действуют путем охлаждения крови и поэтому также устраниют лихорадки, уменьшают *Питту* и очищают от токсинов печень.
4. Их можно применять наружно при лечении ран, нарываов, язв и т.п., поскольку они обладают противовоспалительными и заживляющими свойствами.
5. Благодаря своему детоксицирующему действию они помогают уничтожать глистов и паразитов, в том числе обитающих в крови.
6. Дают хороший эффект при инфекционных заболеваниях и эпидемиях.

Травы, улучшающие обмен веществ, помогают при гриппе, особенно сопровождающемся высокой температурой, болью в горле, ушах и т. п.; в этом отношении они на порядок сильнее охлаждающих потогонных трав. Они лечат акнэ, дерматиты, фурункулы и другие воспалительные заболевания кожи. Могут использоваться при герпесе и венерических заболеваниях, а также при раке. Эти травы очищают лимфатические узлы, регулируют количество лейкоцитов, разрушают скопления токсинов, но при этом могут ослабить ткани. Некоторые из них обладают мочегонными и послабляющими свойствами.

Большинство улучшающих обмен веществ трав принадлежит к числу охлаждающих, на вкус они — горькие, иногда вяжущие. Они уменьшают *Питту* и *Капху*, но увеличивают *Вату*. В основном это травы, действие которых направлено против *Питты*.

Типичные охлаждающие травы, улучшающие обмен веществ: алоэ, индигоноска, касатик, клевер, лаконос, лопух, *манжишта*, маргоза, одуванчик, подорожник, сандал, чапаррель, щавель курчавый и эхинацея.

Многие острые горячие травы оказывают очищающее действие на кровь, улучшают ее циркуляцию и способствуют рассасыванию тромбов. Они оказывают детоксицирующее и антибактериальное действие и тем самым способствуют уменьшению лихорадки. Они обладают также антипаразитарными и противоглистными свойствами.

Детоксицирующее действие горячих острых и холодных горьких трав, улучшающих обмен веществ, усиливается при их совместном применении. Они могут использоваться вместе и при состояниях высокой Амы (например, при периодических или малярийных лихорадках), причем даже для конституций *Ваты* и *Питты*, до тех пор пока Ама не будет уменьшена. Улучшающие обмен веществ охлаждающие травы полезны для *Питты*, согревающие — для *Ваты*, и обе разновидности благоприятно воздействуют на *Капху*.

Охлаждающие травы этого вида, имеющие антибактериальные или антибиотические свойства, — такие как «золотая печать» или индигоноска — при длительном употреблении или в больших дозах могут воздействовать так же неблагоприятно, как антибиотики, которые наряду с вредными бактериями уничтожают и полезные, ослабляя таким образом иммунную систему и делая организм беззащитным перед новыми инфекциями. Их следует употреблять с осторожностью, особенно если пациент ослаблен или истощен, как это бывает, например, при состояниях высокого уровня Ваты.

К типичным согревающим травам, улучшающим обмен веществ, относятся зантоксилум, корица, красный перец, мирика, мирра, сассафрас, сафлор, черный перец и чеснок.

Травы, улучшающие обмен веществ, применяют весной в качестве средств, очищающих кровь. Это полезная процедура, но ею не следует злоупотреблять, поскольку эти травы не эффективны при анемии или низком артериальном давлении и могут истощить кровь. (См. также «Горькие тоники и противолихорадочные травы».)

СПОСОБЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ И ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ТРАВ В АЮРВЕДЕ

Аюрведа предлагает множество разнообразных методов и форм приготовления препаратов из трав. Все они предназначены для достижения различных терапевтических эффектов и сохранения тем или иным способом лечебной силы трав.

Сюда входят принятые у нас методы приготовления настоев, отваров, порошков, припарок, масел и мазей, но их разнообразие более широко, чем в западной фитотерапии. В аюрведической медицине используются травяные вина, джемы, смолистые препараты, пилюли и таблетки. К разряду особых препаратов относятся минералы, металлы, пепел, соли, сахара и щелочки. Изготовлению лекарственных препаратов сопутствуют мантры, янтры, обряды и огненные ритуалы. Препараты также назначаются в соответствии с определенными священными днями, фазами Луны и астральными влияниями определенных созвездий. В этой книге мы не можем объять это многообразие, поэтому ограничимся основными лекарственными формами и методами их приготовления.

ПЯТЬ ОСНОВНЫХ СПОСОБОВ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ТРАВ (ПАНЧА КАШАЯ)

Свежие травы обычно обрабатываются одним из пяти основных способов получения экстракта: выжимание свежего сока растения (*свараса*), дробление мякоти растения (*калка*), изготовление отвара (*кватха*), горячего настоя (*фант*) и холодного настоя (*хима*). Сок является самым сильным веществом, холодный настой — самым слабым. Остальные формы в зависимости от силы воздействия перечислены по нисходящей шкале.

Свежий сок (Свараса)

Свежий сок травы получают следующим образом: растение срывают, измельчают или дробят и затем отжимают жидкость через ткань. Для этой цели можно использовать и соковыжималку. Этот способ употребляется не очень часто, поскольку здесь, как правило, необходимы свежесобранные травы. Легкодоступные травы — алоэ, имбирь, кинза, лайм, лимон, лук, петрушка, чеснок — можно использовать подобным образом, но эффект бо-

лее выражен при использовании дикорастущих или выращенных в домашних условиях трав.

Более слабый препарат делается из сухих трав: берут измельченную сухую траву или порошок из нее, добавляют в два раза большее по весу количество воды, настаивают в течение 24 часов и отжимают. Полученная жидкость служит заменителем сока.

Травяная паста (Калка)

Травяная паста получается путем дробления свежего растения до состояния мягкой массы. Ее можно получить и из сухих трав, добавив достаточное количество воды к измельченной сухой траве и доведя ее до пастообразного состояния.

Травяные пасты можно делать с медом, маслом ги или растительным маслом. Их обычно берут во вдвое большем количестве, чем травы. С травами можно использовать в равном количестве различные виды нерафинированного сахара. Жидкие вещества лучше взаимодействуют с сухими травами, а сухие — со свежими.

Эта форма препаратов часто используется наружно в виде пластырей и припарок при лечении ран и нарываов (см. раздел о наружном применении трав). Она может использоваться как основа для приготовления настоев и отваров. В виде травяных паст можно применять все травы.

Отвар (Кватха)

Обычно травы назначаются в виде отвара или горячего настоя. Разница состоит в том, что для получения отвара воду с травами кипятят на медленном огне, а для горячего настоя используют температуру ниже точки кипения: травы погружают в кипяток и настаивают или доводят до кипения и сразу снимают с огня.

Общее правило приготовления отваров: одна часть сухих трав на 16 частей воды, то есть на чашку (250 мл) — около 15 г трав. Раствор кипятится на слабом огне, пока вода не упарится до 1/4 первоначального объема (например, 4 чашки упариваются до одной), после чего отвар процеживается и готов к употреблению. Данная процедура занимает несколько часов, но в результате отвары получаются более сильными, чем в западной фитотерапии.

Менее крепкий отвар, приготовление которого занимает меньше времени, готовят до испарения половины воды, а для слабого отвара времени нужно еще меньше — пока не останется 3/4 воды. Меньшая сила этих препаратов может быть компенсирована увеличением дозировки.

Приготовленный таким образом крепкий травяной чай дают пациенту с другими веществами, обычно с медом или горячей водой (см. разделы об анупанах и о дозировках, с. 100 и с. 107).

В аюрведе травы кипятят лишь единожды, после чего выбрасывают. В других традициях траволечения их кипятят два или три раза. Это допустимо, особенно если первый отвар был слабым или умеренным по своей силе.

Метод приготовления трав в виде отваров лучше всего подходит для корней, стеблей, коры и плодов, поскольку выделение целебных веществ из более жестких частей растений требует более длительного приготовления.

Горячий настой (Фант)

В настоях соотношение трав и воды составляет 1:8. Например, 30 г трав на чашку (250 мл) воды. Для получения горячего настоя травы погружают в кипящую воду и некоторое время настаивают. По сравнению с принятым в западной фитотерапии период настаивания более продолжителен — до 12 часов; минимальное же время настаивания составляет 30 минут. После этого настой процеживается и используется для лечения.

Настой — это лекарственная форма, более подходящая для нежных частей растений (листьев и цветков), а также для сочных растений. Он предпочтителен при использовании ароматических трав и большинства специй, поскольку при кипячении разрушаются и улетучиваются эфирные масла.

Многие из трав можно держать на очень слабом огне ниже точки кипения в течение долгого времени. Это может быть необходимо при приготовлении препаратов, в которых корни сочетаются с цветами или листьями. Нежные травы можно также добавлять на более поздней стадии приготовления отвара.

Холодный настой (Хима)

Для получения холодного настоя травы настаивают в холодной воде. Обычно это занимает больше времени, чем приготовление горячего настоя, — по меньшей мере час. Лучше всего оставить травы настаиваться на ночь. Этот способ необходим для ароматических и нежных трав, особенно для тех, которые обладают охлаждающим или освежающим воздействием. Холодные настои — лучшая лекарственная форма для охлаждающей терапии и лечения состояний, связанных с высокой Питтой. Таким способом приготавливаются гибискус, жасмин, мята и сандал.

Холодный настой обычно лучше приготовлять из порошков, поскольку они выделяют свои вещества быстрее, чем сырые травы. Холодные настои лучше подходят для терапии, направленной против Питты, в остальных же случаях предпочтение отдается горячим настоям.

Используемая посуда

В аюрведе считается, что лучшая посуда для приготовления травяных препаратов — глиняный горшок. Растения хорошо сочетаются с глиняной посудой, поскольку они растут на земле.

Однако в аюрведе не возбраняется использование металлической посуды, если принимаются во внимание ее свойства. Для уменьшения *Калхи* травы можно приготавливать в медном горшке, поскольку медь обладает очищающим и уменьшающим действием. При состояниях *Питты* можно использовать горшок из латуни или серебра — это охлаждающие металлы. Для *Ваты* можно использовать железо, поскольку оно тяжелое и приземляет. Алюминий ни в коем случае не следует использовать по причине его ядовитых для организма свойств.

Приготовление трав над пламенем, а не на электрической плите также усиливает их действие и облегчает их усвоение нашим *Аgni*. Лучше всего для этого подходят дрова.

ДРУГИЕ СПОСОБЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ТРАВ

Молочные отвары

Отвары можно готовить не только на воде, но и на молоке. Классический метод состоит в следующем: берут одну часть трав, 8 частей молока и 32 части воды, например, 30 г трав, чашку молока и 4 чашки воды. Смесь варят на слабом огне, пока вся вода не выпарится.

Однако воду можно брать и в меньшем количестве, а некоторые травы готовят в чистом молоке. Чисто молочный отвар можно приготавливать с порошками трав. Молоко усиливает тонизирующие и питательные свойства трав, например *ашваганды* и *шатавари*. Молоко обладает смягчающим действием и хорошо сочетается с травами, оказывающими успокаивающее действие на слизистые оболочки, например, с корнем окопника или с ильмом. Оно охлаждает, способствует остановке кровотечения и уменьшению воспаления. Оно также смягчает вкус горячих острых трав. Молоко может применяться в качестве седативного средства. При бессоннице его можно сочетать с такими травами, как *брани* и мускатный орех.

Порошки (*Чурна*)

Порошки широко используются в аюрведе. Традиционно их готовят с помощью ступки и пестика и фильтруют через полотно. Можно измельчать травы с помощью механической мельницы.

Порошки удобны для приготовления составов, содержащих большое количество ингредиентов (в аюрведических сборах их может быть 20 или более). В форме порошков можно приобрести многие традиционные травяные сборы. Эта лекарственная форма проще в приготовлении, чем пилюли или таблетки. Другое важное преимущество порошков состоит в том, что их дозировка в 2-4 раза меньше, чем свежих трав, поскольку концентрация веществ в них выше.

Недостаток порошков в том, что их сила быстро уменьшается и в течение 6-12 месяцев полностью теряется. Однако в аюрведе существуют особые способы приготовления порошков, которые позволяют сохранять их годами.

Порошки принимают не сами по себе, а в виде добавок к другим веществам. Если для этого используют растительное масло, мед, ги или нерафинированный сахар, то их объем должен превышать количество порошка вдвое, а если воду или молоко, то вчетверо. Горькие порошки обычно принимаются в капсулах или с медом.

Обычно порошки обладают быстрым, но кратковременным действием. Они воздействуют главным образом на желудочно-кишечный тракт и *раса-дхату* (плазму). Однако в виде порошков все же могут приниматься некоторые омолаживающие, воздействующие на все *дхату* травы — такие как *ашваганда*, *пиппали* и состав *трипхала*.

Пилюли и таблетки (*Гути и Вати*)

Аюрведическая фармацевтика предлагает широкий выбор пилюль и таблеток, которые часто приготавливают из отваров.

Туггулы

Гуггул (см. в описании растений) — это смола миррового (бальзамового) дерева. С добавлением этой смолы изготавливаются особые аюрведические пилюли. Обычно они назначаются при нервных расстройствах, заболеваниях суставов и для снижения веса.

Лекарственные вина (*Асава и Аришта*)

В аюрведе используют различные травяные вина. К свежему соку (*аришта*) или отвару (*асава*) трав добавляют дрожжевую культуру, после чего смесь оставляют для брожения на несколько дней или месяцев. Иногда в нее добавляют различные специи — такие вина легче усваиваются и увеличивают Аgni. С течением времени свойства вин не ухудшаются, а наоборот, улучшаются.

Лекарственные джемы (Авалеха)

В аюрведе используются также травяные джемы. Многие тонизирующие и омолаживающие средства могут быть приготовлены с нерафинированным сахаром или медом. Таким способом изготавливается хороший тоник общего действия Чъянвапраш (см. описание растения амалаки).

Расаяна-препараты

Это особые алхимические препараты аюрведы, в которых используются «человеческие» формы ртути, серы и других металлов. Именуемые *расаяна*-препаратами, они занимают важное место в *Расаяне* (омолаживающей терапии) и оказывают сильное воздействие на нервную систему. Используются и другие особые препараты из металлов и минералов (чаще в виде басмы—пепла, получаемого в результате сжигания веществ особым способом, делающим их нетоксичными для организма). С травами они сочетаются по обычным правилам энергетики.

Это узкоспециализированная сфера аюрведической фармакологии. Ее методы могут применяться лишь при наличии соответствующих знаний. Можно надеяться, что эти знания станут доступны и тем, кто практикует аюрведу в западных странах.

Лекарственные масла (Сиддха Тайла)

Лекарственные масла получают путем приготовления трав в различных растительных маслах. Обычно, если нет каких-либо особых показаний, используется кунжутное масло. Иногда могут применяться и другие масла—кокосовое, подсолнечное или касторовое. Лекарственные масла предназначаются главным образом для наружного применения, например для массажа, но иногда могут приниматься и внутрь.

Лекарственные масла действуют на *раса*-, *ракта*- и *мамса-дхату*, увеличивая тем самым субстанцию плазмы, крови и мышечной ткани тела. Они увеличивают в этих тканях Агни— силу пищеварения. Масла слишком тяжелы для печени и поэтому не могут достичь более глубоких тканей через нее. Они действуют главным образом на кожу, кровь, легкие и толстую кишку. Однако через последнюю они могут оказывать некоторое воздействие и на нервную ткань (*маджа-дхату*).

ПРИГОТОВЛЕНИЕ. Основной метод приготовления лекарственных масел похож на приготовление отваров. Одна часть трав варится на слабом огне с 4 частями масла и 16 частями воды в течение 4-8 часов, пока вся вода не выпарится, т.е. до тех пор, пока капля воды, попавшая в масло, не начнет потрескивать. На-

пример, для получения одной чашки лекарственного масла можно взять 60 г трав, чашку масла и 4 чашки воды.

Есть и другой способ, при котором вначале приготавливается отвар из одних лишь трав. Затем берут отвар и масло в равных частях и варят до тех пор, пока не выпарится весь отвар. Этот метод применяется, если необходимо, чтобы в масле не было частичек трав, для этого перед добавлением в масло отвар процеживают.

Некоторые травы можно добавлять непосредственно в масло, без воды. Чувствительные к нагреванию ароматические травы, такие, как жасмин, камфора или мятة, можно добавлять в виде порошка сразу в масло (одна часть трав на 4 части масла). Затем смесь настаивается 24–48 часов, после чего ее можно процедить и использовать.

Другие ароматические травы, менее чувствительные к нагреванию, такие, как красный перец, гвоздика или горчица, можно добавлять прямо в масло и варить на слабом огне в течение нескольких часов.

Свежие соки, например имбирный или чесночный, можно добавлять в равное количество масла и варить до выпаривания всей воды. Особое внимание следует обращать на то, чтобы не перекипятить их.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ. Масла могут применяться для массажа, в виде глазных или ушных мазей, для смазывания ран и язв, для масляных клизм (*басти*), вагинальных орошений, для смазывания носовых ходов (*насья*), а также вовнутрь.

При наружном применении лекарственные масла могут благоприятно воздействовать на все три доши. Травы, действующие против *Питты*, в масляной форме эффективны при воспалительных состояниях кожи и крови. Они помогают при выпадении волос, преждевременной седине и могут быть приготовлены с кокосовым маслом (которое является охлаждающим, в то время как кунжутное масло согревающее).

Травы, действующие против *Ваты*, хороши для масляных клизм. Мытье головы с маслами (*сиро-дхара*) помогает в ряде случаев при заболеваниях центральной и периферической нервной системы, а также при диабете. С подобной же целью масла применяются в виде *насы*. При приеме внутрь они воздействуют главным образом на *Вату*, но могут возбуждать *Питту* и *Калху*.

Типичные травы, используемые в аюрведе для приготовления лекарственных масел: аир, амалаки, асафетида, бала, брами, брингарадж, жасмин, имбирь, индигоноска, камфора, куркума, мята, пиппали, сандал, харитаки, чеснок, шатавари, шафран.

Лекарственное масло ги (Сиддха Грита)

Лекарственное масло ги похоже на лекарственные растительные масла. Для того чтобы приготовить просто масло ги, нагревают натуральное несоленое сливочное масло на среднем огне в течение примерно 15 минут. Масло растопится и начнет кипеть. По мере кипения на поверхности появится пена. Пену не убирайте, так как она имеет лечебные свойства. Уменьшите огонь. Масло приобретет золотисто-желтый цвет, и его запах будет напоминать запах поп-корна (жареной кукурузы). Масло готово, когда однажды капли воды, помещенные в него, начинают потрескивать. Дайте ему слегка остывть и затем перелейте его, процеживая, в подходящую посуду. Храниться масло ги может при обычной комнатной температуре.

Свойства и методы применения масла ги—иные, чем у лекарственных растительных масел. Ги повышает Оджас—тонкую сущность всех тканей. Оно усиливает все виды Агни, повышает энергию пищеварительных процессов и действие ферментов в организме, не возбуждая при этом Питту. Его действие распространяется, в частности, на джатхарагни (пищеварительный огонь тонкого кишечника) и бхутагни (огненную силу печени, управляющую трансформацией пищи). Оно не засоряет печень, как другие масла и жиры, а напротив, придает ей силу.

Масло ги питает маджа-дхату (костный мозг и нервную ткань), а также головной мозг. Повышенная Оджас, оно благоприятно воздействует на все тонкие ткани тела, включая щукра-дхату (репродуктивную ткань). Посредством Оджаса оно дает питание Теджасу—огню ума—и таким образом усиливает медхагни—огонь интеллекта и восприятия. Обладая такими свойствами, оно является прекрасным омолаживающим, тонизирующим средством (расаяной) для ума, мозга и нервной системы. Оно хорошо для Ваты и Питты.

При нарушениях, связанных с Питтой, масло ги приготавливается с горькими травами. В таком виде его используют при лихорадке, для лечения которой, как утверждают, масло ги является наилучшим средством.

Масло ги также весьма эффективно при болезнях тонких тканей, нервной системы, психических расстройствах и многих проблемах, относящихся к Вате.

Обычно оно принимается внутрь, но достаточно часто используется и в качестве насы.

Типичные травы, приготавливаемые в масле ги: все горькие травы, аир, амалаки, ашваганда, брами, брингарадж, гокшура, гранат, жасмин, манжишишта, солодка, состав трипхала, чеснок, шатавари.

СПОСОБЫ ПРИЕМА (*Анупана*)

В аюрведе травяные лекарственные препараты принимаются с различными веществами — *анупанами*, такими, как горячая вода или молоко.

Анупаны могут усиливать терапевтическое действие трав. Например, если сухой имбирь принимать вместе с медом, то его отхаркивающее действие усиливается. *Анупаны* могут смягчать побочные эффекты травяных препаратов. Например, специи с сильным согревающим воздействием, принятые вместе с молоком, не так сильно возбуждают *Питту*. *Анупаны* могут служить ароматизаторами и придавать лекарству приятный вкус.

Анупаны могут выполнять роль катализаторов (*йогавахи*), помогающих распространить действие трав на более глубокие и тонкие ткани тела. Именно с такой целью в качестве *анупаны* используется масло *ги*.

Анупаны могут определять *дошу*, на которую будут воздействовать травы. Масло *ги* является самой сильной *анупаной*, помогающей травам уменьшить *Питту* (а также снизить лихорадку). Кунжутное масло — понизить *Вату*, а мед — уменьшить *Капху*. Один и тот же препарат, принятый вместе с *ги*, может уменьшить *Питту*, а с медом — уменьшить *Капху*.

Самые простые *анупаны* — горячая и холодная вода. Горячая вода больше подходит, если используются травы, снижающие *Вату* и *Капху*. Холодная вода используется, если нужно снизить *Питту*. Однако травы, снижающие лихорадку, всегда должны приниматься с горячей водой. Холодные воды и пища при лихорадке противопоказаны. Ведь именно подавление центрального пищеварительного огня вызывает лихорадку, поскольку весь его жар распространяется в поверхностные слои тела. Прием холодных веществ еще больше подавляет этот огонь. Чтобы ослабить жажду и потребность в холодном питье во время лихорадки, используют обтирания холодной губкой и теплый чай.

Вода передает действие трав *рассе*, плазме. Мед передает их крови и мышцам, молоко — плазме и крови, спирт — тонкой ткани и нервам.

Нерафинированный сахар также можно использовать в качестве *анупаны*. Подобно молоку, он повышает тонизирующее действие трав, укрепляет плазму и кровь, ослабляет лихорадку, защищает ткани и способствует обмену веществ.

К типичным *анупанам* относятся: холодная вода, горячая вода, мед, *ги*, сливочное масло, нерафинированный сахар, травяные отвары или настои (например, имбирный или мятный чай), фруктовые соки, мясной бульон.

ТРАВЫ ДЛЯ НАРУЖНОГО ПРИМЕНЕНИЯ

Многие травы оказывают лечебное действие при наружном применении — в виде жидкостей для протираний, мазей, припарок и масел. Эти травы можно назвать заживляющими, поскольку они способствуют заживлению ран и нарываов. Необходимо знать не только их действие, но и то, когда их следует применять.

Среди вяжущих трав многие известны как заживляющие (см. «Вяжущие травы»). Такое их действие обусловлено тем, что в силу своих осушающих и стягивающих свойств они способствуют «связыванию» тканей. Они обладают и противовоспалительными свойствами, поскольку имеют охлаждающее воздействие. В качестве заживляющих используются и многие сладкие травы (см. «Отхаркивающие и смягчающие травы»). Это объясняется главным образом тем, что они оказывают успокаивающее и смягчающее действие на кожу, дают питание поврежденным тканям. Опять же в силу своего охлаждающего воздействия они обладают некоторым противовоспалительным эффектом.

Многие горькие травы также используются наружно, поскольку обладают сильными противовоспалительными свойствами, охлаждающие воздействуют на ожоги, оказывают антисептическое и антибактериальное действие, могут уменьшать лихорадку. Многие острые травы используются наружно, поскольку они улучшают местную циркуляцию крови, ускоряют созревание фуринкулов и способствуют отделению гноя. Действуя раздражающе, они могут оказывать отвлекающее действие.

В начальной, острой стадии лечения ран или нарываов, когда температура тела часто повышена, лучше всего подходят горькие травы. Если температура спала и началось образование гноя, наиболее эффективны острые травы. Когда начинается заживление и большая часть гноя уже отделилась, можно использовать вяжущие, а затем и сладкие травы. При хронических, незаживающих ранах вначале может потребоваться прикладывание острых трав для активации местной циркуляции крови.

Во время наружного лечения травы также хорошо одновременно принимать внутрь. Для этого обычно используются те же травы, что и для наружного применения.

Острые травы могут оказывать раздражающее действие на открытые раны и слизистые оболочки. В виде паст они часто эффективны при болях, в частности головных.

Травы для наружного применения: алтей, ильм, караген, льняное семя, мокрица, окопник, подорожник, солодка, тысячелистник, черноголовка (все в основном сладкие или вяжущие); а также аир, асафетида, барбарис, брами, имбирь, куркума, лопух, мирра, можжевеловые ягоды, сандал, сассапариль, щавель курчавый.

ПУТИ ВВЕДЕНИЯ ЛЕКАРСТВЕННЫХ СРЕДСТВ

Основной способ применения травяных препаратов — прием вовнутрь. Однако и другие способы не менее цепны.

Лечение клизмами (Басти)

В тех случаях, когда какая-либо доша, в особенности *Вата*, скапливается в толстой кишке, предпочтительно вводить препараты прямо в нее с помощью лечебных клизм — *басти*.

Для устранения застойных явлений, слизи и Амы из толстой кишки применяются клизмы с острыми травами.

Масла и сладкие увлажняющие травы используются таким образом для смазывающего или питательного воздействия. Сладкие, вяжущие и горькие травы можно применять при воспалительных состояниях и изъязвлениях толстой кишки. Таким же способом можно употреблять и мочегонные травы. Благодаря соседству почек и кишечника диуретики, применяемые в виде клизм, быстро проявляют свое действие.

Введение препаратов через нос и курение трав

При проблемах, связанных с *Праной*, нервной и дыхательной системами, эффективнее всего прием лекарственных препаратов через нос (насъя), а также смазывание маслом ушей. Нюхание порошков, смазывание маслом слизистой носа, вдыхание паров и благовоний, прием через нос жидких препаратов для очищения носовых пазух — все это относится к способам приема лекарственных средств через нос.

Острые травы, например имбирь или мирика, могут применяться этим способом для очищающего воздействия и устранения закупорок. Для оказания прямого воздействия на мозг укрепляющие нервы травы, например брами, также могут приниматься через нос, особенно в виде лекарственного масла *ги* (в положении лежа закапывают по пять капель в каждую ноздрю).

Сюда же относится и курение трав. Этот метод часто применяется как составная часть детоксицирующей терапии (после *панча кармы*). Травы могут также использоваться вместо табака для того, чтобы облегчить отвыкание от курения.

Курение трав усиливает их противозастойное и противокашлевое действие, служит хорошим средством при простудах и болях в горле. Оно способствует непосредственному воздействию на нервы и прояснению ума при занятиях йогой и при медитации.

Для курения используются главным образом горячие, острые и отхаркивающие травы: *аджвана*, гвоздика, имбирь, кардамон,

корица, мирика, перец кубеба, черный перец, а также омолаживающие ум травы, такие как аир и брами.

Введение препаратов через слизистые глаз (Анджана)

При проблемах, связанных с въянной, т.е. с Ватой, управляющей мышечными движениями и системой кровообращения, можно проводить лечение путем прикладывания травяных препаратов к глазам. Таким способом травы могут применяться при лечении глазных болезней и для того, чтобы привести пациента в сознание. Для этого используются различные глазные капли, масла и мази, наносимые как вокруг глаза, так и на конъюнктиву.

Введение препаратов через кожу

Нанесение трав и масел на кожу является еще одним важным способом их применения, эффективным не только при местных кожных заболеваниях, но и при многих других состояниях, в том числе при нарушениях Ваты, слабости легких и нервной системы. Массаж с травяными маслами — один из лучших способов уменьшения высокой Ваты.

К особым способам применения масел относится использование ги или кунжутного масла, наносимых в местах проекции семи чакр, спереди или сзади тела. Высокий уровень Питты можно уменьшить, если нанести сандаловое масло в области третьего глаза. Как и китайская медицина, аюрведа признает эффективность нагревания особых меридиановых точек на теле. То, что в китайской системе именуется максса (прижигание), в аюрведе называется агни-карма (лечение огнем).

В аюрведе для этой цели используются куркумные и аирные палочки либо металлические, изготовленные из меди или серебра стержни, которые нагревают и прикладывают к жизненно важным точкам либо к чакрам. Такое лечение способствует сжиганию токсинов и стимулирует функции органов. Иногда делают сигарету из трав, которую зажигают и держат примерно в сантиметре от выбранной для воздействия точки, пока она не прогреется.

ВРЕМЯ ПРИЕМА ПРЕПАРАТОВ

Согласно аюрведе, время приема лекарственных средств — это важный фактор повышения их эффективности.

Главное правило состоит в том, что травы, принимаемые до еды (за 1–1/2 часа), воздействуют на толстую кишку и нижнюю часть тела, на аpana-вайю (Вату, управляющую выделительными функциями). Травы, принимаемые вместе с пищей, воздействуют

на желудок и тонкий кишечник, на среднюю часть тела и на *самана-вайю* — воздух, управляющий пищеварительными функциями. Травы, принимаемые после еды, в большей степени воздействуют на легкие, верхнюю часть тела и на *прана-вайю* — воздух, управляющий дыхательными функциями.

Травы, действующие преимущественно на нижнюю часть тела — слабительные, мочегонные и месячногонные, а также травы, действующие на толстую кишку, почки или половую сферу, — следует принимать перед едой. Травы, оказывающие влияние на пищеварительные функции (стимулирующие и ветрогонные, горькие тоники или питательные тоники, используемые в качестве пищевых продуктов), на желудок, селезенку, печень или тонкий кишечник, следует принимать во время еды. Травы, оказывающие преимущественное воздействие на верхнюю часть тела — потогонные, отхаркивающие, укрепляющие нервы, действующие на легкие, сердце или мозг, — следует принимать после еды.

Другие особенности приема препаратов

Омолаживающие травы часто принимаются утром натощак, равно как и травы, уменьшающие *Калху* и количество слизи.

Сильные слабительные следует принимать утром натощак, а если с утра надо быть на работе, то перед сном.

Некоторые травы принимаются за час до сна. Особенно это касается трав от бессонницы и других нарушений сна.

Небольшие порции трав можно принимать с каждым кусочком пищи во время еды. Это относится к сильнодействующим средствам, к травам, которые трудно проглатывать, а также к травам, увеличивающим *Агни* (горячим специям).

Для усиления метаболических процессов травы можно принимать между приемами пищи.

Травы можно принимать непосредственно в момент необходимости при таких острых состояниях, как нарушения течения *Праны*, которые проявляются в виде рвоты, икоты или приступов астмы.

Общее правило таково: сильные препараты принимаются во время острых приступов, а более слабые — между приступами и при хронических состояниях.

СЛОЖНЫЕ ТРАВЯНЫЕ СОСТАВЫ

В аюрведе обычно используются не отдельные травы, а их смеси. Правильное сочетание трав увеличивает их целебную силу, помогает расширить сферу действия и компенсировать побочные эффекты. Знание свойств отдельных трав должно быть дополнено искусством их сочетания — аюрведической йогой трав. Существу-

ют принципы и правила составления смесей, которые позволяют получать нужное их действие.

При составлении смесей прежде всего необходимо выбрать основную траву, которая больше всего подходит для пациента в данном его состоянии; например, для лечения обычной простуды в качестве основного средства хорошо подходит мирика, из-за ее потогонных свойств.

К основному компоненту добавляются травы с аналогичными ему свойствами. Главный принцип составления всех смесей заключается в том, что сходные свойства усиливают друг друга. Если взять в равных количествах смесь схожих трав и какую-либо из этих трав в отдельности, то комплексный состав будет оказывать более сильное терапевтическое действие. Например, 500 мг смеси *трикатту*, состоящей из сухого имбиря, *пиппали* и черного перца, т. е. из трав, способствующих пищеварению и усвоению, обладает намного более сильным действием в отношении пищеварения, чем 500 мг любой из этих трав, взятой в отдельности.

Обычно травы оказывают многостороннее действие. Какой эффект будет главенствующим — зависит от того, с какими травами сочетается данная трава. Например, если соединить корицу с такими потогонными травами, как мирика или эфедра, то активизируется и усиливается ее потогонное действие. Если же ее сочетать с травами, воздействующими на пищеварение, такими, как кардамон или лавровый лист, то направленность ее действия соответствующим образом изменится.

Наряду с травами, оказывающими такое же действие, как и главный компонент, в состав могут добавляться в качестве вспомогательных травы, действие которых дополняет основное. Например, в потогонные составы, назначаемые при простуде или гриппе, можно добавить травы, воздействующие на кашель и скопление слизи.

Наряду с взаимно усиливающим (синергическим) действием схожих трав наблюдается взаимно ослабляющее (антидотическое) действие противоположных трав. Часто состав содержит одну-две травы, действие которых противоположно действию большинства других компонентов. Такие травы-антидоты необходимы для уравновешивания действия травяного состава, чтобы оно не оказалось чрезмерным или однобоким. Они смягчают возможные побочные эффекты и могут защищать ткани.

Составы с очень горячими травами, например с гвоздикой или *пиппали*, согласно этому принципу, могут содержать некоторое количество нерафинированного сахара или леденцовой массы, противоположные (охлаждающие) свойства которых облегчают прием смеси.

В составы для очищения могут быть включены некоторые тонизирующие травы для обеспечения защитного действия. В тонизирующие составы можно включить некоторые легкие способствующие пищеварению травы: они будут уравновешивать тенденцию основных ингредиентов ослаблять пищеварение.

Для улучшения усвоения и общего действия трав в состав наряду с вышеперечисленными можно добавлять в малых дозах некоторые другие компоненты. Например, составы могут содержать некоторое количество стимулирующих трав, что способствует всасыванию и усвоению остальных компонентов смеси. В западной фитотерапии в этом качестве обычно используется красный перец, а иногда и сухой имбирь. В аюрведе обычно используется смесь *трикату*. Такие вещества называются «пракшепа драя», т. е. средства для пробуждения энергии. Сложные составы могут содержать пять или более таких веществ. Их дозировка обычно столь мала, что обеспечивая должное усвоение основных трав, они не изменяют их действия.

Еще одна-две травы могут добавляться для предупреждения накопления токсинов и отходов в организме. Даже тонизирующие составы могут содержать подобные травы, оказывающие в основном мочегонное или послабляющее действие. Вот почему многие аюрведические смеси включают в себя в малых дозах послабляющий состав из трех трав, именуемый *трипхала*.

И, наконец, смеси могут содержать вещества, которые распространяют их действие на другие ткани, либо они могут приниматься вместе с такими веществами, например с медом или маслами (см. раздел об *анупанах*, с. 100).

Таким образом, к основной траве и усиливающим ее компонентам в качестве второстепенных добавляются различные травы, оказывающие как вспомогательное, так и уравновешивающее действие. Затем для усиления воздействия смеси и активизации процессов выделения добавляются определенные стимуляторы, и весь состав, для придания ему максимальной эффективности, принимается с определенным веществом-носителем. Составление смесей — это особое искусство, требующее основательной практики. Начинать же следует с простого.

ДОЗИРОВКИ

Дозировки для лечебного применения

Отвар

1. Сильный: на 100 г трав берется 2 л воды. Смесь варят на слабом огне, пока жидкость не упарится до 0,5 л. Дозировка: по 1/4 чашки 3 раза в день.
2. Умеренный: На 100 г трав берется 1 л воды. Варить на слабом огне, пока жидкость не упарится до 0,5 л. Дозировка та же.

Настой

1. Сильный: На 0,5 л кипящей воды — 100 г трав. Настаивать по меньшей мере 3 часа. Принимать по 1/4 чашки 3 раза в день.
2. Умеренный: На 0,5 л кипящей воды — 50 г трав. Настаивать по меньшей мере 3 часа. Дозировка та же.

Правила для приготовления холодных настоев те же, но травы кладут в холодную воду.

Порошок

1. Большая дозировка: от 3 до 6 г 3 раза в день.
2. Малая дозировка: от 1/2 до 3 г.

Анупана

Лечебные препараты должны приниматься с соответствующими анупанами (см. с. 100). Самый простой способ приема — горячая вода и травяной препарат в равных количествах.

Температура

Настои и отвары должны приниматься горячими; порошки принимаются с теплой анупаной, за исключением состояний с высокой Питтой, при которых нет лихорадки (в этих случаях используют холодные анупаны). При лихорадочных состояниях травяные препараты всегда должны приниматься в горячем виде.

Предостережение

В аюрведе нет стандартной дозировки препаратов. Дозы зависят от возраста человека, веса тела, силы пищеварения, конституции, а также от тяжести и длительности болезни. Назначе-

ние во всех случаях стандартной дозы будет неоправданным упрощением. Если возникают сомнения, используйте меньшие дозы, постепенно увеличивая дозировку до достижения необходимого эффекта.

Сильные дозы обычно применяются в виде составов, сбалансированных таким образом, чтобы уменьшить возможность проявления побочных эффектов и обеспечить должное усвоение. В такие составы входит от 3 до 50 трав. Если применяется какая-либо одна трава, то лучше следовать умеренным или малым дозировкам.

Дозировки для обычного употребления

Большие дозы могут применяться лишь при наличии необходимых знаний и опыта или по предписаниям квалифициированного врача.

При обычном употреблении следует применять небольшие дозы и более слабые препараты:

1. Настой: 1 чайная ложка (3 г) на чашку воды. Настаивать 30 минут.
2. Отвар: 2 чайные ложки (6 г) на чашку воды. Варить на слабом огне 30 минут. То же — относительно молочных отваров.
3. Порошок: 2 капсулы «00» или около 1 грамма.*

Обычно эти дозы принимают трижды в день. Травы значительно отличаются друг от друга по весу, поэтому при возможности используйте весы.

Примечание

Травы, обладающие очень острым вкусом и сильным согревающим воздействием, например красный перец, либо очень горькие и холодные, такие как «золотая печать», должны использоваться в малых дозах; сладкие или тяжелые, такие как корень окопника, обычно используются в больших дозах. Общее правило состоит в том, что легкие, с сильным вкусом травы следует употреблять в количестве менее 1/2 обычной дозировки, а тяжелые, безвкусные травы употребляются в количествах, в два раза превышающих стандартные дозы.

* Разъемные (обычно желатиновые) капсулы «00» используются для приема веществ с сильным вкусом и вмещают около 0,5 мл. (Прим. ред.)

МАНТРА, ЯНТРА И МЕДИТАЦИЯ

В аюрведе существуют два уровня целительства — физический и психический. Основным средством лечения на физическом уровне служит использование трав. Основное средство лечения на психическом уровне заключается в использовании мантр. *Мантры* — это особые изначальные звуки, такие как звук *Ом*, отражающие космическую творящую вибрацию. Если растения переносят изначальную энергию природы в тело, то *мантры* переносят изначальную энергию духа в ум.

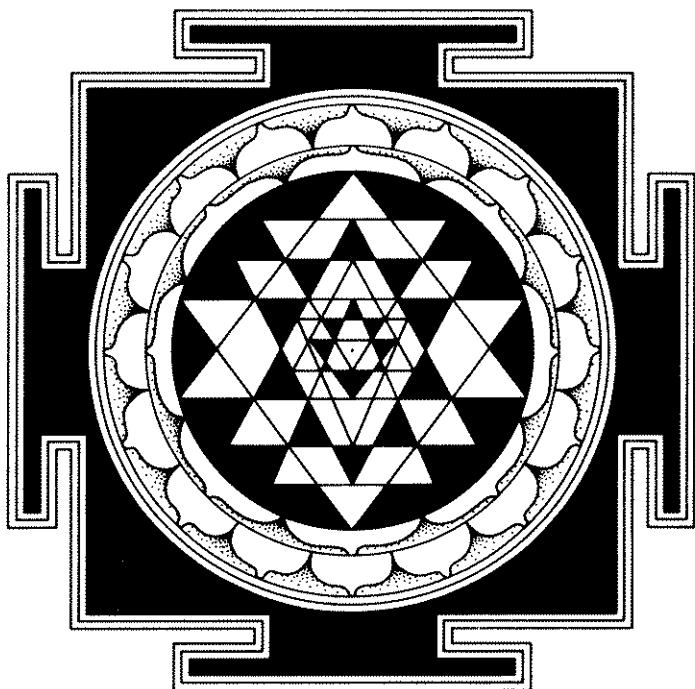
Оба уровня целительства взаимосвязаны — растения оказывают воздействие на ум, а *мантры* изменяют нашу физиологию. И растения, и *мантры* воздействуют на *Прану* (жизненную силу) — первые снаружи, вторые изнутри. Человек, как сказано в Упанишадах, является собой сущность растений. Сущность человека заключена в его речи, а ее сущность, в свою очередь, — в *мантре*. *Мантра* — слово духа, проявленное в природе, — пребывает в гармонии с растением. Между ними помещается бытие человека.

Благодаря растениям ум облагораживается. Через *мантру* он обретает совершенство. Следовательно, правильное использование трав и вегетарианская диета служат катализаторами мантрического развития сознания. Красота аюрведы в том, что она не ограничивается «обычной» идеей о физическом здоровье, а показывает, как включить лечебный процесс в практику йоги и освобождения духа. *Мантра* при этом становится средством, направляющим целительную энергию растений в ум. Она дает травам силу исцелять психику и восстанавливать духовную целостность. Она приводит человека в гармонию с вселенским разумом природы.

У каждой травы и у каждого процесса исцеления есть внутреннее средство с определенными *мантрами*. Растения, как и вся жизнь, — это проявление *мантры*, которая представляет собой структурирующую силу космического разума. Через *мантру* все обретает силу.

Без использования *мантры*, то есть без правильного обеспечения ума энергией, лечебный процесс остается поверхностным, внешним. При правильном использовании *мантры*, которое достигается правильным направлением внимания, лечебный процесс становится осознанным действием и поэтому исцеляющим сознание.

РИСУНОК 6
ШРИ ЯНТРА



Использование мантры—это не просто механическое повторение обладающих большой силой звуков. Мантра подразумевает медитацию. Медитация (*дхъяна*) означает восприимчивость, пассивное осознавание, при котором видящий и видимое едины. Это—понимание, состояние открытости, в котором есть место для проявления глубинной истины. Эта глубинная истина, исходящая в процессе медитации от всего, и является мантрой. Истинная сила мантры проявляется в медитации. Правильное использование мантры подразумевает создание целительного медитативного пространства.

Растения медитируют. Земля медитирует. Солнце, совершая свое движение по небу, выбирает в унисон с великой мантрой «*Ом*». Вся природа является собой плод созидательной медитации космического духа. Присущие природе молчание и покой—это тоже медитация.

Рассмотрение конкретных мантр является слишком сложным вопросом, чтобы обсуждать его здесь, т. к. их использование относится к конкретным методам терапии; но есть одна великая манTRA, посредством которой можно наделять энергией все травяные препараты. Это *МанTRA Богини*.

Богиня—это *Шакти*, действующая в природе божественная энергия, через которую происходят все процессы исцеления, достижения единства и эволюции. Она, Божественная Мать, готовит нужную пищу и лекарства для всех форм жизни. Только благодаря ей наша пища и наши лекарства обладают питательной и целебной силой. Поэтому, используя ее силу с помощью ее мантры, мы наделяем все вещи целительной энергией.

Вот эта манTRA: «*ОМ АЙМ ХРИМ КЛИМ ЧАМУНДАЙИ ВИЧАЙ*».* Это обращение к богине Чамунде, объединяющей в себе трех великих богинь—*Сарасвати*, *Дургу* и *Кали*—вместе с присущими им элементами воздуха, огня и воды (*Вата*, *Питта* и *Капха*) и соответствующими им центрами, расположенными в голове, пупке и в основании позвоночника.

Повторение мантры 108 раз во время приготовления травяных лекарств или во время их приема в значительной степени увеличивает их силу. Изначально все аюрведические лекарства приготавливались с использованием мантры. Как пища, чтобы быть питательной, должна приготавляться с любовью, так и травы должны приготавляться с мантрой. Главное—не что мы готовим, а как мы это делаем. Все целительные практики должны пропасти из любви и осознавания мантры.

* В английском тексте указано, что эта манTRA должна произноситься как «*om aim hreem kling chamoondayee vichay*». (Прим. ред.)

С мантрой тесно связана янтра. Мантра— это семя-слог космической творящей вибрации, янтра— тот рисунок, который она создает, ее энергетическое поле. Мантра— это имя божества; янтра— его тонкая форма. Янты представляют собой мистические диаграммы, геометрические рисунки, отражающие космический закон (в более сложных вариантах исполнения они становятся мандалами).

Янты рисуются на шелке, на коре определенных деревьев, на меди и на золоте (меди в большинстве случаев является наилучшим материалом). Аюрведические препараты часто изготавливаются с использованием янтр или в их присутствии. Янты, состоящие главным образом из треугольников и пирамид, служат средством привлечения космической жизненной силы и создания пространства, в котором должно произойти исцеление. Вместе с мантрой они очищают астральную ауру и психическую атмосферу, которая во время болезни часто загрязняется или приобретает застойный характер.

Янты также могут использоваться для очищения пищи и воды, для увеличения силы и глубины проникновения лекарств, для очищения комнаты, где производится лечение. Для устранения закупорок их можно помещать на определенные части тела, например в области чакр. В этих случаях они могут использоватьсь вместе с кристаллами и драгоценными камнями.

Мы приводим в книге изображение Шри Янты, считающейся царицей всех янтр, великой Янтрой Богини, воплощающей в себе всю Вселенную. Эта янтра вместе с мантрой, обращенной к богине, обычно используется при всех видах лечения и во время приготовления трав.

ОПИСАНИЕ ТРАВ, ИСПОЛЬЗУЮЩИХСЯ В АЮРВЕДЕ

Первая часть нашего списка состоит из типичных растений, распространенных на Западе. Особое внимание уделено травам, которые используются как в Индии, так и в западных странах, поэтому в список включены и некоторые хорошо известные специи. Мы попытались описать побольше трав, принадлежащих к каждой из категорий. Из-за ограниченного объема книги другие, не менее ценные травы, не смогли получить столь подробного описания. Их основные характеристики даны в Приложении III.

Сначала приводится сокращенное название, используемое в книге, затем латинское название, с указанием семейства, к которому принадлежит растение. Далее приводятся английское (A) и там, где это возможно, санскритское (C) и китайское (K) названия.

В описании энергетики указываются вкус, тепловое воздействие, эффект после переваривания, разделенные наклонной чертой. «В» означает *Вату*, «П» — *Питту* и «К» — *Калу*, «+» или «-» увеличение или уменьшение, «ВПК=» — равновесие всех трех дош. «Ама» обозначает токсины.

Под *тканями* подразумеваются аюрведические *дхату*, а под системами — *шроты*.

Во второй части списка представлены некоторые из основных восточных трав. Сюда входят ценные индийские травы, не столь известные за пределами Индии, как травы из первой части (некоторые из них можно купить лишь на индийских рынках). Включены сюда и некоторые китайские травы, такие как женьшень, которые становятся популярными на Западе и могут использоваться подобно аюрведическим тоникам, особенно при отсутствии последних. Некоторые из трав, приведенных в этой части списка, используются как в индийской, так и в китайской медицине. Особое внимание уделено тонизирующими и омолаживающими травами, не всегда имеющим аналоги среди доступных западных трав. Существует много ценных индийских трав. В качестве примера здесь описаны лишь некоторые, наиболее важные из них.

Вкусы, если их у травы несколько, а также оказываемые травой действия указаны, как правило, в порядке уменьшения их силы.

Дозировка и приготовление в целом соответствуют описаниям в разделе о дозировках (с. 107). Если для каких-то отдельных трав приводятся другие дозы, то это дозы для их обычного применения.

Порошки из всех трав могут быть использованы для приготовления настоев. (Отвары готовят из более жестких и крупных частей трав, например из большинства корней.)

Указания по применению трав при определенных состояниях носят скорее характер рекомендаций и не являются исчерпывающими. Предостережения — это не всегда противопоказания: поскольку одно и то же болезненное состояние может проявиться в различных формах, требующих различных методов лечения, то и противопоказания могут быть различны.

Аюрведическое лечение нацелено на очищение тела от Амы, на уравновешивание конституции и омоложение. Болезни лечатся не как существующие сами по себе явления, а как следствия возбуждения дош.

РАСПРОСТРАНЕННЫЕ ТРАВЫ

АИР

Acorus calamus, Araceae

(A) Calamus Root (Sweet Flag)

(С) *Вача* — буквально означает «говорящий», что подразумевает силу слова, разума или самовыражения, которую эта трава придает

(К) *Shi chang pu*

Используемая часть: корневище

Энергетика: острый, горький, вяжущий/согревающая/острый

ВК- П+

Ткани: плазма, мышцы, жир, костный мозг, нервная и репродуктивная ткани

Системы: нервная, дыхательная, пищеварительная, кровообращения, репродуктивная

Действие: стимулирующее, омолаживающее, отхаркивающее, противозастойное, укрепляющее нервы, противоспазматическое, рвотное

Показания: простуды, кашель, астма, головные боли, вызванные воспалением придаточных пазух, синусит, артрит, эпилепсия, шок, кома, потеря памяти, глухота, истерия, невралгия

Предостережения: различные кровотечения, в том числе носовые и геморроидальные

Препараты: отвар, молочный отвар, порошок (от 250 до 500 мг), паста

В настоящее время использование АИРА в Америке ограничено FDA*, он не рекомендуется для внутреннего употребления и считается токсичным растением. Однако в аюрведе аир используется уже многие тысячелетия, оказавшись в числе самых признанных

* FDA — Администрация по продовольствию и лекарствам США. В нашей фармакопее ограничений на использование аира нет. Корневища аира (*Rhizoma Calami*) применяют как средство, повышающее аппетит и улучшающее пищеварение. Принимают в виде настоя (10 г резаного корневища на 200 мл воды) по 1/4 стакана три раза в день за полчаса до еды. Наличие аира в водоемах является одним из признаков их чистоты. (Прим. ред.)

РИСУНОК 7

АИР



лекарственных трав еще во времена ведических мудрецов. Служит средством омоложения мозга и нервной системы, которые он очищает и оживляет. Действует омолаживающе на *Вату* и, в меньшей степени, на *Кагху*. Очищает тонкие каналы от токсинов и закупорок, улучшает циркуляцию крови в мозге, повышает чувствительность и уровень осознавания, обостряет память. Аир обладает *саттвичной* природой и является, наряду с брамиц, одной из лучших трав, действующих на ум. С брамиц в этих целях его можно смешивать. Кроме того, он помогает преобразованию секуальной энергии и питает *кундалини*.

Аир можно применять наружно в виде пасты, накладывая его на лоб при головных болях или на пораженные артритом суставы. Пожалуй, это лучшая трава для лечения заложенности и полипов носа (в этом случае его вводят через нос). К тому же аир непосредственным образом оживляет *Прану*. При приеме внутрь в больших дозах действует как рвотное. В этом случае для смягчения действия его принимают в равных количествах со свежим имбирем (по 2 г каждой травы на чашку воды), добавив немного меда.

Вводимый через нос в малых дозах порошок является также простым и эффективным средством для приведения в сознание при шоке или коме.

АЛОЭ

Aloe spp., Liliaceae

(A) *Aloe*

(С) *Кумари*, молодая девушка или девственница; алоэ получило это название потому, что оно способно одарять энергией молодости и вызывать обновление женской природы

(K) *Lu hui*

Используемая часть: гелеобразный сок (свежий или высушенный, в виде порошка)

Энергетика: горький, вяжущий, острый, сладкий/охлаждающая/сладкий

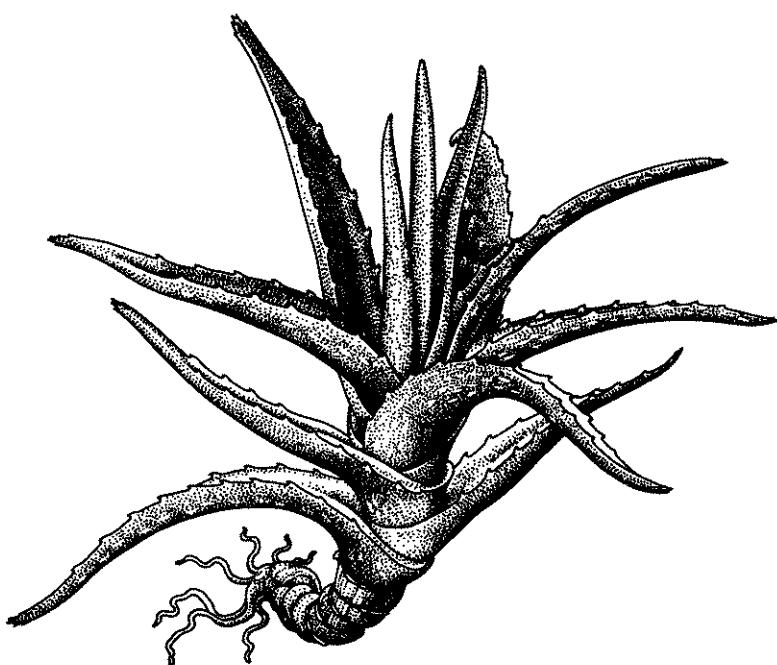
ВПК= (сок), порошок же возбуждает *Вату*,
за исключением очень малых доз

Ткани: действует на все ткани

Системы: кровообращения, пищеварительная, женская репродуктивная, выделительная

Действие: улучшающее обмен веществ, горький тоник, омолаживающее, месячногонное, слабительное, заживляющее

Показания: лихорадка, запор, ожирение, воспалительные состояния кожи, опухание желез, конъюнктивит, бурсит, желтуха,

РИСУНОК 8**АЛОЭ**

гепатит, увеличение печени или селезенки, герпес, венерические болезни, аменорея, дисменорея, климактерический период, вагиниты, опухоли, кишечные паразиты.

Предостережения: беременность, маточные кровотечения

Препараты: свежий гель, порошок (от 100 до 500 мг)

Гель АЛОЭ является прекрасным тонизирующим средством для печени и селезенки, для крови и женской репродуктивной системы. Алоэ регулирует метаболизм углеводов и жиров, а также усиливает все виды Агни и активность пищеварительных ферментов организма, одновременно уменьшая Питту. Оно омолаживающее действует на Питту и на матку. В качестве общего тонизирующего средства можно принимать по две чайные ложки сока со щепоткой куркумы три раза в день. Вкус можно улучшить, смешав сок с водой или яблочным соком. Можно также взять 1/2 чашки свежего сока алоэ, 1/2 чашки воды, 3 чайные ложки соли, смешать, довести до кипения, затем добавить 2 столовые ложки нера-

финированного сахара и принимать по чайной ложке. Поступающий в продажу сок алоэ обычно разбавлен и содержит различные добавки, которые могут придавать ему совсем другие свойства.

Как питательный тоник алоэ можно сочетать с шатавари, в качестве горького тоника — с горечавкой, а в качестве улучшающего обмен веществ и месячногонного средства — с манжиштой. Свежий сок можно прикладывать к ожогам, нарывам, ранам, герпетическим высыпаниям и т.д.

Порошок алоэ является очень сильным слабительным и должен использоваться в малых дозах. Вкус порошка таков, что может вызвать рвоту, поэтому принимать его надо в капсулах. Порошок может также вызвать сильные колики, во избежание чего его следует принимать с ветрогонными травами, например с куркумой или лепестками розы.

АЛТЕЙ

Althaea officinalis, Malvaceae

(A) Marshmallow

Используемая часть: корень

Энергетика: сладкий/охлаждающая/сладкий

ВПК= (в избытке может увеличивать Капху и Аму)

Ткани: плазма, кровь, мышцы, костный мозг, нервная и репродуктивная ткани

Системы: дыхательная, мочевыделительная, пищеварительная, нервная

Действие: питательный тоник, омолаживающее, смягчающее, отхаркивающее, смягчающее кожу, мочегонное, заживляющее, послабляющее

Показания: кашель, коклюш, ларингит, бронхит, воспаления, кровотечения и инфекции почек и мочевого пузыря, кожные

высыпания, мастит, недостаточное питание, ожоги, ревматизм

Предостережения: нарушения усвоения пищи (малабсорбция)

Препараты: отвар, молочный отвар, порошок (от 250 мг до 1 г), паста

АЛТЕЙ содержит в большом количестве великолепную растительную слизь и, вероятно, является самым лучшим растительным питательным тоником (при употреблении внутрь) и смягчающим средством (наружным) в западной фитотерапии. Он действует омолаживающе на Лимбу, легкие и почки, а также тонизирует Вату. Алтей уменьшает воспаление, успокаивает кожу и слизистые, очищает и одновременно восстанавливает элемент воды в теле. Способствует очищению хронических ран от омертвевших тканей и их заживлению.

Благодаря своему сильному вытягивающему действию алтей может использоваться наружно в виде примочек при воспалениях и инфекциях. Как омолаживающее средство его можно приготовить, отварив в молоке с небольшим количеством имбиря. В качестве лечебного тоника его хорошо сочетать с солодкой и корнем девясила. Алтей является хорошим успокаивающим и гармонизирующим компонентом для любого мочегонного состава, а для ослабления кашля его хорошо сочетать с чабрецом.

Дикие виды алтея можно использовать таким же образом, хотя для более сильного тонизирующего действия необходимы большие корни. Сведения о его индийских «родственниках» и травах, обладающих схожими свойствами, приведены в описании растения бала (с. 180).

БАЗИЛИК

Ocimum spp.; Labiateae

(A) Basil

(C) Тулси

Используемая часть: трава

Энергетика: острый/согревающая/острый

BK- П+ (в избытке)

Ткани: плазма, кровь, костный мозг, нервная и репродуктивная ткани

Системы: дыхательная, нервная, пищеварительная

Действие: потогонное, жаропонижающее, укрепляющее нервы,

противоспазматическое, антибактериальное, антисептическое

Показания: простуды, кашель, воспаление придаточных пазух, головные боли, артрит, ревматизм, лихорадки (вообще), вздутие живота

Препараты: настой, порошок (от 250 мг до 1 г), сок, лекарственное масло *гу*

Предостережения: высокая *Питта*

БАЗИЛИК является, наверное, самым священным растением Индии после лотоса. Его свойства — чистая *Саттва*. Базилик раскрывает сердце и ум, наделяет энергией любви и преданности (*бхакти*). Это растение посвящено *Вишну*, оно усиливает веру, сострадание и ясность ума. Стебли *тулси* носят в виде четок, и они способствуют проявлению энергии преданности. Базилик дает божественную защиту, очищая ауру и укрепляя иммунную систему. Он содержит природную ртуть — семя *Шивы*, — которая наделяет изначальной силой чистого сознания.

Ради его очищающего воздействия растение базилика стоит иметь в каждом доме. Базилик поглощает положительные ионы, создает отрицательные ионы и под действием солнечных лучей освобождает озон.

Базилик — эффективное потогонное и жаропоникающее средство при гриппе, большинстве простудных и легочных заболеваний. Он удаляет излишнюю Калу из легких и носовых ходов, увеличивая при этом Прану и обостряя чувственное восприятие, устраняет избыток Ваты из толстой кишki, улучшает всасывание питательных веществ, укрепляет нервную ткань, улучшает память. В виде напитка с медом базилик может применяться для прояснения ума.

Свежий сок листьев используется наружно при грибковых инфекциях кожи.

БАРБАРИС

Berberis spp., Berberidaceae

(A) Barberry

(C) Дарухаридра, древесная куркума; таким названием барбарис обязан своим свойствам, схожим со свойствами куркумы

Используемая часть: корень

Энергетика: горький, вяжущий/согревающая/острый

ПК– В+

Ткани: плазма, кровь, жир

Системы: кровообращения, пищеварительная

Действие: горький тоник, улучшающее обмен веществ, противолихорадочное, послабляющее, противоглистное, бактерицидное, противоамёбное

Показания: лихорадка (перемежающаяся и скачкообразная), увеличение печени и селезенки, конъюнктивит, акне (прыщи с воспалением), фурункулы, хроническая дизентерия (амебная, бактериальная), желтуха, гепатит, диабет

Предостережения: высокая Вата, тканевая недостаточность

Препараты: отвар, порошок (от 250 мг до 1 г), лекарственное масло ги, паста

БАРБАРИС — горькая трава, обладающая особой согревающей силой (прабхавой), определяющей его специфическую способность разрушать Аму или токсины в теле. Барбарис можно использовать так же, как другие горькие травы с присущими им свойствами уменьшать Питту и увеличивать Вату. Однако при этом (особенно в сочетании с куркумой) он в меньшей степени, чем другие травы этого типа, возбуждает Вату.

Барбарис является особым средством для очищения печени и регуляции ее функции. Для уменьшения в организме Амы или жира его употребляют в сочетании с куркумой. С удвоенным количеством куркумы его можно использовать при диабете. Для регуляции Питты его можно применять вместе с другими горькими тониками, такими, как «золотая печать» или листья маргозы.

БЛОШНАЯ ТРАВА

Plantago psyllium, Plantaginaceae

(A) Psyllium

(С) Снигдхаджира

Используемая часть: семена, оболочки семян

Энергетика: сладкий, вяжущий/охлаждающая/сладкий

ПВ– К и Ама+

Ткани: плазма, кровь

Системы: выделительная, пищеварительная

Действие: послабляющее, смягчающее, смягчающее кожу, вяжущее, отхаркивающее

Показания: хронические запоры, хронический понос и дизентерия, колит, катар, уретрит, цистит, гастрит, язвы

Предостережения: может вызывать переполнение и застой пищи в желудочно-кишечном тракте

Препараты: настой, порошок (от 500 мг до 2 г), паста

СЕМЕНА БЛОШНОЙ ТРАВЫ являются, наверное, лучшим смазывающим и увеличивающим объем кишечного содержимого послабляющим средством (от 1 чайной до 1 столовой ложки семян на стакан воды, в зависимости от тяжести состояния, засыпают в воду и сразу же, не давая настояться, выпивают). В толстой кишке семена разбухают, превращаясь в слизистый ком, который вбирает в себя бактерии и токсины, успокаивая и увлажняя воспаленные слизистые.

Однако семена блошной травы могут вызвать спазмы. Целые семена можно заменить оболочками (называемыми изабгол), которые также являются великолепным лекарственным средством, либо уравновесить прием семян такими ароматическими травами, как имбирь или фенхель. Блошной траве свойственна тяжесть, вызывающая ослабление Аgni, поэтому при длительном применении рекомендуется уравновешивать ее каким-либо пищевым стимулятором.

При поносе блошную траву можно принимать в простокваше, а при запорах — в теплом молоке. В силу его успокаивающего дей-

ствия порошок можно применять наружно в виде примочек при раздражениях кожи, а также при ревматических болях.

БОЯРЫШНИК

(A) Hawthorn Berries

(K) Shan sha

Crataegus oxyacantha, Rosaceae

Используемая часть: плоды

Энергетика: кислый/согревающая/кислый

B- P+ K+ (в избытке)

Ткани: плазма, кровь, мышцы

Системы: кровообращения, пищеварительная

Действие: стимулирующее, ветрогонное, сосудорасширяющее, противоспазматическое, мочегонное

Показания: сердечная слабость, артериосклероз, недостаточность сердечных клапанов, гипертония, сердцебиение, сосудистые тромбы, бессонница, застой пищи, опухоли брюшной полости

Предостережения: язвы, колит

Препараты: отвар, порошок (от 250 мг до 1 г)

ЯГОДЫ БОЯРЫШНИКА — хороший пример стимулирующего действия кислых растений на пищеварение и кровообращение. Особое воздействие они оказывают на сердце, укрепляя сердечную мышцу, и тем самым способствуют долголетию. Особенно эффективны они при сердечных нарушениях типа *Ваты*, например при неврогенном сердцебиении, а также при болезнях сердца в пожилом возрасте (возраст *Ваты*), которые связаны с повышением уровня холестерина и с артериосклерозом.

Улучшая пищеварение, ягоды боярышника способствуют удалению скоплений пищевых масс и даже опухолей из желудочно-кишечного тракта, однако при избыточном употреблении могут повышать вес тела и возбуждать *Капху*. Они также усугубляют большинство сердечных нарушений типа *Питты* и любые состояния жара в организме.

У ягод боярышника есть средство к спирту; из них можно приготовить настойку или травяное вино. Для укрепления сердечной мышцы их можно использовать вместе с другими сердечными тониками — например с небольшим количеством кардамона или корицы. 15 г ягод боярышника с чайной ложкой корицы кипятят на медленном огне в 0,5 л воды в течение 20 минут и принимают в качестве сердечного тоника три раза в день после еды вместе с медом.

ВАЛЕРИАНА*Valeriana spp., Valerianaceae*

(A) Valerian

(C) Тагара

Используемая часть: корневище**Энергетика:** горький, острый, сладкий, вяжущий/согревающая/
острый

ВК- П+ (в избытке)

Ткани: плазма, мышцы, костный мозг, нервная ткань**Системы:** нервная, пищеварительная, дыхательная**Действие:** укрепляющее нервы, противоспазматическое, седативное, ветрогонное**Показания:** бессонница, истерия, бред, невралгия, судороги, эпилепсия, головокружение, неврогенный кашель, дисменорея, сердцебиение, мигрень, хронические кожные заболевания, метеоризм, колики**Предостережения:** большие дозы приводят к чрезмерному подавлению Ваты и могут вследствие этого вызвать слабость, вплоть до бессилия**Препараты:** отвар (на медленном огне), порошок (от 250 мг до 1 г)

ВАЛЕРИАНА — одно из лучших растений для лечения нервных расстройств, имеющих природу Ваты. Она очищает толстую кишку, кровь, суставы и нервы от Амы, освобождает нервные каналы от скоплений Ваты. Вследствие высокого содержания в ней элемента земли она действует «приземляюще» и помогает устранить головокружение, истерию, обмороки. Валериана снимает мышечные спазмы, ослабляет спазматические менструальные боли. Очень эффективна для прекращения процессов брожения в желудочно-кишечном тракте и оказывает особое успокаивающее действие на женскую репродуктивную систему. Однако ее природа *тамастична*, и чрезмерное употребление валерианы притупляет ум.

Валериана хорошо сочетается с аиром, который уравновешивает ее тяжелые свойства. Для улучшения сна принимают одну-две чайные ложки порошка валерианы в теплой воде.

В аюрведе также используется близкая родственница валерианы — *джатамамси* (*Nardostachys grandiflora*, *Valerianaceae*), имеющая еще индийской аралией. Она сладкая, горькая и вяжущая, обладает охлаждающим действием и острым эффектом после переваривания. Способствует уравновешиванию всех трех дош. Имеет те же седативные свойства, что и валериана, но при этом является непревзойденным растением для прояснения сознания

и укрепления ума. Джатамамси хорошо сочетается с брами, ее можно принимать также с небольшим количеством камфоры или корицы.

ГВОЗДИКА

Caryophyllus aromaticus, Myrtaceae

(A) Cloves

(С) Лаванга

(K) Ding xiang

Используемая часть: высушенные бутоны цветков

Энергетика: острый/согревающая/острый

KB- П+

Ткани: плазма, мышцы, костный мозг, нервная и репродуктивная ткани

Действие: стимулирующее, отхаркивающее, ветрогонное, обезболивающее, афродитик

Показания: простуды, кашель, астма, несварение, зубная боль, рвота, икота, ларингит, фарингит, пониженное артериальное давление, импотенция

Предостережения: воспалительные состояния, гипертония, высокая Питта

Препараты: настой (не кипятить), порошок (от 250 до 500 мг), молочный отвар

ГВОЗДИКА является эффективным стимулирующим ароматическим средством для легких и желудка. Она рассеивает холод и дезинфицирует лимфатическую систему. В составе леденцов она эффективна при простудах и кашле. Гвоздичное эфирное масло служит мощным обезболивающим средством. Гвоздика — легкий афродитик. Она обладает сильным согревающим действием, но этот энергетический эффект может быть несколько раздражающим в силу ее раджастичной природы.

ГИБИСКУС

Hibiscus rosa-sinensis, Malvaceae

(A) Hibiscus Flowers

(С) Джала; укрепляет устремленность при выполнении джапа (повторении мантры)

Используемая часть: цветки

Энергетика: вяжущий, сладкий/охлаждающая/сладкий

ПК- В+ (в избытке)

Ткани: кровь, плазма, мышцы, костный мозг, нервная и репродуктивная ткани

Системы: кровообращения, женская репродуктивная, нервная

Действие: улучшающее обмен веществ, кровоостанавливающее, охлаждающее, месячногонное, смягчающее, противоспазматическое

Показания: дисменорея, меноррагии, болезненное мочеиспускание, цистит, кашель, лихорадка, венерические болезни, наличие токсинов в крови

Предостережения: сильный озноб, высокая *Vata*

Препараты: настой (холодный или горячий), порошок (от 250 мг до 1 г)

Цветки ГИБИСКУСА — хорошее средство при нарушениях, связанных с первой и второй чакрами, — таких, как заболевания почек и репродуктивной системы, вызванные жаром, застоем или сжатием. Из них приготовляют прекрасный летний напиток, снижающий жар и лихорадку, для чего 8 г цветков настаивают в 0,5 л холодной воды.

Цветки гибискуса посвящены *Ганеше* — слоноголовому богу мудрости, обитающему в первой, или корневой, чакре, разрушающему все преграды и дарующему достижение цели. Цветки гибискуса помогают сделать *мантру* плодотворной, наделить сиддхами (сверхъестественными силами), повысить внимание в медитации. Они являются важной частью всех *пудж* (магических ритуалов поклонения). Их энергия схожа с энергией цветков лотоса и розы. Во многих случаях их хорошо сочетать с цветками розы.

Цветки гибискуса способствуют очищению крови и сердца как на физическом, так и на духовном плане. Они улучшают цвет лица, способствуют росту волос. Эффективны при менструальных нарушениях, особенно при обильных менструациях.

ГОРЕЧАВКА

Gentiana spp., *Gentianaceae*

(A) Gentian

(C) Кирата. Катуки. Траямана (несколько горьких трав используются практически равноценно, поэтому название не вполне конкретно)

(K) Long dan cao

Используемая часть: корень

Энергетика: горький/охлаждающая/острый

ПК– В+

Ткани: плазма, кровь, мышцы, жир

Системы: кровообращения, пищеварительная

Действие: горький тоник, противолихорадочное, улучшающее обмен веществ, антибактериальное, противоглистное, послабляющее

Показания: лихорадка, упадок сил после лихорадочных состояний, желтуха, гепатит, увеличение печени и селезенки, герпес гениталий, акнэ, сыпь, ожирение, язвы, кожные проявления при венерических заболеваниях, диабет, рак

Предостережения: общий упадок сил, нервозность, мышечные спазмы, высокая *Vата*

Препараты: отвар, порошок (от 250 до 500 мг)

ГОРЕЧАВКА широко используется во всем мире как горький тоник. Подобно большинству горьких трав, она разрушает *Аму* при лихорадке и воспалении. Это сильное лекарственное средство для уменьшения повышенной активности печени и селезенки, а также при половых инфекциях и кожных проявлениях в области половых органов. Горечавка хороша при язвенной болезни желудка и тонкой кишки. Это одна из лучших снижающих *Питту* трав.

Для уменьшения лихорадки ее можно принимать в равных количествах с сухим имбирем или черным перцем. Для регулирования функции печени и селезенки горечавка хорошо сочетается с алоэ, сок которого можно использовать как анупану при ее приеме.

Однако при отсутствии лихорадки, воспаления, высокой *Питты* или избытка жира в теле использовать горечавку не следует. Она неэффективна и при неврогенных расстройствах пищеварения типа *Ваты* и при гипогликемии.

Горечавка представляет ценность при лечении таких современных болезней, как герпес половых органов и рак, особенно при заболеваниях, имеющих природу *Питты* или коренящихся в печени или крови.

ГРАНАТ

Punica granatum, Punicaceae

(A) Pomegranate

(C) Дадима

Используемая часть: плод, корка плода, кора корня

Энергетика: вяжущий, горький (кора корня и плода); сладкий, кислый (плод)/охлаждающая/сладкий

Сладкая разновидность ослабляет все три доши (ВКП-), кислая может возбуждать *Питту* (ВК- П+), обычный гранат относится к сладкой разновидности и может увеличивать *Аму* (ВКП- Ама+)

Ткани: плазма, кровь, мышцы, костный мозг, нервная ткань

Системы: пищеварительная, кровообращения

Действие: вяжущий тоник, улучшающее обмен веществ, крово-

останавливающее, противоглистное, охлаждающее, желудочное

Показания: глисты (круглые и мелкие, но особенно ленточные), боли в горле, язвы, колит, понос, дизентерия, выпадение прямой кишки или влагалища, бели, конъюнктивит, анемия, хронический бронхит, туберкулез

Противопоказания: запоры

Препараты: отвар, порошок (от 250 до 500 мг), свежий сок, паста

ГРАНАТОВОЕ ДЕРЕВО— это целая аптека. Кора корня служит прекрасным противоглистным средством; ее принимают ежедневно в виде отвара с небольшим количеством гвоздики, после чего раз в два или три дня выпивают слабительное (лечение может продолжаться 10 дней и более). Корку плода лучше использовать в качестве вяжущего и противовоспалительного средства для слизистых. У свежего сока более сильное тонизирующее действие, особенно в отношении крови и Питты.

Порошок из корки плода можно использовать для орошений при болях; пасту можно накладывать наружно на раны, язвы, геморрой. Сок способствует пищеварению, да и все части граната оказывают воздействие на желудок, которое можно усилить добавлением небольшого количества гвоздики и корицы.

ДЕВЯСИЛ

Inula spp., Compositae

(A) Elecampane

(C) Пушкарамула

(K) Xuan fu

Используемая часть: корень и цветы

Энергетика: острый, горький/согревающая/острый

КВ– П+

Ткани: все, кроме репродуктивной

Системы: дыхательная, нервная, пищеварительная

Действие: отхаркивающее, противоспазматическое, ветрогонное, обезболивающее, омолаживающее

Показания: простуды, астма, сердечная астма, плеврит, диспенсия, кашель, нервная слабость

Предостережения: состояния высокой Питты

Препараты: отвар, порошок (от 250 мг до 1 г), паста

ДЕВЯСИЛ — один из лучших омолаживающих тоников для легких. Он хорош для снижения избытка Капхи и укрепления легочной ткани. Способствует долголетию легочных тканей, помогает поглощению воды и уменьшению отека легких. Это одно из лучших отхаркивающих и ослабляющих кашель средств. Девясила оказывает успокаивающее действие на пищеварительную систему, ум и женские репродуктивные органы.

В качестве потогонного и отхаркивающего средства девясила может применяться с такими травами, как имбирь, кардамон, корица и пиппали. Как тонизирующее и омолаживающее средство его можно принимать с такими травами, как ашваганда, окопник или алтей. При мышечных болях он может использоваться наружно в виде пасты. Для получения легочного тоника 15 г девясила варят на медленном огне в 0,5 л воды в течение 20 минут, пьют с медом трижды в день после еды.

ЗАНТОКСИЛУМ

Xanthoxylum spp., Rutaceae

(A) Prickly Ash

(C) Тумбуру

(K) Нua jiao

Используемая часть: семена, кора

Энергетика: острый, горький/согревающая/острый

ВК– П+

Ткани: плазма, кровь, мышцы

Системы: пищеварительная, кровообращения

Действие: стимулирующее, ветрогонное, улучшающее обмен веществ, антисептическое, противоглистное, обезболивающее

Показания: слабость пищеварения, боль в животе, вызываемая холодом, хроническая простуда, люмбаго, хронический артрит и ревматизм, кожные болезни, глисты, дрожжевые инфекции

Предостережения: высокая Литта, острые воспалительные

с состояния желудочно-кишечного тракта, беременность (может вызвать выкидыши)

Препараты: настой, отвар, лекарственное масло, порошок (от 250 до 500 мг), капсулы

ЗАНТОКСИЛУМ является мощным растением, разрушающим в желудочно-кишечном тракте токсины (Ама-пачана) и уничтожающим глисты. Это хорошее средство для лечения дрожжевых инфекций, кандидоза желудочно-кишечного тракта и крови. Особенно эффективен зантоксилум при Сама Вате и артритах. Ока-

зывает согревающее, стимулирующее и очищающее действие на кровь, усиливает периферическое кровообращение. Снимает боли в животе, колики и спазмы.

В качестве противоревматического средства зантоксилум хорошо сочетается с эвкалиптом или с ягодами можжевельника. Для регуляции пищеварения хорош сухим имбирем. При дрожжевых инфекциях, когда есть признаки воспаления, его можно сочетать с горькими травами, например с «золотой печатью». Для лечения плохо заживающих ран и хронических кожных заболеваний зантоксилум можно использовать вместе с миррой. С ним можно приготовить лечебное масло (на основе кунжутного) для втирания при артите.

«ЗОЛОТАЯ ПЕЧАТЬ»

Hydrastis canadense,
Ranunculaceae

(A) Golden Seal

Используемая часть: корневище

Энергетика: горький, вяжущий/охлаждающая/острый

ПК– В+

Ткани: плазма, кровь

Системы: пищеварительная, кровообращения, лимфатическая

Действие: горький тоник, противолихорадочное, улучшающее обмен веществ, антибиотическое, антибактериальное, антисептическое, послабляющее

Показания: желтуха, гепатит, диабет, ожирение, язвы, лихорадка при инфекциях, малярия, опухание желез и лимфатических узлов, геморрой, экзема, гнойные выделения, вагинальные бели, меноррагии

Предостережения: истощение, неврастения, головокружение, хроническая усталость (при длительном использовании — не более 3 г в день)

Препараты: отвар, порошок (от 100 до 500 мг), паста (наружно)

«ЗОЛОТАЯ ПЕЧАТЬ» — хороший растительный антибиотик, антибактериальное и антисептическое средство. Разрушает дрожжевые грибки и бактерии в желудочно-кишечном тракте, очищает микрофлору. Ее сильное детоксицирующее действие распространяется также на всю систему кровообращения. Она успокаивает и регулирует функцию печени и селезенки, а также углеводный и жировой метаболизм, удаляя токсины и лишнюю ткань. Очищает слизистые и хороша при всех катаральных явлениях.

Однако «золотая печать» не панацея. Она отрицательно влияет на нормальную флору кишечника и имеет многие из противопоказа-

ний, относящихся к антибиотикам (ее хорошо использовать вместе с ними). Противопоказана при большинстве состояний недостаточности и в тех случаях, когда необходима питательная терапия.

При глубоко укоренившихся лихорадках ее можно сочетать с такими горячими травами, как имбирь или черный перец. В качестве вяжущего полоскания ее можно использовать вместе с миртой. Среди лекарственных растений Америки «золотая печать» является, по-видимому, самым сильным средством, снижающим Пищту.

ИЛЬМ

Ulmus fulva, Ulmaceae

(A) Slippery Elm

Используемая часть: внутренняя часть коры

Энергетика: сладкий/охлаждающая/сладкий

ВП- К и Ама+

Ткани: главным образом плазма

Системы: дыхательная, пищеварительная

Действие: питательный тоник, смягчающее, отхаркивающее, смягчающее кожу, мягкое вяжущее

Показания: упадок сил, период выздоровления, язвы, повышенная кислотность, высыпания на коже, ожоги, легочные кровотечения, слабость легких

Предостережения: выраженный застой в легких, отеки, высокая Калха, высокая Ама

Препараты: отвар, порошок (от 500 мг до 2 г), каша, паста, молочный отвар

ИЛЬМ является высокопитательной тонизирующей растительной пищей при тканевой недостаточности. Помогает восстановить плазменный элемент тела, а также слизистые, особенно легких и желудка. В силу этого он хорош в период выздоровления после хронических легочных заболеваний, при обезвоживании легочной ткани и сухости в легких, для успокоения и заживления изъязвленных слизистых и кожи.

Ильм — растение тяжелое, он трудно усваивается и может вызвать застойные явления. По этой причине его желательно комбинировать с небольшими количествами специй — таких, как гвоздика, имбирь или корица, либо подсластить медом. Для использования в качестве тоника его можно либо отварить в молоке, либо принимать с корнем окопника и небольшим количеством солодки, а при изъязвлениях и повышенной кислотности лучше сочетать с небольшими количествами горьких желудочных трав, таких, как

горечавка. Кашицу из ильма применяют наружно для обезболивания при ожогах, уменьшения воспаления и для заживления поврежденных тканей.

ИМБИРЬ

Zingiber officinale, Zingiberaceae

(A) Ginger

(С) Шунти, Нагара (сухой), Адрак (свежий)

(К) Gan jiang (сухой), Shen jiang (свежий)

Используемая часть: корневище

Энергетика: острый, сладкий/согревающая/сладкий

ВК– П+

Ткани: воздействует на все ткани-элементы

Системы: пищеварительная, дыхательная

Действие: стимулирующее, потогонное, отхаркивающее, ветрогонное, противорвотное, обезболивающее

Показания: простуда, грипп, несварение, рвота, отрыжка, боли в животе, ларингит, артрит, геморрой, головные боли, сердечные заболевания

Предостережения: воспалительные заболевания кожи, высокая лихорадка, кровотечения, язвы

Препараты: настой, отвар, порошок (от 250 до 500 мг), свежий сок

ИМБИРЬ является, наверное, лучшей и наиболее саттвичной из специй. Из него можно приготовить препарат под названием *вишвабхесадж* («универсальное лекарство»). Для этого свежий сок имбиря добавляют в порошок имбиря в соотношении 1:4 и тщательно перемешивают пестиком в ступке до получения густой массы. Из этой массы скатывают пилюли размером с горошину. Принимают по две пилюли три раза в день. В сочетании с медом имбирь ослабляет *Капху*, с леденцовой смесью — *Питту*, с каменной солью — *Вату*.

Сухой имбирь горячее и суще, чем свежий. Это более действенное стимулирующее и отхаркивающее средство для уменьшения *Капхи* и усиления *Агни*. Свежий имбирь лучше применять в качестве потогонного средства при простудах, кашле, рвоте и при нарушениях *Ваты*.

Польза имбиря в лечении заболеваний пищеварительной и дыхательной систем широко известна. Это также хорошее средство при артритах и тонизирующее для сердца. Он устраняет газы и снимает спазмы в брюшной полости, в том числе спазмы во время менструаций, вызываемые холодом. Наружно используется в виде обезболивающей пасты, в том числе при головных болях.

КАМФОРА*Cinnamomum camphora, Lauraceae*

(A) Camphor

(C) Карпурा

(K) Jand

Используемая часть: кристаллизованное дистиллированное масло**Энергетика:** острый, горький/согревающая (слегка)/острый КВ– П+ (в избытке)**Ткани:** плазма, кровь, жир, костный мозг и нервная ткань**Системы:** дыхательная, нервная**Действие:** отхаркивающее, противозастойное, стимулирующее, противоспазматическое, бронхорасширяющее, укрепляющее нервы, обезболивающее, антисептическое**Показания:** бронхит, астма, коклюш, застой в легких, истерия, эпилепсия, бред, бессонница, дисменорея, подагра, ревматизм, заложенность носовых ходов, головные боли при воспалении пазух, нарушения зрения, разрушение зубов**Предостережения:** в избытке камфора действует как наркотический яд, возбуждая *Питту* и *Вату*; ее следует использовать только в предписанных малых дозах**Препараты:** настой (холодный, 15 г кристаллов на 4,5 л воды, дозировка — 60 г), порошок (от 100 до 250 мг), лекарственное масло

КАМФОРА увеличивает *Прану*, раскрывает чувства и дает ясность уму. В то время как в западной фитотерапии камфора используется только наружно в виде масла, в аюрведе она применяется в малых дозах для приема внутрь в виде настойки или кристаллического порошка. В небольших количествах ее можно прикладывать к глазам; вызывая вначале ощущение жжения, она затем способствует выделению слез, охлаждает и очищает глаза. Можно принимать через нос щепотку камфоры при заложенности носа, головной боли и для обострения восприятия. Камфора обладает *санавичной* природой. Во время *пуджи* (магического ритуала поклонения) она сжигается в качестве благовония для очищения атмосферы и способствования медитации.

Камфора является, пожалуй, основным растением, используемым во всем мире в лекарственных маслах. Она прекрасно действует в кунжутном масле: на 0,5 л масла берется 30 г порошка. В таком виде камфора является хорошим стимулятором и отвлекающим, оттягивающим средством при суставных и мышечных болях. Для воздействия на дыхательные пути можно довести настой камфоры до кипения и затем вдыхать пары. Для приема внутрь следует

использовать только природную камфору, а не имеющуюся в широкой продаже синтетическую.

КАРАГЕН

Chondrus crispus, Gigartinaceae

(A) Irish Moss (Ирландский мох)

Используемая часть: трава

Энергетика: соленый, сладкий, вяжущий/согревающая (слегка)/ сладкий

ВП– К или Ама+ (в избытке)

Ткани: плазма, мышцы, жир

Системы: дыхательная, мочевыделительная

Действие: питательный тоник, смягчающее, отхаркивающее, смягчающее кожу

Показания: кашель, бронхит, туберкулез, увеличение желез (щитовидной, простаты) и лимфатических узлов, упадок сил, период выздоровления, преклонный возраст, сухость кожи или морщины

Предостережения: высокая Ама, застойные явления

Препараты: настой, отвар, молочный отвар, порошок (от 250 мг до 1 г), паста

КАРАГЕН и другие виды морских водорослей, такие, как морская капуста (ламинария), — хорошие растительные продукты питания при состояниях недостаточности, в преклонном возрасте, в период выздоровления, при высокой *Vata*, а также при гормональной недостаточности, особенно щитовидной железы. Увеличивая объем основных жидкостей организма и обогащая их минеральными веществами, эти растения являются восстанавливающими и омолаживающими средствами для *расы* — основной плазменной ткани-элемента тела. Они смягчают и помогают удалить высохшие скопления *Калхи* и *Амы* в легких. Смягчая и питая железы, они способствуют уменьшению их отечности. Применяемые внутрь и наружно, эффективны для смягчения сухой, воспаленной кожи и слизистых.

В период выздоровления после тяжелых легочных заболеваний хорошо пить отвар (15 г карагена кипятят на медленном огне в 0,5 л воды и пьют ежедневно, в два приема).

КАРДАМОН*Elettaria cardamomum, Zingiberaceae*

(A) Cardamom

(C) Ила

(K) Sha ren

Используемая часть: семена**Энергетика:** острый, сладкий/согревающая/острый

ВК- П+ (в избытке)

Ткани: плазма, кровь, костный мозг и нервная ткань**Системы:** пищеварительная, дыхательная, кровообращения, нервная**Действие:** стимулирующее, отхаркивающее, ветрогонное, желудочное, потогонное**Показания:** простуды, кашель, бронхит, астма, охриплость голоса, потеря вкуса, плохое усвоение пищи, несварение**Предостережение:** язвы, высокая Питта**Препараты:** настой (не кипятить), порошок (от 100 до 500 мг), молочный отвар

КАРДАМОН является одним из лучших и безопасных стимуляторов пищеварительной системы. Он пробуждает селезенку, стимулирует *самана-вайю*, разжигает *Агни*, устраняет *Капху* из желудка и легких. Стимулирует ум и сердце, дает ощущение ясности и радости. Добавленный в молоко, кардамоннейтрализует его слиязеобразующие свойства, а также действие кофеина в кофе. Он обладает *саттвичной* природой и особенно хорош для открытия и смягчения потока *пран* в теле.

Кардамон эффективен при неврогенных пищеварительных расстройствах у детей или расстройствах, вызванных высокой *Ватой*, и в этом качестве хорошо сочетается с фенхелем. Он помогает остановить рвоту, устранить срыгивание кислым и отрыжку.

КЛЕВЕР*Trifolium pratense, Leguminosae*

(A) Red Clover (Клевер красный)

(C) Вана-метхика

Используемая часть: цветки**Энергетика:** горький, сладкий/охлаждающая/острый

ПК- В+

Ткани: плазма, кровь**Системы:** кровообращения, дыхательная, лимфатическая

Действие: улучшающее обмен веществ, мочегонное, отхаркивающее, противоспазматическое

Показания: кашель, бронхит, кожные высыпания, инфекции, рак

Предостережения: их немного — возможно, высокая *Vata*; тканевая недостаточность

Препараты: настой (горячий или холодный), отвар, порошок (от 250 мг до 1 г)

КЛЕВЕР КРАСНЫЙ — мягкое кровоочистительное средство, которое годится как для употребления в пищу, так и для длительного лечения. Обладает приятным вкусом, оказывает мягкое общеукрепляющее действие. Его можно давать детям и людям преклонного возраста или применять при упадке сил, когда необходимо очистить кровь, но пациент еще слаб и травы, более активно влияющие на обмен веществ, могут ослабить кровь. При раке клевер эффективен, как правило, в больших количествах или в сочетании с другими противоопухолевыми средствами.

Его хорошо применять и наружно — для обмываний при сухой и шелушащейся коже, а особенно хорош он в виде пасты или примочек на незаживающие раны.

При острых и инфекционных состояниях более сильное действие оказывают другие травы, улучшающие обмен веществ, такие, как эхинацея или барбарис.

КОРИАНДР

Coriandrum sativum, Umbelliferae

(A) Coriander

(C) Дханьяка

(K) Yan shi

Используемая часть: плод, молодое свежее растение (кинза, китайская петрушка)

Энергетика: горький, острый/охлаждающая/острый

ПКВ=

Ткани: плазма, кровь, мышцы

Системы: пищеварительная, дыхательная, мочевыделительная

Действие: улучшающее обмен веществ, потогонное, мочегонное, ветрогонное, стимулирующее

Показания: ощущение жжения в уретре, цистит, инфекции мочевого тракта, крапивница, сыпь, ожоги, боли в горле, рвота, несварение, аллергии, сенная лихорадка

Предостережения: случаи высокой *Vata* с проявлениями недостаточности нервной ткани

Препараты: настой (холодный или горячий), порошок (от 250 до 500 мг), свежий сок кинзы

Семена КОРИАНДРА — прекрасное домашнее средство при многих нарушениях Питты, особенно при расстройствах пищеварительного тракта или мочевыделительной системы. Они эффективны для улучшения пищеварения при состояниях Питты, когда употребление большинства специй противопоказано или ограничено. Свежий сок растения хорошо принимать внутрь по одной чайной ложке три раза в день при аллергиях, сенной лихорадке и кожных высыпаниях, а также наружно — при зуде и воспалениях кожи.

Подобными свойствами обладает и КУМИН, который смягчает острую, горячую пищу (помидоры, красный перец и т. п.), улучшает пищеварение и всасывание пищи, является хорошим средством при поносе и дизентерии. Кориандр, кумин и фенхель обладают схожими свойствами. Эти три травы часто сочетают при расстройствах пищеварения, особенно вызванных высокой Питтой, а также в различных составах для лучшего усвоения других трав.

КОРИЦА

Cinnamomum ceylanicum, Lauraceae

(A) Cinnamon

(C) Твак

(K) Gui

Используемая часть: кора

Энергетика: острый, сладкий, вяжущий/согревающая/сладкий
ВК- П+

Ткани: плазма, кровь, мышцы, костный мозг и нервная ткань

Системы: кровообращения, пищеварительная, дыхательная, мочевыделительная

Действие: стимулирующее, потогонное, ветрогонное, улучшающее обмен веществ, отхаркивающее, мочегонное, обезболивающее

Показания: простуды, заложенность и застой в придаточных пазухах, бронхит, диспепсия

Предостережения: высокая Питта, болезненные состояния с угрозой кровотечения

Препараты: настой, отвар, порошок (от 500 мг до 1 г)

КОРИЦА является эффективным средством для укрепления и гармонизации циркуляции крови (вьяна-вайю). Это прекрасное потогонное и отхаркивающее средство при простудах и гриппе, особенно подходящее для лиц со слабой конституцией. Она ослабляет

зубную боль и боль, связанную с мышечным напряжением. Корица укрепляет сердце, согревает почки и способствует действию Агни. Подобно имбирю, она — почти универсальное лекарственное средство, но меньше возбуждает Питту. Корица обладает саттвичной природой, и общеукрепляющий напиток из нее благоприятно воздействует на конституцию Ваты.

Корица является основным компонентом состава «три аромата», куда входят еще кардамон и лавровый лист. Эти три травы способствуют пищеварению, укрепляют самана-вайю и помогают лучшему усвоению лекарств. Как и трикату (сухой имбирь, пипали и черный перец), они используются вместе во многих аюрведических прописях.

КОРОВЯК

Verbascum thapsus, Scrophulariaceae

(A) Mullein

Используемая часть: трава, цветки

Энергетика: горький, вяжущий, сладкий/охлаждающая/острый

ПК- В+

Ткани: плазма, кровь, костный мозг и нервная ткань

Системы: дыхательная, нервная, кровообращения, лимфатическая

Действие: отхаркивающее, вяжущее, заживляющее, противоспазматическое, обезболивающее, седативное

Показания: бронхит, астма, сенная лихорадка, одышка, синусит, кашель, легочные кровотечения, опухание желез, боль в ухе, свинка, неврогенные боли, бессонница, понос, дизентерия

Предостережения: высокая Вата

Препараты: настой (горячий или холодный, но хорошо настоянный), порошок (от 250 до 500 мг), масло (из цветков)

КОРОВЯК является самым сильным растительным средством для устранения жара, застоя в легких и носовых ходах. Он рассеивает скопившуюся Капху, очищая бронхи и лимфатические узлы. Оказывает специфическое действие при свинке, болях в ухе и опухании желез. У цветков более выражены укрепляющие нервы и обезболивающие свойства, масло из них — сильное болеутоляющее и противовоспалительное средство. Цветки коровяка уменьшают воспаление нервной ткани и ослабляют раздражение.

При кашле, а также в тех случаях, когда сон нарушен из-за кашля или застойных явлений, 30 г листьев коровяка можно отварить в 0,5 л молока и принимать по одной чашке перед сном.

КРАСНЫЙ ПЕРЕЦ*Capsicum annuum, Solanaceae***(A) Cayenne pepper****(C) Маричи-пхалам**, плод Солнца; как и черный перец (*марич*), он содержит большое количество солнечной энергии**Используемая часть:** плод**Энергетика:** острый/согревающая/острый

KB- П+

Ткани: плазма, кровь; отчасти действует на костный мозг, нервную и репродуктивную ткани**Системы:** пищеварительная, кровообращения, дыхательная**Действие:** стимулирующее, потогонное, отхаркивающее, ветрогонное, улучшающее обмен веществ, кровоостанавливающее, противоглистное**Показания:** несварение, *Ама*, плохое усвоение пищи, вздутие живота, глисты, закупорки пазух, застарелая простуда, плохая циркуляция крови**Предостережения:** язвы, гастрит, энтерит, воспалительные состояния желудочно-кишечного тракта; в целом раздражающее действие на слизистые**Препараты:** настой, порошок (в малых дозах, от 100 до 500 мг)

Согласно аюрведе, красный перец не панацея, однако это очень ценное лекарственное средство. Он служит сильным стимулятором как для пищеварительной системы, так и для системы кровообращения. Кроме того, он эффективно разгоняет внутренний и внешний холод. Это пища для увеличения *Агни*. Однако красный перец может усугублять воспалительные состояния в организме. Употреблять его следует с осмотрительностью, и тогда он усиливает действие многих других трав.

Красный перец обладает сильным кровоостанавливающим действием и может использоваться при острых состояниях для прекращения кровотечения. Однако длительное использование красного перца в силу его согревающих свойств может, напротив, спровоцировать кровотечение. Он полезен при сердечной слабости и для приведения в чувство при сердечных приступах, но может сильно возбуждать *Питту*, что в некоторых случаях приводит к сердечным приступам.

Красный перец можно использовать с другими травами там, где требуется стимулирующее действие. Он особенно эффективен для сжигания токсинов в толстой кишке. Свойства красного и черного перца схожи, но первый действует сильнее при краткосрочном и

слабее — при длительном использовании. Его природа *раджас-тична*, поэтому при употреблении в больших количествах он может вызвать беспокойство ума.

КУНЖУТ

Sesamum indicum, Pedaliaceae

(A) Sesame Seeds

(C) Тила

(K) Hei chih ma

Используемая часть: семена

Энергетика: сладкий/согревающая/сладкий

B- ПК или Ама+ (в избытке)

Ткани: воздействует на все ткани-элементы, особенно на кости

Системы: дыхательная, пищеварительная, выделительная, женская репродуктивная

Действие: питательный тоник, омолаживающее, смягчающее, смягчающее кожу, послабляющее

Показания: хронический кашель, слабость легких, хронический запор, геморрой, дизентерия, аменорея, дисменорея, слабость десен, разрушение зубов, выпадение волос, слабость костей, остеопороз, истощение; период выздоровления

Предостережения: ожирение, высокая Питта

Препараты: отвар, порошок (от 500 мг до 2 г), паста, лекарственное масло

КУНЖУТ является омолаживающим тоником при *Вата*-конституции, а также для костей и зубов. Семена черного цвета лучше, поскольку они содержат больше солнечной энергии. Можно приготовить сладкий препарат из одной части семян кунжута, 1/2 части шатавари (если она имеется) с добавлением имбиря и нерафинированного сахара по вкусу. Можно принимать по 30 г такой смеси в день.

Кунжутное масло можно использовать так же, как и семена. По своим свойствам оно похоже на оливковое масло. В смеси с равным количеством лаймовой воды* его можно использовать наружно, накладывая на ожоги, фурункулы и язвы. Если в масло добавить немного камфоры, кардамона и корицы, то его можно прикладывать к голове при мигренах или головокружениях. Наружно (в виде пасты) можно также употреблять порошок из семян.

* Лаймовая вода — вода, подкисленная лаймовым соком. При отсутствии лайма, по-видимому, можно использовать лимон. (Прим. ред.)

Кунжутные семена имеют *саттвичную* природу и порождают *саттвичные* ткани в теле, поэтому являются прекрасной пищей для занимающихся йогой (по 30 г ежедневно).

КУПЕНА

Polygonatum spp., Liliaceae

(A) Solomon's Seal («Соломонова печать»)

(C) Меда, Махмеда

(K) Yu zhu

Используемая часть: корневище

Энергетика: сладкий/охлаждающая/сладкий

ВПК= К или Ама+ (в избытке)

Ткани: воздействует на все ткани-элементы, особенно на кровь, кости и репродуктивную ткань

Системы: репродуктивная, дыхательная, пищеварительная

Действие: питательный тоник, омолаживающее, афродитик, смягчающее, отхаркивающее, кровоостанавливающее

Показания: упадок сил, бесплодие, импотенция, хронические заболевания, сопровождающиеся кровотечениями; диабет, туберкулез легких, сухой кашель, обезвоживание, недостаточное питание, ощущение жжения, переломы костей, воспаление слизистых

Предостережения: выраженный застой, высокая Ама

Препараты: отвар, молочный отвар, порошок (от 250 мг до 1 г), паста

Во всем мире с медицинскими целями используются различные виды рода *Polygonatum*, главным образом благодаря их смягчающим и питательным свойствам. Есть европейские и американские разновидности, индийские и китайские. Все они обладают похожими свойствами и относятся к большой группе тонизирующих и омолаживающих трав семейства лилейных, включая различные виды лука и собственно лилию. Существует особая группа *аштаварга*, куда входят восемь корней, в основном принадлежащих к семейству лилейных. *Аштаварга* знаменита в аюрведе благодаря своей способности излечивать бесплодие, повышать сперматогенез, усиливать лактацию и излечивать хронические истощающие заболевания, например туберкулез и малокровие.

КУПЕНА обладает, подобно ильму и корню окопника, смягчающими и питательными свойствами и может использоваться соответствующим образом. Она незаменима в качестве омолаживающего средства и афродитика. Принимаемая внутрь, помогает зажив-

лять переломы костей. Действует тонизирующее на *Питту* и *Вату*, а также на *шукра-дхату* (семя и репродуктивную ткань).

В качестве питательного тоника принимают по 3 г порошка, смешанного с теплым молоком и одной чайной ложкой масла ги, два раза в день.

КУРКУМА

Circuma longa, Zingiberaceae

(A) Turmeric

(C) Харидра

(K) Jiang huang

Используемая часть: корневище

Энергетика: горький, вяжущий, острый/согревающая/острый

KB- П+ (в избытке)

Ткани: воздействует на все ткани-элементы тела

Системы: пищеварительная, кровообращения, дыхательная

Действие: стимулирующее, ветрогонное, улучшающее обмен веществ, заживляющее, антибактериальное

Показания: несварение, плохое кровообращение, кашель, аменорея, фарингит, кожные болезни, диабет, артрит, анемия, раны, ушибы

Предостережения: острые желтуха и острый гепатит, высокая *Питта*, беременность

Препараты: настой, отвар, молочный отвар, порошок (от 250 мг до 1 г)

КУРКУМА — прекрасный натуральный антибиотик, одновременно улучшающий пищеварение и способствующий нормализации кишечной микрофлоры. Благодаря этому куркума служит хорошим антибактериальным средством для ослабленных и хронических больных. Она не только очищает кровь, но и согревает ее, стимулирует образование новых клеток крови.

Куркума наделяет энергией Божественной Матери и дарует процветание. Она эффективна для очищения *чакр* [нади-шодхана], поскольку очищает каналы тонкого тела. Куркума способствует эластичности связок, поэтому ее хорошо использовать тем, кто практикует *хатха-йогу*.

Куркума регулирует обмен веществ, корректируя как избыточность, так и недостаточность метаболических процессов, и способствует усвоению белка.

Наружно ее можно применять вместе с медом для лечения растяжений связок, ушибов и при зуде. Она является тонизирующим средством для кожи, с этой целью ее принимают внутрь в виде молочного отвара.

ЛОПУХ

Arctium lappa, Compositae

(A) Burdock

(K) Niu bang

Используемая часть: корень и семена

Энергетика: горький, острый и вяжущий (у корня — также сладкий)/охлаждающая/острый

ПК— В+ (в избытке)

Ткани: плазма, кровь

Системы: дыхательная, мочевыделительная, кровообращения, лимфатическая

Действие: улучшающее обмен веществ, потогонное, мочегонное, противолихорадочное

Показания: кожные воспаления, сыпи, простуда с высокой температурой и болями в горле, токсины в крови, лимфатические закупорки, нефрит, отеки, воспаления почек, гипертония

Предостережения: анемия, длительные лихорадочные состояния, высокая *Batma*

Препараты: настой (холодный или горячий), отвар (из корня), порошок (от 250 мг до 1 г), паста

ЛОПУХ оказывает сильное крове- и лимфоочистительное действие. Устраняет закупорки, уменьшает припухлости и разгоняет токсины (через кожу либо путем диуреза). Семена лопуха обладают сильным мочегонным и детоксицирующим действием, облегчают кашель. Корень лопуха имеет больше питательных свойств и не так повышает *Batma*. При регулярном употреблении он может считаться омолаживающим средством для *Питты*. Хорошо помогает разрядить такие имеющие природу *Питты* эмоции, как гнев, агрессивность и тщеславие.

Лопух можно использовать в большинстве случаев при состояниях *Амы*, в том числе при токсической лихорадке (*Ама джвара*) и артрите (*Ама Batma*). Корень лопуха эффективно действует в сочетании со щавелем курчавым. Семена лопуха можно принимать вместе с семенами кориандра. В качестве тонизирующего средства для *Питты* корень лопуха можно употреблять вместе с брин-гараджем в соотношении 2:1.

ЛЬНЯНОЕ СЕМЯ*Linum usitatissimum, Linaceae*

(A) Flaxseed

(C) Ума

Используемая часть: семена**Энергетика:** сладкий, вяжущий/согревающая/острый

В– ПК+

Ткани: плазма, кровь, мышцы, кости**Системы:** выделительная, дыхательная**Действие:** послабляющее, смягчающее, смягчающее кожу, отхаркивающее, питательный тоник**Показания:** астма, хронический бронхит, пневмония, хронический запор, понос; период выздоровления**Предостережения:** при сильных запорах его действие может оказаться недостаточным, в результате чего усилится застой в толстой кишки**Препараты:** настой, отвар, молочный отвар, паста, порошок (от 250 мг до 1 г)

ЛЬНЯНОЕ СЕМЯ— хорошее тонизирующее средство для *Ваты*, толстой кишки и легких. Оно укрепляет легочную ткань и способствует заживлению слизистых. Это прекрасное средство при хронических дегенеративных процессах в легких. Льняное семя содержит натуральный белок и кальций. Как отхаркивающее и смягчающее средство хорошо сочетается с медом, а в качестве легочного тоника — с солодкой. Имеет свойства, схожие с кунжутом, особенно в отношении укрепления костей и репродуктивных органов. Как послабляющее средство льняное семя отличается от семян блошиной травы тем, что оно легче и горячее, благоприятнее для *Ваты*, но может больше возбуждать *Питту*. При запорах принимают перед сном теплый настой (от 1 чайной до 2 столовых ложек на чашку воды, в зависимости от необходимой силы воздействия).

Наружно льняное семя хорошо применять для примочек при изъязвлениях, воспалениях кожи, поскольку оно расширяет местные кровеносные сосуды и снимает напряжение в тканях.

ЛЮЦЕРНА*Medicago sativa; Leguminosae*

(A) Alfalfa

Используемая часть: трава**Энергетика:** вяжущий, сладкий/охлаждающая/острый

ПК– В+

Ткани: плазма, кровь

Системы: кровообращения, мочевыделительная

Действие: улучшающее обмен веществ, мочегонное, противолихорадочное, кровоостанавливающее

Показания: язвы, отеки, артрит, витаминная или минеральная недостаточность

Предостережения: высокий уровень Ваты

Препараты: настой, порошок (от 250 мг до 1 г)

ЛЮЦЕРНА является естественной витаминной и минеральной добавкой. Она содержит такие органические минеральные вещества, как кальций, магний, фосфор и калий, а также почти все известные витамины. В ней высоко содержание хлорофилла. Обладая этими свойствами, она хорошо сочетается с другими естественными пищевыми добавками — крапивой, одуванчиком, петрушкой, хвоцом.

Однако в понимании аюрведы люцерна не является истинно тонизирующим или питательным средством, ибо сама по себе не содержит веществ для наращивания тканей. Ее действие состоит в очищении и устранении токсинов. Она действует осушающее и тем самым может возбудить Вату и усилить истощение. Лицам Вата-конституции лучше принимать люцерну от случая к случаю либо уравновешивать ее, добавляя питательные тоники.

Люцерна является мягким кровоочистительным средством, и общеукрепляющий напиток из нее полезен для Питта-конституции, а также, в меньшей степени, для Капхи.

МАК

Papaver spp., Papaveraceae

(A) Poppy Seeds

(C) Ахилхена, «змеиный яд» (из-за его наркотических свойств)

(K) Ying su qiao

Используемая часть: семена (не имеющие наркотического эффекта)

Энергетика: острый, вяжущий, сладкий/согревающая/сладкий
ВК- П+

Ткани: плазма, кровь, мышцы, кости, костный мозг, нервная ткань

Системы: нервная, пищеварительная, дыхательная, кровообращения

Действие: вяжущее, ветрогонное, противоспазматическое, седативное, обезболивающее

Показания: понос, дизентерия, детские поносы, боли в животе, плохое усвоение пищи, кашель, бессонница, неврогенные боли

Предостережения: гастрит, колит, высокая *Питта*

Препараты: настой, порошок (от 250 до 1 г)

СЕМЕНА МАКА по своим свойствам схожи с мускатным орехом и часто используются в сочетании с ним. Это хорошее вяжущее средство для кишечника с ветрогонным и желудочным действием, которое увеличивает *Агни* и улучшает усвоение пищи. Семена мака эффективны при неврогенных расстройствах пищеварения у детей или при выраженной *Вата*-конституции. Они укрепляют ворсинки эпителия тонкого кишечника. В качестве специи используются для нейтрализации газообразующих свойств бобовых.

Их природа *тамастична*. Они вызывают сонливость, а при длительном применении притупляют ум, понижают способность к осознаванию, хотя и помогают устранить проявления психической неуравновешенности, вызванные высокой *Ватой*. В качестве укрепляющего нервы средства их можно использовать вместе с валерианой.

При неврогенных расстройствах пищеварения 8 г семян мака варят в 0,5 л воды на медленном огне, добавив по одной чайной ложке мускатного ореха и порошка имбиря. Принимают сразу после еды. В качестве снотворного чашку такого отвара можно принять перед сном.

МАЛИНА

Rubus spp., Rosaceae

(A) Raspberry

Используемая часть: листья

Энергетика: вяжущий, сладкий/охлаждающая/сладкий

ПК– В+ (в избытке)

Ткани: кровь, плазма, мышцы, репродуктивная ткань

Системы: кровообращения, женская репродуктивная, пищеварительная

Действие: вяжущее, улучшающее обмен веществ, тонизирующее, кровоостанавливающее, противорвотное

Показания: понос, дизентерия, грипп с кишечными проявлениями, рвота, дисменорея, меноррагии, маточные кровотечения, выпадение матки или прямой кишки, геморрой, воспаление слизистых, раны, нарывы

Предостережения: американская красная малина — хорошее средство, снижающее вероятность выкидыша, другие же виды малины, как известно, могут его вызвать; высокая *Вата*, хронические запоры

Препараты: настой (холодный или горячий), порошок (от 250 мг до 1 г), паста

МАЛИНА является эффективным средством, снижающим *Питту* в толстой кишке и женских половых органах, на которые она оказывает сильное вяжущее и мягкое тонизирующее (питательное) действие. Она способствует поднятию выпавших органов, прекращает кровотечения, придает тонус мышцам нижней части живота, действует успокаивающе на слизистые оболочки и ослабляет воспаление. Малина — безопасное, мягкое вяжущее средство для лечения горла, поносов (хороша для детей), тошноты, изжоги и язв.

В качестве маточного тоника ее можно комбинировать в пропорции 1:3 с более сильными тониками, такими, как шатавари. При менструальных нарушениях хорошо сочетать ее с лепестками розы и гибискуса. Малина с небольшим количеством мирры — хорошее вяжущее средство для орошений при маточных воспалениях, белях или выпадении матки.

МИРРА

Commiphora myrrha, Burseraceae

(A) Мурра

(C) Бала

(K) Ми уао

Используемая часть: смола

Энергетика: горький, вяжущий, острый, сладкий/согревающая/острый

КВ- П+ (в избытке)

Ткани: воздействует на все ткани-элементы

Системы: кровообращения, репродуктивная, нервная, лимфатическая, дыхательная

Действие: улучшающее обмен веществ, месячногонное, вяжущее, отхаркивающее, противоспазматическое, омолаживающее, обезболивающее, антисептическое

Показания: аменорея, дисменорея, климактерический период, кашель, астма, бронхит, артрит, ревматизм, травматические повреждения, поверхностные изъязвления, анемия, пиорея (гноетечение)

Предостережения: высокая *Питта*

Препараты: настой, порошок (от 250 мг до 1 г), пилюли, паста

МИРРА — одно из древнейших и знаменитейших веществ, используемых для предотвращения процесса распада, остановки процесса старения, для омоложения тела и ума. Она родственна расте-

нию гуггул, являющемуся важной аюрведической расаяной. Мирра тоже омолаживающее действует на Вату и Капху, но более специфическое действие оказывает на кровь и женскую половую сферу. Гуггул же сильнее воздействует на нервную систему. Мирра способствует удалению из матки старой, застойной крови и росту новой ткани. Ускоряя заживление ран и нарывов, одновременно устранивая боль, мирра наряду с этим помогает снимать подавленные эмоции, так как ее очищающее действие распространяется и на тонкое тело.

Мирра оказывает тонизирующее, стимулирующее, омолаживающее и сильное детоксицирующее действие. Поэтому она представляет собой более сильное и сбалансированное растение, чем «золотая печать» и другие горькие детоксицирующие травы, ослабляющие организм при длительном употреблении. Однако при острых состояниях она менее эффективна, чем упомянутые травы.

ЛАДАН обладает очень похожими свойствами, но оказывает несколько более сильное действие на легкие и нервную систему.

В качестве общего тоника для Ваты, Капхи или женской репродуктивной системы можно принимать по две капсулы «ОО» мирры три раза в день.

МИРИКА

Myrica spp., Myricaceae

(A) Bayberry

(C) Каттала

Используемая часть: кора, плоды

Энергетика: острый, вяжущий/согревающая/острый

КВ- П+

Ткани: плазма, кровь, костный мозг и нервная ткань

Системы: дыхательная, нервная, кровообращения, лимфатическая

Действие: потогонное, отхаркивающее, вяжущее, рвотное, противоспазматическое, улучшающее обмен веществ

Показания: простуды, грипп, ларингит, заложенность придаточных пазух и носовых ходов, боли в горле, астма, бронхит, аденоиды, лихорадка, кровоточащие десны, застарелые раны, эпилепсия

Предостережения: высокая Питта, повышенная кислотность, гипертония

Препараты: отвар, порошок (от 250 мг до 1 г), паста

МИРИКА является сильным средством для уменьшения *Калхи*. Она рассеивает холод, устраняет слизь, очищает лимфатические узлы и вызывает рвоту, подавляя таким образом высокую *Калху*. Прочищает пазухи, улучшает голос, открывает ум и чувства. Ее хорошо использовать в качестве основного потогонного средства при простудах и гриппе, особенно в сочетании с имбирем и корицей. Будучи эффективной при болях в горле и рыхлых деснах, мирика может использоваться в виде полосканий. Для прочищения легких и пазух ее можно вдыхать через нос или курить. Она устраниет скопление *Ваты* в голове и усиливает *Прану*. Способствует заживлению слизистых, поэтому в виде пасты или примочек эффективна при старых незаживающих ранах и язвах.

Мирика — священное растение, посвященное *Шиве* и *Шакти*. Плоды мирики предлагаются в качестве подношения *Дурге*. Сухую кожуру плода курят для успокоения ума и раскрытия восприятия. Ее природа *саттвична*. Это одно из лучших растений для лечения заболеваний в начальной стадии, поскольку оно мобилизует защитные силы организма.

МОЖЖЕВЕЛОВЫЕ ЯГОДЫ

Juniperus spp.,
Cupressaceae

(A) Juniper Berries

(C) Халуша

Используемая часть: ягоды

Энергетика: острый, горький, сладкий/согревающая/острый
КВ- П+

Ткани: плазма, кровь, мышцы, жир, кости, костный мозг и нервная ткань

Системы: мочевыделительная, дыхательная, нервная, пищеварительная

Действие: мочегонное, потогонное, стимулирующее, ветрогонное, обезболивающее, дезинфицирующее, бактерицидное

Показания: водянка, отеки, ишиас, люмбаго, артрит, ревматизм, опухание суставов, диабет, слабость пищеварения, слабость иммунной системы, дисменорея

Предостережения: острый нефрит, цистит, беременность

Препараты: настой, порошок (от 250 до 500 мг), паста

МОЖЖЕВЕЛОВЫЕ ЯГОДЫ — одно из лучших мочегонных средств для конституции *Ваты*; кроме того, они рассеивают излишек *Ваты* и улучшают пищеварение. Для *Калхи* они также очень хороши, но *Питту* они возбуждают, и поэтому для *Питты* их

правильно использовать в сочетании с другими диуретиками. Чтобы нейтрализовать их раздражающие свойства, ягоды можжевельника часто назначают со смягчающими мочегонными средствами, такими, как алтей или гокшура. В виде пасты их можно применять наружно при артритных болях и опухании суставов. Очищающее действие ягод можжевельника распространяется на ауру и тонкое тело, поскольку они помогают уничтожать не только устойчивые бактерии, но и негативные астральные воздействия.

МУСКАТНЫЙ ОРЕХ

Myristica fragrans,
Myristicaceae

(A) Nutmeg

(C) Джатипхала

(K) Rou dou kou

Используемая часть: плоды (семена)

Энергетика: острый/согревающая/острый

ВК- П+

Ткани: плазма, мышцы, костный мозг, нервная и репродуктивная ткани

Системы: пищеварительная, нервная, репродуктивная

Действие: вяжущее, ветрогонное, седативное, укрепляющее нервы, афродитик, стимулирующее

Показания: плохое всасывание пищи, боли и вздутие живота, понос, дизентерия, кишечные газы, бессонница, нервные расстройства, импотенция

Предостережения: беременность, высокая *Питта*

Препараты: настой (не кипятить), молочный отвар, порошок (от 250 до 500 мг)

МУСКАТНЫЙ ОРЕХ—одна из лучших специй, повышающих усвоение пищи, особенно в тонком кишечнике. Для этой цели он хорош в сочетании с такими специями, как кардамон и имбирь. Принимаемый в простокваше, улучшает усвоение пищи и прекрасно помогает уменьшить высокий уровень *Ваты* в толстой кишке и в нервной системе. Это одно из лучших средств, успокаивающих ум. Чтобы сон был крепким, принимают перед сном по 500 мг мускатного ореха в теплом молоке. Однако он, подобно семенам мака, обладает *тамасичной* природой и при употреблении в избыточном количестве притупляет ум.

Мускатный орех хорошо помогает при недержании мочи и преждевременной эякуляции, способствует устранению мышечных спазмов, особенно в брюшной полости.

МЯТА*Mentha spp., Labiatae*

(A) Mint

(C) Пудина

(K) Ba he

Используемая часть: трава**Энергетика:** острый/охлаждающая (слегка)/острый

ПК- В+ (в избытке)

Ткани: плазма, кровь, костный мозг и нервная ткань**Системы:** дыхательная, пищеварительная, нервная, кровообращения**Действие:** стимулирующее, потогонное, ветрогонное, укрепляющее нервы, обезболивающее**Показания:** простуды, лихорадка, боли в горле, ларингит, боли в ухе, расстройства пищеварения, нервное возбуждение, головная боль, дисменорея**Предостережения:** сильный озноб, неврастения**Препараты:** настой (не кипятить), порошок (от 250 до 500 мг)

Все три основных вида мяты — МЯТА ПЕРЕЧНАЯ, МЯТА ЗЕЛЕННАЯ И МЯТА ПОЛЕВАЯ (*Mentha arvensis*, которая более распространена в Индии и в диком виде произрастает в Америке) — оказывают мягкое успокаивающее действие на нервы и пищеварение, что помогает расслабить тело, прояснить ум и чувства. Этим и объясняется их широкое использование и популярность. Они являются мягкими, охлаждающими потогонными средствами, показанными при простудах, гриппе и их осложнениях. Мята перечная оказывает самое сильное стимулирующее действие и лучше других видов мяты улучшает пищеварение. Мята зеленая оказывает более сильное расслабляющее и мочегонное действие и поэтому применяется, в частности, при воспалительных процессах в органах мочевыделительной системы. Мята полевая имеет более сильные противоспазматические свойства и используется, например, при болезненных менструациях. Другие виды, такие как котовник, также обладают подобными свойствами. Однако не все виды мяты оказывают охлаждающее действие. Некоторые из них, как, например, мята болотная, действуют согревающие. Но, как правило, и согревающее и охлаждающее действие у разных видов мяты выражено умеренно.

Все виды мяты содержат в большом количестве элемент эфира, который оказывает успокаивающее, охлаждающее, проясняющее и расширяющее действие, снимает скованность в общении. В силу своей эфирной природы они ослабляют умственное и эмоциональное напряжение, устраняют застойные явления. Их природа сат-

твична, воздействие на организм мягко, но при острых или тяжелых заболеваниях оно оказывается недостаточно сильным. Обычно они используются с другими травами как гармонизирующие, вспомогательные добавки или в качестве *анупан*.

МЯТА БОЛОТНАЯ

Mentha pulegium, Labiateae

(A) Pennyroyal

Используемая часть: трава

Энергетика: острый/согревающая/острый

BK- П+ (в избытке)

Ткани: плазма, кровь, костный мозг, нервная ткань

Системы: женская репродуктивная, кровообращения, нервная, дыхательная

Действие: месячногонное, стимулирующее, ветрогонное, противоспазматическое, противоглистное, против ядовитых укусов

Показания: аменорея, спазмы во время менструаций, истерия, нервозность, головная боль, простуды, лихорадки

Предостережения: беременность, маточное кровотечение

Препараторы: настой, порошок (от 250 до 500 мг), лекарственное масло

МЯТА БОЛОТНАЯ очищает каналы нервной и женской репродуктивной систем, вызывая менструации, снимая спазмы и разгоняя скопления *Ваты*, согревает и расслабляет матку.

Мята болотная хорошо действует при задержках менструаций, вызванных холодом или нервным шоком. При этом она хорошо сочетается с такими травами, как полынь обыкновенная и имбирь. Чтобы вызвать менструацию, настаивают 8 г мяты болотной и одну чайную ложку порошка имбиря в 0,5 л воды в течение 20 минут и принимают перед едой. Природа мяты *саттвична*, она очищает ум и способствует трансформации женской сексуальной энергии.

Наружно мята болотная употребляется в виде масла для отпугивания насекомых и при ядовитых укусах.

ОДУВАНЧИК

Taraxacum officinale, Compositae

(A) Dandelion

(K) Pu gong ying

Используемая часть: корень, трава

Энергетика: горький, сладкий/охлаждающая/острый
ПК- В+

Ткани: плазма, кровь

Системы: кровообращения, пищеварительная, мочевыделительная, лимфатическая

Действие: улучшающее обмен веществ, мочегонное, растворяющее камни, послабляющее, горький тоник

Показания: нарушения функций печени, желтуха, камни желчного пузыря, застойные явления в лимфатической системе, болезни молочной железы (в том числе рак), гепатит, диабет, отеки, язвы

Предостережения: высокая Вата

Препараты: отвар (из корня), порошок (от 250 мг до 1 г), паста

Главным свойством ОДУВАНЧИКА является устранение токсинов при состояниях Питты и Амы. Особенno показан одуванчик при заболеваниях груди и молочных желез, нагноениях и ранах, опухолях, кистах груди, при пониженной лактации и опухании лимфатических узлов. Он очищает печень и желчный пузырь, рассеивает скопления и застой Питты и желчи.

Корень одуванчика прекрасно сочетается с корнями лопуха и цикория. Для получения напитка, снижающего Питту, их берут по 8 г каждого из расчета на 0,5 л воды, варят на медленном огне в течение 20 минут и затем принимают три раза в день вместе с пищей. По своим свойствам одуванчик напоминает и может заменять индийское растение брингарадж, которое является более сильным тонизирующим и укрепляющим нервы средством. Он хорошо выводит токсины, накапливающиеся в результате злоупотребления мясной, жирной и жареной пищей.

ОКОПНИК

Sympphytum officinale, Boraginaceae

(A) Comfrey

Используемая часть: корень и листья

Энергетика: сладкий, вяжущий/охлаждающая/сладкий

ПВ- К+

Ткани: плазма, кровь, мышцы, кости, костный мозг и нервная ткань

Системы: дыхательная, пищеварительная, кровообращения, нервная

Действие: питательный тоник, смягчающее, отхаркивающее, смягчающее кожу, заживляющее, вяжущее, кровоостанавливающее

Показания: кашель, легочные инфекции, кровохарканье, легочные кровотечения, язвы желудка и кишечника, кровь в моче, понос, дизентерия, растяжения связок, переломы, раны, нарывы и язвы, фурункулы

Предостережения: отеки, синдром плохого всасывания пищи, ожирение, высокий уровень Амьи

Препараты: отвар, молочный отвар, порошок (от 250 мг до 1 г), паста

ОКОПНИК — сильное тонизирующее и заживляющее средство. Корни обладают более сильным тонизирующим действием, а листья — вяжущим и противовоспалительным. Корень окопника — питательный и омолаживающий тоник для легких и слизистых оболочек. Он может использоваться в большинстве случаев при воспалении, кровоточивости и слабости слизистых. Окопник — одно из лучших средств, способствующих росту тканей (как внутренних, так и наружных) и ускоряющих процесс заживления в травмированных или пораженных болезнью местах.

Для приготовления тоника и кровоостанавливающего средства можно отварить две чайные ложки порошка в чашке молока. Для отхаркивающего воздействия окопник следует сочетать с такими острыми специями, как гвоздика, имбирь и кардамон, поскольку сам по себе он может вызвать застойные явления. В качестве легочного тонизирующего средства его можно использовать вместе с корнем девясила. Окопник представляет собой *расаяну* для *Ваты* и *Питты*, для легких, плазмы (*раса-дхату*) и костей. Это одно из самых сильных средств, способствующих росту новой ткани, — истинный тоник.

ПАЖИТНИК

Trigonella foenumgraecum,
Leguminosae

(A) Fenugreek

(C) Metxhi

(K) Hu lu ba

Используемая часть: семена

Энергетика: горький, острый, сладкий/согревающая/острый

BK- П+

Ткани: плазма, кровь, костный мозг, нервная и репродуктивная ткани

Системы: пищеварительная, дыхательная, мочевыделительная, репродуктивная

Действие: стимулирующее, тонизирующее, отхаркивающее, омолаживающее, афродитик, мочегонное

Показания: дизентерия, диспепсия, застарелый кашель, аллергии, бронхит, грипп, водянка, зубная боль, неврастения, ишиас, артрит; период выздоровления

Предостережения: беременность (может привести к выкидышу, вызывает маточные кровотечения), состояния высокой Питты

Препараты: отвар, порошок (от 250 мг до 1 г), паста, жидкая каша

ПАЖИТНИК является прекрасной пищей в период выздоровления и при упадке сил, особенно при слабости нервной, дыхательной и репродуктивной систем. Употребляемый в виде каши, он увеличивает лактацию и способствует росту волос. Пасту из семян можно накладывать на фурункулы, язвы и плохо заживающие раны. В сочетании с валерианой пажитник служит хорошим укрепляющим нервы тоником. Его можно добавлять в приправу кэрри в качестве улучшающей пищеварение специи. Проросшие семена используют как лечебный пищевой продукт при несварении, пониженной функции печени и слабости спермы. В качестве тоника можно ежедневно принимать по одной столовой ложке порошка, разогрев его в чашке молока.

ПЕТРУШКА

Petroselinum spp., Umbelliferae

(A) Parsley

Используемая часть: корень, трава, семена

Энергетика: острый, горький (трава); сладкий, горький (корень)/согревающая (слегка)/острый

КВ– П+ (в избытке)

Ткани: плазма, кровь, мышцы

Системы: мочевыделительная, пищеварительная, женская репродуктивная

Действие: мочегонное, растворяющее камни, месячногонное, послабляющее, ветрогонное, противоспазматическое

Показания: водянка, отеки, опухание желез (в том числе молочных), аменорея, дисменорея, камни желчного пузыря и почек, люмбаго, ишиас

Предостережения: острое воспаление почек или органов женской репродуктивной системы, высокая Питта

Препараты: настой (трава и семена), отвар (корни), сок (трава), порошок (от 250 до 500 мг)

ПЕТРУШКА богата минеральными веществами, витаминами, железом и поэтому служит прекрасной пищевой добавкой. Это хороший, слегка согревающий диуретик, который можно использовать при простуде и слабости, когда большинство других мочегонных средств противопоказано. Петрушка является эффективным ме-

сячногонным средством: вызывает менструации, ослабляет предменструальные спазмы и головные боли, устраниет задержку жидкости в брюшной полости, ногах и груди перед менструациями. Она помогает также растворить желчные и почечные камни. Однако, принимая во внимание ее согревающее воздействие, при сильном воспалении или раздражении почек петрушку следует использовать осторожно. В таких случаях ее действие можно уравновесить, сочетая ее с алтеем. Петрушка хорошо помогает при высокой Капхе и скоплениях Ваты.

Для укрепления почек и матки можно ежедневно принимать свежий сок петрушки (2 чайные ложки). Ее действие подобно действию ягод можжевельника, но более мягкое.

ПОЛЫНЬ ОБЫКНОВЕННАЯ

Artemisia vulgaris;
Compositae

(A) Mugwort

(C) Нагадамани

(K) Ai ye

Используемая часть: трава

Энергетика: горький, острый/согревающая/острый

BK- П+ (в избытке)

Ткани: кожа, кровь, мышцы, костный мозг и нервная ткань

Системы: кровообращения, женская репродуктивная, нервная, пищеварительная, дыхательная

Действие: месячногонное, противоспазматическое, кровоостанавливающее, потогонное, противоглистное, антисептическое

Показания: дисменорея, меноррагия, бесплодие, угроза выкидыша; ишиас, судороги, истерия, эпилепсия, депрессия, умственное переутомление, бессонница, подагра, ревматизм, грибковые инфекции

Предостережения: высокая Питта, маточные инфекции и воспаления

Препараты: настой (довести до кипения, но не кипятить), порошок (от 250 до 500 мг)

Различные виды ПОЛЫНИ, включая полынь обыкновенную, полынь горькую, полынь лечебную (*Artemisia abrotanum*) и произрастающую в Америке полынь района Большого Бассейна, используются с медицинскими целями по всему миру. Всё это—горькие ароматические травы, обладающие схожими свойствами. При этом у полыни обыкновенной более выражено месячногонное действие, у полыни горькой—глистогонное и усиливающее пищева-

рение, а у полыни района Большого Бассейна — потогонное. Особенно эффективны эти травы при состояниях *Сама Ваты*, таких, как артрит, а также при нервных расстройствах, вызванных закупорками *Ваты*.

Полынь обыкновенная согревает низ живота и укрепляет матку. Она регулирует менструации, ослабляет спазмы и головные боли во время менструаций, а также укрепляет плод. Открывает и очищает каналы нервной системы и системы кровообращения, облегчает боли. Полынь можно использовать вместе с имбирем и мятой болотной для того, чтобы вызвать менструацию, на задержку которой повлияло нервное напряжение. Наружно полынь можно употреблять для обмывания кожи при грибковых и других инфекциях, а также в виде настоя для орошения при маточных инфекциях, вызванных дрожжевым грибком.

РЕВЕНЬ

Rheum spp., Polygonaceae

(A) Rhubarb

(C) Амла ветаса

(K) Da huang

Используемая часть: корень

Энергетика: горький/охлаждающая/острый

ПК- B+

Ткани: плазма, кровь, жир

Системы: выделительная, пищеварительная

Действие: слабительное, улучшающее обмен веществ, кровоостанавливающее, жаропонижающее, противоглистное

Показания: запоры (особенно сопровождающие лихорадки, язвы или инфекции), понос и дизентерия (типа *Питты*), желтуха, нарушения функций печени, кожные воспаления

Предостережения: беременность, хронические поносы, озноб; при геморрое использовать с осторожностью (неблагоприятное воздействие на тип *Ваты*)

Препараты: настой, порошок (1 г в качестве послабляющего, 3 г в качестве слабительного)

РЕВЕНЬ — одно из лучших слабительных растений. Он действует сильнее, чем семя льна или состав *трипхала*, но мягче, чем сenna. Обладает вяжущим действием, что способствует поддержанию тонуса толстой кишки. Это хорошее средство при всех видах запоров, а также и при поносе, вызванном жаром или влажным жаром. У ослабленных пациентов или в преклонном возрасте, когда имеет место сухость слизистых оболочек толстой кишки,

ревень можно сочетать с солодкой и сладкими послабляющими средствами, увеличивающими объем кишечного содержимого, такими, как блошная трава или семя льна. Поскольку ревень иногда вызывает колики, его следует использовать с такими ветрогонными, как имбирь или фенхель (в соотношении примерно 4 части ревеня к 1 части имбиря).

Ревень очищает тело от Питты, желчи, Амы, скоплений пищи и застоя крови, помогает снизить вес и удалить жир. Поскольку он вызывает небольшую тошноту, лучше принимать его в капсулах. Ревень является безопасным и эффективным лекарственным средством для детей, поскольку при правильной дозировке редко вызывает раздражения. Действие его может быть усилено при сочетании с горькой (английской) солью.

РОЗА

Rosa spp., Rosaceae

(A) Rose Flowers

(С) Шатапатри

(К) Yeu ji hua

Используемая часть: цветки

Энергетика: горький, острый, вяжущий, сладкий/охлаждающая/сладкий

ВПК= К и Ама+ (в избытке)

Ткани: плазма, кровь, костный мозг, нервная и репродуктивная ткани

Системы: кровообращения, женская репродуктивная, нервная

Действие: улучшающее обмен веществ, месячногонное, охлаждающее, укрепляющее нервы, ветрогонное, послабляющее, вяжущее

Показания: аменорея, дисменорея, маточные кровотечения, воспаленные глаза, головокружения, головные боли, боли в горле, увеличение миндалин

Предостережения: высокая Капха

Препараты: настой (горячий или холодный), порошок (от 250 мг до 1 г), розовая вода

ЦВЕТКИ РОЗЫ особенно хороши для снижения Питты. Они ослабляют жар и застой крови, успокаивают поверхностные воспаления. Свежие лепестки розы можно вымочить в меде или нерафинированном сахаре и использовать при болях в горле или язвах во рту. При конституции Питты их можно принимать с теплым молоком в качестве мягкого послабляющего средства.

Розовую воду можно получить путем конденсации пара при кипячении свежих лепестков. Она способствует раскрытию ума и сердца, оказывает освежающее и охлаждающее действие на глаза. Роза известна всем как цветок любви и преданности (бхакти), а также как цветок для *пудж* — магических ритуалов поклонения. Роза — это лотос сердца.

В качестве тоника цветки розы хорошо сочетаются с *шатавари*, а для регулирования менструаций — с сафлором или цветками гибискуса.

РОМАШКА И ПУПАВКА

Matricaria chamomilla;
Anthemis nobilis; Compositae

(A) Chamomile

Используемая часть: цветки, трава

Энергетика: горький, острый/охлаждающая/острый

КП— В+ (в избытке)

Ткани: плазма, кровь, мышцы, костный мозг и нервная ткань

Системы: дыхательная, пищеварительная, нервная

Действие: потогонное, ветрогонное, укрепляющее нервы, противоспазматическое, обезболивающее, месячногонное, рвотное

Показания: головные боли, несварение, пищеварительные и неврогенные расстройства у детей, колики, воспаления глаз, желтуха, дисменорея, аменорея

Предостережения: большие дозировки оказывают рвотное действие и могут возбуждать *Vata*

Препараты: настой (горячий или холодный), порошок (от 250 мг до 1 г), паста

Чай из РОМАШКИ* — популярный напиток с многообразными лечебными свойствами. В умеренных количествах он полезен для всех конституций, но особенно — для *Pittpa*. Он помогает ослаить головные боли, вызванные разлитием желчи и нарушениями пищеварения, устраняет застой крови и вызывает менструации. Ромашка является *саттвичной* травой, уравновешивает эмоции, успокаивает неврогенные боли и укрепляет глаза.

Чай из ромашки с небольшим количеством свежего имбиря является полностью уравновешенным напитком, и всякий рвотный эффект, который могла бы оказать ромашка, при этом исключает-

* Ромашка и пупавка обладают сходными свойствами, поэтому всё сказанное здесь о ромашке относится в равной мере и к пупавке.

ся. Наружно ромашку можно употреблять для промывания глаз и как припарку при неврогенных болях. Лечебное действие ромашки в большинстве случаев мягкое. Она хороша в качестве гармонизирующей добавки к другим травам.

САНДАЛ

(A) Sandalwood

(С) Чандана

Santalum album, Santalaceae

Используемая часть: древесина и эфирное масло

Энергетика: горький, сладкий, вяжущий/охлаждающая/сладкий

ПВ– К или Ама+ (в избытке)

Ткани: плазма, кровь, мышцы, костный мозг, нервная и репродуктивная ткани

Системы: кровообращения, нервная, пищеварительная

Действие: улучшающее обмен веществ, кровоостанавливающее, антисептическое, антибактериальное, ветрогонное, седативное, охлаждающее

Показания: глазные болезни, цистит, уретрит, вагинит, острый дерматит, опоясывающий герпес (зостер), бронхит, сердцебиение, гонорея, солнечный удар

Предостережения: высокая Капха, выраженный застой в легких

Препараты: настой (горячий или холодный), отвар, порошок (от 250 мг до 1 г), лекарственное масло

САНДАЛ охлаждает и успокаивает тело и ум, воздействуя на пищеварительную, дыхательную, нервную системы и на систему кровообращения. Он ослабляет лихорадку, жажду, ощущение жжения и прекращает потоотделение. Несколько капель сандалового масла, нанесенных на область третьего глаза, уменьшат жар и жажду, помогут при лихорадке или в случае перегрева на солнце.

Сандал способствует пробуждению интеллекта. Его прабхавой является открытие третьего глаза и способности медитировать, усиление преданности. Он также помогает трансформировать сексуальную энергию.

Сандал хорошо добавлять к жаропонижающим составам. Он помогает почти при всех воспалительных состояниях и способствует очищению крови. Наружно в виде масла или пасты его наносят на инфицированные раны и язвы. По сути, сандаловое дерево – очень хорошее средство для снижения Питты.

Концентрированное сандаловое масло можно приготовить, настоея 120 г сандалового порошка в 0,5 л воды в течение ночи, затем добавить 0,5 л кокосового масла и проварить {но не кипятить} смесь на медленном огне до выпаривания всей воды.

САССАПАРИЛЬ

Smilax spp., Smilacaceae

(A) Sarsaparilla

(C) Двилапутра

(K) Tu fu ling

Используемая часть: корневище

Энергетика: горький, сладкий/охлаждающая (слегка)/сладкий

ПВ– не увеличивает Капху

Ткани: плазма, кровь, костный мозг, нервная и репродуктивная ткани

Системы: кровообращения, мочевыделительная, репродуктивная, нервная

Действие: улучшающее обмен веществ, мочегонное, потогонное, противоспазматическое, противосифилитическое, противоревматическое

Показания: венерические болезни, герпес, кожные болезни, артрит, ревматизм, подагра, эпилепсия, умопомешательство, хронические нервные болезни, вздутие живота, кишечные газы, упадок сил, импотенция, мутная моча

Препараты: отвар, порошок (от 250 мг до 1 г), паста, молочный отвар

САССАПАРИЛЬ очищает мочеполовой тракт, устраняя инфекции и воспаления. Очищая кровь, он усиливает Агни и рассеивает скопления Ваты в кишечнике. Его очищающее действие распространяется на нервную систему и помогает освободить ум от негативных эмоций; в силу этого сассапариль показан при многих нервных расстройствах. Потогонное и кровоочистительное действие сассапариля благотворно оказывается при ревматических воспалениях.

При герпесе и венерических заболеваниях сассапариль можно комбинировать с горечавкой. Он стимулирует производство половых гормонов и оказывает тонизирующее действие на половые органы. В качестве кровоочистительного средства хорошо сочетается с корнем лопуха. Наружно его применяют при герпесе и язвах половых органов, а также в виде горячих припарок на пораженные артритом суставы.

СЕННА*Cassia acutifolia, Leguminosae*

(A) Senna

(C) Раджаэврикша — «царь деревьев»

(K) Fan xia ye

Используемая часть: листья, стручки {мягче по действию}**Энергетика:** горький/охлаждающая/острый

ПК- В+

Ткани: плазма, кровь, жир**Системы:** выделительная, пищеварительная, кровообращения**Действие:** слабительное, противоглистное, противолихорадочное, улучшающее обмен веществ**Показания:** запоры, кожные воспаления, гипертония, ожирение**Предостережение:** геморрой, воспалительные состояния желудочно-кишечного тракта, понос, беременность**Препараты:** настой (горячий или холодный), порошок (от 1 до 2 г) в качестве слабительного

СЕННА является сильным слабительным средством, которое следует принимать с осторожностью, в правильной дозировке. Она раздражает слизистые кишечника, может вызвать колики, боли или тошноту, а также жидкий стул или понос. Это можно исправить, добавив такие желудочные травы, как имбирь или фенхель, из расчета 1/4 от ее количества.

Сенна применяется главным образом при выраженных запорах, например тех, что бывают на фоне лихорадки, а также для очищения тонкого кишечника от *Питты* при *виречане* — слабительной терапии. Однако ее не следует использовать при воспалении желудочно-кишечного тракта, причем не столько из-за ее согревающего, сколько из-за раздражающего действия. Ревень имеет меньше побочных эффектов и поэтому обычно предпочтительнее сенны, за исключением, конечно, тех случаев, когда его нет под рукой или когда он не оказывает необходимого действия.

Продолжительное употребление сильных слабительных средств, даже растительного происхождения, может усугубить запоры и ослабить тонус толстой кишки. Хронические запоры лучше лечить с помощью увлажняющей терапии или послабляющих масел.

СЛИВА*Prunus spp., Rosaceae*

(A) Wild Cherry Bark

(C) Падмака

Используемая часть: внутренняя поверхность коры**Энергетика:** горький, вяжущий/охлаждающая/сладкий

ПК– В+ (в избытке)

Ткани: плазма, кровь, мышцы, костный мозг, нервная ткань**Системы:** дыхательная, нервная, кровообращения, пищеварительная**Действие:** отхаркивающее, противоспазматическое, улучшающее обмен веществ, вяжущее**Показания:** кашель, коклюш, спазмы бронхов, сердцебиение, кожные расстройства, воспалительные заболевания глаз**Предостережения:** как таковых мало. Высокая Вата**Препараты:** отвар, порошок (от 250 до 500 мг), сироп от кашля

Различные лекарственные формы из КОРЫ СЛИВЫ, горького миндаля и семечек абрикоса являются эффективными отхаркивающими и прекращающими кашель средствами (эти свойства объясняются в основном наличием синильной кислоты, которая, однако, в больших количествах токсична). Они очищают легкие и лимфатическую систему, устраниют застой. Кора сливы, как и всякая охлаждающая трава, действует также на кровь. Однако горький миндаль и семечки абрикоса имеют, как все семена, маслянистые свойства, поэтому они действуют согревающие, смягчающие и послабляющие, а также смягчают кожу. Они устраниют кашель при простуде, но при хроническом кашле сравнительно малоэффективны. Именно благодаря своему очищающему и отхаркивающему действию семечки абрикоса используются в противораковой терапии.

СОЛОДКА*Glycyrrhiza glabra, Leguminosae*

(A) Licorice

(C) Яшти Мадху, «медовый прут»

(K) Gan cao

Используемая часть: корень**Энергетика:** сладкий, горький/охлаждающая/сладкий

ВП– К+ (при длительном использовании)

Ткани: воздействует на все ткани-элементы

Системы: пищеварительная, дыхательная, нервная, репродуктивная, выделительная

Действие: смягчающее, отхаркивающее, тонизирующее, омолаживающее, послабляющее, седативное, рвотное

Показания: кашель, простуды, бронхит, боли в горле, ларингит, язвы, повышенная кислотность, болезненное мочеиспускание, боли в животе, общий упадок сил

Предостережения: высокая Капха, отеки; препятствует всасыванию кальция и калия, не следует употреблять при остеопорозе; гипертония (способствует накоплению воды в области сердца)

Препараты: отвар, молочный отвар, порошок (от 250 до 500 мг), лекарственное масло ги

СОЛОДКА является эффективным отхаркивающим средством, способствующим разжижению и удалению слизи. В больших дозах — это хорошее рвотное средство, очищающее легкие и желудок от Капхи. Это и мягкое послабляющее средство, успокаивающее и тонизирующее слизистые, уменьшающее мышечные спазмы и воспаления. Вкус солодки маскирует неприятный вкус других трав и способствует гармонизации их качеств, нейтрализуя жар и сухость, уменьшая токсичность.

Для лечения простуд и заболеваний дыхательной системы солодку хорошо сочетать со свежим имбирем. Вместе с имбирем и кардамоном она является тонизирующим средством для зубов, хорошо восстанавливающей и омолаживающей пищей. Обладая саттвичной природой, она успокаивает ум и возвращает дух. Солодка питает мозг, увеличивает количество внутричерепной и спинномозговой жидкости, вызывая чувство удовлетворения и гармонии. Она улучшает голос, зрение, волосы, цвет лица и дает силы.

ТЫСЯЧЕЛИСТНИК

Achillea millefolium, Compositae

(A) Yarrow

(C) Гандана

(K) I chi cao

Используемая часть: листья и головки цветков

Энергетика: горький, вяжущий, острый/охлаждающая/острый
ПК– В+ (в избытке)

Ткани: плазма, кровь, мышцы

Системы: кровообращения, дыхательная, пищеварительная

Действие: потогонное, вяжущее, кровоостанавливающее, заживляющее, противоспазматическое

Показания: простуды, лихорадка, гастрит, энтерит, корь, меноррагия, носовые кровотечения, язва желудка, абсцессы, кровохарканье

Предостережения: высокая Вата

Препараты: настой (горячий или холодный), порошок (от 250 до 500 мг), паста

ТЫСЯЧЕЛИСТИК — хорошее охлаждающее потогонное и жаропонижающее средство с вяжущими и противоспазматическими свойствами. Применяется при простудах, гриппе и инфекционных заболеваниях, особенно с выраженным воспалением и сильной лихорадкой. Он останавливает кровотечения, как внутренние, так и наружные. При менструациях уменьшает сильные кровотечения и спазмы. По сути дела, тысячелистник — растение на все случаи при состояниях Питты, хотя воздействует он мягко и в основном на поверхностные состояния. Он устраняет избыток Питты и желчи, уменьшает воспаления и улучшает состояние слизистых в желудочно-кишечном тракте. Оказывает в некоторой степени умиротворяющее и укрепляющее нервы действие, способствует ясности восприятия.

В качестве потогонного тысячелистник хорошо сочетать с мятой перечной, в качестве вяжущего и укрепляющего нервы — с шалфеем лекарственным, а как желудочное средство — с родственной ему ромашкой.

Наружно тысячелистник используется в виде сока или отвара для промывания ран и язв — главным образом для остановки кровотечения и уменьшения воспаления.

ФЕНХЕЛЬ

Foeniculum vulgare, Umbelliferae

(A) Fennel Seeds

(C) Шатапушпа — «стоцветковый»

(K) Xiao hue xiang

Используемая часть: плоды (семена)

Энергетика: сладкий, острый/охлаждающая (слегка)/сладкий

ВПК=

Ткани: плазма, кровь, мышцы, костный мозг

Системы: пищеварительная, нервная, мочевыделительная

Действие: ветрогонное, желудочное, стимулирующее, мочегонное, противоспазматическое

Показания: несварение, слабость Агни, боли в брюшной полости, спазмы или газы, жжение или затруднение при мочеиспускании, колики у детей

Предостережения: отсутствуют; хорошее средство общего действия и специя для всех конституций

Препараты: настой, порошок (от 250 до 500 мг)

СЕМЕНА ФЕНХЕЛЯ — одно из лучших средств для пищеварения, усиления Агни без возбуждения Питты, для прекращения спазмов и устранения скопления газов. Их можно принимать по одной чайной ложке после еды в поджаренном виде, отдельно или с каменной солью. Хорошо сочетать три охлаждающие специи: семена на фенхеля, кумин и кориандр. Они прекрасно помогают при слабости пищеварения у детей и в пожилом возрасте. Семена фенхеля успокаивают нервны, их аромат обостряет ум. При расстройствах мочевыделительной системы хорошо сочетаются с кориандром. Фенхель можно использовать при слабости пищеварения в тех случаях, когда горячие специи и различные виды перца могут оказывать чрезмерно согревающее или стимулирующее действие.

Семена фенхеля прекращают колики, возникающие при употреблении слабительных, могут вызывать менструации, а также увеличивают лактацию у кормящих матерей.

ХВОЩ

Equisetum spp., Equisetaceae

(A) Horsetail

(K) Mu zei

Используемая часть: трава

Энергетика: горький, сладкий/охлаждающая/острый

ПК– В+

Ткани: плазма, кровь, жир, кости

Системы: мочевыделительная, дыхательная

Действие: мочегонное, растворяющее камни, потогонное, улучшающее обмен веществ, кровоостанавливающее

Показания: отеки, нефрит, жжение в уретре, камни в почках и желчном пузыре, язва желудка, переломы костей, венерические болезни, меноррагия

Предостережения: высокая Вата, запоры, сухость кожи

Препараты: настой (горячий или холодный), порошок (от 250 до 500 мг), паста

ХВОЩ — эффективное мочегонное и кровоочистительное средство. Это хорошая трава общего действия при состояниях Питты, а также сильное средство для удаления камней из почек, мочевого и желчного пузырей. Однако хвоц вызывает что-то вроде раздражения, поскольку оказывает абразивное воздействие, поэтому без наблюдения врача его не следует применять долго. Хвоц

содержит необходимые для костной ткани питательные вещества и способствует сращиванию переломов. Он удаляет из организма токсины, очищает глаза и придает им блеск. Это хорошее средство при инфекционных лихорадках и гриппе.

Свойства хвоща близки к свойствам семян лопуха, и при воспалительных состояниях кожи он может применяться наружно в виде пасты или примочек. Он очищает нервную систему и ум от Пиммы и огненных эмоций.

ЧЕРНЫЙ ПЕРЕЦ

Piper nigrum, Piperaceae

(A) Black Pepper

(C) Марич, имя Солнца, — называется так, поскольку содержит много солнечной энергии

(K) Hu jiao

Используемая часть: плоды

Энергетика: острый/согревающая/острый

КВ- П+

Ткани: плазма, кровь, жир, костный мозг и нервная ткань

Системы: пищеварительная, кровообращения, дыхательная

Действие: стимулирующее, отхаркивающее, ветрогонное, жаропонижающее, противоглистное

Показания: хроническое несварение, токсины в толстой кишке, пониженный обмен веществ, ожирение, закупорка придаточных пазух, повышение температуры тела, перемежающаяся лихорадка, холодные конечности

Предостережения: воспалительные состояния органов пищеварения, высокая Пимма

Препараты: настой, порошок (от 100 до 500 мг), молочный отвар, лекарственное масло ги

ЧЕРНЫЙ ПЕРЕЦ — один из самых мощных стимуляторов пищеварения. Он сжигает Аму и очищает пищеварительный тракт, возбуждая разрушающий токсины и переваривающий пищу Аgni.

Черный перец можно принимать через нос в виде лекарственного масла ги для уменьшения застойных проявлений в придаточных пазухах, облегчения головных болей и даже при эпилептических приступах. Это прекрасный антидот для холодной пищи, такой, как огурцы, а также для салатов и обильной пищи вообще. При наружном использовании он способствует вскрытию фурункулов и выведению гноя. Приготовленный в масле ги, лечит поверхностные воспаления, как, например, при крапивнице или роже. В со-

четании с медом является сильным отхаркивающим, очищающим от слизи средством, высушивает выделения. При чрезмерном использовании, в силу своих *раджастичных* свойств, черный перец может действовать раздражающе.

ЧЕСНОК

Allium sativum, Liliaceae

(A) Garlic

(C) Рашиона, «тот, которому не хватает одного вкуса», — поскольку чеснок содержит в себе все вкусы, кроме кислого (острый — в корне, горький — в листьях, вяжущий — в стебле, соленый — в верхней части стебля, сладкий — в семенах)

(K) Da suan

Используемая часть: корневище

Энергетика: все вкусы, кроме кислого, в основном острый/согревающая/острый

ВК- П+

Ткани: воздействует на все ткани-элементы

Системы: пищеварительная, дыхательная, нервная, репродуктивная, кровообращения

Действие: стимулирующее, ветрогонное, отхаркивающее, улучшающее обмен веществ, противоспазматическое, афродитик, дезинфицирующее, противоглистное, омолаживающее

Показания: простуды, кашель, астма, сердечные заболевания, гипертония, повышение холестерина, артериосклероз, сердцебиение, кожные болезни, паразитарные инфекции, ревматизм, геморрой, отеки, импотенция, истерия

Предостережения: повышенная кислотность, токсический жар в крови, высокая Питта

Препараты: настой (не кипятить), порошок (от 100 до 500 мг), сок, лекарственное масло

ЧЕСНОК обладает сильными омолаживающими свойствами. Он служит *расаяной* для *Ваты* и, в меньшей степени, для *Капхи*, а также для костной и нервной тканей. Это сильное детоксицирующее средство, эффективное при хронических и периодических (*Вата*) лихорадках. Очищает кровь и лимфу от *Амы* и *Капхи*, однако из-за согревающего действия может раздражать кровь, вызывать или усиливать кровотечения.

Природа чеснока *тамастична*. Он может притуплять ум или делать его «приземленным». Чеснок повышает количество семени, но одновременно действует раздражающее на репродуктивные

органы. Поэтому, будучи хорошим лекарственным средством, чеснок не очень подходит для повседневного рациона тех, кто практикует йогу.

ШАЛФЕЙ ЛЕКАРСТВЕННЫЙ

Salvia officinalis,
Labiateae

(A) Sage

Используемая часть: трава

Энергетика: острый, горький, вяжущий/согревающая (слегка)/
острый

КВ– П+ (в избытке)

Ткани: плазма, кровь, нервная ткань

Системы: дыхательная, пищеварительная, нервная, кровообращения

Действие: потогонное, отхаркивающее, укрепляющее нервы,
вязкое, улучшающее обмен веществ, мочегонное, ветрогонное,
противоспазматическое

Показания: простуды, грипп, боли в горле, ларингит, увеличение лимфатических узлов,очные поты, сперматорея, выпадение волос, дисфункция нервной системы

Предостережения: высокая Вата (чрезмерная сухость); период кормления грудью

Препараты: настой (горячий или холодный), порошок (от 250 до 500 мг)

ШАЛФЕЙ ЛЕКАРСТВЕННЫЙ значительно уменьшает чрезмерную секрецию в организме: прекращает потоотделение, особенно приочных потах, иссушает излишнюю слизь в носу и легких, уменьшает избыточное слюноотделение. Он подавляет лактацию и сдерживает выделение спермы. Шалфей подсушивает раны и язвы, останавливает кровотечения. В этом качестве он прежде всего хорош для снижения высокого уровня Капхи. Принимаемый в горячем виде, служит потогонным и отхаркивающим средством, показанным при Капха- и Вата-конституции. В холодном же виде действует как вяжущее и мочегонное и предпочтителен для Питты.

Для воздействия на нервную систему, на мозг, а также для улучшения роста волос его хорошо сочетать с брами или брингараджем. Шалфей обладает особым свойством очищать ум от эмоциональных нагромождений, вызывать состояние покоя и ясности, уменьшать чрезмерные желания и страсти. Специфическим свойством шалфея является его способность успокаивать сердце.

Шалфеем хорошо полоскать больное горло и промывать кровоточащие раны.

ШАФРАН*Crocus sativus, Iridaceae*

(A) Saffron

(C) Нагакешара

Используемая часть: цветок (рыльца)**Энергетика:** острый, горький, сладкий/охлаждающая/сладкий

ВПК=

Ткани: воздействует на все ткани-элементы, но особенно на кровь**Системы:** кронообращения, пищеварительная, женская репродуктивная, нервная**Действие:** улучшающее обмен веществ, месячногонное, афродитик, омолаживающее, стимулирующее, ветрогонное, противоспазматическое**Показания:** нерегулярные и болезненные менструации, климактерический период, импотенция, бесплодие, анемия, увеличение печени, истерия, депрессия, невралгия, люмбаго, ревматизм, кашель, астма, хронический понос**Предостережения:** беременность (может вызвать выкидыши); в больших дозах проявляет наркотические свойства**Препараты:** настой, молочный отвар, порошок (от 100 до 250 мг); используется в малых дозах, по одной щепотке вместе с другими травами; лекарственное масло; лекарственное масло ги

ШАФРАН — сильное, но дорогостоящее средство, обновляющее кровь и систему кронообращения, а также женскую половую сферу и в целом улучшающее обмен веществ. Это одно из лучших растений, снижающих Питтпу, регулирующих функции селезенки и печени. Шафран считается наилучшим стимулятором и афродитиком (*Ваджикараной*), прежде всего для женщин. Не будучи тоником сам по себе, он, тем не менее, даже в небольших количествах значительно усиливает тонизирующее действие других трав и способствует росту ткани как половых органов, так и всего организма. Его можно добавлять в молоко или к другим тонизирующими травам типа шатавари или тан квея для усиления их действия, а также использовать в качестве специи для улучшения питания глубоко лежащих тканей тела. Его природа *саттвична* и наделяет энергией любви, преданности и сострадания (*бхакти*).

САФЛОР, который иногда по ошибке называют шафраном, может использоваться в качестве его заменителя, причем он значительно дешевле. Его используют в обычных дозах.

ШЛЕМНИК*Scutellaria spp., Labiateae*

(A) Skullcap

Используемая часть: трава**Энергетика:** горький/охлаждающая/острый

ПК- В+ (в избытке)

Ткани: плазма, мышцы, костный мозг, нервная ткань**Системы:** нервная, кровообращения**Действие:** укрепляющее нервы, противоспазматическое, седативное, улучшающее обмен веществ**Показания:** бессонница, судороги, трепор, мышечные спазмы, невралгия, эпилепсия, неврозы, неврогенные головные боли,**Предостережения:** высокая Вата, недостаточность, вызванная Ватой, выраженная нервная недостаточность**Препараты:** настой (горячий или холодный), порошок (от 250 мг до 1 г)

ШЛЕМНИК — хорошее успокаивающее средство. Он обладает способностью снижать высокую Питти, ослаблять огненные эмоции гнева, ревности и ненависти. Успокаивает сердце и устраняет чрезмерные желания. Природа его *сантична*, он способствует отрешенности и ясности осознавания. Шлемник уменьшает возбудимость, восстанавливает контроль над нарушенными сенсорными и двигательными функциями.

Для повышения осознавания и углубления восприятия его можно сочетать с брами (по 1 чайной ложке каждого растения на чашку горячей воды). В качестве укрепляющего нервы тоника его можно комбинировать с ашвагандой, а для уменьшения Питты — с горькими травами, например с горечавкой.

ЩАВЕЛЬ КУРЧАВЫЙ*Rumex crispus,*
Polygonaceae

(A) Yellow Dock

(C) Амла ветаса

Используемая часть: корень**Энергетика:** горький, вяжущий/охлаждающая/острый

ПК- В+

Ткани: плазма, кровь**Системы:** кровообращения, мочевыделительная, лимфатическая

Действие: улучшающее обмен веществ, вяжущее, послабляющее, противолихорадочное

Показания: токсины в крови, кожные сыпи, увеличение желез, опухоли желез, венерические болезни, геморрой, повышенная кислотность

Предостережения: истощение, высокая *Vata*

Препараты: отвар, порошок (от 250 до 500 мг)

ЩАВЕЛЬ КУРЧАВЫЙ* является известным и эффективным крово- и лимфоочистительным средством, помогает в большинстве случаев при попадании токсинов в кровь. Будучи одной из основных трав, использующихся для снижения высокой *Pittpa*, он ослабляет токсический жар и устраняет инфекции, уменьшая боль и воспаление. Содержит много железа и способствует кроветворению, но в основном при анемии типа *Pittpa* (когда кровь ослаблена желчью). При анемии типа *Vata*, характеризующейся холодом и сухостью в крови, он лишь ослабит кровь. Ценным свойством щавеля курчавого является его способность улучшать мозговое кровообращение.

Щавель относится к тому же семейству, что и ревень (также имеющий на санскрите *амла ветаса*), имеет общие с ним свойства, однако ревень является более сильным слабительным средством. В сочетании друг с другом и с другими травами их можно эффективно использовать для очищения кишечника (*виречана*) с целью искоренения скоплений *Pittpa*.

ЭХИНАЦЕЯ

Echinacea angustifolia, Compositae

(A) *Echinacea*

Используемая часть: корень

Энергетика: горький, острый/охлаждающая/острый

ПК- В+

Ткани: плазма, кровь

Системы: кровообращения, лимфатическая, дыхательная

Действие: улучшающее обмен веществ, потогонное, антибактериальное, противовирусное, антисептическое, обезболивающее

Показания: попадание токсинов в кровь, заражение крови, гангрена, экзема, ядовитые укусы, венерические болезни, простатит, инфекции, раны, абсцессы

Предостережения: анемия, головокружения, высокая *Vata*

* В нашей фитотерапии широко используются как вяжущее и слабительное средство корни щавеля конского (*Rumex confertus*). Для еды используются листья щавеля обыкновенного (*Rumex acetosa*) и других щавелей. (Прим. ред.)

Препараты: настой (горячий или холодный), порошок (от 250 мг до 1 г), настойка

В западной фитотерапии ЭХИНАЦЕЯ является, пожалуй, самым лучшим детоксицирующим средством. Это и природный антибиотик, и средство, нейтрализующее действие большинства ядов в организме. Эхинацея очищает лимфатическую систему и систему кровообращения, активизирует действие белых кровяных клеток, препятствует образованию гноя и гниению тканей. В аюрведе она используется для устранения Амы.

Показания к применению — те же, что и для «золотой печати», но если последняя больше действует на желудочно-кишечный тракт, то эхинацея — на кровь и легкие, помогает при простудах, гриппе и т. д. Эхинацея меньше, чем «золотая печать», истощает организм и поэтому предпочтительнее при длительном лечении.

Для лечения легочных инфекций ее хорошо сочетать с родственным ей девясилом. Если она вызывает головокружения, ее можно комбинировать с алтеем или солодкой. В отличие от «золотой печати» эхинацею можно применять в обычных дозах, но использовать обязательно в достаточно свежем виде (она теряет свою силу за шесть или менее месяцев). По этой причине настойка зачастую оказывается наиболее удобной лекарственной формой.

Эхинацею можно применять и наружно — в виде примочек или для промывания мест ядовитых укусов и инфицированных ран.

РИСУНОК 9
ЧАКРЫ

**1. ГОЛОВНОЙ ЦЕНТР**

Аир
Брами
Валериана
Мускатный орех

3. ГОРЛОВОЙ ЦЕНТР

Аджван
Гвоздика
Миррика
Солодка

6. ПОЛОВОЙ ЦЕНТР

Алтей
Гокшудра
Кориандр
Толокнянка

2. ТРЕТИЙ ГЛАЗ

Базилик
Девясиль
Сандал
Шлемник

4. СЕРДЕЧНЫЙ ЦЕНТР

Кардамон
Роза
Семена лотоса
Шафран

7. КОРНЕВОЙ ЦЕНТР

Ашвагандха
Корень лотоса
Харитаки
Шатавари

5. ПУПОЧНЫЙ ЦЕНТР

«Золотая печать»
Красный перец
Кумин
Черный перец

СПЕЦИАЛЬНЫЕ АЮРВЕДИЧЕСКИЕ ТРАВЫ

АДЖВАН

Apium graveolens, Umbelliferae

(A) Ajwan, Wild Celery Seeds

(C) Аджамода

Используемая часть: семена

Энергетика: острый/согревающая/острый

КВ- П+

Ткани: плазма, костный мозг и нервная ткань

Системы: пищеварительная, дыхательная, нервная

Действие: стимулирующее, потогонное, отхаркивающее, ветрогонное, противоспазматическое, мочегонное, растворяющее камни

Показания: простуды, грипп, ларингит, бронхит, астма, кашель, колики, несварение, отеки, артрит

Предостережения: повышенная кислотность, высокая Питта

Препараты: настой, порошок (от 250 до 500 мг)

АДЖВАН (семена дикорастущего сельдерея)— сильный стимулятор пищеварительной, дыхательной и нервной систем. Страдающие от высокой Ваты, плохого аппетита, кишечных газов и закупорок придаточных пазух могут принимать от 1 до 3 г порошка из семян три раза в день до еды. Аджван улучшает функцию почек и укрепляет нервную систему. Показания к применению— такие же, как для семян моркови в западной фитотерапии. Это сильное средство от застоя в органах дыхания и в пищеварительном тракте, устраняющее глубоко сидящую Аму и оживляющее нарушенные застойными явлениями метаболические процессы, снимающее кишечные спазмы и усиливающее прану (Вату, управляющую дыханием и нервной системой), саману (Вату, управляющую пищеварением) и удану (Вату, управляющую речью, усилием и энергичностью}. По сути дела, аджван способствует повышению целеустремленности и активизирует восходящие потоки психической энергии.

РИСУНОК 10
АМАЛАКИ



АМАЛАКИ

Emblica officinalis, Euphorbiaceae

(A) Amla, Amalaki, Emblic Muttobalan

(С) Амалахи или Дхатри — «сиделка»: подобна по своим целебным свойствам сиделке или матери

Используемая часть: плод

Энергетика: все вкусы, кроме соленого, преобладает кислый/охлаждающая/сладкий

ПВ- К и Ама+ (в избытке)

Ткани: воздействует на все ткани-элементы и усиливает Оджас

Системы: кровообращения, пищеварительная, выделительная

Действие: питательный тоник, омолаживающее, афродитик, послабляющее, охлаждающее, желудочное, вяжущее, кровоостанавливающее

Показания: расстройства, сопровождающиеся кровотечением, геморрой, анемия, диабет, подагра, головокружения, гастрит, колит, гепатит, остеопороз, запоры, разлитие желчи, слабость печени или селезенки, преждевременное поседение или выпадение волос, период выздоровления после лихорадки, общий упадок сил и тканевая недостаточность, психические расстройства, сердцебиение

Предостережения: острый понос, дизентерия

Препараты: отвар, порошок (от 250 мг до 1 г), сироп от кашля

АМАЛАКИ — одно из самых сильных омолаживающих растений аюрведической медицины. Особенно она эффективна как *расаяна* для Питты, а также для крови, костей, печени и сердца. Амалаки восстанавливает и поддерживает новые ткани, увеличивает количество красных кровяных клеток. Она очищает ротовую полость, укрепляет зубы, питает кости, способствует росту волос и ногтей. Улучшает зрение, останавливает кровотечение из десен, снимает воспаление в желудке и толстой кишке. Это самый богатый природный источник витамина С (до 3 000 мг в одном плоде). Амалаки улучшает аппетит, очищает кишечник и регулирует уровень сахара в крови.

Это основной компонент *Чъянвапраша* — травяного джема, широко известного тоника общего действия и восстанавливающего аюрведического средства. Природа амалаки *саттивична* и дарует удачу, любовь, долголетие. Да и само по себе это дерево — долгожитель. В качестве общего тоника принимают 5 г порошка в чашке теплой воды два раза в день. Пасту из плодов амалаки прикладывают к голове при психических расстройствах.

АРДЖУНА

Terminalia arjuna, Combretaceae

(A) Arjuna

(C) Арджуна

Используемая часть: кора

Энергетика: вяжущий/охлаждающая/острый

ПК–В+

Ткани: плазма, кровь, мышцы, кости, нервная ткань

Системы: кровообращения, пищеварительная, нервная

Действие: сердечный тоник, стимулятор кровообращения,

вяжущее, улучшающее обмен веществ, кровоостанавливающее

Показания: сердечные заболевания всех типов, ангин, травматические повреждения, переломы костей, понос, нарушение всасывания питательных веществ в кишечнике, венерические болезни

Предостережения: не отмечены

Препараты: порошок (от 250 до 500 мг), отвар, травяное вино

АРДЖУНА — близкий родственник трав, входящих в состав *трипхала* (см. *харитаки*, *амалаки*, *бихштаки*), и используется в аюрведе в качестве тонизирующего и омолаживающего средства. Особое воздействие он оказывает на сердце. Полезен при всех видах

сердечных заболеваний. Укрепляет сердечную мышцу и тем самым способствует долголетию. Арджуна помогает при восстановлении после сердечных приступов и для их предупреждения. Восстанавливает мягкие ткани и внутренние органы, эффективен при лечении переломов костей. Очищает кровь, одновременно поддерживая ее нормальную свертываемость.

Арджуна — ценное средство в современных условиях жизни, поскольку сердечные заболевания сегодня являются едва ли не главной причиной смерти. Его можно использовать в качестве общекрепляющего сердечного тоника при склонности к сердечным приступам. На психическом уровне арджуна придает смелость, увеличивает силу воли и укрепляет сердце, для того чтобы мы смогли реализовать стоящие перед нами жизненные цели. Арджуна хорошо сочетается с такими сердечными средствами, как гугул, готу кола и ашваганда.

АСАФЕТИДА

Ferula asa foetida, Umbelliferae

(A) Asafoetida

(C) Хингу

(K) A wei

Используемая часть: смола (из корней)

Энергетика: острый/согревающая/острый

ВК– П+

Ткани: плазма, кровь, мышцы, кости, костный мозг, нервная ткань

Системы: пищеварительная, нервная, дыхательная, выделительная, кровообращения

Действие: стимулирующее, ветрогонное, противоспазматическое, обезболивающее, противоглистное, афродитик, антисептическое

Показания: несварение, кишечные газы, вздутие живота, кишечные колики, запоры, артрит, ревматизм, коклюш, судороги, эпилепсия, истерия, сердцебиение, астма, паралич, глисты

Предостережения: сильная лихорадка, повышенная кислотность, кожные сыпи, крапивница, беременность

Препараты: главным образом порошок (в малых дозах, от 100 до 250 мг), паста

АСАФЕТИДА — это сильное средство, улучшающее пищеварение, способствующее удалению скоплений пищи из желудочно-кишечного тракта. Она эффективна для дробления спрессованных каловых масс, накопление которых вызвано чрезмерным потреблени-

ем мяса или неполноценной пищи, а также для уничтожения глистов, особенно круглых и острец. Асафетида улучшает кишечную микрофлору и усиливает Агни, устраняет кишечные газы, спазмы и боли, а также подавляет высокую Вату. По своим свойствам она похожа на чеснок, но и действие и запах у нее более сильные. Хранить асафетиду приходится в плотно закрытой посуде, иначе ее сернистый запах распространяется по всей кухне.

Наружно, в виде пасты, асафетида используется при болях в брюшной полости, артритных и других болях в суставах. В качестве приправы, особенно с бобовыми, она облегчает усвоение пищи и уменьшает газообразование.

Природа ее, как и чеснока, *тамастична*. Она оказывает как «приземляющее», так и притупляющее ум воздействие. Для улучшения пищеварения используется с такими специями, как имбирь, кардамон и каменная соль. Для достижения двойного результата—стимулирования Агни и придания движения Вате (*саманавайо*)—нет, наверное, ничего более эффективного. Так же как черный и красный перец, она должна быть на кухне в каждом доме.

АШВАГАНДА

Withania somnifera, Solanaceae

(A) Ashwagandha, Winter Cherry

(C) Ашваганда — «имеющая запах лошади», поскольку наделяет «лошадиной» жизненной и сексуальной энергией

Используемая часть: корень

Энергетика: горький, вяжущий, сладкий/согревающая/сладкий
ВК– П и Ама+ (в избытке)

Ткани: мышцы, жир, кости, костный мозг, нервная и репродуктивная ткани

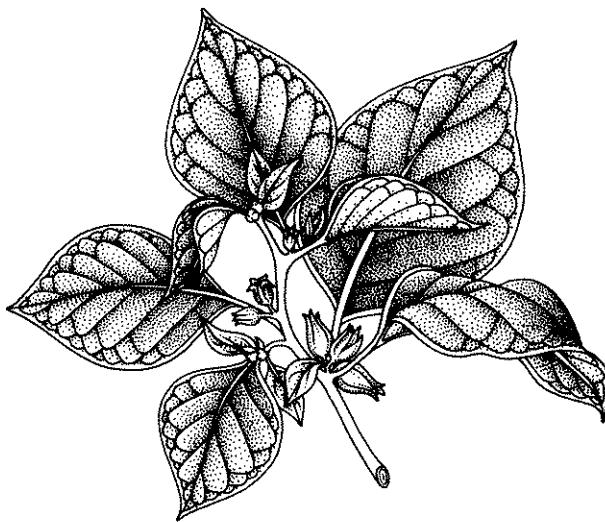
Системы: репродуктивная, нервная, дыхательная

Действие: тонизирующее, омолаживающее, афродитик, укрепляющее нервы, седативное, вяжущее

Показания: общий упадок сил, половая слабость, нервное истощение, период выздоровления; проблемы, связанные с преклонным возрастом, истощение у детей, потеря памяти, мышечная слабость, сперматорея, переутомление, тканевая недостаточность, бессонница, паралич, рассеянный склероз, слабость глаз, ревматизм, кожные болезни, кашель, затрудненное дыхание, анемия, усталость, бесплодие, опухание желез

Предостережения: высокая Ама, выраженные застойные явления

РИСУНОК 11
АШВАГАНДА



Препараты: отвар, молочный отвар, порошок (от 250 мг до 1 г), паста, лекарственное масло, лекарственное масло ги.

АШВАГАНДА занимает в аюрведической медицине такое же место, как женьшень в китайской, но она намного дешевле. Это лучшее омолаживающее растение, особенно для мышц, костного мозга и семени, а также для *Vата*-конституции. Используется при слабости и тканевой недостаточности у детей, пожилых людей, у ослабленных хроническими болезнями, переутомлением, бессонницей, страдающих нервным истощением.

В таких случаях для восстанавливающего действия ее принимают в виде молочного отвара, в который можно добавить нерафинированный сахар, пиппали и рис басмати. По сути дела, она останавливает старение и активизирует анаболические процессы. Обладая *саттвичной* природой, ашваганда является одним из лучших растений для прояснения и питания ума. Она успокаивает, способствует глубокому, без сновидений сну.

Ашваганда — прекрасная пища для беременных, поскольку укрепляет плод. Она способствует также восстановлению гормональной

системы, заживлению тканей и может применяться наружно для лечения ран, язв, нарывов и т.п. Можно принимать два раза в день по 5 г порошка в теплом молоке или воде, подслащенных нерафинированным сахаром.

БАКУЧИ

Psoralea corylifolia, Leguminosae

(A) Bakuchi

(C) Бакучи

(K) Bu Gu Zhi

Используемая часть: семена

Энергетика: острый, горький/согревающая/острый

KB- P+

Ткани: плазма, кровь

Системы: кровообращения, мочевыделительная

Действие: улучшающее обмен веществ, мочегонное, потогонное, омолаживающее, афродитик, противопаразитарное

Показания: импетиго, лейкодерма, псориаз, слабость, круглые черви (аскариды, остицы), хронические лихорадки, импотенция, преждевременное поседение или выпадение волос

Предостережения: при повышенной *Питте* должна быть сбалансирована охлаждающими травами, избегать при хронических лихорадках

Препараты: порошок (от 250 до 500 мг), масло

БАКУЧИ — прекрасное тонизирующее и омолаживающее средство для кожи. Она улучшает цвет лица, восстанавливает блеск кожи и улучшает рост ногтей и волос. Хороша для грубой, потрескавшейся и чешуйчатой кожи, ослабленных и ломких ногтей, что характерно для повышенной *Ватты* и часто наблюдается у пожилых людей. Бакучи помогает восстановить естественный цвет кожи и убрать как белые, так и пигментированные ее участки. Бакучи считается наилучшей травой для исправления нарушений пигментации кожи в случае лейкодермы и сходных кожных заболеваний.

Масло бакучи, втираемое в обесцвеченные участки при лейкодерме, способствует их излечению и восстановлению цвета кожи. Масло помогает также и при фолликулите (воспалении фолликулов волосков кожи). В китайской медицине *Psoralea* называется *bu gu zhi* и используется в аналогичных случаях; она классифицируется как трава, обладающая энергией ян-тоника, гармонизирующего «первичную жизненную энергию».

БАЛА*Sida cordifolia, Malvaceae*

(A) Bala, Indian Country Mallow

(С) Бала, «дающая силу», — благодаря выраженным тонизирующими свойствам

Используемая часть: главным образом корень**Энергетика:** сладкий/охлаждающая/сладкий

ВПК= К и Ама+ (в избытке)

Ткани: воздействует на все ткани-элементы, особенно на костный мозг и нервную ткань**Системы:** кровообращения, нервная, мочевыделительная, репродуктивная**Действие:** тонизирующее, омолаживающее, афродитик, смягчающее, мочегонное, стимулирующее, укрепляющее нервы, обезболивающее, заживляющее**Показания:** заболевания сердца, паралич лицевого нерва, ишиас, умопомешательство, невралгия, ревматизм, астма, истощение, изнеможение, половая слабость, цистит, дизентерия, бели, застарелая лихорадка, период выздоровления**Предостережения:** как таковых мало; застойные проявления, вызванные высокой Амой или Кагхой**Препараты:** отвар, молочный отвар, порошок (от 250 мг до 1 г), паста, лекарственное масло

В качестве тонизирующих, смягчающих и омолаживающих средств в аюрведической медицине используется несколько представителей семейства мальвовых: алтей, бала, махабала и атибала, а также корень хлопчатника. Хотя свойства их схожи, бала более эффективна как сердечный тоник, атибала — как диуретик, а у корня хлопчатника более выражены согревающие свойства и месячногонное действие.

БАЛА является тоником и расаяной для всех видов расстройств типа *Ваты*. Она питает нервную ткань, успокаивает боль при артрите, омолаживает, питает и стимулирует сердце. При глубоко укоренившихся перемежающихся лихорадках ее можно принимать с имбирем или черным перцем. Она уменьшает воспаления нервной ткани.

Наружно, в виде лекарственного масла, *бала* используется при болях неврогенного характера и онемении и благодаря своему успокаивающему воздействию снимает мышечные спазмы. Молочный отвар *балы* с добавлением нерафинированного сахара — хорошее питательное средство и афродитик. При хронических инфекционных заболеваниях *бала* способствует заживлению тканей.

БАМБУК*Bambusa arundinaceae, Gramineae*

(A) Vamsha Rochana, Bamboo Manna

(C) Вамша рочана

(K) Zhu ru

Используемая часть: кремнистые отложения или молочная кора растения (в качестве заменителя можно использовать сок)

Энергетика: сладкий, вяжущий/охлаждающая/сладкий

ПВ- К+

Ткани: плазма, кровь, костный мозг, нервная ткань

Системы: дыхательная, кровообращения, нервная

Действие: смягчающее, отхаркивающее, тонизирующее, омолаживающее, противоспазматическое, кровоостанавливающее

Показания: простуды, кашель, лихорадка, астма, болезненные состояния, сопровождающиеся кровотечением, истощение, упадок сил, обезвоживание, сердцебиение, рвота, туберкулез легких

Предостережения: может увеличить застой, если не уравновесить его такими острыми травами, как имбирь или пиппали

Препараты: отвар, молочный отвар, порошок (от 250 мг до 1 г)

БАМБУК находит широкое применение в медицине. Листья, а также внутренняя, молочная часть коры (именуемая *вамша рочана*, или бамбуковая манна) имеют выраженные снижающие Питтту свойства и помогают при слабости легких. *Вамша рочана* останавливает кровотечения, устраняет лихорадку и кашель.

ВАМША РОЧАНА омолаживает легкие и, подобно корню окопника, является универсальным увлажняющим отхаркивающим средством. Вместе с согревающими потогонными травами она составляет основу некоторых главных аюрведических прописей для лечения простуды и кашля. В то же время *вамша рочана* обладает питательными свойствами, способствует увеличению жизненной силы и энергии, необходимых для выздоровления при хронических заболеваниях и тканевой недостаточности. Она питает сердце и успокаивает нервную систему, облегчает жажду и беспокойство, улучшает состав крови.

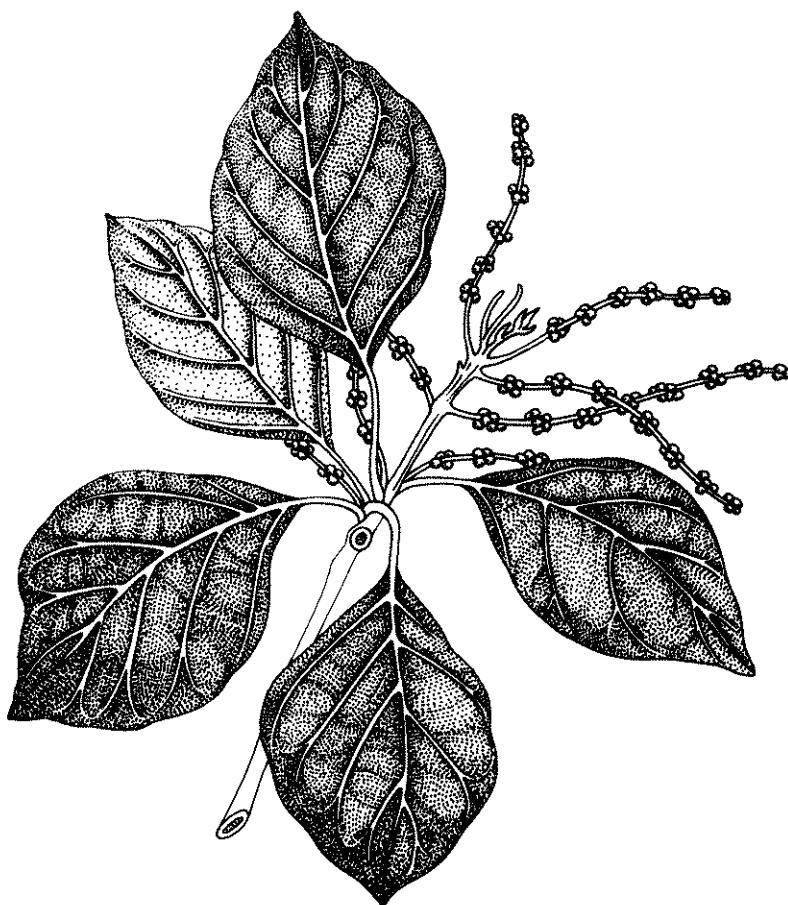
БИБХИТАКИ*Terminalia belerica, Combretaceae*

(A) Bibhitaki, Beleric Myrobalan

(C) Бибхитаки

Используемая часть: плод

РИСУНОК 12
БИБХИТАКИ



Энергетика: вяжущий/согревающая/сладкий

КП– В+ (в избытке)

Ткани: плазма, мышцы, кости

Системы: дыхательная, пищеварительная, выделительная, нервная

Действие: вяжущее, тонизирующее, омолаживающее, отхаркивающее, послабляющее, противоглистное, антисептическое, растворяющее камни

Показания: кашель, боли в горле, ларингит, бронхит, катар, камни, хронический понос, дизентерия, паразитарные инфекции, глазные болезни

Предостережения: высокая *Vata*

Препараты: настой, отвар, порошок (от 250 мг до 1 г), паста

БИБХИТАКИ — еще одно мощное омолаживающее растительное средство, принадлежащее к группе миробалановых деревьев, широко используемых в Индии. Это тоник для *Капхи* и легких, улучшающий голос и зрение, способствующий росту волос. *Бибхитаки* оказывает одновременно как сильное послабляющее, так и сильное вяжущее действие, очищая кишечник и повышая его тонус. Эффективна при различного рода камнях и скоплениях *Капхи* в пищеварительном тракте, мочевых и дыхательных путях; растворяет и удаляет эти образования из организма, изгоняет паразитов. На желудок действует тонизирующее и вяжущее, повышает аппетит. Оказывая согревающее воздействие, *бибхитаки* тем не менее не возбуждает *Питту*.

Порошок *бибхитаки*, смешанный с медом, можно принимать при болях в горле и для улучшения голоса, использовать для полоскания горла, а также применять наружно в качестве антисептика. Обычно *бибхитаки* входит как один из компонентов в состав *трипхала* (см. «*Харитаки*»).

БИЛВА

Aegle marmelos, Rutaceae

(A) *Bilva, Bael*

(C) *Билва*

Используемая часть: плоды (неспелые)

Энергетика: вяжущий, сладкий/охлаждающая/сладкий

K- B+, увеличивает *Агни*

Ткани: плазма, кровь, жир, нервная ткань

Системы: пищеварительная, выделительная, нервная

Действие: вяжущее, желудочное, улучшающее пищеварение

Показания: нарушение всасывания питательных веществ в кишечнике (малабсорбция), хронический понос (особенно у детей), амебная дизентерия, колики, диабет, кровоточивость, кашель, бессонница

Предостережения: не использовать при острых лихорадках, но вполне допустимо при хронических

Препараты: порошок (от 250 до 500 мг), отвар, сладости

БИЛВА — важное аюрведическое вяжущее средство и тоник при хронически слабом пищеварении и нарушении всасывания пита-

тельных веществ в кишечнике. Она усиливает пищеварительный огонь, стимулирует работу тонкого кишечника, укрепляет сердце и успокаивает глаза. Билва является одним из священных растений, посвященных Шиве. Для тех, кто страдает от хронически жидкого стула и имеет плохой аппетит, ее исцеляющий эффект может быть удивительным.

Билва останавливает тошноту и рвоту, для этого принимают по 1/2 чайной ложки порошка с чайной ложкой меда. Великолепно подходит для примочек при воспалениях слизистой рта и других изъязвлений: прикладывается порошок билвы (1 чайная ложка), смешанный с небольшим количеством козьего молока до образования однородной массы.

Спелые плоды имеют уже иное воздействие — послабляющее и питательное, а не вяжущее, как у недозревших плодов. Из плодов билвы изготавливают варенья, джемы и другие кондитерские изделия.

БРАМИ, *Hydrocotyle asiatica, Umbelliferae*
МАНДУКАПАРНИ *Bacopa monniera, Scrophulariaceae*

(A) Brahmi, Mandukaparni

(C) Брами (способствует познанию Брахмана — высшей Реальности)

(C) Мандукапарни (имеющая лист, по форме напоминающий лягушку)

Используемая часть: корни и вся надземная часть

Энергетика: горький, вяжущий, сладкий/охлаждающая/сладкий

ВПК=

Ткани: нервная ткань, кровь

Системы: нервная, мышечная, кровеносная, репродуктивная

Действие: тоник для мозга, седативное, противоспазматическое, улучшающее обмен веществ, мочегонное, вяжущее

Показания: беспокойство, гнев, бессонница, невралгия, неврастения, судороги, паралич, малокровие, венерические заболевания, слабый иммунитет

Предостережения: при повышенных дозировках может вызвать головные боли или потерю сознания, особенно в случае Vата-конституции

Препараты: порошок (от 250 мг до 1 г), отвар, сок

БРАМИ — наверное, самое важное укрепляющее нервы средство в аюрведической медицине. Оно используется для оживления и ук-

репления клеток мозга, удаляет токсины, снимает напряжения нервной системы и спазмы; и в то же время питает. *Брами* улучшает память и помогает концентрации ума. Является важной составляющей частью питания йогов в Гималаях, способствуя медитации. Они ежедневно съедают небольшое количество свежих листьев для омоложения ума. *Брами* пробуждает *сахасрару* и помогает установить равновесие между правым и левым полушариями мозга. Она успокаивает сердце и помогает предотвращать сердечные приступы.

Брами помогает избавляться от различных дурных привычек и зависимостей. Полезна в лечении алкоголизма, наркомании, уменьшает повышенную тягу к сладкому. Входит во многие противоспазматические и укрепляющие нервы аюрведические составы. Очищает кровь, улучшает работу иммунной системы, смягчает чрезмерные сексуальные желания, а также является превосходным средством при венерических заболеваниях, включая СПИД. Очищает почки, одновременно охлаждая и успокаивая печень.

Брами является одной из наилучших трав, уравновешивающих и омолаживающих *Питту*, и в то же время сильно снижает уровень *Капхи*. Средство способно снижать *Вату*, при определенной дозировке и в сочетании с другими средствами, снижающими *Вату*, например в комбинации с *ашвагандой*. В сочетании с базиликом и черным перцем хорошо помогает при лихорадке. В качестве омолаживающего средства *брами* лучше проявляет свои свойства в виде лекарственного ги. Это масло является важным средством для ума и сердца и должно присутствовать в каждом доме.

Существует несколько ботанических разногласий относительно *брами*, так как под этим названием фигурируют три разных растения, два из которых относятся к разным ботаническим семействам. Собственно *брами* (*Hydrocotyle asiatica*) — хотя и более предпочтительное средство, но встречается реже, чем растение-заместитель *мандукагарни* (*Vасора толпигета*). В аюрведе допускается использование заменителей, поскольку нужный вид растения не всегда может быть доступен. Имеется также несколько североамериканских видов *Васора*, произрастающих на востоке США.

Другое разногласие связано с отождествлением *брами* с растением *готу кола* (*Centella asiatica*). Растения обладают сходными свойствами, но *готу кола* сильнее в качестве диуретика и слабее в качестве средства для укрепления нервов. Поскольку *готу кола* более доступна, чем *брами*, она часто используется вместо последней.

БРИНГАРАДЖ*Eclipta alba, etc., Compositae*

(A) Bhringaraj

(С) Брингараджа, Кешараджа, «правитель волос»: способствует росту волос на голове

(К) Hanlian cao

Используемая часть: трава**Энергетика:** горький, вяжущий, сладкий/охлаждающая/сладкий

ВПК=

Ткани: плазма, кровь, кости, костный мозг**Системы:** кровообращения, нервная, пищеварительная**Действие:** тонизирующее, омолаживающее, улучшающее обмен веществ, кровоостанавливающее, противолихорадочное, укрепляющее нервы, послабляющее, заживляющее**Показания:** преждевременная седина, облысение, выпадение волос, шатающиеся зубы, выпадение зубов, увеличение печени и селезенки, цирроз, хронический гепатит, кровотечения, дизентерия, анемия, кожные болезни, бессонница, психические расстройства**Предостережения:** сильные простуды**Препараты:** настой (горячий или холодный), отвар, порошок (от 250 мг до 1 г), лекарственное масло, лекарственное масло ги.

БРИНГАРАДЖ — средство, предупреждающее процессы старения, поддерживающее и омолаживающее кости, зубы, волосы, зрение, слух и память. Омолаживающее растение для конституции Питты и для печени, лучшее лекарство при циррозе. Кроме того, это самое действенное аюрведическое растительное средство для волос. Масло из брингараджа знаменито тем, что делает волосы черными и пышными, устраниет седину, поворачивает вспять процесс облысения. *Брингарадж* помогает успокоить ум, уменьшая его чрезмерную активность, и способствует крепкому сну.

По своим свойствам он во многих отношениях схож с *брами*. Он сочетает свойства горького тоника (как у одуванчика, который он может заменять) и свойства тоника омолаживающего.

При наружном применении *брингарадж* помогает вытягивать яды, уменьшает воспаление и припухлость желез. Это прекрасное тонизирующее средство для ума, благоприятно действующее и на цвет лица. В диком виде произрастает на юго-западе Соединенных Штатов.

ВИДАНГА*Embelia ribes, Myrsinaceae*(A) *Vidanga***Используемая часть:** плоды**Энергетика:** острый, вяжущий/согревающая/острый

КВ- П+

Ткани: кровь, жир**Системы:** пищеварительная, выделительная**Действие:** противоглистное, ветрогонное, послабляющее, отхаркивающее**Показания:** глистные инвазии (ленточные, круглые, кольчатые черви), ожирение**Предостережения:** половая слабость**Препараты:** порошок (от 250 мг до 1 г), отвар

ВИДАНГА является основным аюрведическим средством для ликвидации кишечных паразитов и всех видов глистов. **Виданга** способствует улучшению функций толстого кишечника и восстанавливает его способность избавляться от ядовитых веществ. Она также полезна в качестве средства для снижения веса и для контроля аппетита.

ГАРЦИНИЯ*Garcinia cambodia, Guttiferae*(A) *Garcinia***Используемая часть:** корни, плоды**Энергетика:** острый, горький/холодная/острый

ПК- В+

Ткани: жир, нервная ткань**Системы:** пищеварительная, нервная, мышечная**Действие:** седативное, противоспазматическое**Показания:** ожирение, беспокойство, бессонница, невралгия, судороги**Предостережения:** состояния высокой Ваты**Препараты:** порошок (от 250 мг до 500 мг), вытяжка

Недавние исследования показали, что препараты этого растения должны быть причислены к лучшим средствам, используемым для снижения веса. **Гарциния** способствует перевариванию жиров, снижает аппетит и помогает уменьшать умственную и чувственную привязанность к пище и сладкому. Несмотря на то что **гарциния** известна в аюрведе, она не часто используется в традиционных травяных составах.

ГОКШУРА*Tribulis terrestris, Zygophyllaceae*

(A) Gokshura, Caltrops

(C) Гокшура, Швадамстра

(K) Chi li

Используемая часть: плод**Энергетика:** сладкий, горький/охлаждающая/сладкий

ВПК=

Ткани: плазма, кровь, костный мозг, нервная и репродуктивная ткани**Системы:** мочевыделительная, репродуктивная, нервная, дыхательная**Действие:** мочегонное, растворяющее камни, тонизирующее, омолаживающее, афродитик, укрепляющее нервы, обезболивающее**Показания:** болезненное или затрудненное мочеиспускание, отеки, камни в почках или мочевом пузыре, хронический цистит, нефрит, гематурия (кровь в моче), подагра, ревматизм, люмбаго, ишиас, импотенция, бесплодие, слабость семени, венерические болезни, кашель, одышка, геморрой, диабет**Предостережения:** обезвоживание**Препараты:** отвар, молочный отвар, порошок (от 250 мг до 1 г), лекарственное масло

ГОКШУРА — эффективное средство при большинстве заболеваний мочевого тракта, поскольку способствует мочеиспусканию и отхождению камней, охлаждает и успокаивает слизистые оболочки мочевого тракта. Останавливает кровотечение, усиливает функцию почек, одновременно подпитывая и укрепляя их. По сути дела, это омолаживающий тоник для почек. Кроме того, гокшура благотворно действует и на репродуктивную систему, увеличивая образование семени, оказывает укрепляющее, взбадривающее действие на женский организм в послеродовом периоде.

Гокшура — омолаживающее средство для Питты, одновременно успокаивающее Вату и оказывающее седативное действие на нервную систему. Побочных эффектов, присущих большинству диуретиков, не имеет; некоторые свойства схожи с алтеем. **Гокшура** — хороший гармонизирующий компонент для большинства травяных почечных сборов, саттвичный по природе и придающий ясность уму.

В виде молочного отвара оказывает сильное афродитическое действие. В равных количествах с сухим имбирем облегчает боли в спине и неврогенные боли. В равных количествах с порошком аш-

ваганды (по 3 г два раза в день) действует как мощное стимулирующее и укрепляющее средство. В виде масла хорошо помогает при выпадении волос и преждевременном облысении.

Гокшира—широко распространенный в США сорняк (известный как Goat's Head или Puncture Vine). Его сильные лекарственные свойства, похоже, всё еще неизвестны американцам.

БОЭРГАВИЯ (на санскрите *пунарнава*)—еще одно важное тонизирующее и омолаживающее растение для почек, которое обычно используется в мочегонных сборах вместе с гокширой.

ГОРЕЦ МНОГОЦВЕТКОВЫЙ

(A) Fo-Ti

(K) He shou wu

Polygonum multiflorum,
Polygonaceae

Используемая часть: корень (обработанный)

Энергетика: сладкий, горький, вяжущий/охлаждающая/сладкий

ПВ– К и Ама+ (в избытке)

Ткани: воздействует на все ткани-элементы

Системы: репродуктивная, мочевыделительная, кровообращения

Действие: тонизирующее, омолаживающее, афродитическое, вяжущее, укрепляющее нервы

Показания: анемия, неврастения, импотенция, боли в нижней части спины, преждевременное поседение или выпадение волос, увеличение лимфатических желез, меноррагии, бели, артериосклероз, диабет

Предостережения: слабое пищеварение, сильный застой или отеки

Препараты: отвар, молочный отвар, порошок (от 250 мг до 1 г)

ГОРЕЦ МНОГОЦВЕТКОВЫЙ—важное растение китайской медицины с омолаживающим действием. Он повышает образование крови и спермы, укрепляет мышцы, сухожилия, связки и кости, а также почки, печень и нервную систему. Известен своей способностью восстанавливать волосы. С точки зрения аюрведы это—мощное омолаживающее средство для Питты и Ваты, которое можно использовать вместо аюрведических тонизирующих средств, не всегда еще доступных на Западе.

Горец многоцветковый часто используется в сочетании с брами. Две основные омолаживающие травы—китайская и индийская,—они используются для замедления процесса старения.

причем горец более эффективен для восстановления тканей, а брами— для оживления ума.

15 г горца многоцветкового варят в 0,5 л воды на медленном огне в течение 30 минут и принимают ежедневно. Можно принимать горец и брами в равных количествах, добавив немного семян фенхеля для лучшего усвоения.

ГОТУ КОЛА

Centella asiatica, Umbelliferae

Используемая часть: трава

Энергетика: горький/охлаждающая/сладкий

ВПК=

Ткани: воздействует на все ткани-элементы, кроме репродуктивной ткани, главным образом на кровь, костный мозг и нервную ткань

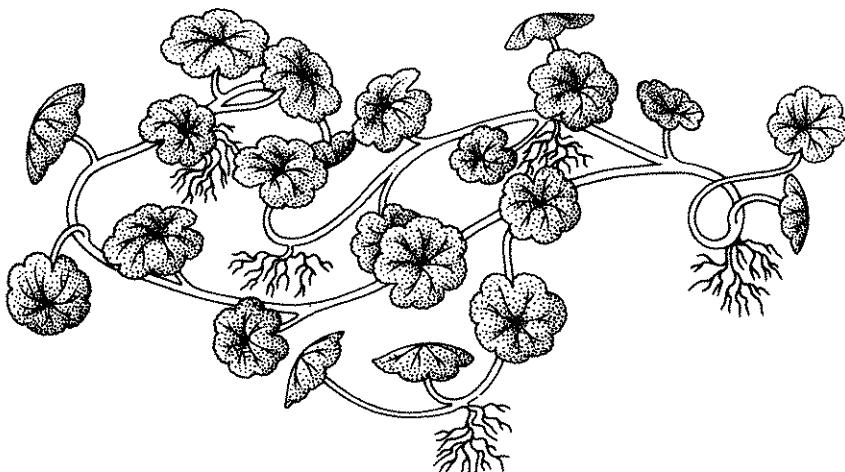
Системы: нервная, кровообращения, пищеварительная

Действие: укрепляющее нервы, омолаживающее, улучшающее обмен веществ, жаропонижающее, мочегонное

Показания: нервные расстройства, эпилепсия, старческая дряхłość, преждевременное старение, выпадение волос, хронические и трудноизлечимые кожные болезни, венерические болезни

РИСУНОК 13

ГОТУ КОЛА



Предостережения: может усилить зуд, а в больших дозах может вызвать головные боли или кратковременную потерю сознания
Препараты: настой (горячий или холодный), отвар, молочный отвар, порошок (от 250 до 500 мг), лекарственное масло, лекарственное масло ги

ГОТУ КОЛА — близкая родственница *брами* (*Hydrocotyle asiatica*) и часто используется в качестве ее заменителя. В сравнении с брами она более эффективна как мочегонное, но менее сильна как укрепляющее нервы. Готу кола повышает интеллект, улучшает память, увеличивает продолжительность жизни, замедляет старение и дает силы в старости. Укрепляет иммунную систему, очищая и питая ее, а также укрепляет надпочечники. В то же время это — сильное кровоочистительное средство со специфическим действием при хронических кожных болезнях, включая проказу и сифилис, экзему и псориаз. Эффективна при перемежающихся и периодических лихорадках, например при малярии.

Готу кола служит тонизирующим и омолаживающим средством для *Питты*. В то же время она подавляет *Вату*, успокаивает нервы и способствует снижению чрезмерной *Капхи*. См. также описание *брами*.

ГУГГУЛ

Commiphora Mukul, Burseraceae

(A) Guggul, Indian Bedellium

(C) Гуггулу

Используемая часть: смола

Энергетика: горький, острый, вяжущий, сладкий/согревающая/
острый

KB- П+ (в избытке)

Ткани: воздействует на все ткани-элементы

Системы: нервная, кровообращения, дыхательная, пищеварительная

Действие: омолаживающее, стимулирующее, улучшающее обмен веществ, укрепляющее нервы, противоспазматическое, обезболивающее, отхаркивающее, вяжущее, антисептическое

Показания: артрит, ревматизм, подагра, люмбаго, нервные расстройства, неврастения, упадок сил, диабет, ожирение, бронхит, коклюш, диспепсия, геморрой, пиорея, кожные болезни, нарывы и язвы, цистит, эндометрит, бели, опухоли

Предостережения: острые почечные инфекции, острые стадии кожных болезней

Препараты: пилюли, порошок (от 250 до 500 мг), паста

РИСУНОК 14

ГУГГУЛ



Смола ГУГГУЛА — наиболее важная из смол в аюрведической медицине. Как и мирра, она обладает сильными очищающими и омолаживающими свойствами. Целая группа лекарств, называемых «гуггуль», состоит в основном из этой смолы с небольшими добавками других трав, используемых для управления ее лечебным действием. Гуггул — это омолаживающее средство для Ваты, а также для Капхи; он лишь слегка возбуждает Питту, да и то после длительного употребления.

Гуггул увеличивает количество белых кровяных клеток, дезинфицирует секреты, в том числе слизь, пот и мочу. Он повышает аппетит, очищает легкие, способствует заживлению кожи и слизистых, хотя больше подходит для хронических, а не острых состояний. Его можно накладывать в виде пластыря, использовать для полоскания при язвах во рту и горле. Гуггул помогает регулировать менструации. Не обладая питательными свойствами, он тем не менее активизирует процесс восстановления тканей, особенно

нервной, уменьшает в них содержание жира, токсинов, омертвевшей ткани, способствует рассасыванию опухолей. Лучшее лекарство при артритах.

ГУДУЧИ (Амрит) *Tinospora cordifolia, Menispermaceae*

(A) Guduchi

(C) Гудучи, амрита

(K) Kuan Jin Teng

Используемая часть: стебли и корни; измельченный в порошок горький крахмалистый экстракт

Энергетика: горький, вяжущий, сладкий/горячая/сладкий

ВПК=

Ткани: кровь, жир, репродуктивная ткань

Системы: кровеносная, пищеварительная, репродуктивная

Действие: горький тоник, жаропонижающее, улучшающее обмен веществ, мочегонное, афродитик, омолаживающее, противоревматическое

Показания: лихорадка, восстановление сил после перенесенных лихорадок, малярия, повышенная кислотность, гепатит, желтуха, диабет, болезни сердца, туберкулез, артрит, подагра, болезни кожи, геморрой

Предостережения: с осторожностью при беременности

Препараты: порошок (от 250 мг до 500 мг), вытяжка-экстракт (гудучи или гилоу-саттва)

ГУДУЧИ является омолаживающим средством для Питты и мощным укрепляющим средством в период восстановления после тяжелых лихорадок и инфекционных болезней. Ее горячая природа разрушает Аму, но не возбуждает Питту. Гудучи уничтожает токсины в теле без повышения температуры и болезненного жара. Подобно ашваганде и шатавари является замечательным тоником для иммунной системы и рекомендуется при пониженном иммунитете. Увеличивает позитивную энергию, что особенно важно для борьбы с широко распространившимися ныне явлениями иммунодефицита: «синдромом хронической усталости», вялотекущими лихорадками и трудноизлечимыми инфекциями, такими как вирусы Эпштейна-Барра и СПИДа.

Горький крахмал, экстрагируемый из растения, называется гудучи или гилоу-саттва и является лучшей лекарственной формой этого средства. При приеме гудучи с маслом ги она уменьшает Вату, с сахаром — Питту, с медом — Капху. Китайцы используют гудучи при отеках, сопровождающих травмы или артриты.

ГУРМАР*Gymnema sylvestre, Asclepiadaceae*

(A) Gurmar

(С) Мешасринги, Шардуника, Мадхунашини (разрушающая сладкий вкус)

Используемая часть: листья**Энергетика:** вяжущий, острый/согревающая/острый

КВ- П=

Ткани: кровь, плазма**Системы:** пищеварительная, кровеносная**Действие:** вяжущее, стимулирующее пищеварение, мочегонное**Показания:** диабет, ожирение, гипогликемия, камни в почках, увеличение печени и селезенки**Предостережения:** не отмечены**Препараты:** порошок (от 250 мг до 1 г)

ГУРМАР временно выключает чувствительность вкусовых сосочек языка к сладкому вкусу и снижает нервную возбудимость. Он помогает управлять аппетитом и уменьшает нездоровую тягу к сладкому. Действует успокаивающе на печень и поджелудочную железу. Если подержать во рту немного порошка или пожевать лист гурмара, то чувствительность к сладкому временно пропадет. Это замечательное средство для желающих уменьшить зависимость от сахара. Оно особенно полезно в начальной стадии заболевания диабетом, когда еще можно остановить прогрессирование болезни. Если принять щепотку порошка при появлении первых признаков желания сладкого, то оно не будет усиливаться.

ДЖАТАМАМСИ*Nardostachys jatamansi, Valerianaceae*

(A) Jatamamsi

(С) Джатамамси

Используемая часть: корни**Энергетика:** горький, вяжущий, сладкий/охлаждающая/сладкий

ВПК=

Ткани: нервная ткань, кровь**Системы:** нервная, мышечная, кровеносная**Действие:** тоник для мозга, седативное, противоспазматическое, болеутоляющее, противовоспалительное, месячногонное**Показания:** беспокойство, бессонница, головные боли, невралгия, судороги, колики, спазмы, климактерический период, неврогенное сердцебиение, истерия

Предостережения: не отмечены

Препараты: порошок (от 250 мг до 1 г)

ДЖАТАМАМСИ обладает *прабхавой* исцелять нервные и психические расстройства, помогая совладать с эмоциональным напряжением и психическими травмами. Возможно, что это лучшее и наиболее безопасное аюрведическое успокоительное средство. Джатамамси похожа на родственную ей валериану, но более сбалансирована и лишена отупляющего тамастичного эффекта, иногда наблюдаемого при приеме валерианы. В отличие от валерианы, обладающей согревающим действием, джатамамси охлаждает и помогает успокаивать возбужденный ум и воспаленные нервы. При сочетании ее с *ашвагандой* получается замечательный тоник для мозга, способствующий улучшению памяти. Джатамамси можно добавлять в любой травяной сбор, предназначенный для оказания успокоительного, болеутоляющего или противосудорожного действия. При плохой памяти следует принимать по утрам отвар джатамамси (кипятить в течение 5 минут одну чайную ложку травы в стакане молока), добавляя сахар и кардамон по вкусу. В качестве косметического средства, улучшающего внешний вид кожи, втирают в кожу 1/2 чайной ложки порошка джатамамси с медом.

ЖАСМИН

Jasminum grandiflorum, Oleaceae

(A) *Jasmine Flowers*

(C) *Джасми*

Используемая часть: цветки

Энергетика: горький, вяжущий/охлаждающая/острый

КП- В+ (в избытке)

Ткани: плазма, кровь, кости, костный мозг

Системы: нервная, кровообращения, репродуктивная

Действие: улучшающее обмен веществ, охлаждающее, антибактериальное, кровоостанавливающее, месячногонное, афродитик, укрепляющее нервы

Показания: эмоциональные расстройства, головные боли, лихорадка, солнечный удар, конъюнктивит, дерматит, ощущение жжения в уретре, болезненные состояния, сопровождающиеся кровотечениями, бактериальные или вирусные инфекции, рак лимфатических узлов, рак костей, болезнь Ходжкина (лимфогранулематоз)

Предостережения: сильный озноб, высокая *Вата*

Препараты: настой холодный или горячий (не кипятить), порошок (от 250 до 500 мг), паста, лекарственное масло

У цветков ЖАСМИНА сильное охлаждающее и успокаивающее действие. Они охлаждают кровь, способствуя остановке кровотечения, и одновременно оказывают антибактериальное, противовирусное и противоопухолевое действие. Укрепляют лимфатическую систему, помогают при различных видах рака, в том числе при раке груди. Являются превосходным средством при лихорадках, а в виде лекарственного масла помогают при солнечном ударе.

Цветки жасмина оказывают на женщин мягкое афродитическое действие, очищают матку. Обладая *саттвичной* природой, они усиливают любовь и сострадание. Они способны передавать психические вибрации, делают ум восприимчивым к получению и излучению *мантр*. В большинстве случаев хорошо сочетаются с сандаловым деревом. Цветки жасмина полезны при сильных лихорадках, сопровождающих инфекционные болезни.

ЖЕНЬШЕНЬ

Panax Ginseng, Araliaceae

(A) Ginseng

(K) Ren shen

Используемая часть: корень

Энергетика: острый, горький, сладкий/согревающая/сладкий

ВПК= ПК+ (в избытке)

Ткани: воздействует на все ткани-элементы тела

Системы: пищеварительная, дыхательная, кровообращения, нервная, репродуктивная

Действие: тонизирующее, омолаживающее, стимулирующее, афродитик, смягчающее, укрепляющее нервы

Показания: преклонный возраст, старческая дряхлость, упадок сил, истощение, утомление, импотенция; период выздоровления; для повышения энергии

Предостережения: высокое артериальное давление, лихорадка, воспаления, высокая *Питта*, всевозможные состояния с высоким уровнем Амы, ожирение; в избытке может чрезмерно стимулировать *Вату*

Препараты: отвар, молочный отвар, порошок (от 250 до 500 мг)

ЖЕНЬШЕНЬ — одно из лучших тонизирующих и омолаживающих растений. Он способствует росту, оживляет тело и ум. Действие его особенно эффективно при вызванной расстройством *Ваты* тканевой недостаточности в старости. Даже те, у кого нет слабости, могут использовать его, как кофе, в качестве стимулятора. Это прекрасное средство для повышения веса тела и роста тканей (в том числе нервной).

С целью омоложения его хорошо комбинировать с ашвагандой—индийским растением, обладающим похожими свойствами. Такой состав принимают по 3 г два раза в день. Для облегчения пищеварения и лучшего усвоения пищи его принимают с имбирем. Женьшень, сваренный в молоке, служит хорошим тоником общего действия.

У АМЕРИКАНСКОГО ЖЕНЬШЕНЯ схожие свойства, причем считается, что его воздействие менее согревающее. Он более эффективен как смягчающее и тонизирующее средство для легких и больше подходит для Питта-конституции, но более склонен возбуждать Калху. Однако женьшень, произрастающий в северной части Америки, обладает более горячим воздействием и ближе к корейскому женьшению. (СИБИРСКИЙ и ДАЛЬНЕВОСТОЧНЫЙ ЖЕНЬШЕНЬ, по-видимому, в этом отношении схожи с североамериканским женьшенем из-за сходства климатических условий их произрастания.—Прим. ред.)

КАПИКАЧЧУ

Micuna pruriens, Papilionaceae

(A) Kapikacchu

(C) Капикаччу, атмагулта, ванари

Используемая часть: семена (бобы)

Энергетика: горький, сладкий/согревающая/сладкий

KB—P=

Ткани: репродуктивная, нервная

Системы: нервная, репродуктивная, дыхательная

Действие: тонизирующее, омолаживающее, афродитик, вяжущее

Показания: общий упадок сил, импотенция, бесплодие, бели,

сперматорея, астма, неврастения, паралич, болезнь Паркинсона

Предостережения: менструация, меноррагия

Препараты: порошок (от 250 мг до 1 г), молочный отвар, сладости

Бобы КАПИКАЧЧУ являются одним из наилучших тонизирующих средств и афродитиков как для мужской, так и для женской репродуктивной системы. Благодаря укрепляющему действию данного средства на репродуктивную систему происходит оздоровление всего организма. Капикаччу в различных комбинациях с амалаки, ашвагандой, шатавари, балой, видари и гокшурай входит в состав различных пилиоль и джемов. Несмотря на то что капикаччу является одним из наиболее дорогих аюрведических травяных стимуляторов, он значительно дешевле таких средств, как китайский женьшень и др. Бобы капикаччу имеют вполне приемлемый вкус и их можно готовить с рисом в качестве целительной пищи.

Для активации половой энергии и предотвращения преждевременного семяизвержения можно сварить 1 чайную ложку бобов в стакане воды и съесть. В качестве бронхорасширяющего при бронхиальной астме можно принимать по 1/2 чайной ложки порошка с 1 чайной ложкой ги. Недавно установили, что бобы капи-качу являются натуральным источником леводопы, используемой в западной медицине для лечения болезни Паркинсона. Вскоре вслед за этим несколько аюрведических фармацевтических компаний в Индии наладили производство экстракта для лечения паркинсонизма и аналогичных заболеваний.

КАТУКА (Кутки)

Picrorhiza kittoa, Scrophulariaceae

(A) Katuka

(С) Катука

(К) Hu Huang Lian

Используемая часть: корни

Энергетика: горький, острый/охлаждающая/острый

КП– В=

Ткани: плазма, кровь, жир

Системы: пищеварительная, кровеносная, мочевыделительная

Действие: горький тоник, жаропонижающее, улучшающее обмен веществ, послабляющее, антибиотическое

Показания: лихорадки, кашель, гепатит, астма, бронхит, паразиты, токсины в крови, воспаление глаз, ожирение, диабет

Предостережения: состояния повышенной Ваты, упадок сил, гипогликемия (низкий уровень сахара в крови)

Препараты: порошок (от 250 мг до 500 мг), отвар, настойка, лекарственное ги

КАТУКА, по-видимому, является наиболее распространенным горьким тоником в аюрведе. Он занимает примерно то же положение, что и «золотая печать». Противодействует лихорадкам, инфекциям и любым бактериальным воспалениям. Помогает очистить кровь. Является хорошим тоником для печени, селезенки, тонкого кишечника и других органов, контролируемых Питтой. Наряду с такими горькими тониками, как барбарис и горечавка, катука великолепно стимулирует пищеварение и увеличивает секрецию соляной кислоты.

Для улучшения функции печени очень хорошо принимать 3 раза в день до еды по 1/2 чайной ложки катуки в смеси с чайной ложкой меда и чайной ложкой геля алоэ. Для освобождения от острец и круглых червей (аскарид) помогает прием 2 раза в день

до еды по 1/2 чайной ложки катуки в смеси с чайной ложкой виданги и чайной ложкой меда. Для поддержания нормального уровня сахара в крови при диабете помогает прием перед едой по 1/2 чайной ложки катуки с 1/2 чайной ложки куркумы.

КУТАДЖ (Курчи)

Holarthrena antidysenterica,
Arocynaceae

(A) Kutaj

(C) Кутаджа

Используемая часть: кора, корни и семена

Энергетика: вяжущий, горький/охлаждающая/острый

ПК– В+

Ткани: кровь, мышцы

Системы: пищеварительная, выделительная, кровеносная

Действие: вяжущее, противоглистное, амебицидное

Показания: понос и дизентерия (в острой и хронической форме), колит, паразиты, нарушение всасывания питательных веществ в кишечнике, геморрой, меноррагия

Предостережения: запор

Препараты: порошок (от 250 мг до 500 мг), отвар, травяное вино

КУТАДЖ — главное аюрведическое средство для борьбы с двумя формами дизентерии — амебной и бактериальной. Об этом средстве неплохо бы помнить всем путешествующим по Индии и другим южным странам так называемого «третьего мира», где из-за низкого уровня санитарии никто не может быть застрахован от дизентерии.

Кутадж особенно эффективно действует на ободочную и толстую кишку и помогает восстановлению их нормальных функций. Это великолепное средство для лечения кандидоза, оно нормализует микрофлору кишечника. Однако применять кутадж длительными курсами противопоказано, так как он является сильнодействующим средством. В наше время чаще используется кутадж коричневого цвета, но существует его разновидность и белого цвета, которую, однако, трудно достать.

Для остановки кровотечения при геморрое следует 2–3 раза в день принимать по 1/2 чайной ложки порошка с 1/2 стакана гранатового сока. При жжении в уретре во время мочеиспускания 2–3 раза в день принимать молочный отвар (1/2 чайной ложки порошка залить стаканом горячего молока и варить 5 минут).

ЛОДХРА*Symplocos racemosa, Styraceae*

(A) Lodhra

(C) Лодхра

Используемая часть: кора**Энергетика:** горький, вяжущий/охлаждающая/острый

ПК– В+

Ткани: кровь**Системы:** кровеносная, женская репродуктивная система**Действие:** вяжущее, кровоостанавливающее, улучшающее обмен веществ, мочегонное**Показания:** меноррагия, маточные кровотечения, воспалительные заболевания глаз, понос, дизентерия, отечность**Предостережения:** аменорея (скудные месячные)**Препараты:** порошок (от 250 мг до 500 мг), отвар

ЛОДХРА подобно *манжиште* эффективно останавливает кровотечения и является одним из важных вяжущих средств, регулирующих менструации. *Лодхра* способствует укреплению плода и предупреждает выкидыши. Входит во многие аюрведические составы для лечения женских болезней. Чай из лодхры и сандала (соотношение частей 1:1) хорошо помогает при чрезмерном менструальном кровотечении. Трава входит в состав аюрведических зубных порошков. При слабых деснах и повышенной чувствительности зубов хорошо помогает полоскание рта водой, в которую добавлены порошок лодхры (чайная ложка на стакан) и щепотка квасцов.

ЛОТОС*Nelumbo nucifera, Nelumbonaceae*

(A) Lotus

(С) *Падма, Камала, Пушкара* и т.д. В санскрите имеется множество названий лотоса, самого священного растения Индии, символа духовного раскрытия

(K) *Lian zi* (семена), *Ou jie* (корень)**Используемая часть:** главным образом семена и корень**Энергетика:** сладкий, вяжущий/охлаждающая/сладкий

ПВ– К+ (в избытке)

Ткани: плазма, кровь, костный мозг, нервная и репродуктивная ткани**Системы:** пищеварительная, кровообращения, репродуктивная, нервная

Действие: питательный тоник, омолаживающее, афродитик, вяжущее, кровоостанавливающее, укрепляющее нервы

Показания: понос, болезненные состояния, сопровождающиеся кровотечением, меноррагии, бели, импотенция, сперматорея, венерические болезни, сердечная слабость

Предостережения: состояния Амы, несварение, застой пищи, запоры

Препараты: отвар, порошок (от 250 мг до 1 г), пищевая добавка

Семена и корень ЛОТОСА являются тонизирующей и омолаживающей пищевой добавкой. У семян более выражены свойства сердечного тоника и тоника для семени. Корень в большей степени обладает вяжущими и кровоостанавливающими свойствами, сильнее действует при нарушениях, связанных с первой чакрой (понос, геморрой и т.д.), поскольку его природа тяжелее. В качестве пищевой добавки семена лотоса употребляют в виде порошка (по 5 г три раза в день) вместе с рисом басмати или такими тониками, как шатавари или ашваганда, добавив специй или подсластив по вкусу.

Лотос посвящен Лакшми, богине процветания, и дарует материальное и духовное богатство. Он успокаивает ум, устраняет беспокойные мысли и сновидения. Семена лотоса помогают раскрытию сердечной чакры, а корень — раскрытию корневой чакры. Семена способствуют развитию преданности и устремленности. Они также улучшают речь, устраниют заикание и повышают способность к концентрации.

ЭВРИАЛА УСТРАЩАЮЩАЯ (Makhanna, Chinese foxnuts; Euugale ferox) обладает подобными свойствами и часто используется вместе с семенами лотоса. Корень американской белой кувшинки по своим свойствам похож на корень лотоса и является хорошим вяжущим и кровоостанавливающим средством, пригодным для лечения опухолей.

МАНЖИШТА

Rubia cordifolia, Rubiaceae

(A) Manjishta, Indian Madder

(C) Манжишта

(K) Qian cao

Используемая часть: корень

Энергетика: горькая, сладкая/охлаждающая/острая

ПК- В+

Ткани: плазма, кровь, мышцы

Системы: кровообращения, женская репродуктивная

Действие: улучшающее обмен веществ, кровоостанавливающее, месячногонное, вяжущее, мочегонное, рассасывающее камни, противоопухолевое

Показания: аменорея, дисменорея, меноррагия, климактерический период, болезненные состояния, сопровождаемые кровотечениями, камни в почках, мочевом или желчном пузыре, желтуха, гепатит, понос, дизентерия, переломы костей, травмы, рак, сердечные и кожные болезни, водянка, ра�ахит, паралич, герпес

Предостережения: сильный озноб, высокая *Vata*

Препараты: отвар, порошок (от 250 мг до 1 г), паста, лекарственное масло ги.

МАНЖИШТА является, наверное, самым эффективным улучшающим обмен веществ и кровоочистительным растением в аюрведической медицине. Она охлаждает кровь и удаляет из нее токсины, останавливает кровотечения, рассасывает тромбы и устраниет застой крови. *Манжишта* хороша при всех воспалительных состояниях крови и женской репродуктивной системы. Ее рассасывающее действие распространяется также на печень и почки. Она растворяет камни, способствует разрушению как доброкачественных, так и злокачественных опухолей. Увеличивает кровоток и способствует заживлению тканей, поврежденных вследствие травмы или инфекции. *Манжишта* помогает сращивать даже переломы костей и благодаря этому является прекрасным средством первой помощи. Будучи эффективной при лечении токсических состояний крови, в том числе при герпесе половых органов, она очищает печень, селезенку и почки, регулирует их функции.

При пятнах и воспалениях на коже *манжишту* можно применять наружно, в виде пасты с медом. Паста с добавлением солодки, приложенная к обожженным или поврежденным тканям, облегчает боль. Это одно из основных снижающих *Питту* растений.

МАРЕНА КРАСИЛЬНАЯ (*Rubia tinctorum*) обладает схожими свойствами и является неплохим заменителем *манжишты*.

МАРГОЗА

Azadirachta indica, Meliaceae

(A) Neem

(C) Нимба

Используемая часть: кора, листья (которые продаются на большинстве индийских базаров)

Энергетика: горький/охлаждающая/острый

ПК- В+

Ткани: плазма, кровь, жир

Системы: пищеварительная, кровообращения, дыхательная, мочевыделительная

Действие: горький тоник, противолихорадочное, улучшающее обмен веществ, противоглистное, антисептическое, противорвотное

Показания: кожные болезни (кралливница, экзема, стригущий лишай), паразитарные инфекции, лихорадка, малярия, кашель, жажда, тошнота, рвота, диабет, опухоли, ожирение, артрит, ревматизм, желтуха

Предостережения: болезни, связанные с холодом; общая тканевая недостаточность

Препараты: настой (горячий или холодный), отвар, порошок (от 250 до 500 мг), паста, лекарственное масло, лекарственное масло ги.

МАРГОЗА — одно из самых сильных кровоочистительных и детоксицирующих аюрведических средств. Она уменьшает жар и устраняет токсины, присутствующие в организме при большинстве воспалительных заболеваний кожи и при изъязвлении слизистых. Маргоза — сильное жаропоникающее средство, эффективное при малярии и других заболеваниях, сопровождающихся перемежающейся или периодической лихорадкой (в этом случае она обычно используется вместе с черным перцем и горечавкой).

Маргозу можно использовать во всех случаях, когда показана очищающая терапия или необходимо снизить вес. Она удаляет чужеродные и избыточные ткани, оказывая при этом вяжущее, способствующее заживлению действие. Однако при сильном утомлении или истощении ее следует использовать с осторожностью. Лекарственное масло с маргозой — одно из лучших заживляющих и дезинфицирующих противовоспалительных средств при кожных болезнях, болях в суставах и мышцах.

МУМИЁ

(A) Shilajit

(C) Шиладжита

Энергетика: вяжущее, острый, горький/согревающая/острый
КВ- П+

Ткани: нервная и репродуктивная

Системы: мочевыделительная, нервная, репродуктивная

Действие: улучшающее обмен веществ, мочегонное, камнерас-
творяющее, антисептическое, тонизирующее, омолаживающее

Показания: диабет, ожирение, желтуха, камни в желчном пузыре и почках, болезненное мочеиспускание, цистит, отеки, геморрой, половая слабость, нарушения менструаций, астма, эпилепсия, умопомешательство, кожные болезни, паразиты

Предостережения: лихорадочное состояние

Препараты: пилюли, порошок (от 250 мг до 500 мг)

МУМИЁ — одно из чудесных медицинских средств аюрведы, применяемое в качестве общеукрепляющего при снижении общего жизненного тонуса. Это не трава, а минеральная смола. В Индии она собирается в Гималаях и несет в себе целительные силы этих гор. Существует несколько видов этого вещества, из которых более сильным является мумиё черного цвета. Оно стоит недешево, но в больших количествах не требуется. Мумиё обладает большим лекарственным потенциалом и способно излечивать множество болезней, особенно у пожилых людей. Это тонизирующее и омолаживающее средство для почек, Капхи и Ваты. Особенно оно полезно тем, кто давно болеет диабетом или астмой. Его можно принимать с целью общего оздоровления, при повышенных умственных нагрузках и при интенсивной практике йоги. Аюрведический джем Чьяванпраш включает в себя мумиё в качестве одного из главных компонентов. В составах мумиё действует в качестве своеобразного катализатора, увеличивая эффективность других тонизирующих веществ.

МУСАЛИ БЕЛАЯ

Asparagus adscendens, Liliaceae

(A) White musali

Используемая часть: корни

Энергетика: сладкий/охлаждающая/сладкий

ПВ– К+ (в избытке)

Ткани: репродуктивная, жир, в определенной мере другие дхату

Системы: репродуктивная, дыхательная

Действие: питательный тоник, смягчающее, мочегонное, моло-
когонное

Показания: общий упадок сил и половая слабость, бесплодие,
импотенция, понос, сперматозея

Предостережения: Ама, застойные явления

Препараты: порошок (от 250 мг до 1 г), отвар

БЕЛАЯ МУСАЛИ — растение, родственное шатавари. Она хорошо сочетается с ней в качестве восстанавливающего и тонизирующего средства при изнурительных болезнях и истощении. Особенно эффективна в качестве укрепляющего средства для мужской и женской репродуктивной системы. Способствует нормальному

протеканию беременности, питанию плода и грудному вскармливанию (1/2 чайной ложки порошка белой мусали с 1/2 чайной ложки шатавари заливают стаканом горячего молока и варят 5 минут, принимают ежедневно утром и вечером).

МУСТА

Cyperus rotundus, Cyperaceae

(A) Musta, Nutgrass

(C) Муста

(K) Xiang fu

Используемая часть: корневище

Энергетика: острый, горький, вяжущий/охлаждающая/острый
ПК– В+ (в избытке)

Ткани: плазма, кровь, мышцы, костный мозг, нервная ткань

Системы: пищеварительная, кровообращения, женская репродуктивная

Действие: стимулирующее, ветрогонное, вяжущее, улучшающее обмен веществ, месячногонное, противоспазматическое, противоглистное

Показания: нарушения менструального цикла, дисменорея, климактерический период, понос, плохое всасывание пищи в кишечнике, несварение, ослабление функции печени

Предостережения: запоры, высокая *Vata*

Препараты: отвар (на слабом огне), порошок (от 250 мг до 1 г)

МУСТА — индийская разновидность широко распространенного земляного миндаля, произрастающего во многих болотистых местностях или на дне рек. Это одно из важнейших растений для лечения женских болезней, поскольку облегчает менструальные боли, устраняет предменструальный застой крови и накопление жидкости. Это и одно из самых сильных средств, регулирующих менструации.

Муста — эффективный стимулятор пищеварения для Питта-конституции, а также для печени. Улучшает всасывание в тонком кишечнике и таким образом прекращает понос, одновременно способствуя уничтожению кишечных паразитов. Благодаря таким свойствам может использоваться при кандидозе и дрожжевых инфекциях желудочно-кишечного тракта. Муста хороша и при хронических лихорадках, и для улучшения пищеварения, например при гастрите.

В качестве месячногонного средства муста может использоваться вместе с шатавари или тан квеем в соотношении 1:4 (30 г смеси трав варят на медленном огне в 0,5 л воды в течение 20 минут).

Вместе с имбирем и медом *муста* служит хорошим улучшающим пищеварение препаратом разностороннего действия. Особенно хороша *муста* при эмоциональных расстройствах предменструального синдрома, т.е. при депрессии или раздражительности.

ПИППАЛИ

Piper longum, Piperaceae

(A) Pippali, Indian Long Pepper

(C) Пиппали

(K) Bi bo

Используемая часть: плод

Энергетика: острый/согревающая/сладкий

BK- П+

Ткани: плазма, кровь, жир, костный мозг, нервная и репродуктивная ткани

Системы: пищеварительная, дыхательная, репродуктивная

Действие: стимулирующее, отхаркивающее, ветрогонное, афродитик, противоглистное, обезболивающее

Показания: простуды, кашель, астма, бронхит, ларингит, артрит, ревматизм, подагра, расстройства пищеварения, вздутие живота, метеоризм, опухоли брюшной полости, люмбаго, ишиас, эпилепсия, паралич, глисты

Предостережения: высокая *Питта* (воспалительные состояния)

Препараты: настой, молочный отвар, лекарственное масло, порошок (от 100 до 500 мг)

ПИППАЛИ, так же как и его близкий родственник черный перец, является сильным стимулятором для пищеварительной и дыхательной систем. Оказывает сильное согревающее действие, устраняет холод, застой и *Аму*, восстанавливает ослабленные функции организма. В отличие от черного перца он служит еще и омолаживающим средством — главным образом для легких и для *Калхи*. Приготовленный в виде молочного отвара, помогает в лечении хронических легочных заболеваний, в частности астмы.

Пиппали является также афродитиком: он согревает и наполняет энергией половые органы, повышает их функции. Можно каждое утро принимать по три стручка перца с добавлением небольшого количества меда для сдерживания избыточной секреции и слизеобразования и для снижения *Калхи*. С этой же целью можно принимать по десять зерен черного перца.

Вместе с сухим имбирем и черным перцем *пиппали* входит в состав сбора, известного под названием «*трикату*» (три специи). Это самый известный аюрведический стимулирующий состав.

РИСУНОК 15
ПИППАЛИ



Трикату оказывает омолаживающее действие на Агни, сжигает Аму, способствует усвоению других лекарственных средств и пищи.

ПУНАРНАВА

(A) Punarnava

(C) Пунарнава (обновляющий нас)

Boerhaavia diffusa, Nyctaginaceae

Используемая часть: побеги

Энергетика: горький, сладкий/согревающая/острый

KB- П+

Ткани: плазма, кровь

Системы: мочевыделительная, кровеносная

Действие: улучшающее обмен веществ, тоник для крови, мочегонное, омолаживающее

Показания: анемия, отек, затрудненное мочеиспускание, жжение при мочеиспускании, камни в почках, сердечные болезни, алкоголизм, гепатит, геморрой

Предостережения: обезвоживание

Препараты: порошок (от 250 мг до 500 мг), отвар

ПУНАРНАВА дословно означает «возрождающая». Это растение укрепляет почки и обновляет кровь, тем самым улучшая здоровье и повышая уровень жизнеспособности. Хорошо помогает при отечности, когда слабые почки не справляются с выведением воды. В качестве тонизирующего и омолаживающего средства для почек часто используется вместе с гокшурой.

РЕМАНИЯ

Rehmannia glutinosa, Scrophulariaceae

(A) Rehmannia

(К) Di huang (в виде отвара — Shu di huang)

Используемая часть: корень

Энергетика: сладкий, горький/охлаждающая/сладкий

ПВ- К и Ама+

Ткани: плазма, кровь, костный мозг, нервная и репродуктивная ткани

Системы: репродуктивная, мочевыделительная, пищеварительная, дыхательная

Действие: питательный тоник, омолаживающее, афродитик, смягчающее, послабляющее, месячногонное

Показания: слабость почек, боли в нижней части спины, половая слабость (как у мужчин, так и у женщин), нерегулярные менструации, цирроз, малокровие, выпадение волос, диабет, старческая дряхлость

Предостережения: слабое пищеварение, сильный застой или отеки

Препараты: в основном отвар, порошок (от 250 мг до 1 г)

РЕМАНИЯ является важным тонизирующим и омолаживающим растением для почек и печени, широко используемым в китайской медицине. В сыром виде избавляет от глубоких лихорадок и, как считают, обладает охлаждающим воздействием. В виде отвара ремания используется в основном как тонизирующее средство, и считается, что ее тепловое воздействие в этом случае — слегка согревающее.

С точки зрения аюрведы ремания имеет природу *Калхи*: наращивает ткани, способствует секреции и образованию жидкостей в организме. Как в сыром виде, так и в виде отвара она уменьшает *Питти* и лечит нарушения *Питты*, например анемию. Отвар ремании служит хорошим заменителем *шатавари* для тонирования и омолаживания матки.

Отвар ремании — основное средство лечения нарушений, связанных со старением организма, поскольку способствует уменьшению сухости и восстанавливает недостаток жизненной силы при состояниях высокой *Ваты*. Однако в ремании есть некоторая жирность, поэтому во избежание поноса к ней можно добавить такие усиливающие пищеварение травы, как корица или женьшень. От 5 до 10 г ремании варят в 0,5 л воды в течение 30 минут на медленном огне и принимают в качестве питательного тоника по одной чашке отвара перед едой.

САЛЛАКИ

Boswellia seffata, Burseraceae
Torchwood family, Burseraceae

(A) Sallaki

(C) Саллаки

Используемая часть: смола

Энергетика: горький, сладкий, вяжущий/охлаждающая/острый
ВПК=

Ткани: кровь, мышцы, жир, репродуктивная

Системы: кровеносная, мышечная, костная

Действие: улучшающее обмен веществ, противоспазматическое, болеутоляющее

Показания: артрит, ревматизм, подагра, невралгия, судороги

Предостережения: не отмечены

Препараты: очищенный порошок (от 250 мг до 1 г)

САЛЛАКИ — смола, близкая по действию к *гуггулу* и *мирре*. Она очищает кровь и ослабляет боли при артрите. Способствует заживлению мягких тканей при их повреждениях. Охлаждающее действие *саллаки* успокаивает *Питти* и весьма благоприятно при воспаленных и распухших суставах.

ТАН КВЕЙ (ДУДНИК)*Angelica sinensis, Umbelliferae*

(A) Angelica

(C) Чорака

(K) Dang gui (широко известен также как Tang Kuei или Dong Quai)

Используемая часть: корень**Энергетика:** острый, сладкий/согревающая/сладкий

ВПК= П+ (в избытке)

Ткани: плазма, кровь, мышцы, костный мозг, нервная и репродуктивная ткани**Системы:** кровообращения, женская репродуктивная, дыхательная, пищеварительная**Действие:** тонизирующее, месячногонное, омолаживающее, потогонное, противоспазматическое, обезболивающее**Показания:** аменорея, дисменорея, спазмы при менструациях, предменструальный синдром, анемия, головные боли, простуды, грипп, артрит, ревматические боли**Предостережения:** гипертония, состояния высокой Питты; с осторожностью использовать во время беременности**Препараты:** отвар, молочный отвар, порошок (от 250 мг до 1 г), паста

В всем мире в медицинских целях используется несколько разновидностей ДУДНИКА. Все они обладают потогонными и противоревматическими свойствами. Некоторые, кроме того, оказывают тонизирующее действие на кровь и женскую репродуктивную систему. Китайская разновидность дудника — тан квей (*Angelica sinensis*) и индийская разновидность — чорака (*Angelica glauca*) обладают сильными тонизирующими свойствами, которые у европейского дудника представлены в меньшей степени.

ТАН КВЕЙ является одним из лучших тонизирующих средств для женщин, питает органы женской репродуктивной системы и регулирует их функции. В качестве тоника лучше всего сочетается с шатавари, а в качестве месячногонного — с сафлором или шафраном.

Как тонизирующее, так и противоартритное действие дудника усиливается небольшим количеством мирры. Он улучшает циркуляцию крови и может применяться наружно при ранах, язвах, зуде, а также для улучшения питания кожи. Это хорошее омолаживающее средство для женщин, особенно благоприятное при конституции Ваты.

30 г корней варят в трех чашках воды на медленном огне в течение 30 минут, добавив небольшое количество свежего имбиря. Принимают один раз в неделю в качестве маточного тоника.

ФИЛАНТУС*Phyllanthus niruri, Euphorbiaceae*(A) *Phyllanthus*(C) *Бхумиамалаки***Используемая часть:** кора**Энергетика:** горький, вяжущий, сладкий/охлаждающая/острый

ВПК=

Ткани: кости, плазма, кровь**Системы:** кровеносная, пищеварительная, костная**Действие:** улучшающее обмен веществ, желчегонное, заживляющее, противовоспалительное, мочегонное**Показания:** гепатит, желтуха, заболевания печени и селезенки, кожные сыпь и зуд, венерические болезни, диабет, анемия**Предостережения:** высокая *Vata***Препараты:** порошок (от 250 мг до 1 г), припарки

ФИЛАНТУС является одной из наилучших аюрведических трав для печени. Это одна из немногих трав, в равной степени эффективных для лечения как острого, так и хронического гепатита. В наше время, когда печень подвергается избыточной токсической нагрузке, филантус является для нее замечательным тонизирующим и омолаживающим средством. Он уменьшает последствия негативного воздействия на печень алкоголя, табака, наркотиков и прочих токсинов. Можно ожидать, что применение филантуса будет расширяться.

ХАРИТАКИ*Terminalia chebula, Combretaceae*(A) *Haritaki, Chebulic Myrobalan*(C) Харитаки — поскольку уносит (*харите*) все болезни или же потому, что является священным растением Шивы (*Хара*); другое название — Абхайя, так как способствует бесстрашию (*бхайя* — страх, приставка *а* означает отрицание)(К) *Не zi* (в тибетской медицине также называется Царем Лекарств)**Используемая часть:** плод**Энергетика:** все вкусы, кроме соленого,

преобладает вяжущий/согревающая/сладкий

ВПК= П+ (в избытке)

Ткани: действует на все ткани-элементы**Системы:** пищеварительная, выделительная, нервная, дыхательная**Действие:** омолаживающее, тонизирующее, вяжущее, послабляющее, укрепляющее нервы, отхаркивающее, противоглистное

Показания: кашель, астма, охриплость голоса, икота, рвота, геморрой, понос, плохое усвоение пищи, вздутие живота, паразитарные инфекции, опухоли, желтуха, болезни селезенки и сердца, кожные болезни, зуд, отеки, нервные расстройства

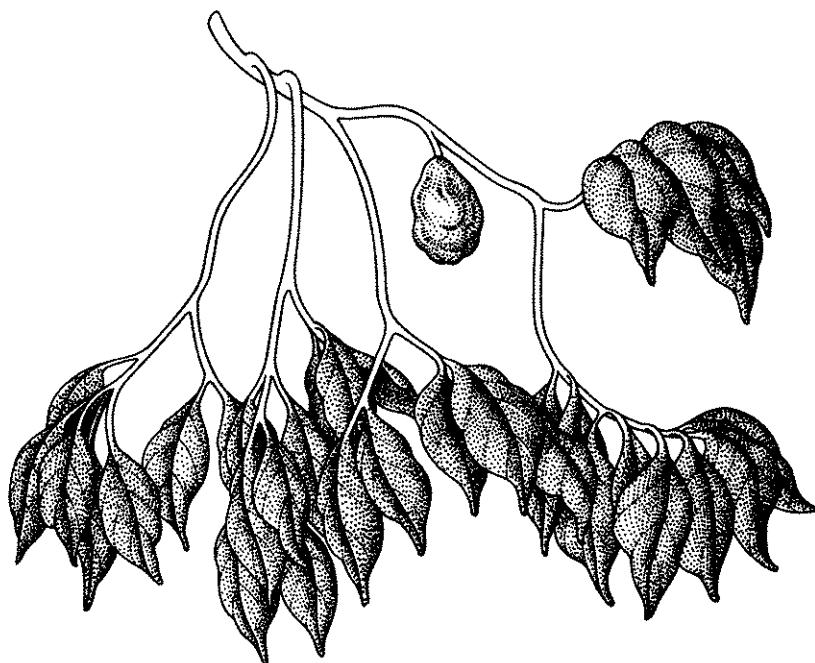
Предостережения: беременность, обезвоживание, сильное истощение или изнеможение, очень высокая *Питта*

Препараты: отвар, порошок (от 250 до 500 мг), паста

ХАРИТАКИ, хотя и обладает очень вяжущим и неприятным вкусом, является одним из важнейших растений аюрведы, если не самым важным. Оказывает омолаживающее действие на *Вату*, регулирует *Капху* и лишь в избытке возбуждает *Питту*. Питает мозг и нервы, наделяет энергией *Шивы* (чистого сознания).

Харитаки—эффективное вяжущее средство, которое используется как полоскание для горла при поверхностных изъязвлениях слизистых. Регулирует функцию толстой кишки и, в зависимости от дозировки, устраниет как запоры, так и понос. Улучшает пищеварение и усвоение пищи, голос и зрение, способствует долголетию. *Харитаки* повышает интеллект и наделяет мудростью.

РИСУНОК 16
ХАРИТАКИ



Харитаки способствует укреплению выпадающих органов, нормализует выделения при избыточном потоотделении, кашле, сперматорее, меноррагиях и белях. Уменьшает скопления и застой *Ваты*.

Это основной компонент состава *трипхала* («три плода»), состоящего из **харитаки**, **амалаки** и **бихитаки** и представляющего собой один из главных аюрведических препаратов. *Трипхала* — это наилучшее послабляющее средство и кишечный тоник, сбалансированный *расаяна*-препарат и эффективное вяжущее средство для наружного применения. **Харитаки** действует омолаживающе на *Вату*, **амалаки** — на *Питту*, а **бихитаки** — на *Капху*. Этот состав можно использовать, если есть показания к применению какой-либо из этих трав.

ХРИЗАНТЕМА

Chrysanthemum indicum, Compositae

(A) *Chrysanthemum*

(C) Севанти, «служение», — поскольку наделяет энергией преданности, самоотречения и служения Божественному

(K) Ju hua

Используемая часть: цветки

Энергетика: горький, сладкий/охлаждающая/острый

ПК— В+ (в избытке)

Ткани: плазма, кровь, костный мозг

Системы: пищеварительная, дыхательная, нервная

Действие: потогонное, противолихорадочное, улучшающее обмен веществ, противоспазматическое

Показания: головные боли, боли в горле, глазные инфекции, носовые кровотечения, фурункулы, дисменорея, болезни печени

Предостережения: их мало; высокая *Вата*

Препараты: настой (горячий или холодный), порошок (от 250 мг до 1 г)

Из обычной ХРИЗАНТЕМЫ, растущей в садах, можно приготовить прекрасный охлаждающий в летнюю жару чай, особенно полезный для людей *Питта*-конституции. Две чайные ложки цветков настаивают в чашке воды. Хризантема придает блеск глазам, улучшает зрение и является важным компонентом многих прописей для лечения глазных болезней. Она охлаждает и регулирует управляющую зрением *Питту*, успокаивает такие вызываемые *Питтой* эмоции, как гнев и раздражительность. Благотворно действует на функцию печени, вызывает менструации, снимает менструальные спазмы и головные боли, способствует лактации.

Хризантема является важным цветком при совершении *пуджи* (магического ритуала поклонения). Она помогает отказаться от этого (эгоизм — следствие нарушений *Питты*) и посвятить себя Божественному.

ЧИТРАК

Plumbago zeylonica, Plumbaginaceae

(A) Chitrak

(С) Читрака

Используемая часть: корни

Энергетика: острый/горячая/острый

KB- П+, увеличивает Аgni

Ткани: кровь, жир

Системы: пищеварительная

Действие: стимулирующее, потогонное, ветрогонное, месячно-гонное, желчегонное

Показания: потеря аппетита, расстройства пищеварения, вздутие живота, геморрой, отек, паразиты, кожные болезни, паралич, психические расстройства

Предостережения: использовать сниженные дозировки, так как повышенные дозы могут быть ядовиты, нельзя принимать во время беременности, инфекциях уретры и кровотечениях

Препарать: порошок (от 250 мг до 500 мг)

Возможно, ЧИТРАК является наилучшим аюрведическим средством для увеличения пищеварительного огня и активизации работы печени, селезени и тонкого кишечника. Он порой срабатывает даже тогда, когда оказываются неэффективными острые специи, такие как красный острый перец. Читрак эффективнее, чем *трикату* или *асафетида*, и его можно добавлять к ним для большей их эффективности. Страдающие от хронически слабого пищеварения и плохого аппетита, могут получить облегчение благодаря читраку, принимая его до или во время еды. Читрак помогает печени переваривать жиры и сахара, способствуя тем самым эффективной выработке энергии в процессе пищеварения. При совместном приеме с мумиё, читрак является великолепным регулятором веса.

ШАНКХАПУШПИ

Evolvulus alsinoides, Convolvulaceae

(A) Schanka pushpi

(С) Шанкхапушпи

Используемая часть: побеги, сок

Энергетика: вяжущий/согревающая/сладкий

ВПК=

Ткани: нервы

Системы: нервная, кровеносная

Действие: укрепляющее нервы, седативное, тоник для мозга

Показания: неврастения, умственное переутомление и эмоциональное истощение, эпилепсия, бессонница, умопомешательство

Предостережения: нет

Препараторы: порошок (от 250 мг до 1 г), отвар

ШАНХАПУШИ — одна из наилучших укрепляющих нервы аюрведических трав наряду с такими как брами, аир и джатамаси. Она великолепно облегчает боли при невралгии, особенно если их причиной являются простуда или астения. Улучшает память, восприятие, способность к концентрации, омолаживает ум. Стимулирует мозговое кровообращение, улучшает высшую нервную деятельность, чем оживляет интеллект и творческую активность. Входит в состав «Сарасвата чурна», который часто применяется при ослаблении внимания и потере памяти.

ШАТАВАРИ

Asparagus racemosus, Liliaceae

(A) Shatavari

(C) Шатавари, «имеющая сотню мужей» (ее тонизирующее и омолаживающее воздействие на женские половые органы, согласно поверьям, дает возможность иметь сто мужей)

(K) Tian men dong

Используемая часть: корень

Энергетика: сладкий, горький/охлаждающая/сладкий

ПВ- К или Ама+ (в избытке)

Ткани: действует на все ткани-элементы

Системы: кровообращения, репродуктивная, дыхательная, пищеварительная

Действие: питательное, смягчающее, месячногонное, омолаживающее

Показания: слабость женских органов, половая слабость вообще, бесплодие, импотенция, климактерический период, понос, дизентерия, язвенная болезнь желудка, повышенная кислотность, обезвоживание, легочные абсцессы, рвота с кровью, кашель, период выздоровления, рак, герпес, бели, рецидивирующие лихорадки

Предостережения: высокая Ама, обильная слизь

РИСУНОК 17
ШАТАВАРИ



Препараты: отвар, молочный отвар, порошок (от 250 мг до 1 г), паста, лекарственное масло, лекарственное масло ги

ШАТАВАРИ является основным аюрведическим омолаживающим растением для женщин — таким же, как *ашваганда* для мужчин (хотя оба растения оказывают некоторое воздействие на оба пола). Она служит *расаяной* для *Питты*, для женской репродуктивной системы и крови. Для этого ее приготовляют в виде молочного отвара с добавлением масла ги, нерафинированного сахара, меда и *пиппали*.

Шатавари — эффективное смягчающее средство при сухих и воспаленных слизистых желудка, легких, почек и половых органов. Благодаря таким свойствам она хорошо помогает при язвах, а с учетом ее способности облегчать жажду и способствовать сохранению жидкостей в организме показана при хроническом поносе и дизентерии.

Применяемая наружно, она оказывает значительное смягчающее действие при тугоподвижности суставов и шеи, а также при мышечных спазмах. Успокаивает и смягчает *Вату*.

Шатавари повышает секрецию молока и семени, питает слизистые. Одновременно она питает и очищает кровь и женские половые органы. Это хорошая пищевая добавка для женщин в климактерическом периоде или перенесших операцию по удалению матки, поскольку содержит много женских половых гормонов. *Шатавари* питает яйцеклетки и повышает их способность к оплодотворению; кроме того, она обладает *самтивичной* природой, способствует развитию любви и преданности. Принимают по 3г порошка *шатавари* в чашке теплого молока, подслащенного нерафинированным сахаром.

Произрастающая на Западе СПАРЖА ЛЕКАРСТВЕННАЯ по своим свойствам схожа с *шатавари*, но при этом у нее более выражено мочегонное действие.

ЭФЕДРА

Ephedra vulgaris; Ephedraceae

(A) *Ephedra*

(C) *Сомалата* — из-за ее сходства с *Сомой* в отношении сильной стимуляции нервной системы

(K) *Ma huang*

Используемая часть: ветви

Энергетика: острый, вяжущий/согревающая/острый

K- П+ В+ (в избытке)

Ткани: плазма, мышцы, костный мозг, нервная ткань

Системы: дыхательная, нервная, кровообращения, мочевыделительная

Действие: стимулирующее, потогонное, отхаркивающее, противоспазматическое, мочегонное, обезболивающее

Показания: простуды, кашель, одышка, хрипы при дыхании, бронхит, астма, артрит, водянка, отечность лица

Предостережения: гипертония, боли в сердце, сердцебиение, бессонница, слабость пищеварения

Препараты: настой, порошок (от 250 мг до 1 г); используйте в малых дозах, пока не убедитесь в отсутствии побочных эффектов

ЭФЕДРА — возможно, самое сильное стимулирующее и потогонное растительное средство. Ее действие подобно действию адреналина. Эфедру можно использовать как заменитель кофе, но она имеет побочные эффекты, которые можно несколько смягчить добавлением солодки. В силу своей *раджастичной* природы эфедра может оказывать чрезмерное стимулирующее действие на надпочечники или вызвать истощение нервной ткани.

Эфедра оказывает мощное бронхорасширяющее действие, является источником эфедрина — лекарственного препарата, используемого при астматических приступах. Однако она может вызвать сердечные спазмы. Это одно из самых сильных растений, снижающих *Калху*, устраниющих слизь, кашель, простуду и отеки, способствующих бодрствованию и активности. Используется во многих стимулирующих травяных составах и оказывает сильное возбуждающее действие на нервы. Облегчает боли в суставах, улучшает периферическую циркуляцию крови и очищает лимфатическую систему. Ее можно использовать вместе с другими, более мягкими потогонными средствами — такими, как имбирь и корица.

АМЕРИКАНСКАЯ ЭФЕДРА (также называемая мормонский чай, брихамский чай, Joint Fir) в отличие от восточной разновидности не оказывает такого же выраженного потогонного и противокашлевого действия и чаще используется в качестве диуретика, подобно ягодам можжевельника.

ЯМС

Dioscorea spp., *Dioscoreaceae*

(A) Wild Yam

(C) Алука

(K) Shan yao

Используемая часть: корень

Энергетика: сладкий, горький/охлаждающая/сладкий

ВП– К+ (в избытке)

Ткани: плазма, мышцы, жир, костный мозг, нервная и репродуктивная ткани

Системы: нервная, репродуктивная, пищеварительная, мочевыделительная

Действие: питательный тоник, афродитик, омолаживающее, мочегонное, противоспазматическое, обезболивающее

Показания: импотенция, старческая дряхлость, гормональная недостаточность, бесплодие, колики, первое перевозбуждение, истерия, боли и спазмы в животе

Предостережения: избыточное количество слизи, застой

Препараты: отвар, молочный отвар, порошок (от 250 мг до 1 г)

Многие виды ЯМСА (но далеко не все, поэтому следует хорошо в них разбираться) обладают сильными омолаживающими свойствами. Они повышают лактацию, выделение семени и других гормональных секретов, способствуют увеличению веса тела. Американский вид также содержит различные гормоны и является

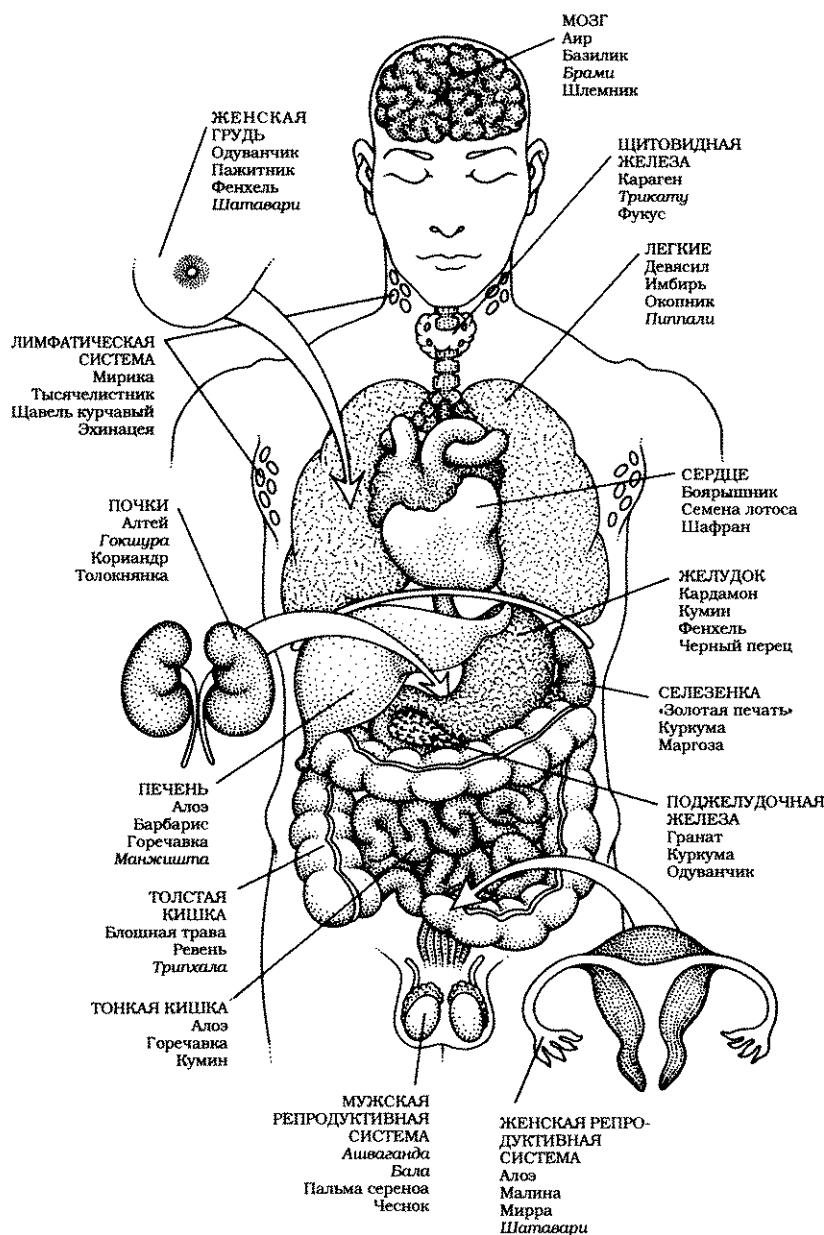
эффективным тоником для женской половой сферы. Используются также укрепляющие нервы и противоспазматические свойства ямса. Некоторые восточные виды, а также мексиканский считаются омолаживающими растениями для мужчин. На пищеварительные органы ямс оказывает успокаивающее и гармонизирующее действие.

БАТАТ — растение, родственное сладкому картофелю, — используется, подобно ямсу, в качестве молокогонного, афродитика и питательного тоника. Считается, что эти свойства у него выражены еще больше, чем у ямса. Иногда его называют «индийским женьшенем».

Дикорастущее сорное вьющееся растение КУДЗУ широко распространено на юге США и обычно используется в качестве заменителя маранты и батата. Оно, как и батат, обладает свойствами афродитика. Оба растения имеют массивные корни, содержащие много крахмала.

Пять граммов порошка ямса, батата или кудзу варят в чашке молока с маслом ги, медом и нерафинированным сахаром (добавлять по вкусу) и принимают ежедневно в качестве укрепляющего средства при слабости семени, недостаточной лактации или истощении.

РИСУНОК 18
РАСТЕНИЯ И ОРГАНЫ



ПРИЛОЖЕНИЕ I ТРАВЯНЫЕ ЧАИ ДЛЯ ТРЕХ КОНСТИТУЦИЙ

Использование травяных чаев в качестве напитков, заменяющих кофе или черный чай, получило в последнее время широкое распространение. Однако употребление таких травяных чаев не может быть в полной мере полезным без должного учета конституции и текущего состояния организма.

Для каждой из трех конституций ниже приводится список некоторых трав, обычно используемых для приготовления чаев или тонизирующих напитков. Чтобы их действие могло проявиться в полной мере, необходимо также учитывать текущее состояние организма.

Мы не собираемся рекомендовать для широкого использования напитки из всех перечисленных ниже трав. Любую траву, которую вы хотите использовать для приготовления чая, следует сначала брать в малой дозировке и затем наблюдать за отдаленными результатами, поскольку долговременное ее применение может оказаться достаточно ощутимым.

КАПХА: Для Капхи подходит большинство травяных чаев, кроме тех, которые имеют сладкий вкус и способствуют образованию слизи (как, например, чай из солодки).

Аджван, базилик, боярышник, гвоздика, ежевика, имбирь, иссоп, кардамон, кожура апельсина, копытень, корица, крапива, люцерна, лимон, лопух, можжевеловые ягоды, морковь, мята зеленая, мята перечная, одуванчик, петрушка, подмареник, пупавка, ромашка, сассафрас, семена горчицы, сумах, тысячелистник, чабрец, черный перец, шалфей лекарственный, шлемник, щавель курчавый, эвкалипт, эфедра.

ПИТТА: Для Питты хороши многие травяные чаи, но следует избегать тех, которые имеют острый вкус и сильное согревающее воздействие.

Алтей, брами, гибискус, ежевика, жасмин, земляника, клевер, кориандр, крапива, кумин, лайм, лимон, лимонная трава, лопух, люцерна, малина, мелисса, мята зеленая, мята перечная, одуванчик, окопник, пупавка, пустырник, ромашка, сандал, солодка, фенхель, хризантема, цветки розы, цеанотус, цикорий, шафран, шлемник, щавель курчавый.

ВАТА: Для Ваты хороши многие виды травяных чаев, однако имеющие горький и вяжущий вкус либо холодное воздействие могут не принести пользы. Лучше всего для Ваты сочетание острых и сладких трав.

Аджван, анис, базилик, боярышник, брами, гвоздика, горец многоцветковый, девясила, дудник, женьшень, кардамон, кожура апельсина, копытень, караген, корень окопника, корица, купена, лавровый лист, мускатный орех, пажитник, пальма сереноа, ремания, сассапариль, сассафрас, сафлор, свежий имбирь, солодка, фенхель, чабрец, эвкалипт, эриодиктин.

ПОДСЛАЩИВАНИЕ ЧАЕВ. При Капха-конституции рекомендуется избегать всех подслащающих веществ, за исключением меда. Для Питты, напротив, мед неблагоприятен, а все остальные подслащающие вещества хороши. Для Ваты хороши все подслащающие вещества, к тому же они уравновешивают свойство некоторых трав усиливать Вату. Однако следует избегать рафинированного сахара, так как он чрезмерно стимулирует поджелудочную железу.

Некоторые травяные чаи (в умеренном количестве) благоприятно воздействуют на все три конституции: чаи из брами, мяты зеленой, мяты перечной, ромашки, фенхеля, цветков розы, шалфея лекарственного.

ПРИЛОЖЕНИЕ II

НЕКОТОРЫЕ ДОМАШНИЕ СРЕДСТВА

Астма: Помогает чай из корня девясила, к которому можно добавить по 1/2 части имбиря и солодки (1-2 чайные ложки трав на чашку кипятка); таким же образом можно использовать чабрец и корень окопника в равных количествах. При тяжелых астматических приступах следует обратиться к врачу.

Боль головная: Для облегчения головной боли, не имеющей специфической причины, прикладывать на лоб подогретую пасту из 1/2 чайной ложки имбирного порошка и воды. Может возникнуть ощущение жжения, но это нормально.

Головную боль, связанную с закупоркой придаточных пазух и относящуюся к Калхе, можно ослабить, если на область лба и пазух приложить пасту из имбиря. Боль в висках указывает на избыток Питты в желудке, и ее можно снять, выпив чай из кумина и семян кориандра (по 1/2 чайной ложки на чашку горячей воды) и одновременно прикладывая к вискам сандаловое масло или пасту из сандалового дерева. Боль в области затылка указывает на наличие токсинов в толстой кишке. В этом случае следует принимать перед сном 2 чайные ложки льняного семени в чашке теплого молока и одновременно прикладывать имбирную пасту в области сосцевидных отростков (за ушами).

Боли в горле: Полоскать горло горячей водой, добавив в нее 1/2 чайной ложки порошка мирики и 1/2 чайной ложки шалфея лекарственного.

Боль зубная: Нанести на больной зуб 3 капли гвоздичного масла.

Боли и мышечное напряжение: Прикладывать теплую пасту из имбиря и куркумы (1 чайная ложка имбиря на 1/2 чайной ложки куркумы) два раза в день. При мышечном напряжении в верхней части тела сделать клизму с 1 чашкой аирного масла и удерживать в течение 30 минут.

Боль наружная: Прикладывать имбирный компресс. Для этого смешать 2 чайные ложки порошка имбиря с 1 чайной ложкой порошка куркумы, добавив воды до образования однородной массы, которую затем подогреть и равномерно смазать ею кусок марли или хлопчатобумажной ткани. Ткань приложить к больному месту и забинтовать. Оставить компресс на ночь.

Боли в спине: На больные места нанести сначала кашицу из имбиря, а затем — эвкалиптовое масло.

Боль при растяжении связок: Массировать смесью миндального и чесночного масла, взятых в равных количествах. В ванну с горячей водой добавить 1/2 чашки порошка имбиря, 1/2 чашки пищевой соды и 1 чайную ложку эвкалиптового масла. Принимать ванну в течение 15 минут.

На больное место два раза в день накладывать теплую пасту из имбиря и куркумы (1 чайная ложка имбиря и 1/2 чайной ложки куркумы).

Боль в уже: Закапать в ухо 3 капли чесночного масла либо 5-10 капель смеси, приготовленной из 1 чайной ложки лукового сока и 1/2 чайной ложки меда.

Геморрой: Два раза в день пить по 1/2 столовой ложки геля алоэ с добавлением небольшого количества имбиря до исчезновения симптомов.

Глаза (жжение): Закапать в большой глаз свежий гель алоэ или несколько капель розовой воды. Внутрь можно принимать чай из ромашки или хризантемы (1-2 чайные ложки на чашку воды).

Желудочно-кишечные расстройства:

Газы в кишечнике: Приготовить настой из равных количеств имбиря, кардамона и фенхеля (1 чайная ложка смеси на чашку воды), в который можно добавить щепотку асафетиды.

Запор: При сильном запоре принимать настой корня ревеня (1 чайная ложка на чашку воды) с порошком имбиря и солодки (по 1/4 чайной ложки). При необходимости увеличить дозировку. При умеренном запоре перед сном выпить чашку теплой воды с добавлением 1-2 чайных ложек порошка из шелухи семян блошиной травы. При легком — чашка теплого молока с добавлением 1 чайной ложки масла ги.

Неприятный запах изо рта: Очистить ротовую полость порошком из солодки и пожевать семена фенхеля. Для приема внутрь приготовить настой кардамона, корицы и лаврового листа в равных частях (1 чайная ложка смеси на чашку воды).

Несварение: Принимать перед едой 2-3 капсулы «ОО» состава трикату, содержащего в равных количествах порошок имбиря, черный перец и пиппали или красный перец вместо пиппали, с небольшим количеством теплой воды. Это средство применяется при отсутствии аппетита, плохом всасывании и усвоении пищи. При повышенной кислотности принимать после еды 2-3 капсулы «ОО», содержащие в равной пропорции горечавку, барбарис и солодку.

Понос: Смешать 1/2 чашки йогурта и 1/2 чашки воды, в которую была добавлена 1 чайная ложка измельченного свежего имбиря и немного мускатного ореха. При дизентерии принимать чай из листьев барбариса и малины с добавлением мускатного ореха (в пропорции 2:2:1). Приготовить настой из расчета 2-3 чайные ложки смеси на чашку воды и пить через каждые несколько часов до улучшения состояния.

Звон в ухе: Закапать в ухо 3 капли гвоздичного масла.

Изнеможение при высокой температуре: Приложить сандаловое масло ко лбу или выпить сандалового чая. Пить кокосовое молоко или виноградный сок.

Икота: Принимать мед с касторовым маслом в соотношении 2:1 (по 1 чайной ложке за один прием).

Кашель: Пить чай из корня девясила, в который можно добавить немного имбиря и солодки (1-2 чайные ложки смеси трав на чашку кипятка, подсластить медом). При влажном кашле приготовить чай из имбирного порошка (1/2 чайной ложки), гвоздики и корицы (по 1/4 чайной ложки) на чашку воды, подсластить медом.

Кожные расстройства:

Акснэ (прыщи с воспалением): Прикладывать куркуму и порошок сандалового дерева (по 1/2 чайной ложки с добавлением воды до пастообразного состояния). Можно также принимать внутрь сок алоэ по 1/4 столовой ложки с 1/4 чайной ложки куркумы два раза в день, пока кожа не очистится от прыщей.

Сыль: Прикладывать на пораженную область мякоть листа кориандра или пить кориандровый чай (1 чайная ложка семян кориандра на 1 чашку воды).

Фурункулы: Чтобы фурункул созрел, надо прямо на него накладывать припарку из вареного лука либо пасту из порошка имбиря и куркумы (по 1/2 чайной ложки).

Кровотечение (внутреннее): Выпить чашку теплого молока с добавлением 1/2 чайной ложки куркумы и щепотки шафрана или квасцов.

Кровотечение (наружное): Приложить лед или кашицу из порошка сандалового дерева. На место кровотечения можно также приложить черный пепел от сожженного шарика из хлопковой ваты. Можно сделать примочки из листьев окопника либо из тысячелистника.

Кровотечение из носа: Смешать 1/2 чайной ложки растертой люцерны с 1 чайной ложкой геля алоэ и 1 чайной ложкой масла ги. Принимать внутрь 3 раза в день. Можно также принимать по 1 столовой ложке цветочной пыльцы 2-3 раза в день. На область носа накладывать лед до остановки кровотечения.

Кровоточащие десны: Прикладывать к деснам порошок из миры или пить лимонный сок. Можно массировать десны с кокосовым маслом.

Менструальные расстройства: При спазмах принимают 1 столовую ложку сока алоэ с 1/4 чайной ложки черного перца 3 раза в день до исчезновения спазмов. Для того чтобы вызвать менструацию, принимают чай из сафлора и цветков розы в равных количествах (1-2 чайные ложки на чашку воды). При обильных менструациях принимать чай из листьев малины и цветков гибискуса (1-2 чайные ложки на чашку).

Обезвоживание: На 0,5 л дистиллированной воды — 1/4 чайной ложки соли, 3 чайные ложки сырого тростникового сахара и 2 чайные ложки сока лайма. Перемешать, пить мелкими глотками.

Обморок/шок: Дать вдохнуть испарения свежего измельченного лука или порошок из корня аира.

Ожоги: Приготовить пасту из свежего геля алоэ с добавлением щепотки порошка куркумы. Можно также использовать масло ги или кокосовое масло.

Припухлости: Пить ячменную воду (4 части воды кипятить с 1 частью ячменя, затем настоять). Полезен также чай из кориандра. На припухшие места накладывать смесь из 2 частей порошка куркумы и 1 части соли. Пить чай из брами (1 столовая ложка на 1 чашку воды).

Отравление пищей/радиацией: В 1 чашку супа из мисо* добавить 1 чайную ложку масла ги и по 1/2 чайной ложки порошков кориандра и кумина.

Отравления: Принять 1-2 чайные ложки масла ги или 1 чашку средней крепости чая из солодки и обратиться к врачу.

Придаточные пазухи (заложенность, застой): Вдыхать щепотку порошка корня аира или прикладывать на область пазух пасту из имбиря. Можно также делать ингаляции, вдыхая пар над отваром из имбиря или листьев эвкалипта.

Простуда: Взять 1 столовую ложку измельченного свежего имбиря, 1 чайную ложку корицы и 1 чайную ложку солодки; варить в 1 л воды в течение 10 минут. Принимать с небольшим количеством меда по одной чашке каждые 3 часа. Можно просто пить чай из свежего имбиря.

* Мисо — густая ферментизированная паста с солью, сделанная из приготовленных сои, риса или ячменя и обычно используемая для приготовления супов или соусов. (Прим. ред.)

Сна расстройства

Бессонница: Выпить чашку теплого молока с добавлением 1/2 чайной ложки мускатного ореха. В более упорных случаях принимать настой из 1-2 чайных ложек валерианы на чашку воды, куда можно добавить 1 чайную ложку порошка ашваганды, если он имеется. Массировать стопы или кожу головы с маслом брами либо с теплым кунжутным маслом.

Сонливость: С вечера выпить настой из 1/2 чайной ложки порошка корня аира и 1/4 чайной ложки порошка имбиря на чашку воды либо выпить чашку чая из листьев базилика.

Ядовитые укусы: Пить сок из кинзы или смазывать место укуса пастой из порошка сандалового дерева. Можно также пить настой подорожника (1-2 чайные ложки на чашку воды).

ПРИЛОЖЕНИЕ III ТАБЛИЦА ТРАВ

Травы упорядочены по их названиям, принятым в книге. В некоторых случаях это название не самого растения, а его части или продукта из него. В скобках даются другие названия растения. Вкусы указаны в соответствии с аюрведическим делением: сладкий, кислый, соленый, острый, горький, вяжущий. Вирья — это тепловое воздействие: согревающее (звездочка) или охлаждающее (снежинка). Випак — это эффект после переваривания: сладкий, кислый, острый. Воздействие на доши: В (*Vata*), П (*Pitta*), К (*Kapha*). «+» — увеличивает, «-» — уменьшает, «0» — нейтральное или смешанное действие. «ВПК» означает, что действие уравновешено по всем трем *дошам*. Терапевтические свойства указаны в соответствии с понятиями западной фитотерапии. Звездочкой помечены растения, описание которых приводится в основном тексте книги.

Таблица состоит из двух частей: в первой приводятся распространенные травы, во второй — восточные травы.

НАЗВАНИЕ В КНИГЕ **АНГЛИЙСКОЕ НАЗВ.** **ВИСУС** **ВИРЬЯ** **ВИПАК** **ДОПИ** **ДЕЙСТВИЕ**

Индийское название

Вид (род), семейство

АБРИКОСА СЕМЕЧКИ	APRICOT SEED <i>Prunus armeniaca.</i> Rosaceae	горький, сладкий	острый	KВ-П+	противослизистическое, отхаркивающее, послабливающее
*AMP	Airp <i>обыкновенный.</i> Aroniaceae	CALAMUS (Sweet Flag) <i>Acorus calamus.</i> Araliaceae	острый, горький	VК-П+	стимулирующее, противозастойное, укрепляющее нервы, омолаживающее
АКАЦИЯ СЕНЕГАЛЬСКАЯ	Akacia <i>senegal.</i> Fabaceae	GUM ARABIC <i>Acacia senegal.</i> Leguminosae	сладкий	PВ-К+	смягчающее, смазывающее кожу, тонизирующее
*АЛОЭ	Aloe spp. Liliaceae		сладкий	VПК= [П-]	улучшающее обмен веществ, горячий тоник, омолаживающее, слабительное
*АЛТЕЙ	Althaea <i>officinalis.</i> Malvaceae	MARSHMALLOW <i>Althaea officinalis.</i> Malvaceae	сладкий	PВ-К+	тонизирующее, смягчающее, мочетонное, послабливающее
АНИС	Anis <i>vulgaris.</i> Umbelliferae	ANISE <i>Pimpinella anisum.</i> <i>Anisum vulgaris.</i> Umbelliferae	острый	VК-П+	ветрогонное, стимулирующее, молотогонное
АПЕЛЬСИНА КОЖУРА	ORANGE PEEL <i>Citrus aurantium.</i> Rutaceae	острый, горький	острый	VК-П+	ветрогонное, отхаркивающее, стимулирующее
АРАДИЯ	Aralia <i>sericea.</i> Araliaceae	SPIKENARD <i>Aralia racemosa.</i> Araliaceae	сладкий, острый	KВ-П+	смягчающее, отхаркивающее, тонизирующее, улучшающее обмен веществ

АРНИКА <i>Arnica montana.</i> Сложноцветные	ARNICA	острый	✿ острый	KB-П+	стимулирующее, заживляющее, тонизирующее
БАДЬЯН (Аниис китайский, Дерево анисовое) Бадьян, зеэ-янчантий. Бадьяновые	STAR ANISE <i>Anisum vertum,</i> <i>Meliaceae</i>	острый	✿ острый	ВК-П+	стимулирующее, ветрогонное
*БАЗИЛИК Базилик, Лабиевые	BASIL <i>Ocimum spp.,</i> <i>Lamiaceae</i>	острый	✿ острый	ВК-П+	погонное, жаропоникающее, укрепляющее нервы
*БАРБАРИС Барбарис, Барбарисовые	BARBERRY <i>Berberis spp.,</i> <i>Berberidaceae</i>	горький, вяжущий	✿ острый	ПК-В+	горький тоник, улучшающее обмен веществ, противовоспалительное
БЕРЕЗА Береза белая, Бересклеты	BIRCH <i>Betula alba,</i> <i>Betulaceae</i>	горький, острый	✿ острый	ПК-В+	погонное, мочегонное, выхлупющее
БЕРЕСКЛЮТ Бересклет тёмно-зелёный, Бересклеты	WAHOO <i>Eurycoma longifoliaeptera,</i> <i>Celastraceae</i>	горький	✿ острый	ПК-В+	слабительное, противовоспалительное, мочегонное
*БЛЮЗНАЯ ТРАВА Подорожник блестящий, Подорожниковые	PSYLLIUM <i>Plantago psyllium,</i> <i>Plantaginaceae</i>	сладкий, вяжущий	✿ сладкий	ПВ-К+	послабляющее, смягчающее, вяжущее
*БОЯРЫШНИК Боярышник колючий, Розоцветные	HAWTHORN <i>Crataegus oxyacantha,</i> <i>Rosaceae</i>	кислый, сладкий	✿ кислый	В-КП+	стимулирующее, противовазматическое, мочегонное
ВОРОЗДОПЛОДНИК Бородяголистник, Зонтичные	OSHA <i>Ligusticum porteri,</i> <i>Umbelliferae</i>	острый, горький	✿ острый	KB-П+	стимулирующее, антибактериальное

НАЗВАНИЕ В КНИГЕ **АНГЛИЙСКОЕ НАЗВ.** **ВКСС** **ВИРЬЯ** **ВИПАК** **ДОПНИ** **ДЕЙСТВИЕ**

Латинское название

БУДРА Будра, семейство Губоцветные	GROUND IVY <i>Glechoma hederacea.</i> <i>Labiatae</i>	острый, вяжущий	✿	острый	K3-П+	погонное, вяжущее, ветрогонное
БУЗИННЫ ЦВЕТКИ Бузина, Жицмолистные	ELDER FLOWERS <i>Sambucus spp.</i> <i>Caprifoliaceae</i>	горький, острый	✿	острый	K3-B ₀	погонное, мочегонное, улучшающее обмен веществ
БУКВИЦА Буквица лекарственная, Губоцветные	BETONY WOOD <i>Stachys betonica.</i> <i>Betoniaca officinalis.</i> <i>Labiatae</i>	острый, горький	✿	острый	PK-B+	укрепляющее нервы, ветрогонное, мочегонное
БУККО (Баросма) Букко, Рутовые	BUCHU <i>Barosma betulina.</i> <i>Rutaceae</i>	острый, горький	✿	острый	PK-B+	мочегонное, потогонное, стимулирующее
БУРАЧНИК (Отуречная трава) Бурачник лекарственный, Бурачниковые	(Отуречная) BORAGE <i>Borago officinalis.</i> <i>Boraginaceae</i>	вяжущий, спазмический	✿	острый	PK-B+	мочегонное, потогонное, смягчающее
*БАЛЕРИНА Валериана, Валериановые	VALERIAN <i>Valeriana spp.</i> <i>Valerianaceae</i>	острый	✿	острый	VK-П+	укрепляющее нервы, противоспазматическое, ветрогонное, седативное
БАТОЧНИК Баточник слабнющий, Ластовеневые	PLEURISY ROOT <i>Asclepias tuberosa.</i> <i>Asclepiadaceae</i>	горький, острый	✿	острый	PK-B+	погонное, отхаркивающее, жаропонижающее
ВАХТА ТРЕХЛИСТНАЯ Вахта трехлистная, Тройчатник южный, Горечавковые	BUCKBEAN <i>Menyanthes trifoliata.</i> <i>Gentiaceae</i>	горький	✿	острый	PK-B+	улучшающее обмен веществ, противолихорадочное, послабливающее

ВЕНЕРИН БАШМАЧОК	LADY'S SLIPPER <i>Cypripedium pubescens,</i> Orchidaceae	острый, сладкий, горький	сладкий	ВК-П0	укрепляющее нервы, противослизистическое, тонизирующее
ВЕТИВЕРИЯ	VETIVERIAN <i>Andropogon muricatus,</i> Gramineae	горький, сладкий	острый	ПК-В+	противомикробное, вяжущее, ожижающее
ВЕРБЕНА	VERVAIN <i>Verbena spp.,</i> Verbenaceae	горький	острый	ПК-В+	противомикродочное, отхаркивающее, вяжущее
ВЕРОНИКА	CULVER'S ROOT <i>Leptandra virginica,</i> Scrophulariaceae	горький	острый	ПК-В+	сильное слабительное, жаропонижающее, горький тоник
ВОСКОВОЕ ДЕРЕВО	STILLINGIA <i>Stillingia sylvatica,</i> Euphorbiaceae	острый	острый	КВ-П+	улучшающее обмен веществ, погодонное, отхаркивающее, тонизирующее
ГАМАМЕЛИС	WITCH HAZEL <i>Hamamelis virginiana,</i> Hamamelidaceae	вяжущий, горький, острый	острый	ПК-В+	вязкое, кровоостанавливающее, заживающее
ГАУЛЬТЕРИЯ	WINTERGREEN <i>Gaultheria procumbens,</i> Ericaceae	острый	острый	ПК-В0	ветрогонное, вяжущее, обезболивающее
*ГВОЗДИКА	CLOVES <i>Сорghryllus aromaticus,</i> <i>Eugenia caryophyllata,</i> Myrtaceae	острый	острый	ВК-П+	стимулирующее, ветрогонное, афродитик, отхаркивающее

НАЗВАНИЕ В КНИГЕ	Английское название	ВИСУС	ВИРЧА	ВИЛАК	ДОПИ	ДЕЙСТВИЕ
Буд (род), селейтво	Латинское название					
ГЕЛОНИАС Гелониас двуцветный. Лилейные	FALSE UNICORN <i>Helonias dilatata.</i> <i>Liliaceae</i>	горький, сладкий	✿	сладкий	ВК-П+	мечичногонное, афродитик, мочегонное
ГЕРАНЬ (Журавельник) Герань птичийстак, Гераниевые	CRANESBILL <i>Geranium maculatum.</i> <i>Geraniaceae</i>	вяжущий	✿	острый	ПК-В+	вяжущее, кровоостанавливающее, заживающее
*ГИБИСКУС Роза айбискус, Китайская роза, Мельковые	HIBISCUS <i>Hibiscus rosa-sinensis.</i> <i>Malvaceae</i>	вязкуний, сладкий	✿	сладкий	ПК-В+	улучшающее обмен веществ, кровоостанавливающее, ожидающее, месячногонное
ГОРЕЦ ЭЗМЕИНЫЙ Горец эзмечинский. Грецишные	BISTORT <i>Polygonum bistorta.</i> <i>Polygonaceae</i>	вязкуний	✿	острый	ПК-В+	вяжущее, мочетонное, улучшающее обмен веществ
*ГОРЕЧАВКА Горечавка, Горечавковые	GENTIAN <i>Gentiana spp.,</i> <i>Gentianaceae</i>	горький	✿	острый	ПК-В+	горький тоник, противокардиодное, улучшающее обмен веществ
ГОРЧИЦЫ СЕМЕНА Горчица белая, Крестоцветные	MUSTARD SEEDS <i>Brassica alba.</i> <i>Cruciferae</i>	острый	✿	острый	КВ-П+	стимулирующее, отхаркивающее, вегрогонное
*ГРАНАТ Гранат обыкновенный. Гранатовые	POMEGRANATE <i>Punica granatum.</i> <i>Myrsinaceae</i>	вязкуний, горький, сладкий	✿	сладкий	ПК-В ₀	вяжущее, улучшающее обмен веществ, противогистное, тонизирующее
ГРИНДЕЛИЯ Гринделия гигантская. Сложноцветные	GRINDELIA <i>Grindelia robusta.</i> <i>Compositae</i>	острый	✿	острый	КВ-П+	отхаркивающее, потогонное, противоспазматическое

*ДЕВЯСИЛ <i>Inula spp.</i> Сложноцветные	ELECAMPANE <i>Inula spp.</i> Compositae	острый, горький	острый	ВК-II+	отхаркивающее, противоспазматическое, омоляжающее
ДЕРБЕННИК Дербенник иволистный. Дербенниковые	PURPLE LOOSESTRIFE <i>Lythrum salicaria</i> . Lythraceae	вяжущий, сладкий	острый	ПК-II+	улучшающее обмен веществ, вяжущее, смачивающее
ДУБ Дуб белый. Буковые	WHITE OAK <i>Quercus alba</i> , Fagaceae	вяжущий	острый	ПК-II+	вяжущее, кровоостанавливающее, антисептическое
ДУДНИК (Дыгиль) Душик лекарственный. Зонтичные	ANGELICA <i>Angelica archangelica</i> , Umbelliferae	острый, сладкий	сладкий	ВК-II+	потогонное, ветрогонное, мечевидное
ДУШИЦА (Ореган) Душица обыкновенная. Губоцветные	OREGANO <i>Origanum vulgare</i> , Labiatae	острый	острый	ВК-II+	стимулирующее, ветрогонное, потогонное
ЕЖЕВИКА Ежевика. Розоцветные	BLACKBERRY <i>Rubus fruticosus</i> , etc., Rosaceae	вяжущий	сладкий	ПК-II+	вяжущее, улучшающее обмен веществ, кровоостанавливающее
ЖОСТЕР ПУРПУРА Жостер пурпурा, Красильниковые	CASCARA SAGRADA <i>Rhamnus purshianus</i> , Rhamnaceae	горький	острый	ПК-II+	постабилизирующее, вяжущее, горький тоник
*ЗАНТОКСИЛУМ (Желтое дерево) Занитоксилум. Рутовые	PRICKLY ASH <i>Xanthodipilum spp.</i> , Rutaceae	острый, горький	острый	ВК-II+	стимулирующее, ветрогонное, противоглистное
ЗВЕРОБОЙ Зверобой прорывленный. Зверобойные	ST. JOHNS WORT <i>Hypericum perforatum</i> , Hypericaceae	горький, острый	острый	ПК-II+	противоспазматическое, отхаркивающее, вяжущее

НАЗВАНИЕ В КНИГЕ АНГЛИЙСКОЕ НАЗВ.
Латинское название
Буд (род), семейство
ВКУС
ВИРЬЯ
ВИПАК
ДОНИ
ДЕЙСТВИЕ

ЗЕМЛЯНИКИ ЛИСТЬЯ STRAWBERRY LEAVES *Fragaria spp.*, Rosaceae

Земляника.
Розоцветные

горький

вяжущее, обмен веществ.

Улучшающее обмен веществ.

вяжущее, мочегонное

ЗИМОЛЮБКА PIPSISSEWA *Chimaphila umbellata.*, Pirolaceae

Зимолюбка зонтичная.
Грушанковые

горький

мочегонное, вяжущее.

ЗОЛОТОТАЙ ПЕЧАТЬ

Желтопокрепт канадский.

Endrastis canadense.

Листья

GOLDEN SEAL *Hydrastis canadensis.*, Ranunculaceae

горький, вяжущий

вяжущее, обмен веществ.

Улучшающее обмен веществ

ЗОЛОТОПЫСЧНИК CENTAURY, European

Золотопысчник зонтичный.

Горечниковые

Erythraea cernua ssp., *Centaureum Umbellatum.*, Gentianaceae

горький

горький тоник,

противолихорадочное

ИВЫ КОРА WILLOW BARK *Salix spp.*, Salicaceae

Ива.
Ивовые

GRAPE (Raisin)

Vitis uifera., Vitaceae

сладкий

сладкий

горький тоник.

противолихорадочное,

анестезирующее

ИЗЮМ SLIPPERY ELM *Ulmus fulva.*, Ulmaceae

Высокород культурный.

Высокородовые

сладкий

сладкий

питательный тоник,

смягчающее

***ИЛЬМ** GINGER *Zingiber officinale.*, Zingiberaceae

Ильм сибирский.

Ильмовые

острый, сладкий

сладкий

стимулирующее, потогонное,

отхаркивающее, ветрогонное

ИНДИГОНОСКА Индигоска кратильная, Бобовые	INDIGO <i>Indigofera tinctoria.</i> <i>Leguminosae</i>	горький	✿	острый	ПК-В+	улучшающее обмен веществ, антибиотик, послабливающее
ИСЛАНДСКИЙ МОХ Исландский мох, Исландский лишайник, Пармелиевые (<i>Lichenaceae</i>)	ICELAND MOSS <i>Cetraria islandica.</i> <i>Parmeliaceae (Lichenes)</i>	соленый, сладкий, вяжущий	✿	сладкий	ПВ-К+	смягчающее, улучшающее обмен веществ, тонизирующее
ИССОП Иссоп лекарственный, Рубцоцветные	HYSSOP <i>Hysopus officinalis.</i> <i>Labiatae</i>	острый, горький	✿	острый	КВ-П+	потогонное, мочегонное, вятергонное, противоглистное
КАЛАН Калган кипатический, Калган лекарственный, Имбирные	GALANGAL <i>Alpinia officinarum.</i> <i>Zingiberaceae</i>	острый	✿	острый	ВК-П+	стимулирующее, потогонное, противоревматическое
КАЛЕНДУЛА [Ноготки] Календула лекарственная, Сложноцветные	CALENDULA <i>Calendula officinalis.</i> <i>Compositae</i>	горький, острый	✿	острый	ПК-В+	заживающее, противоспазматическое, улучшающее обмен веществ
КАЛИНА Калина обыкновенная, Жимолостные	CRAMPBARK <i>Vaccinium opulus.</i> <i>Caprifoliaceae</i>	горький, вяжущий	✿	острый	КВ-П+	мясичногоне, вяжущее, противоспазматическое
*КАМФОРА Кориандрик камфорный, Камфорный лавр, Лавровые	CAMPHOR <i>Cinnamomum camphora.</i> <i>Lauraceae</i>	острый, горький	✿	острый	КВ-П+	потогонное, стимулирующее, противозастойное, обезболивающее
КАСАТИК Касатик разноцветный, Ирисовые	BLUE FLAG <i>Iris versicolor.</i> <i>Iridaceae</i>	горький	✿	острый	ПК-В+	улучшающее обмен веществ, противомикробное, послабливающее
КАСТОРОВОЕ МАСЛО Клееневика обыкновенная, Можжевельные	CASTOR OIL <i>Ricinus communis.</i> <i>Euphorbiaceae</i>	острый, сладкий	✿	острый	В-ПК+	сильное слабительное, смягчающее, обезболивающее, укрепляющее нервы

НАЗВАНИЕ В КНИГЕ	АНГЛИЙСКОЕ НАЗВ.	ВКУС	ВИДЫ	ВИПАК	ДОШИ	ДЕЙСТВИЕ
Вид (род), семейство	Латинское название					
*КАРАТЕН [Ирландский мох] Хондрис кирнхайи. Гигартиновые (красные водоросли)	IRISH MOSS <i>Chondrus crispus.</i> <i>Gigartinaeae,</i> <i>(Rhodophytta)</i>	соленый, сладкий, вяжущий	✿	сладкий	B-ПК+	питательный тоник, смягчающее, смягчающее кожу
КАРВЕНИЯ	BLESSED THISTLE <i>Carduus benedictus.</i> <i>Compositae</i>	горький	✿*	острый	ПК-В+	мечевидное, горький тоник, молокогонное
*КАРДАМОН	CARDAMOM <i>Elettaria cardamomum,</i> <i>Zingiberaceae</i>	острый, сладкий	✿	острый	ВК-П+	стимулирующее, ветрогонное, отхаркивающее
КИНЗА [Китайская петрушка] Кориандр посевной (зелень), Зонтичные	CILANTRO <i>Coriandrum sativum,</i> <i>Umbelliferae</i>	горький, острый	✿	острый	ПК-В ₀	улучшающее обмен веществ, ветрогонное, мочегонное
КЛЕВЕР	RED CLOVER <i>Trifolium pratense,</i> <i>Leguminosae</i>	горький, сладкий	✿	острый	ПК-В+	улучшающее обмен веществ, мочегонное, отхаркивающее
КЛОТОГОН	BLACK COHOSH <i>Cimicifuga racemosa,</i> <i>Ranunculaceae</i>	горький, острый	✿*	острый	ПК-В+	улучшающее обмен веществ, мечевидное, антидепрессант
КОКОС	COCONUT <i>Cocos nucifera,</i> <i>Palmaeae</i>	сладкий	✿*	сладкий	ПВ-К+	охлаждающее, мочегонное, тонизирующее

КОЛДИНЗОНГИА Колдинзония канадская, Губоцветные	STONEROOT <i>Collinsonia canadensis,</i> <i>Labiatae</i>	горький	※	острый	ПК-В+	мочегонное, потогонное, вяжущее
КОЛОМЕЯ Ятроверио фландринская, Лурносекянниковые	CALUMBA <i>Jatrorrhiza calumba,</i> <i>Menispermaceae</i>	горький	※	острый	ПК-В+	горький тоник, противолихорадочное, противорвотное
КОПТИС Коптист китайский, Лотиковые	GOLD THREAD <i>Coptis chinensis,</i> <i>Ranunculaceae</i>	горький	※	острый	ПК-В+	горький тоник, противолихорадочное, утягивающее обмен веществ
КОЛЫТЕНЬ Копытень канадский, Кирказоновые	WILD GINGER <i>Aegopodium Canadense,</i> <i>Araliaceae</i>	острый	✿	острый	КВ-П+	потогонное, отхаркивающее, противозастойное
КОСТОВНИК Костовник колючий, Косточки жестяные Губоцветные	CATNIP <i>Nepeta cataria,</i> <i>Labiatae</i>	острый	※	острый	ПК-В ₀	потогонное, ветрогонное, укрепляющее нервы
* КОРИАНДР Кориандр посевной (семена), Зонтичные	CORIANDER <i>Coriandrum sativum,</i> <i>Umbelliferae</i>	горький, острый	※	острый	ПКВ=	улучшающее обмен веществ, потогонное, мочегонное, ветрогонное
* КОРУЛА Коричник чилийский, Лавровые	CINNAMON <i>Cinnamomum zeylanicum,</i> <i>Lauraceae</i>	острый сладкий, вязкий	✿	сладкий	ВК-П+	стимулирующее, потогонное, утягивающее обмен веществ
* КОРОВНИК (Медвежье ухо) Коровник обыкновенный, Норичниковые	MULLEIN <i>Verbascum thapsus,</i> <i>Scrophulariaceae</i>	горький, вязкий, сладкий	※	острый	ПК-В+	отхаркивающее, вяжущее, заживающее, седативное
КРАПИВА Крапива жгучая, Крапивные	NETTLE	вязкий	※	острый	ПК-В+	утягивающее обмен веществ, вязкое, кровоостанавливающее

НАЗВАНИЕ В КНИГЕ Банд (род), семейство	АНГЛИЙСКОЕ НАЗВ. Латинское название	ВКУС	ВИРЬЯ	ВИПАК	ДОНИ	ДЕЙСТВИЕ
*КРАСНЫЙ ПЕРЕЦ Спиручевый перец (острый, развеселенческий). Пасленовые	CAYENNE <i>Capsicum annuum</i> . Solanaceae	острый	✿	острый	KВ-П+	стимулирующее, ветрогонное, улучшающее обмен веществ, кровоостанавливающее
КРЕСС ВОДЯНОЙ (Жеруха) Крестоцветные	WATERCRESS <i>Rorippa nasturtium</i> , <i>Cutlerae</i>	острый	✿	острый	KВ-П+	мочегонное, отхаркивающее, стимулирующее
*КУВШИНКА Кувшинка полуденная, Кувшинковые	WHITE POND LILY <i>Nymphaea odorata</i> , <i>Nymphaeaceae</i>	сладкий, вяжущий, горький	✿	сладкий	PВ-К+	смягчающее, вяжущее, тонизирующее
КУДЗУ Пурпурная клузбеная, Бобовые	KUDZU <i>Pueraria tiberosa</i> , <i>Leguminosae</i>	сладкий	✿	сладкий	PВ-К+	тонизирующее, потогонное, мочегонное
КУКУРУЗНЫЕ РЫЛЬЦА Кукуруза, Злаковые	CORN SILK <i>Zea mays</i> , <i>Gramineae</i>	сладкий	✿	острый	ПК-В+	мочегонное, смягчающее, улучшающее обмен веществ
КУМИН (Эзра, Римский тмин) Кмин тминоевый Зонтичные	CUMIN <i>Cuminum cyminum</i> , <i>Umbelliferae</i>	острый, горький	✿	острый	ПКВ=	ветрогонное, улучшающее обмен веществ, стимулирующее
*КУНЖУТ Кунжут индийский, Кунжутные	SESAME SEEDS <i>Sesamum indicum</i> , <i>Pedaliaceae</i>	сладкий	✿	сладкий	B-ПК+	питательный тоник, смягчающее, омолаживающее

*КУТИЕНА [«Соломонова печать»] <i>Лилейные</i>	SOLOMON'S SEAL <i>Polygonatum spp.</i> <i>Liliaceae</i>	сладкий, горький	※	сладкий	ПВ-К+	питательный тоник, смягчающее, вяжущее, омолаживающее
КУТРА Кенфельд проломниколистный, Кутровые	BITTER ROOT <i>Aesculus hippocastanum</i> , <i>Rosaceae</i>	горький, вяжущий	※	острый	ПК-В+	сильное слабительное, рвотное, мочегонное
*КУРКУМА Куркума длинная, Имбирные	TURMERIC <i>Curcuma longa</i> , <i>Zingiberaceae</i>	острый, горький, вяжущий	✿	острый	КВ-П ₀	стимулирующее, улучшающее обмен веществ, антибактериальное, заживляющее
ЛАВАНДА Лавандола, Губоцветные	LAVENDER <i>Lavandula spp.</i> <i>Labiatae</i>	острый	※	острый	ПК-В ₀	внегородное, мочечонное, противоспазматическое
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ Лавр благородный, Лавровые	BAY LEAVES <i>Laurus nobilis</i> , <i>Laureaceae</i>	острый	✿	острый	ВК-П+	внегородное, стимулирующее, отхаркивающее
ЛАДАН Ладанное дерево, Бунзериевые	FRANKINCENSE <i>Boswellia thunbergii</i> , <i>Burseraceae</i>	горький, острый, вяжущий, сладкий	✿	острый	КВ-П+	улучшающее обмен веществ, обезболивающее, омолаживающее
ЛАЙМ Лайм кислый, Лайм настоящий, Рутовые	LIME <i>Citrus acidia</i> , <i>Citrus aurantiifolia</i> , <i>Citrus limettiifolia</i> , <i>Rutaceae</i>	кислый, горький	※	кислый	ПВ-К+	оклаждающее, ветрогонное, отхаркивающее
ЛАКОНОС Фитолакса десмиттиковичниковская, Лакониевые	POKEROOT <i>Phytolacca decandra</i> , <i>Phytolaccaceae</i>	горький	※	острый	ПК-В+	улучшающее обмен веществ, рвотное, сильное слабительное

НАЗВАНИЕ В КНИГЕ **АНГЛИЙСКОЕ НАЗВ.** **ВИСУС** **ВИЖУЯ** **ВИПАК** **ДОНИ** **ДЕЙСТВИЕ**

*Латинское название
Biol (род), семейство*

ЛАПЧАТКА (Калган, Узтик) Розоцветные	TORMENTIL <i>Potentilla tormentilla,</i> <i>Potentilla erecta,</i> Rosaceae	вяжущий, горький	✿ острый	ПК-В+	вяжущее, кровоостанавливающее, антисептическое
ЛИЛИЯ Лилии, Лилейные	LILY <i>Lilium spp.,</i> Liliaceae	сладкий	✿ сладкий	ВТ-К+	смягчающее, питательный тоник, укрепляющее нервы
ЛИМОН Лимон, Рутовые	LEMON <i>Citrus limonum,</i> Rutaceae	кислый	✿ кислый	ПВ-К0	отхаркивающее, ветрогонное, вяжущее
ЛИМОННАЯ ТРАВА Сорго лимонное, Злаковые	LEMON GRASS <i>Cymbopogon citratus,</i> Gramineae	острый, горький	✿ острый	ПК-В0	мочегонное, потогонное, охлаждающее
ЛОВЕЛИЯ Лобелия азотистая, Ковыльчиковые	LOBELIA <i>Lobelia inflata,</i> Campanulaceae	острый	✿ острый	К-ГВ+	противослизматическое, рвотное, отхаркивающее, потогонное
*ЛОПУХ Лопух большой, Сложноцветные	BURDOCK <i>Arctium lappa,</i> Compositae	горький, острый	✿ острый	ПК-В+	улучшающее обмен веществ, потогонное, мочегонное, вяжущее
ЛУК Лук репчатый, Лилейные	ONION <i>Allium cepa,</i> Liliaceae	острый, сладкий	✿ сладкий	ВК-П+	потогонное, тонизирующее, афродитик
*ЛЬНЯНОЕ СЕМЯ Лен культурный, Льняевые	FLAXSEED <i>Linum usitatissimum,</i> Linaceae	сладкий, вяжущий	✿ острый	В-К0П+	постабливающее, смягчающее, питательный тоник

*ЛЮЦЕРНА Люцерна посевная, Бобовые	ALFALFA <i>Medicago sativa,</i> <i>Leguminosae</i>	вязкий, сладкий	✿ острый	ПК+В-	улучшающее обмен веществ, мочечное, противолихорадочное
МАГОНИЯ Магония ползучая, Борщевиковые	OREGON GRAPE <i>Mahonia repens,</i> <i>Berberidaceae</i>	горький	✿ острый	ПК-В+	улучшающее обмен веществ, противолихорадочное, послабляющее
МАЙОРАН Майоран, Губоцветные	MARJORAM <i>Origanum majorana,</i> <i>Labiatae</i>	острый	✿ острый	ВК-П+	стимулирующее, противозаматическое, потогонное
*МАКА СЕМЕНА Мак, Маковые	POPPY SEEDS <i>Papaver spp.,</i> <i>Papaveraceae</i>	острый, вязкий, сладкий	✿ сладкий	ВК-П+	вязкое, ветрогонное, седативное
*МАЛИНА Малина, Розоцветные	RASPBERRY <i>Rubus spp.,</i> <i>Rosaceae</i>	вязкий, сладкий	✿ сладкий	ПК-В+	вязкое, улучшающее обмен веществ, месчигонное
МАЛЬВА Мальва, Мальвовые	MALVA <i>Malva spp.,</i> <i>Malvaceae</i>	сладкий, вязкий	✿ сладкий	ПВ-К+	смягчающее, смягчающее кожу, вязкое
МАТЬ-И-МАЧЕХА Мать-и-мачеха обыкновенная, Сложноцветные	COLTSFOOT <i>Tussilago farfara,</i> <i>Compositae</i>	острый, вязкий, сладкий	✿ острый	ПК-В ₀	смягчающее, отхаркивающее, вязкое, противозаматическое
МАРТИНИЯ Мартиния душистая, Куркулатные	DEVIL'S CLAW <i>Harragophytum procumbens,</i> <i>Pedaliaceae</i>	горький, вязкий	✿ острый	ПК-В+	улучшающее обмен веществ, противовоспалительное, обезболивающее
МЁД	HONEY	сладкий, острый, вязкий	✿ сладкий	ВК-П+	отхаркивающее, смягчающее кожу, тонизирующее, послабляющее

НАЗВАНИЕ В КНИГЕ	АНГЛИЙСКОЕ НАЗВ.	ВИСУС	ВИНЬЯ	ВИНДАК	ДОННИ	ДЕЙСТВИЕ
<i>Латинское название</i>						
Вид (род), семейство						
МЕЛИССА (Мета лимонная) Мелисса лекарственная, Губчатые	LEMON BALM <i>Melissa officinalis,</i> <i>Labiatae</i>	острый, сладкий	✿	острый	KП-B0	потогонное, ветрогонное, укрепляющее нервы
МИНЦАЛЬ Миндаль обыкновенный, Розоцветные	ALMOND <i>Amelanchier communis,</i> <i>Rosaceae</i>	сладкий	✿	сладкий	B-KП+	смягчающее, отхаркивающее, тонизирующее
МИЧЕЛЛА Мичелла, Мареновые	SQUAW VINE <i>Mitchella repens,</i> <i>Rubiaceae</i>	вяжущий, горький	✿	острый	PK-B+	месичногонное, вяжущее, мочегонное, улучшающее обмен веществ
*МИРИКА Восковница, Восковниковые	BAYBERRY <i>Myrica spp.,</i> <i>Myricaceae</i>	острый, вяжущий	✿	острый	KВ-П+	потогонное, отхаркивающее, вяжущее, рвотное
*МИРРА Мирровое дерево, Будоросовые	MYRRH <i>Commiphora myrrha,</i> <i>Burseraceae</i>	горький, острый	✿	острый	KВ-П+	улучшающее обмен веществ, обезболивающее, месичногонное, омолаживающее
*МОЛЖЕВЕЛОВЫЕ ЯГОДЫ Можжевельник, Кипарисовые (Хвойные)	JUNIPER BERRIES <i>Juniperus spp.,</i> <i>Cupressaceae,</i> <i>(Coniferae)</i>	острый, горький, сладкий	✿	острый	KВ-П+	мочегонное, потогонное, ветрогонное, обезболивающее
МОКРИЦА Зефирчатка средняя, Гвоздичные	CHICKWEED <i>Stellaria media,</i> <i>Caryophyllaceae</i>	горький, сладкий	✿	сладкий	PK-B+	улучшающее обмен веществ, смягчающее, послабляющее, заживляющее
МОРКОВЬ Морковь обыкновенная, Зонтичные	WILD CARROT <i>Daucus carota,</i> <i>Umbelliferae</i>	острый	✿	острый	KВ-П+	мочегонное, стимулирующее, ветрогонное, месичногонное

МОРМОНСКИЙ ЧАЙ Эфедра (различные виды), Эфедровые	MORMON TEA, JOINT FIR, BRIGHAM TEA <i>Ephedra spp.</i> <i>Ephedraceae</i>	острый	✿ острый	K-BI+	мочегонное, улучшающее обмен веществ
* МУСКАТНЫЙ ОРЕХ Мускатник душистый (семена), Мускатниковые	NUTMEG <i>Myristica fragans,</i> <i>Myristicaceae</i>	острый	✿ острый	BK-II+	вергунье, ветрогонное, седативное, укрепляющее нервы
МУСКАТНЫЙ ЦВЕТ Мускатник душистый (цветки), Мускатниковые	MACE <i>Myristica fragans,</i> <i>Myristicaceae</i>	острый, сладкий	✿ острый	BK-II+	противоспазматическое, рвотное, отхаркивающее, потогонное
* МЯТА БОЛОТНАЯ Мята болотная, Губоцветные	PENNYROYAL <i>Mentha pulegium,</i> <i>Labiatae</i>	острый	✿ острый	BK-II+	потогонное, ветрогонное, местнотоникое
* МЯТА ЗЕЛЕННАЯ Мята зеленая, Губоцветные	SPEARMINT <i>Mentha spicata,</i> <i>Labiatae</i>	острый	✿ острый	KI-B ₀	потогонное, мочегонное, ветрогонное
* МЯТА ПЕРЕЧНАЯ Мята перечная, Губоцветные	PEPPERMINT <i>Mentha piperita,</i> <i>Labiatae</i>	острый	✿ острый	PI-B ₀	потогонное, ветрогонное, успокаивающее нервы
НОГОЛИСТИК Нохолистник пальчатый, Барбарисовые	MANDRAKE, American <i>Podophyllum peltatum,</i> <i>Berberidaceae</i>	горький	✿ острый	PI-K+B+	сильное слабительное, улучшающее обмен веществ, токическое
ОВЕС, СОЛОМА Овес посевной, Злаковые	OAT STRAW <i>Avena sativa,</i> <i>Gramineae</i>	сладкий	✿ сладкий	VI-К+	укрепляющее нервы, противоспазматическое, тонизирующее
* ОДУВАНЧИК Одуванчик аптечный, Сложноцветные	DANDELION <i>Taraxacum officinale,</i> <i>Compositae</i>	горький, сладкий	✿ острый	PI-K-B+	улучшающее обмен веществ, мочегонное, послабляющее

НАЗВАНИЕ В КНИГЕ	АНГЛИЙСКОЕ НАЗВ.	ВКУС	ВИРЬЯ	ВИПАКА	ДОПНИ	ДЕЙСТВИЕ
<i>Латинское название</i>						
*ОКОПНИК Бурачниковые	COMFREY <i>Symphytum officinale.</i> <i>Boraginaceae</i>	сладкий, вяжущий	✿	сладкий	P-II-K+	питательный тоник, смягчающее, смягчающее кожу, заживляющее
ОМЕЛА Омелка белая, Ремнегреческая, Омелевые	MISTLETOE <i>Viscum album.</i> <i>Loranthaceae.</i> <i>Vitaceae</i>	горький, сладкий	✿	острый	BK-II+	укрепляющее нервы, противоспазматическое, мечтогонное
ОЧАНКА Очанка лекарственная, Нориниковые	EYEBRIGHT <i>Euphrasia officinalis.</i> <i>Scrophulariaceae</i>	горький	✿	острый	PK-B+	противолихорадочное, улучшающее обмен веществ, вяжущее
ОРЕХ МАСЛЯНЫЙ Орех масляный, Ореховые	BUTTERNUT <i>Juglans cinerea.</i> <i>Juglandaceae</i>	горький, вяжущий	✿	острый	PK-B+	слабительное, противоглистное, вяжущее
ОРЕХ ЧЕРНЫЙ Орех черный, Ореховые	WALNUT <i>Juglans nigra.</i> <i>Juglandaceae</i>	сладкий	✿	сладкий	B-II-K+	смягчающее, тонизирующее, послабляющее
ПАДУВ (Чай-матэ) Подуб паразитический, Подубовые	YERBA MATE <i>Ilex paraguariensis.</i> <i>Aquifoliaceae</i>	острый	✿	острый	K-E ₀ II+	стимулирующее, мочегонное
*ПАЖИЛНИК (Метхи) Пастушник сенной, Клеевер греческий, Бобовые	FENUGREEK <i>Trigonella foenum-graecum.</i> <i>Fagopyraceae</i>	горький, острый, сладкий	✿	острый	BK-II+	стимулирующее, тонизирующее, отхаркивающее, омолаживающее
ПАЛЬМА СЕРЕНОА Пальма сереноа, мелкопальмовая, Пальмовые	SAW PALMETTO <i>Serenoa serrulata.</i> <i>Palmae</i>	сладкий, острый	✿	сладкий	B-II-K+	тонизирующее, омолаживающее, афродитик, отхаркивающее

ПАПОРОТНИК ВЕНЕРИН ВОЛОС <i>Adiantum venustum.</i> Athyriaceae.	MAIDENHAIR FERN <i>Adiantum capillus-veneris.</i> Adiantaceae. <i>Filices (Папоротники)</i>	сладкий, горький	✿	сладкий	PB-K+	смягчающее, отхаркивающее, тонизирующее.
ПАПОРОТНИК ЦИПОНОВЫЙ МУЖСКОЙ Папоротник ципонник Мужской. <i>Astrolechiaceae (Папоротники)</i>	MALE FERN <i>Dryopteris filix-mas.</i> Aspleniaceae (Filices)	горький, острый	✿	острый	PK-B+	противоглистное.
ПАПРИКА Стручковый перец (неострый разновидности). Пасленовые	PAPRIKA <i>Capsicum annuum,</i> Solanaceae	острый	✿	острый	KB-P+	стимулирующее, ветрогонное
ПАССИФЛОРА Страстоцветы красно-белый. Страстоцветные	PASSION FLOWER <i>Passiflora incarnata.</i> Passifloraceae	горький	✿	острый	PK-B+	укрепляющее нервы, седативное, мочегонное, анестезирующее
ПАСТУШЬЯ СУМКА Пастушья сумка. Крестоцветные	SHEPHERD'S PURSE <i>Capsella bursa-pastoris.</i> Cruciferae	яжущий, горький	✿	острый	PK-B+	важущее, кровоостанавливающее, улучшающее обмен веществ
*ПЕТРУШКА Петрушка. Зонтичные	PARSLEY <i>Petroselinum spp.</i> Umbelliferae	острый	✿	острый	KB-P+	мочегонное, месечногонное, ветрогонное
ПЕРВОЦВЕТ Первоцвет обыкновенный. Прилука обыкновенная, Первоцветные	PRIMROSE <i>Primula vulgaris.</i> Primulaceae	горький	✿	острый	PK-B+	укрепляющее нервы, улучшающее обмен веществ, отхаркивающее
ПЕРЕЦ ГВОЗДИЧНЫЙ Перец звездчатый. Миртовые	ALLSPICE <i>Pimenta officinalis.</i> Myrtaceae	острый	✿	острый	VK-P+	стимулирующее, ветрогонное

НАЗВАНИЕ В КНИГЕ **АНГЛИЙСКОЕ НАЗВ.** **ВКУС** **ВИРЬЯ** **ВИПАК** **ДОМИ** **ДЕЙСТВИЕ**

ПЕРЕЦ КУБЕБА Перец кубебы, Перцевые	CUBEBS <i>Piper cubeba,</i> <i>Piperaceae</i>	острый	✿	острый	VK-Π+	стимулирующее, ветрогонное, откаркивающее
ШЕНКА Пижма обыкновенная, Сложноцветные	TANSY <i>Tanacetum vulgare,</i> <i>Compositae</i>	горький, острый	✿	острый	ΠΚ-Β₀	месячногонное, потогонное, горький тоник
ПИОН Пинк лекарственный, Пинковые	PEONY <i>Paeonia officinalis,</i> <i>Paeoniaceae</i>	горький, вяжущий	✿	сладкий	ΠΚ-Β₀	улучшающее обмен веществ, месячногонное, укрепляющее нервы
ПОДМАРЕННИК [Липучник] Подмаренник четырех, Мареновые	CLEAVERS <i>Gallium aparine,</i> <i>Rubiaceae</i>	вяжущий, горький	✿	острый	ΠΚ-Β+	мочегонное, улучшающее обмен веществ, заживляющее
ПОДОРОЖНИК Подорожник болотный, Подорожниковые	PLANTAIN <i>Plantago major,</i> <i>Plantaginaceae</i>	вяжущий, горький	✿	острый	ΠΚ-Β+	важущее, улучшающее обмен веществ, мочегонное, заживляющее
ПОЛЬНЫЙ ГОРЬКАЯ Польнь горькая, Сложноцветные	WORMWOOD <i>Artemisia absinthium,</i> <i>Compositae</i>	горький, острый	✿	острый	ΠΚ-Β₀	противоулстистое, ветрогонное, противоспазматическое
*ПОЛЬТЬ ОБЫКНОВЕННАЯ Польнь обыкновенная, Сложноцветные	MUGWORT <i>Artemisia vulgaris,</i> <i>Compositae</i>	острый, горький	✿	острый	VK-Π+	противоспазматическое, потогонное, месячногонное
ПОЛЬНЫЙ ЧИТВАРНАЯ Польнь читварная, Лебедовые	WORMSEED <i>Chenopodium anthelminticum,</i> <i>Chenopodiaceae</i>	острый, горький, вяжущий	✿	острый	KΒ-Π+	противоглистное, стимулирующее, противоспазматическое

ПОСКОНИК ПУРПУРОВЫЙ Посконик пурпурный. Сложноцветные	GRAVEL ROOT (Joe-Pye Weed) <i>Eupatorium purpureum.</i> Compositae	горький, острый	✿	острый	ПК-В+	мочегонное, камнедробящее, укрепляющее нервы
ПОСКОНИК ПРОНЗЕННОЛИСТ- НЫЙ Посконник пронзённолистный. Сложноцветные	BONESET <i>Eupatorium perfoliatum.</i> Compositae	горький, острый	✿	острый	ПК-В+	потогонное, противолихорадочное, постаблиющее
ПУПАВКА Пупавка бледогородная. Ромашка рымская. Сложноцветные	CHAMOMILE (Roman chamomile) <i>Anthemis nobilis.</i> Compositae	горький, острый	✿	острый	ПК-В ₀	потогонное, ветрогонное, укрепляющее нервы
ПУСТЬИРНИК Пустырник сердечный. Губоцветные	MOTHERWORT <i>Leonurus cardiaca.</i> Labiatae	горький, острый	✿	острый	ПК-В+	межстригическое, потогонное, мочегонное, улучшающее обмен веществ
*РЕВЕНЬ Ревень. Гречишные	RHUBARB <i>Rheum spp..</i> Polygonaceae	горький	✿	острый	ПК-В+	слабительное, улучшающее обмен веществ, противолихорадочное
РЕПЕЦИОК Репешок обыкновенный. Розоцветные	AGRIMONY <i>Agrimonia eupatoria.</i> Rosaceae	вяжущий, горький	✿	острый	ПК-В+	вяжущее, мочегонное, заживляющее
РОГОЗ Роза, Розоцветные	CATTAIL <i>Typha spp..</i> Typhaceae	сладкий, вяжущий	✿	сладкий	П-ВК+	вяжущее, кровоостанавливающее, заживляющее
РОЗМАРИН Розмарин лекарственный. Губоцветные	ROSEMARY <i>Rosmarinus officinalis.</i> Labiatae	острый, горький	✿	острый	КВ-Г+	потогонное, ветрогонное, стимулирующее, месячногонное

НАЗВАНИЕ В КНИГЕ Английское название
Буд (род), семейство

	НАЗВАНИЕ В КНИГЕ	АНГЛИЙСКОЕ НАЗВ.	ВКУС	ВИРЬЯ	ВИПАК	ДОНИ	ДЕЙСТВИЕ
*РОЗЫ ЛЕПЕСТИКИ Роза, Розоцветные	ROSE FLOWERS <i>Rosa spp.</i> , Rosaceae	горький, острый, вяжущий, сладкий	*	сладкий	ВИК=	улучшающее обмен веществ, мечтотонное, укрепляющее нервы	
*РОМАШКА Ромашка аптечная, Сложноцветные	CHAMOMILE (German chamomile) <i>Matricaria chamomilla</i> , Compositae	горький, острый	*	острый	ПК-В ₀	потогонное, ветрогонное, укрепляющее нервы	
РУТА Рута душистая, Рутовые	RUE <i>Ruta graveolens</i> , Rutaceae	горький, острый	*	острый	КВ-П+	укрепляющее нервы, мечтотонное, противоглистное	
САБАТИЯ Сабатия цветковая, Горечавковые	CENTAURY, AMERICAN <i>Sabatia angularis</i> , Gentianaceae	горький	*	острый	ПК-В+	жаропонижающее, горький тоник	
*САНДАЛ [<i>Чифрас</i>] Сандал белый, Сандаловые	SANDALWOOD <i>Santalum album</i> , Santalaceae	горький, сладкий, вяжущий	*	сладкий	ПВ-К ₀	улучшающее обмен веществ, кровоостанавливающее, противоникеродочное, укрепляющее нервы	
*САССАПАРИЛЬ Сасапариль, Смилаксовые	SARSAPARILLA <i>Smilax spp.</i> , Smilacaceae	горький, сладкий	*	сладкий	ПВ-К ₀	улучшающее обмен веществ, моционное, противоспазматическое	
САССАФРАС Сассафрас лекарственный, Листовые	SASSAFRAS <i>Sassafras officinale</i> , Lauraceae	острый	*	острый	КВ-П+	улучшающее обмен веществ, потогонное, стимулирующее	
САФЛОР Сафлор красильный, Сложноцветные	SAFFLOWER <i>Carthamus tinctorius</i> , Compositae	острый	*	острый	ВК-П+	улучшающее обмен веществ, мечтотонное, ветрогонное	

САХАР Сахарный тростник, Злаки	SUGAR <i>Saccharum officinarum,</i> Gramineae	сладкий	✿ сладкий	ПВ-К+	нагревательный тоник, смягчающее, послабливающее
*СЕННА (Александрий- ский чист)	SENNNA <i>Cassia acutifolia,</i> Leguminosae	горький	✿ острый	ПК-В+	слабительное, противомикробное, улучшающее обмен веществ
Бобовые					
СИМПЛОКАРПУС	SKUNK CABBAGE <i>Symplocarpus foetidus,</i> Aroideae	острый	✿ острый	КВ-П+	укрепляющее нервы, противоспазматическое, отхаркивающее
Симплокарпус пахучий, Ароидные					
*СЛИВЫ КОРА	WILD CHERRY BARK <i>Prunus spp.,</i> Rosaceae	горький, вяжущий	✿ сладкий	ПК-В ₀	противоспазматическое, отхаркивающее, улучшающее обмен веществ
Сливы, Роэевые					
*СОЛОДКА (Лакрица)	LICORICE, LIQUORICE <i>Glycyrrhiza glabra,</i> Leguminosae	сладкий, горький	✿ сладкий	ВГ-К+	смягчающее, отхаркивающее, тонизирующее, послабливающее
Солодка золотая, Лакрица обыкновенный, Бобовые					
СОСНА	WHITE PINE <i>Pinus alba,</i> Pinaceae (Coniferae)	острый	✿ острый	КВ-П+	отхаркивающее, потогонное, ветрогонное
Сосна белая, Сосновые (Хвойные)					
СПАРЖА	ASPARAGUS <i>Asparagus officinalis,</i> Liliaceae	сладкий	✿ сладкий	ПК-В ₀	мочегонное, послабливающее, тонизирующее
Спаржа лекарственная, Лилейные					
СТЕВЕЛЕЙСТ	BLUE COHOSH <i>Caulophyllum thalictroides,</i> Berberidaceae	горький, сладкий	✿ острый	КВ-П+	массажное, родовспомогательное, противоспазматическое
Стефелейст ягодистико- листный					
Борборисовые					
СУМАХ	SUMACH <i>Rhus glabra, etc.,</i> Anacardiaceae	вязущий	✿ острый	ПК-В+	вяжущее, улучшающее обмен веществ, охлаждающее
Сумах голый и др. виды Сумаховые					

НАЗВАНИЕ В КНИГЕ	АНГЛИЙСКОЕ НАЗВ.	ВКУС	ВИРЬЯ	НИПАК	ДОНИ	ДЕЙСТВИЕ
Буд (род), семейство Бобовые	Паптическое название					
ТАБЕБУЙЯ «Муравьиное дерево») Табебуя Бигнониевые	PAUD'ARCO <i>Tavetia aequilaneda,</i> <i>Bignoniaceae</i>	горький	*	острый	ПК-В+	улучшающее обмен веществ, противолихорадочное, антибиотическое
ТАМАРИНД Финик индийский. Бобовые	TAMARIND <i>Tamarindus indica,</i> <i>Leguminosae</i>	кислый, сладкий	*	кислый	ВК-П+	стимулирующее, ветрогонное, послабляющее
ТМИН Тмин обыкновенный. Зонтичные	CARAWAY <i>Carum carvi,</i> <i>Umbelliferae</i>	острый	*	острый	КВ-П+	ветрогонное, стимулирующее
ТОЛОКНОНИКА Толокнянка аптечная. Вересковые	UVA URSI <i>Arctostaphylos uva-ursi,</i> <i>Ericaceae</i>	вяжущий, горький	*	острый	ПК-В+	мочегонное, вяжущее, антисептическое
ТОПОЛЬ Тополь осина-образный, Лиственне	WHITE POPLAR <i>Populus tremuloides,</i> <i>Salicaceae</i>	горький	*	острый	ПК-В+	горький тоник, противолихорадочное, мочегонное
ТУРНЕРА Турнера взаимодействующая, Турнериевые	DAMIANA <i>Turnera diffusissima,</i> <i>Turneraceae</i>	острый, горький	*	острый	К-ВоП+	стимулирующее, афродитик
ТЬКВЫ СЕМЕНА Тыква обыкновенная, Тыквенные	PUMPKIN SEEDS <i>Cucurbita pepo,</i> <i>Cucurbitaceae</i>	сладкий	*	сладкий	В-ПК+	противоглистное, мочегонное
*ТЬСЯЧЕЛИСТИК Тысячелистник обыкновенный. Сложноцветные	YARROW <i>Achillea millefolium,</i> <i>Compositae</i>	горький, острый, вяжущий	*	острый	ПК-В+	погогонное, вяжущее, улучшающее обмен веществ

УКРОП Укроп пахучий, Зонтичные	DILL <i>Anethum graveolens,</i> <i>Umbelliferae</i>	острый, горький	※	острый	ПК-В ₀	вяжущенное, улучшающее обмен веществ, отхаркивающее
*ФЕНХЕЛЬ (Сладкий укроп) Фенхель обыкновенный, Зонтичные	FENNEL <i>Foeniculum vulgare,</i> <i>Umbelliferae</i>	сладкий, острый	※	сладкий	ВПК=	вяжущенное, мочегонное, противоизпазматическое
ФИАЛКА Фиалка, Фиалковые	VIOLET <i>Viola spp.,</i> <i>Violaceae</i>	горький, острый	※	острый	ПК-В+	улучшающее обмен веществ, антисептическое, отхаркивающее
ФИННИКИ Финник, Пальмовые	DATES <i>Phoenix dactylifera,</i> <i>Palmaeae</i>	сладкий	※	сладкий	ВГ-К+	смягчающее, тонизирующее, афродитик
ФУКУС Фукус пальчатый, Фукусовые (Вулканс водоросли)	RELP <i>Fucus vesiculosus,</i> <i>Fucaceae</i> (Phaeophytata)	соленый, сладкий	※	сладкий	В-КП+	питательный тоник, смягчающее, отхаркивающее
*ХВОЦ Хвощ, Хвощевые	HORSETAIL <i>Equisetum spp.,</i> <i>Equisetaceae</i>	горький, сладкий	※	острый	ПК-В+	мочегонное, потогонное, улучшающее обмен веществ
ХЕЛОНЕ Хелоне гладкая, Норичниковые	BALMONY <i>Chelone glabra,</i> <i>Schrophulariaceae</i>	горький	※	острый	ПК-В+	горький тоник, противоглистное, послабляющее
ХИНА Хинное дерево, Марлевые	PERUVIAN BARK <i>Cinchona succirubra,</i> <i>Rubiaceae</i>	горький	※	острый	ПК-В+	горький тоник, противолихорадочное
ХЛОПЧАТНИКА КОРЕНЬ Хлопчатник прямостоящий, Мальвовые	COTTON ROOT <i>Gossypium herbaceum,</i> <i>Malvaceae</i>	сладкий	※	сладкий	В-КП+	питательный тоник, афродитик, месечногонное

НАЗВАНИЕ В КНИГЕ	АНГЛИЙСКОЕ НАЗВАНИЕ <i>Латинское название</i>	ВКУС	ВИДЫ	ВИДЫ	ДОПЛИ	Действие
ХМЕЛЬ Хмель обыкновенный. Коноплевые	HOPS <i>Humulus lupulus,</i> <i>Cannabaceae</i>	горький, острый	※	острый	ПК-В+	укрепляющее нервы, горький тоник, мочегонное
ХНА (Хenna, Лавсония) Хна.	HENNA <i>Lausonia spp.,</i> <i>Iytridaceae</i>	горький, вяжущий	※	острый	ПК-В+	противолихорадочное, улучшающее обмен веществ, укрепляющее нервы
ХРЕБЕНЬ Хрен деревенский. Хрен дикий, Крестоцветные	HORSERADISH <i>Armoracia rusticana,</i> <i>Cochlearia armoracia,</i> <i>Cruciferae</i>	острый	※	острый	КВ-П+	стимулирующее, мочегонное, ветрогонное
ЦЕНАТОУС Ценапотус. Крушиновые	RED ROOT <i>Ceanothus spp.,</i> <i>Rhamnaceae</i>	вяжущий	※	острый	ПК-В+	вяжущее, отхаркивающее, седативное
ЦИКОРИЙ Цикорий обыкновенный. Сложноцветные	CHICORY <i>Cichorium intybus,</i> <i>Compositae</i>	горький	※	острый	ПК-В+	улучшающее обмен веществ, мочегонное, противолихорадочное
ЧАБЕР (Сатурей) Чабер садовый. Губоцветные	SAVORY <i>Satureja hortensis,</i> <i>Labiatae</i>	острый	※	острый	КВ-П+	стимулирующее, ветрогонное, вяжущее
ЧАБРЕЦ (Тимьян) Тимьян обыкновенный. Губоцветные	THYME <i>Thymus vulgaris,</i> <i>Labiatae</i>	острый	※	острый	ВК-П+	противоспазматическое, ветрогонное
ЧАПАРРЕЛЬ (Ларрея) Чапаррель. Парнолистниковые	CHAPARRAL <i>Larrea divaricata,</i> <i>Zygophyllaceae</i>	горький	※	острый	ПК-В+	улучшающее обмен веществ, мочегонное, горький тоник

*ЧЕСНОК Чеснок посевной, Луковые	GARLIC <i>Allium sativum,</i> <i>Liliaceae</i>	все, кроме кислого	острый	ВК-П+	стимулирующее, ветрогонное, отхаркивающее, улучшающее обмен веществ
ЧЕРНОГОЛОВКА Черноголовка обыкновенная, Губоцветные	SELF-HEAL <i>Prunella vulgaris,</i> <i>Labiatae</i>	горький, вяжущий	острый	ПК-В+	улучшающее обмен веществ, противоколхорадочное, заживающее
*ЧЕРНЫЙ ПЕРЕЦ Черный перец, Перцевые	BLACK PEPPER <i>Piper nigrum,</i> <i>Piperaceae</i>	острый	острый	КВ-П+	стимулирующее, отхаркивающее, ветрогонное
*ШАЛФЕЙ Шалфей лекарственный, Губоцветные	SAGE <i>Salvia officinalis,</i> <i>Labiatae</i>	острый, горький, вяжущий	острый	КВ-П+	погонное, отхаркивающее, укрепляющее нервы, вяжущее
ШАЛФЕЙ МНОГОКОЛОСКО- ВЫЙ Шалфей многоцветковый, Губоцветные	CHIA SEEDS <i>Salvia polystachya,</i> <i>Labiatae</i>	острый, сладкий	сладкий	КВ-П+	отхаркивающее, смягчающее, погонное
ШАНДРА Шандра обыкновенная, Губоцветные	HOREHOUND <i>Marrubium vulgare,</i> <i>Labiatae</i>	горький, острый	острый	КП-В+	отхаркивающее, противоспазматическое, погонное
*ШАФРАН Крокус посевной, Ирисовые	SAFFRON <i>Crocus sativus,</i> <i>Iridaceae</i>	острый, горький, сладкий	сладкий	ВПК- =	улучшающее обмен веществ, мечниконное, омолаживающее, ветрогонное
ШИПОВНИК (Розы плоды) Rosa, Розоцветные	ROSE HIPS <i>Rosa spp.,</i> <i>Rosaceae</i>	кислый, вяжущий	кислый	В-КП+	стимулирующее, ветрогонное, вяжущее

НАЗВАНИЕ В КНИГЕ Вид (род), семейство	АНГЛИЙСКОЕ НАЗВ. Латинское название	ВКУС	ВИРЬЯ	ВИПАК	ДОШИ	ДЕЙСТВИЕ
*ШИЕМНИК Шлемник, Губоцветные	SKULLCAP <i>Scutellaria</i> spp., <i>Labiatae</i>	горький	✿ острый	ПК-В ₀	укрепляющее нервы, противоспазматическое	
*ЩАВЕЛЬ Щавель кудрявый, Гречишные	YELLOW DOCK <i>Rumex crispus</i> , <i>Polygonaceae</i>	горький, вяжущий	✿ острый	ПК-В+	улучшающее обмен веществ, важнущее, послабляющее	
ЭВКАЛИПТ Эвкалипт голубой, Эвкалипт шарконый, Миртоевые	EUCALYPTUS <i>Eucalyptus globulus</i> , <i>Mirtaceae</i>	острый	✿ острый	КВ-П+	потогонное, противозастойное, стимулирующее	
ЭЛЕУТЕРОКОСК Элеутерококк колючий, Аралиевые	ELEUTHERO <i>Eleutherococcus senticosus</i> , <i>Araliaceae</i>	острый, сладкий	✿ сладкий	ВК-П+	тонизирующее, противоспазматическое, противоревматическое	
ЭСТРАГОН (Гархун) Полынь эспагнон, Сложноцветные	TARRAGON <i>Artemisia dracunculus</i> , <i>Compositae</i>	горький, острый	✿ острый	КВ-П+	месчаногочное, мочегонное, ветрогонное	
*ЭХИНАЦЕЯ Родбексия узколистная, Сложноцветные	ECHINACEA <i>Echinacea angustifolia</i> , <i>Compositae</i>	горький, острый	✿ острый	ПК-В+	улучшающее обмен веществ, антибиотическое, потогонное	
ЭРИОДИКИОН Эриодикцион калейский, Водолистниковые	YERBA SANTA <i>Eriodictyon glaucescens</i> , <i>Hydrophyllaceae</i>	острый	✿ острый	КВ-П+	отхаркивающее, противоспазматическое, ветрогонное	
ЯЧМЕНЬ Ячмень двурядный, Злаковые	BARLEY <i>Hordeum distichon</i> , <i>Gramineae</i>	сладкий	✿ сладкий	ПК-В+	мочегонное, смягчающее, тонизирующее	

ОСОБЫЕ ВОСТОЧНЫЕ ТРАВЫ

*АДЖВАН Северный душистый. Зонтичные	AJWAN <i>Apium graveolens,</i> <i>Umbelliferae</i>	острый	✿	острый	KB-П+	стимулирующее, потогонное, противоспазматическое
*АМАЛАКИ Эмблик лекарственная. Молочайные	AMALA, AMALAKI, Emblica Myrobalan <i>Embelica officinalis,</i> <i>Euphorbiaceae</i>	все, кроме соленого	✿	сладкий	PB-K ₀	питательный тоник, омолаживающее, улучшающее обмен веществ
*АРДЖУНА Терминал арджуна, комбретовые	ARJUNA <i>Terminalia arjuna,</i> <i>Combretaceae</i>	вязучий	✿	острый	PK-В+	сердечный тоник, стимулятор кровообращения, вяжущее, улучшающее обмен веществ, кровоостанавливающее
*АСАФЕТИДА Ферулла пахучая. Зонтичные	ASAFOETIDA <i>Ferula assa foetida,</i> <i>Umbelliferae</i>	острый	✿	острый	VK-П+	стимулирующее, ветрогонное, противоспазматическое, противоглистное
АТИВАЛА Капатник индийский. Мальевые	ATIBALA <i>Abutilon indicum,</i> <i>Malvaceae</i>	сладкий	✿	сладкий	PK-B ₀	тонизирующее, смягчающее, мочегонное, послабляющее
*АШВАГАНДА Физалис солнечноцветистый. Пасленовые	ASHWAGANDHA, Winter Cherry <i>Withania somnifera,</i> <i>Solanaceae</i>	горький, вязучий	✿	сладкий	VK-П+	тонизирующее, омолаживающее, афродитик, укрепляющее нервы
*БАКУЧИ Псоралея сердцевистная, бобовые	BAKUCHI <i>Psoralea corylifolia,</i> <i>Leguminosae</i>	острый, горький	✿	острый	KB- П+	улучшающее обмен веществ, мочегонное, потогонное, омолаживающее, афродитик, противопаразитарное

НАЗВАНИЕ В КНИГЕ	Английское название Латинское название	ВИСУС	ВИРЬЯ	ВИПАК	ДОПИ	ДЕЙСТВИЕ
Бод (род), селейстрово						
*БАЛА Стебль сердцелистный. Мальевые	BALA, Indian Country Mallow <i>Sida cordifolia</i> , <i>Malvaceae</i>	сладкий	✿	сладкий	ВИ-K ₀	тонизирующее, укрепляющее нервы, смягчающее, омолаживающее
*БАМБУК Бамбук простыхиственный. Злаковые	VAMSHA ROCHANA, Bamboo Mantra <i>Bambusa arundinacea</i> , <i>Gramineae</i>	сладкий, вяжущий	✿	сладкий	ПВ-K ₊	смягчающее, отхаркивающее, тонизирующее
*БАТАГ Батат. Вьющиеся	VIDARI-KANDA <i>Iponmea digitata</i> , <i>Covonvolaceae</i>	сладкий	✿	сладкий	ВП-K ₀	питательный тоник, афродитик, мочегонное
*БИБХИТАКИ Индийский жимолость. Комбретовые	BIBHITAKI, Berelic Myrobalan <i>Terminalia belerica</i> , <i>Combretaceae</i>	вяжущий	✿	сладкий	KПI-B ₀	тонизирующее, вяжущее, отхаркивающее, послабливающее
*БИЛВА Элла мурмандика. Рутовые	BILVA, BAEL <i>Aegle marmelos</i> , <i>Rutaceae</i>	вяжущий, сладкий	✿	сладкий	K- B ₊	вяжущее, желудочное, улучшающее пищеварение
*БОЭРГАВИЯ Борхавия диффузная. Ноноевые	PUNARNAVA <i>Boerhaavia diffusa</i> , <i>Nicotaginaceae</i>	горький	✿	острый	ПК-B ₊	мочегонное, потогонное, послабливающее, омолаживающее
*БРАМИ Цаптолистник азиатский. Энотичные	BRAHMI <i>Hydrocotyle asiatica</i> , <i>Umbelliferae</i>	горький, вяжущий, сладкий	✿	сладкий	ВПK=	тоник для мозга, седативное, противоспазматическое, улучшающее обмен веществ, мочегонное, вяжущее

*БРИНГАРАДЖ Вербенка белая и фр. виды. Сложноцветные	BHRINGARAJ <i>Eclipta alba, etc.</i> Compositae	горький, вяжущий, сладкий	✿	сладкий	ВПК=	тонизирующее, улучшающее обмен веществ, укрепляющее нервы, кровоостанавливающее
*ВИДАНГА Аспидозис волнистонаклонный, Лиановые	VIDANGA <i>Enbertia rivesii. Myrsinaceae</i>	острый, вяжущий	✿	острый	КВ- П+	противоглистное, ветрогонное, послабляющее, отхаркивающее
*ГАРЦИНИЯ Гарциния камбоджийская. Кладовые	GARCINIA <i>Garcinia cambogia, Guttiferae</i>	острый, горький	✿	острый	ПК- В+	седативное, противоспазматическое
*ГОКШУРА Нектарница спеленчущаяся. Парнолистниковые	GOKSHURA, Caltrops <i>Tribulus terrestris.</i> <i>Zygophyllaceae</i>	сладкий, горький	✿	сладкий	ПК-В0	мочегонное, тонизирующее, афродитик
*ГОРЕЦ МНОГОЦВЕТКОВЫЙ Горец многоцветковый, Грецишные	FO-TI <i>Polygonatum multiflorum,</i> <i>Polygonaceae</i>	сладкий, горький, вяжущий	✿	сладкий	ПВ-К+	тонизирующее, омолаживающее, афродитик, вяжущее
*ГОТУ КОЛА Центелла азиатская. Зонтичные	GOTU KOLA <i>Centella asiatica,</i> <i>Umbelliferae</i>	горький	✿	сладкий	ПКВ=	укрепляющее нервы, омолаживающее, улучшающее обмен веществ, жаропоникающее, мочестное
*ГУГГУЛ Миртоное (болотное) дерево, Бурзеровые	GUGGUL, Indian Bedellium <i>Commiphora Mukul,</i> <i>Burseraceae</i>	горький, острый, вяжущий, сладкий	✿	острый	КВ-П+	омолаживающее, улучшающее обмен веществ, противоспазматическое, отхаркивающее
*ГУДУЧИ (Амрит) Тинниспора сердцелистная, Ложнокапнинниковые	GUDUCHI <i>Tinospora cordifolia.</i> <i>Menispermaceae</i>	горький, вяжущий, сладкий	✿	сладкий	ВПК=	горький тоник, жаропоникающее, улучшающее обмен веществ. мочегонное, афродитик, омолаживающее, противоревматическое

НАЗВАНИЕ В КНИГЕ АНГЛИЙСКОЕ НАЗВ. ВСУС

Латинское название

Выс (род), семейство

ВИРЬЯ ВИПАК ДОПНИ

ДЕЙСТВИЕ

*ГУРМАР <i>Древесное сильвостре,</i> <i>Ластовеновые</i>	GURMAR <i>Cymmenia sylvestre,</i> <i>Asclepiadaceae</i>	вязкий, острый	*	острый	KВ- П ₀	вязкое, стимулирующее пищеварение, мочегонное
*ДЖАТАМАМСИ <i>Индийская аромат.</i> <i>Бальзамовые</i>	JATAMAMI <i>Nardostachys jatamansi,</i> <i>Valantianaceae</i>	горький, вязкий, сладкий	*	сладкий	ВИК=	тоник для мозга, седативное, противоспазматическое, противо- болеутолняющее, воспалительное, мескиногонное
*ЖАСМИНА ЦВЕТЫ <i>Жасмин криттоцветковый,</i> <i>Масличные</i>	JASMINE FLOWERS <i>Jasminum grandiflorum,</i> <i>Oleaceae</i>	горький	*	острый	ПК-В+	улучшающее обмен веществ, оклаждающее, мескиногонное, укрепляющее нервы
*ЖЕНЬШЕНЬ <i>Женьшень,</i> <i>Ародьевые</i>	GINSENG <i>Panax Ginseng,</i> <i>Araliaceae</i>	острый, горький, сладкий	*	сладкий	В-КП ₀	тонизирующее, стимулирующее, омолаживающее
*КАРИКАСЧУ <i>Мягучна зиандица,</i> <i>Молотконосые</i>	KARIKASSHU <i>Musanga pruriens,</i> <i>Populaceae</i>	горький, сладкий	*	сладкий	КВ- П ₀	тонизирующее, омолаживающее, афродитик, вяжущее
*КАТУКА (Кутки) <i>Пикориза кирю,</i> <i>Норичниковые</i>	KATUKA <i>Picrorhiza kurroa,</i> <i>Serpophilulariaceae</i>	горький, острый	*	острый	КП- В ₀	горький тоник, жаропонижающее, улучшающее обмен веществ, послаблияющее, антибиотическое
*КУТАДЖ. Курчи <i>Холарена антидиабетическая,</i> <i>Кутровые</i>	KUTAJ <i>Holarrhena antidysenterica,</i> <i>Apocynaceae</i>	вязкий, горький	*	острый	ПК- В+	вязкое, противоглистное, амебицидное
*ЛОТОС <i>Лотос орехонистый,</i> <i>Лотосовые</i>	LOTUS <i>Nelumbo nucifera,</i> <i>Nelumbonaceae</i>	сладкий, вязкий	*	сладкий	ПВ-К+	питательный тоник, афродитик, вязкое, укрепляющее нервы

*МАНДУКАПАРНИ Басора, моньеера, Норинчиевые	MANDUKAPARNI <i>Bacora monieri,</i> <i>Serophulariaceae</i>	горький, вяжущий, сладкий	✿	сладкий	ВПК=	тоник для мозга, седативное, противоспазматическое, мочегонное, вяжущее
*МАНЖИШТА Морена сердцевистая, Мареновые	MANJISHTA, Indian Madder <i>Rubia cordifolia,</i> <i>Rubiaceae</i>	горький, сладкий	✿	острый	ПК-В+	улучшающее обмен веществ, кровоостанавливающее, мечтогонное, мочегонное
МАХАБАЛА Сладкая ромбовидная, Мальвовые	MAHABALA <i>Sida rhombifolia,</i> <i>Malvaceae</i>	сладкий, горький	✿	сладкий	ПВ-К ₀	тонизирующее, смягчающее, омолаживающее, мочегонное
*МАГОЗА (Ним) Марказа шёлковистая, Мелия шёлковистая, Мелиевые	NEEM <i>Azadirachta indica.</i> <i>Meliaceae</i>	горький	✿	острый	ПК-В+	горький тоник, противолихорадочное, улучшающее обмен веществ
*МУММИЕ	SHILAJIT	вяжущее, острый, горький	✿	острый	КВ- П+	улучшающее обмен веществ, мочегонное, камнерасторяющее, антисептическое, тонизирующее, омолаживающее
*МУСАЛИ БЕЛАЯ Эйхеция смородиновидная, Марсиевые	WHITE MUSALI <i>Asparagus adscendens,</i> <i>Liliaceae</i>	сладкий	✿	сладкий	ПВ- К+	питательный тоник, смягчающее,
*МУСТА (Земляной миндаль) Семейство крузилак. Осоковые	MUSTA, Nutgrass <i>Cyperus rotundus,</i> <i>Cyperaceae</i>	острый, горький	✿	острый	ПК-В ₀	вяжущее, вяжущее, улучшающее обмен веществ, мечтогонное
*ЛОДХРА Симпликос кистевидный. Стриксовые	LODHRA <i>Symplocos racemosa,</i> <i>Styracaceae</i>	горький, вяжущий	✿	острый	ПК- В+	вяжущее, кровоостанавливающее, улучшающее обмен веществ, мочегонное

НАЗВАНИЕ В КНИГЕ	АНГЛИЙСКОЕ НАЗВ.	ИССУС	ВИРЧА	ВИПАК	ДОПНИ	ДЕЙСТВИЕ
Вып (под), селективно	Латинское название					
*ПИППАЛИ (Перец дикий) Перец длинный, Перецевые	PIPPALI, Indian Long Pepper <i>Piper longum, Piperaceae</i>	острый	✿	сладкий	BK-П+	стимулирующее, отхаркивающее, афродитик
*ПУНАРНАВА Бурхавия рассеянная, Нистагмовые	PUNARNAVA <i>Burhavia diffusa,</i> <i>Nicotaginaceae</i>	горький, сладкий	✿	острый	KB- П+	улучшающее обмен веществ, тоник для крови, мочегонное, омолаживающее
*РЕМАНИЯ Ремания, копейская, Норичниковые	REHMANNIA <i>Rehmannia glutinosa,</i> <i>Scrophulariaceae</i>	сладкий, горький	✿	сладкий	ПВ-К+	питательный тоник, омолаживающее, афролитик
*САЛЛАКИ Ладан сеффрана, Бурзэрояне	SALLAKI <i>Boswellia serrata,</i> <i>Burseraceae</i> <i>Torchwood family, Burseraceae</i>	горький, сладкий, вяжущий	✿	острый	ВПК=	улучшающее обмен веществ, противоспазматическое, болеутоляющее
*ТАН КВЕЙ Лубан китайский, Зонтичные	ANGELICA (Tang Kwei) <i>Angelica sinensis,</i> <i>Umbelliferae</i>	острый, сладкий	✿	сладкий	BK-По	тонизирующее, месячное, омолаживающее, потогонное
*ФИЛЛАНТУС Филлантус нирuri, Молочайные	PHILANTHUS <i>Phyllanthus niruri,</i> <i>Euphorbiaceae</i>	горький, вяжущий, сладкий	✿	острый	ВПК=	улучшающее обмен веществ, желчегонное, заживляющее, противовоспалительное, мочегонное
*ХАРИТАКА (Миро- балановое дерево) Терминалия хебдига, Конфетовые	HARITAKI, Chebulic Myrobalan <i>Terminalia chebula,</i> <i>Combretaceae</i>	все, кроме соленого	✿	сладкий	BK-По	омолаживающее, укрепляющее нервы, вяжущее, послабляющее

*ХРИЗАНТЕМА Хризантема индийская, Сложноцветные	CHRYSANTEMUM <i>Chrysanthemum indicum,</i> Compositae	горький, сладкий	※ острый	KK-B+	погоргонное, противолихородочное, улучшающее обмен веществ
*ЧИТРАК Санчалатика чайнойская, Плюмажевые	CHITRAK <i>Plumbago zeylanica,</i> Plumbaginaceae	острый	※ острый	KB- П+	стимулирующее, погоргонное, встрогонное, месянгтонное, желчегонное
*ШАНКАПУЦЦИИ Королевские альбиносы, Вьюнковые	SCHANKA PUSHPI <i>Evolvulus alsinoides,</i> Convolvulaceae	вяжущее	※ сладкий	ВПК-	укрепляющее нервы, седативное, тоник для мозга
*ШАТАВАРИ Старжа кистевидная, Лилейные	SHATAVARI <i>Asparagus racemosus,</i> Liliaceae	сладкий, горький	※ сладкий	PB-K+	питательный тоник, смягчающее, месянгтонное, омолаживающее
*ЭФЕДРА [Кузьмичева трава] эфедра обыкновенная, Эфедровые	EPHEDRA <i>Ephedra vulgaris,</i> Ephedraceae	острый	※ острый	K-BP+	погоргонное, мочегонное, противокашлевое, стимулирующее
*ЯМС [Диоскорез] Ямс. Диоскореевые	WILD YAM <i>Dioscorea spp.,</i> Dioscoreaceae	сладкий, горький	※ сладкий	ВП-Ко	противоспазматическое, погоргонное, тонизирующее, омолаживающее

ПРИЛОЖЕНИЕ IV ИСТОЧНИКИ ТРАВ И СПЕЦИЙ*

На сегодняшний день выбор трав и специй в Москве не очень велик, однако многое все же можно найти в магазинах, аптеках, рынках, супермаркетах и специализированных магазинах. Ароматические специи типа гвоздики, черного перца, мускатного ореха, корицы лучше покупать целыми и молоть непосредственно перед употреблением, так как измельченные травы быстро теряют свои целебные свойства. Часто продают готовые сбалансированные смеси индийских специй — *массалы*. Обычно они неплохого качества, но поскольку это молотые специи, то они все же заметно уступают в аромате *массалам*, самостоятельно приготовленным из цельных специй. Лекарственные травы высокого качества выпускает «Красногорский завод лекарственных средств».

Некоторые ценные травы, такие как готу кола, «золотая печать» (голден сиал) можно найти в аптеках среди продукции компании «Nature ways» и ряда других фирм. Нередко травы продаются в виде препаратов с торговыми наименованиями, далекими от названий трав, — их можно разыскать среди натуральных средств по их показаниям к применению. Например, в аптеках продается спиртовой препарат из сока эхинацеи «Иммунал».

Немало специй продают на рынках, к сожалению, не всегда высокого качества. Иногда продавцы ошибаются в названиях. Например, на московских рынках шафран почти не встречается, а шафраном здесь ошибочно называют молотую куркуму и продают по цене куркумы. Шафран примерно в тысячу раз дороже. В Индии шафран нередко подделывают или продают старый, уже выцветший. Настоящий шафран высокого качества — это высушенные рыльца цветков крокуса; у них сильный характерный железистый вкус и запах.

Немало приправ и специй можно найти в крупных супермаркетах. Лучше покупать специи по их английским названиям (см. Приложение V), так как в магазинах не всегда правильно указывают русские названия. Лучше покупать специи известных производителей, в фирменных упаковках, причем качество упаковки обычно свидетельствует о качестве продукта, однако если есть

* Добавлено редактором перевода.

выбор, предпочтение все же следует отдавать немолотым травам. Учитывая то, что специи используются в небольших количествах, вряд ли целесообразно экономить на них, покупая специи более низкого качества. Специи улучшают усвоение других продуктов и укрепляют здоровье, поэтому они позволяют сэкономить на продуктах и лечении больше, чем стоят сами.

Травы и специи не следует долго хранить (порошки — не более 6 месяцев, цельные — не более 1-2 лет). Иногда бывает так, что на кухне годами стоит черный перец, который редко используют, поскольку он потерял исходный аромат, а новый не покупают, поскольку еще есть старый.

Существуют специализированные магазины индийских специй. В Москве — магазин «Индийские специи», ул. Сретенка, д. 36/2, тел. 207-1621, ул. Миклухо-Маклая, д. 5, метро «Беляево» или «Юго-Западная». Тел. 956-2403. Сайт: www.indianspices.ru.

В крупных супермаркетах и гастрономах можно также купить свежий имбирь, который имеет более тонкий аромат и вкус, чем сушеный. Помимо того что его можно добавлять практически в любые блюда, из него можно приготовить имбирный чай. Для этого на 1 л воды берут кусочек имбиря размером около 1 см. Имбирь натирают на мелкой терке, кладут в кипящую воду и варят 1-2 минуты. Настаивают 10-15 минут и разливают через ситечко. Хороший имбирь — привлекательный, здорового вида, с гладкой кожицей золотистого светло-коричневого цвета, упругий, на срезе желтовато-белый, с малым количеством волокон, без оттенков серого или синего, с запахом лимона. Хранить имбирь следует в сухом прохладном месте.

Многие супермаркеты и магазины здорового питания продают высококачественное нерафинированное оливковое масло холодного прессования. Можно также встретить такие ценные масла, как кедровое, кунжутное, льняное, миндалевое, тыквенное. Льняное масло относится к скоропортящимся и его не следует употреблять, если оно приобрело горький вкус (в свежем масле горький вкус едва заметен или вовсе отсутствует). Для замедления прогоркания масел в них можно добавлять витамин Е (в виде раствора токоферола ацетата) из расчета 100–200 МЕ на 100 мл. Это не только существенно увеличивает срок хранения, но и обогащает их. Кунжутное масло содержит натуральные консервирующие вещества и может храниться долго и без витамина Е.

Дополнительную информацию о приобретении аюрведических препаратов можно получить в Интернете: www.sattva.ru.

Фирмам, продающим аюрведические препараты или оказывающим услуги по лечению средствами аюрведы, предлагаем сообщить о себе в издательство для помещения информации в книгах по аюрведе.

ПРИЛОЖЕНИЕ V

СЛОВАРЬ АНГЛИЙСКИХ НАЗВАНИЙ РАСТЕНИЙ*

Agrimony	Репешок	Blue Cohosh	Стеблевист
Ajwan	Аджван	Blue Flag	Касатик
Alfalfa	Люцерна	Boneset	Посконник
Allspice	Перец гвоздичный		пронзённолистный
Almond	Миндаль	Borage	Бурачник
Aloe	Алоэ	Brigham Tea	Мормонский чай.
Amalaki	Амалаки		Брихамский чай
Amla	Амалаки	Buchu	Букко
Angelica	Дудник	Buckbean	Вахта трехлистная
Anise	Анис	Burdock	Лопух
Apricot Seed	Абрикоса семечки	Butternut	Орех масляный
Arjuna	Арджуна	Calamus	Аир
Arnica	Арника	Calendula	Календула
Arrowroot	Маранта	Caltrops	Гокшурा
Asafoetida	Асафетида	Calumba	Коломба
Ashwagandha	Ашвагандха	Camphor	Камфора
Asparagus	Спаржа	Caraway	Тмин
Atibala	Атибала	Cardamom	Кардамон
Bael	Билва	Cascara Sagrada	Жостер пурша
Bakuchi	Бакучи	Castor Oil	Касторовое масло
Bala	Бала	Catnip	Котовник
Balmony	Хелоне	Cattail	Рогоз
Bamboo Manna	Бамбук, <i>Вамшиа</i> рочана	Cayenne	Красный перец
Barberry	Барбарис	Centaury, American	Сабатия
Barley	Ячмень	Centaury, Eurohean	Золототысячник
Basil	Базилик	Chamomile, German	Ромашка
Bay Leaves	Лавровый лист	Chamomile, Roman	Пупавка
Bayberry	Миррика	Chaparral	Чапаррель
Berelic Mytobolan	Бихитаки	Chebulic Mytobolan	Харитаки
Betony, Wood	Буквица	Chia Seeds	Шалфея многоколос- кового семена
Bhringaraj	Брингарадж	Chickweed	Мокрица
Bibhitaki	Бихитаки	Chicory	Цикорий
Bliva	Билва	Chirata	Чирата
Birch	Береза	Chitrak	Читрак
Bistort	Горец змеиный	Chrysanthemum	Хризантема
Bitter Root	Кутра	Cilantro	Кинза
Black Cohosh	Клопогон	Cinnamon	Корица
Black Pepper	Черный перец	Cleavers	Подмареник
Blackberry	Ежевика	Cloves	Гвоздика
Blessed Thistle	Карбения	Coconut	Кокос

* Английские названия взяты из английского оригинала книги, русские названия являются сокращенными названиями, используемыми в книге. (Прим. ред.)

Coltsfoot	Мать-и-мачеха	Hops	Хмель
Comfrey	Окопник	Horehound	Шандра
Coriander	Кориандр	Horsemint	Мята полевая
Corn Silk	Кукурузные рыльца	Horseradish	Хрен
Cotton Root	Хлопчатника корень	Horsetail	Хвоц
Crampbark	Калина	Hyssop	Иссоп
Cranesbill	Герань	Iceland Moss	Исландский мох
Croton	Кротон	Indian Bedellium	Гуггул
Cubeb	Перец кубеба	Indian Country	
Culver's Root	Вероника	Indian Long Pepper	Пиппали
Cumin	Кумин	Indian Madder	Манжисита
Damiana	Турнера	Indigo	Индигоноска
Dandelion	Одуванчик	Irish Moss	Караген
Dang gui	Тан квей	Isabgol	Блошная трава (Изабгол)
Dates	Финики	Jasmine	Жасмин
Devil's Claw	Мартиния	Jatamansi	Джатамамси
Datura	Дурман	Jatamansi	Джатамамси
Digitalis	Наперстянка	Joe-Pye Weed	Посконник пурпуро- ый
Dill	Укроп	Joint Fir	Мормонский чай
Dong Quai	Тан квей	Juniper Berries	Можжевеловые ягоды
Echinacea	Эхинацея	Kapikacchu	Капишачу
Elder Flowers	Бузины цветки	Katuka	Катука
Elecampane	Девясил	Kelp	Фукус
Eleuthero	Элеутерококк	Kudzu	Кудзу
Emblie Myrobalan	Амалаки	Kutaj	Кутадж
Ephedra	Эфедра	Kutki	Кутки
Eucalyptus	Эвкалипт	Lady's Slipper	Венерин башмачок
Eyebright	Очанка	Lavender	Лаванда
False Unicorn	Гелониас	Lemon	Лимон
Fennel	Фенхель	Lemon Balm	Мелисса
Fenugreek	Пажитник	Lemon Grass	Лимонная трава
Flaxseed	Льняное семя	Licorice	Солодка
Fo-Ti	Горец многоцветко- вой	Lily	Лилия
Frankincense	Ладан	Lime	Лайм
Galangal	Калган	Liquorice	Солодка
Garcinia	Гарциния	Lobelia	Лобелия
Garlic	Чеснок	Lodhra	Лодхра
Gentian	Горечавка	Lotus	Лотос
Ginger	Имбирь	Mace	Мускатный цвет
Ginseng	Женьшень	Mahabala	Махабала
Gokshura	Гокшура	Maidenhair Fern	Папоротник
Gold Thread	Коптис	Male Fern	венерин волос
Golden Seal	«Золотая печать»	Malva	Мальва
Gotu Kola	Брами	Mandrake, American	Ноголистник
Grape	Виноград	Mandukaparni	Мандукапарни
Gravel Root	Посконник пурпуро- вой	Manjishta	Манжисита
Grindelia	Гринделия	Marijuana	Марихуана
Ground Ivy	Будра	Marjoram	Майоран
Guduchi	Гудучи	Marshmallow	Алтей
Guggul	Гуггул	Mistletoe	Омела
Gum Arabic	Акация сенегальская	Mormon Tea	Мормонский чай
Gurmar	Гурмар	Motherwort	Пустырник
Haritaki	Харитаки	Mugwort	Полынь обыкновен- ная
Hawthorn	Боярышник		
Henna	Хна		
Hibiscus	Гибискус		
Honey	Мёд		

Mullein	Коровяк	Schanka pushpi	Шанхапуши
Musta	Муста	Self-Heal	Черноголовка
Mustard Seeds	Горчицы семена	Senna	Сенна
Myrrh	Мирра	Sesame Seeds	Кунжут
Neem	Маргоза	Shatavari	Шатавари
Nettle	Крапива	Shepherd's Purse	Пастушья сумка
Nutgrass	Муста	Skullcap	Шлемник
Nutmeg	Мускатный орех	Skunk Cabbage	Симплокарпус
Oat Straw	Солома от овса	Slippery Elm	Ильм
Onion	Лук	Solomon's Seal	Купена
Opium	Опиум	Spearmint	Мята зеленая
Orange Peel	Апельсина кожура	Spikenard	Аралия
Oregano	Душица	Squaw Vine	Митчелла
Oregon Grape	Магония	St.John's Wort	Зверобой
Osha	Бороздоплодник	Star Anise	Бадьян
Paprika	Паприка	Stillingia	Восковое дерево
Parsley	Петрушка	Stoneroot	Коллинзния
Passion Flower	Пассифлора	Strawberry Leaves	Земляники листья
Pau D'arco	Табебуйя	Sugar	Сахарный тростник
Pennyroyal	Мята болотная	Sumach	Сумах
Peony	Пион	Sweet Flag	Аир
Peppermint	Мята перечная	Tamarind	Тамаринд
Peruvian Bark	Хинна	Tang Kuei	Тон кэй
Phyllanthus	Филлантус	Tansy	Пижма
Pippali	Пиппали	Tarragon	Эстрагон
Pipsissewa	Зимолюбка	Thyme	Чабрец
Plantain	Подорожник	Tormentil	Лапчатка
Pleurisy Root	Баточник	Turmeric	Куркума
Pokeroot	Лаконос	Uva Ursi	Толокнянка
Pomegranate	Гранат	Valerian	Валериана
Poppy Seeds	Мака семена	Vamsha Rochana	Вамша рочана
Prickly Ash	Зантоксиум	Vervain	Вербена
Primrose	Первоцвет	Vetiverian	Ветиверия
Psyllium	Блошиня трава	Vidanga	Виданга
Pumpkin Seeds	Тыквы семена	Vidari-Kanda	Батат
Punarnava	Бозргавия	Violet	Фиалка
Punarnava	Пунарнава	Wahoo	Бересклет
Purple Loosestrife	Дербеник	Walnut	Орех черный
Raisin	Изюм	Watercress	Кресс водяной
Raspberry	Малина	White Musali	Мусали белая
Red Clover	Клевер	White Oak	Дуб
Red Root	Цеанотус	White Pine	Сосна
Rehmannia	Ремания	White Pond Lily	Кувшинка
Rhubarb	Ревень	White Poplar	Тополь
Rose Flowers	Розы лепестки	Wild Carrot	Морковь
Rose Hips	Шиповник	Wild Cherry Bark	Сливы кора
Rosemary	Розмарин	Wild Ginger	Копытень
Rue	Рута	Wild Yam	Ямс
Safflower	Сафлор	Willow Bark	Ивы кора
Saffron	Шафран	Winter Cherry	Ашваганда
Sage	Шалфей лекарственный	Wintergreen	Гаультерия
Sallaki	Саллаки	Witch Hazel	Гамамелис
Sandalwood	Сандал	Wormseed	Полынь цитварная
Sarsaparilla	Сассапариль	Wormwood	Полынь горькая
Sassafras	Сассафрас	Yarrow	Тысячелистник
Savory	Чабер	Yellow Dock	Шавель курчавый
Saw Palmetto	Пальма сереноа	Yerba Mate	Падуб
		Yerba Santa	Эриодиктион

ПРИЛОЖЕНИЕ VI

СЛОВАРЬ ЛАТИНСКИХ НАЗВАНИЙ РАСТЕНИЙ

Примечание редактора перевода. В английском оригинале книги для каждого растения приводится лишь одно латинское название. Однако некоторые растения имеют несколько латинских названий. Эта ситуация является скорее исключением, чем правилом, но все же встречается. Она возникает, например, из-за того, что одному и тому же растению одновременно дают названия разные исследователи, не знающие о работе друг друга, или ранее описанному растению дают новое название, более соответствующее его свойствам. Ботаники работают над единой международной номенклатурой, но поскольку невозможно изменить названия растений во всех ранее опубликованных статьях и книгах, то полезно знать по возможности все названия растения. Иногда случается так, что, зная латинское название растения, тщетно ищут информацию о нем во всех доступных библиотеках, а потом выясняется, что оно подробно описано в книге, которая лежит под рукой, но под другим названием.

При работе над переводом мы сочли полезным включить в книгу и другие известные нам латинские названия растений. Их можно найти в таблице растений в Приложении III.

Латинское название	Русское название	Название в книге*
<i>Abutilon indicum</i>	Канатник индийский	Атибала
<i>Acacia senegal</i>	Акация сенегальская	Акация сенегальская
<i>Achillea millefolium</i>	Тысячелистник обыкновенный	Тысячелистник
<i>Acorus calamus</i>	Аир обыкновенный	Аир
<i>Adiantum capillus-veneris</i>	Адиантум венерин волос	Папоротник венерин волос
<i>Aegle marmelos</i>	Эгла мarmеладная	Билва
<i>Agrimonia eupatoria</i> ,	Репешок обыкновенный	Репешок
<i>Allium cepa</i>	Лук репчатый	Лук
<i>Allium sativum</i>	Чеснок посевной	Чеснок
<i>Aloe spp.</i>	Алоэ	Алоэ
<i>Alpinia officinarum</i>	Калган китайский, Калган лекарственный	Калган
<i>Althaea officinalis</i>	Алтей лекарственный	Алтей
<i>Amygdalus communis</i>	Миндаль обыкновенный	Миндаль
<i>Andropogon muricatus</i>	Сорго колючковатое	Бетиверия
<i>Anethum graveolens</i>	Укроп пахучий	Укроп
<i>Angelica archangelica</i>	Дудник лекарственный	Дудник
<i>Angelica sibirica</i>	Дудник китайский	Тан квей
<i>Anisum vulgare</i>	Анис обыкновенный	Анис

<i>Anthemis nobilis</i>	Пупавка благородная, Ромашка римская	Пупавка
<i>Apium graveolens</i>	Сельдерей душистый	Аджван
<i>Apopcynum androsaemifolium</i>	Кендырь проломниколистный	Кутра
<i>Aralia racemosa</i>	Аралия сердцелистная	Аралия
<i>Arctium lappa</i>	Лопух большой	Лопух
<i>Arctostaphylos uva-ursi</i>	Толокнянка аптечная	Толокнянка
<i>Armoracia rusticana</i>	Хрен деревенский, Хрен диккий	Хрен
<i>Arnica montana</i>	Арника горная	Арника
<i>Artemisia absinthium</i>	Полынь горькая	Полынь горькая
<i>Artemisia dracunculus</i>	Полынь эстрагон	Эстрагон
<i>Artemisia vulgaris</i>	Полынь обыкновенная	Полынь обыкновенная
<i>Asarum canadense</i>	Копытень канадский	Копытень
<i>Asclepias tuberosa</i>	Ваточник клубневой	Ваточник
<i>Asparagus adscendens</i>	Аспарагус возвышающийся	Мусали белая
<i>Asparagus officinalis</i>	Спаржа лекарственная	Спаржа
<i>Asparagus racemosus</i>	Спаржа кистевидная	Шатавари
<i>Avena sativa</i>	Овёс посевной	Овёс
<i>Azadirachta indica</i>	Маргоза индийская, Мелия индийская	Маргоза
<i>Bacopa monniera</i>	Бакопа моньера	Мандукапарни
<i>Bambusa arundinaceae</i>	Бамбук тростниковый	Бамбук
<i>Baroshima betulina</i>	Букко, баросма	Букко
<i>Berberis spp.</i>	Барбарис	Барбарис
<i>Betonica officinalis</i>	Буквица лекарственная	Буквица
<i>Betula alba</i>	Береза белая	Береза
<i>Boerhaavia diffusa</i>	Бурхавия рассеянная	Бозргавия, Пунариана
<i>Borago officinalis</i>	Бурачник лекарственный	Бурачник
<i>Boswellia serrata</i>	Ладан сефрати	Саллаки
<i>Boswellia thurifera</i>	Ладанное дерево	Ладан
<i>Brassica alba</i>	Горчица белая	Горчица
<i>Calendula officinalis</i>	Календула лекарственная	Календула
<i>Capsella bursapastoris</i>	Пастушья сумка	Пастушья сумка
<i>Capsicum annuum</i>	Стручковый перец (острые разновидности)	Красный перец
<i>Capsicum annuum</i>	Стручковый перец (неострые разновидности)	Паприка
<i>Carbenia benedicta</i>	Карбения благословенная	Карбения
<i>Carthamus tinctorius</i>	Сафлор красильный	Сафлор
<i>Carum carvi</i>	Тмин обыкновенный	Тмин
<i>Caryophyllus aromaticus</i>	Гвоздичное дерево	Гвоздика
<i>Cassia acutifolia</i>	Кассия остролистная	Сenna
<i>Caulophyllum thalictroides</i>	Стебеллист василистниколистный	Стебеллист
<i>Ceanothus spp.</i>	Цеанотус	Цеанотус
<i>Centaurea Umbellatum</i>	Золототысячник зонтичный	Золототысячник
<i>Centella asiatica</i>	Центелла азиатская	Брами
<i>Cetraria Islandica</i>	Исландский мох. Исландский лишайник	Исландский мох
<i>Chelone glabra</i>	Хелоне гладкая	Хелоне
<i>Chenopodium anthelminticum</i>	Полынь цитварная	Полынь цитварная
<i>Chimaphila umbellata</i>	Зимолюбка зонтичная	Зимолюбка
<i>Chondrus crispus</i>	Хондрус курчавый, Ирландский мох	Караген
<i>Chrysanthemum indicum</i>	Хризантема индийская	Хризантема
<i>Cichorium intybus</i>	Цикорий обыкновенный	Цикорий
<i>Cimicifuga racemosa</i>	Клопогон кистевидный	Клопогон
<i>Cinchona succirubra</i>	Хинное дерево	Хинна
<i>Cinnamomum camphora</i>	Коричиния камфорный, Камфорный лавр	Камфора
<i>Cinnamomum Ceylanicum</i>	Коричник цейлонский	Корица

* В некоторых случаях это название не самого растения, а его части или продукта из него. (Прим. ред.)

Cistus ladanifer	Ладанное дерево	Ладан
Citrus acida	Лайм кислый, Лайм настоящий	Лайм
Citrus aurantifolia	Лайм кислый, Лайм настоящий	Лайм
Citrus aurantium	Померанец	Апельсин
Citrus limetta	Лайм кислый, Лайм настоящий	Лайм
Citrus limonum	Лимон	Лимон
Cochlearia armoracia	Хрен деревенский, Хрен дикий	Хрен
Cocos nucifera	Кокос	Кокос
Collinsonia canadensis	Коллинзния канадская	Коллинзния
Commiphora Mukul	Мирровое (Бальзамовое) дерево	Гуттул
Commiphora myrrha	Мирровое дерево	Мирра
Coptis chinensis	Коптис китайский	Коптис
Coriandrum sativum	Кориандр посевной	Кориандр, Кинза
Crataegus oxyacantha	Боярышник колючий	Боярышник
Crocus sativus	Крокус посевной	Шафран
Croton spp.	Кротон	Кротон
Cucurbita pepo	Тыква обыкновенная	Тыква
Cuminum cyminum	Кумин тминовый	Кумин
Curcuma longa	Куркума длинная	Куркума
Cymbopogon citratus	Сорго лимонное	Лимонная трава
Cyperus rotundus	Сыть круглая	Муста
Cypripedium pubescens	Венерин башмачок	Венерин башмачок
Daucus carota	Морковь обыкновенная	Морковь
Dioscorea spp.	Ямс (Диоскорея)	Ямс
Dryopteris filix-mas	Папоротник щитовник мужской	Папоротник щитовник мужской
Echinacea angustifolia	Рудбекия узколистная	Эхинацея
Eclipta alba, etc.	Бербезия белая	Бриннаградж
Elettaria cardamomum	Кардамон настоящий	Кардамон
Eleutherococcus senticosus	Элеутерококк колючий	Элеутерококк
Embella ribes	Эмбелия смородиновидная	Виданга
Embelia officinalis	Эмбелия лекарственная	Амалаки
Ephedra spp.	Эфедра, различные виды	Мормонский чай
Ephedra vulgaris	Эфедра обыкновенная	Эфедра
Equisetum spp.	Хвощ	Хвощ
Eriodictyon glutinosum	Эриодиктион клейкий	Эриодиктион
Erythraea centaurium	Золототысячник зонтичный	Золототысячник
Eucalyptus globulus	Эвкалипт голубой, Эвкалипт шариковый	Эвкалипт
Eugenia caryophyllata	Гвоздичное дерево	Гвоздика
Euonymus atropurpureus	Бересклет тёмно-багряный	Бересклет
Eupatorium perfoliatum	Посконник пронзённолистный	Посконник пронзённо-листный
Eupatorium purpureum	Посконник пурпуровый	Посконник пурпуровый
Euphrasia officinalis	Очанка лекарственная	Очанка
Evolvulus alsinoides	Колокольчик альсиноидес	Шансакапуши
Ferula asa foetida	Ферула пахучая	Асафетида
Foeniculum vulgare	Фенхель обыкновенный	Фенхель
Fragaria spp.	Земляника	Земляника
Fucus vesiculosus	Фукус пузырчатый	Фукус
Galium aparine	Подмареник цепкий	Подмареник
Garcinia cambodia	Гарциния камбоджийская	Гарциния
Gaultheria procumbens	Гаультерия распростёртая	Гаультерия
Gentiana spp.	Горечавка	Горечавка
Geranium maculatum	Герань пятнистая	Герань
Glechoma hederacea	Будра плющелистная	Будра
Glycyrrhiza glabra	Солодка голая, Лакричник обыкновенный	Солодка
Gossypium herbaceum	Хлопчатник травянистый	Хлопчатник
Grindelia robusta	Гринделия гигантская	Гринделия
Gymnema sylvestre	Джимнэма сильвестре	Гурмар
Hamamelis virginiana	Гамамелис виргинский	Гамамелис
Harpagophytum procumbens	Мартиния душистая	Мартиния
Helianthus diocica	Гелониас двудомный	Гелониас
Hibiscus rosa-sinensis	Роза гибискус, Китайская роза	Гибискус

<i>Holarhena antidysenterica</i>	Холарена антидиарейная	Кутадж
<i>Hordeum distichon</i>	Ячмень двурядный	Ячмень
<i>Humulus lupulus</i>	Хмель обыкновенный	Хмель
<i>Hydrastis canadense</i>	Желткорень канадский, Гидрастис канадский	«Золотая печать»
<i>Hydrocotyle asiatica</i>	Центелла азиатская	Брами
<i>Hypericum perforatum</i>	Зверобой прорезанный	Зверобой
<i>Hyssopus officinalis</i>	Иссоп лекарственный	Иссоп
<i>Ilex paraguaiensis</i>	Падуб парагвайский	Падуб
<i>Ilicium verum</i>	Бадьян звездчатый	Бадьян
<i>Indigofera tinctoria</i>	Индигоноска красильная	Индигоноска
<i>Inula spp.</i>	Девясил	Девясил
<i>Ipomoea digitata</i>	Батат	Батат
<i>Iris versicolor</i>	Касатик разноцветный	Касатик
<i>Jasminum grandiflorum</i>	Жасмин крупноцветковый	Жасмина цветы
<i>Jateorhiza calumba</i>	Ятормиза дланевидная	Коломба
<i>Juglans cinerea</i>	Орех масляный	Орех масляный
<i>Juglans nigra</i>	Орех черный	Орех черный
<i>Juniperus spp.</i>	Можжевельник	Можжевельник
<i>Lantana divaricata</i>	Чапаррель	Чапаррель
<i>Laurus nobilis</i>	Лавр благородный	Лавровый лист
<i>Lavandula spp.</i>	Лаванда	Лаванда
<i>Lawsonia spp.</i>	Хна (Хенна, Лавсония)	Хна
<i>Leonurus cardiaca</i>	Пустырник сердечный	Пустырник
<i>Leptandra virginica</i>	Вероника виргинская	Вероника
<i>Ligusticum porteri</i>	Бороздоплодник	Бороздоплодник
<i>Lilium spp.</i>	Лилия	Лилия
<i>Linum usitatissimum</i>	Лен культурный	Лен
<i>Lobelia inflata</i>	Лобелия воздушная	Лобелия
<i>Lythrum salicaria</i>	Дербенник иволистный	Дербенник
<i>Mahonia repens</i>	Магония ползучая	Магония
<i>Malva spp.</i>	Мальва	Мальва
<i>Marrubium vulgare</i>	Шандра обыкновенная	Шандра
<i>Matricaria chamomilla</i>	Ромашка аптечная	Ромашка
<i>Medicago sativa</i>	Люцерна посевная	Люцерна
<i>Melissa officinalis</i>	Мелисса лекарственная	Мелисса
<i>Mentha arvensis</i>	Мята полевая	Мята полевая
<i>Mentha piperita</i>	Мята перечная	Мята перечная
<i>Mentha pulegium</i>	Мята болотная	Мята болотная
<i>Mentha spicata</i>	Мята зеленая	Мята зеленая
<i>Menyanthes trifoliata</i>	Вахта трехлистная, Трилистник водяной	Вахта трехлистная
<i>Mitchella repens</i>	Митчелла	Митчелла
<i>Mucuna pruriens</i>	Мукуна зудящая	Капикачу
<i>Myrica spp.</i>	Мирика, Восковница	Мирика
<i>Myristica fragrans</i>	Мускатник душистый (семена)	Мускатный орех
<i>Myristica fragrans</i>	Мускатник душистый (цветки)	Мускатный цвет
<i>Nardostachys grandiflora</i>	Индийская аралия	Джатамамси
<i>Nardostachys jatamansi</i>	Индийская аралия	Джатамамси
<i>Nelumbo nucifera</i>	Лотос орехоносный	Лотос
<i>Nepeta cataria</i>	Котовник кошачий, Кошачья мята	Котовник
<i>Nymphaea odorata</i>	Кувшинка пахучая	Кувшинка
<i>Ocimum spp.</i>	Базилик	Базилик
<i>Origanum majorana</i>	Майоран	Майоран
<i>Origanum vulgare</i>	Душица обыкновенная	Душица
<i>Paeonia officinalis</i>	Пион лекарственный	Пион
<i>Panax Ginseng</i>	Женщина	Женщина
<i>Papaver spp.</i>	Мак	Мак
<i>Passiflora incarnata</i>	Страстоцвет красно-белый	Пассифлора
<i>Petroselinum spp.</i>	Петрушка	Петрушка
<i>Phoenix dactylifera</i>	Финик	Финик
<i>Phyllanthus niruri</i>	Филлантус нирури	Филлантус
<i>Phytolacca decandra</i>	Фитолакка десятичленочная- ковая	Лаконос

<i>Picrorhiza kurroa</i>	Пикрокриза куроа	Катука
<i>Pimenta officinalis</i>	Перец гвоздичный	Перец гвоздичный
<i>Pimpinella anisum</i>	Анис	Анис
<i>Pinus alba</i>	Сосна белая	Сосна
<i>Piper cubeba</i>	Перец кубеба	Перец кубеба
<i>Piper longum</i>	Перец длинный, Перец дикий	Пиппали
<i>Piper nigrum</i>	Черный перец	Черный перец
<i>Plantago major</i>	Подорожник большой	Подорожник
<i>Plantago psyllium</i>	Подорожник блошный, Подорожник песчаный	Блошиная трава
<i>Plumbago zeylonica</i>	Свинчатка цейлонская	Читрак
<i>Podophyllum peltatum</i>	Ноголистник пальчаторый	Ноголистник
<i>Polygonatum spp.</i>	Купена	Купена
<i>Polygonum bistorta</i>	Горец змеиний	Горец змеиний
<i>Polygonum multiflorum</i>	Горец многоцветковый	Горец многоцветковый
<i>Populus tremuloides</i>	Тополь осинаобразный	Тополь
<i>Potentilla erecta</i>	Лапчатка прямостоячая	Лапчатка
<i>Potentilla tormentilla</i>	Лапчатка прямостоячая	Лапчатка
<i>Primula vulgaris</i>	Первоцвет обыкновенный, Примула обыкновенная	Первоцвет
<i>Prunella vulgaris</i>	Черноголовка обыкновенная	Черноголовка
<i>Prunus armeniaca</i>	Абрикос	Абрикоса семечки
<i>Prunus spp.</i>	Слива	Сливы кора
<i>Psoralea corylifolia</i>	Псоралея сердцелистная	Бакучи
<i>Pueraria tuberosa</i>	Пүэрария клубневая	Кудзу
<i>Punica granatum</i>	Гранат обыкновенный	Гранат
<i>Quercus alba</i>	Дуб белый	Дуб
<i>Rheum officinale</i>	Ремания клейкая	Ремания
<i>Rhamnus purshianus</i>	Жостер пурша	Жостер пурша
<i>Rheum spp.</i>	Ревень	Ревень
<i>Rhus glabra</i> , etc.	Сумах голый	Сумах
<i>Ricinus communis</i>	Клецевина обыкновенная	Касторовое масло
<i>Rorippa nasturtium</i>	Кресс водяной	Кресс водяной
<i>Rosa spp.</i>	Роза	Роза
<i>Rosmarinus officinalis</i>	Розмарин лекарственный	Розмарин
<i>Rubia cordifolia</i>	Марена сердцелистная	Манжишта
<i>Rubus fruticosus</i> , etc.	Ежевика	Ежевика
<i>Rubus spp.</i>	Малина	Малина
<i>Rumex crispus</i>	Щавель курчавый	Щавель курчавый
<i>Ruta graveolens</i>	Рута душистая	Рута
<i>Sabbatia angularis</i>	Сабатия угловатая	Сабатия
<i>Saccharum officinarum</i>	Сахарный тростник	Сахар
<i>Salix spp.</i>	Ива	Ива
<i>Salvia officinalis</i>	Шалфей лекарственный	Шалфей лекарственный
<i>Salvia polystachya</i>	Шалфей многоколосковый	Шалфей многоколосковый
<i>Sambucus spp.</i>	Бузина	Бузина
<i>Santalum album</i>	Сандал белый	Сандал
<i>Sassafras officinale</i>	Сассафрас лекарственный	Сассафрас
<i>Satureja hortensis</i>	Чабер садовый	Чабер
<i>Scutellaria spp.</i>	Шлемник	Шлемник
<i>Serenoa serrulata</i>	Пальма сереноа мелкопильчатая	Пальма сереноа
<i>Sesamum indicum</i>	Кунжут индийский	Кунжут
<i>Sida cordifolia</i>	Сида сердцелистная	Бала
<i>Sida rhombifolia</i>	Сида ромболистная	Махабала
<i>Smilax spp.</i>	Сассапариль	Сассапариль
<i>Stachys betonica</i>	Буквица лекарственная	Буквица
<i>Stellaria media</i>	Звездчатка средняя	Мокрица
<i>Stillingia sylvatica</i>	Восковое дерево	Восковое дерево
<i>Symphtum officinale</i>	Окопник лекарственный	Окопник
<i>Symplocarpus foetidus</i>	Симилокарпус паухучий	Симилокарпус
<i>Symplocos racemosa</i>	Симилокос кистевидный	Лодхра
<i>Syzygium aromaticum</i>	Гвоздичное дерево	Гвоздика
<i>Tabebuia avellanaeae</i>	Табебуйя	Табебуйя

<i>Tamarindus indica</i>	Финик индийский	Тамаринд
<i>Tanacetum vulgare</i>	Пижма обыкновенная	Пижма
<i>Taraxacum officinale</i>	Одуванчик алтечный	Одуванчик
<i>Terminalia arjuna</i>	Терминалия арджуна	Арджуна
<i>Terminalia belerica</i>	Индийский миндаль	Бибхитаки
<i>Terminalia chebula</i>	Терминалия хебула, Миробалановое дерево	Харитаки
<i>Thymus vulgaris</i>	Тимьян обыкновенный	Чабрец
<i>Tinospora cordifolia</i>	Тиноспорда сердцелистная	Гудучи
<i>Tribulus terrestris</i>	Якорцы стелющиеся	Гокшура
<i>Trifolium pratense</i>	Клевер красный, Клевер луговой	Клевер
<i>Trigonella foenumgraecum</i>	Пажитник сенной, Клевер греческий	Пажитник
<i>Trigonella graecum</i>	Пажитник сенной, Клевер греческий	Пажитник
<i>Turnera aphrodisiaca</i>	Турнера возбуждающая	Туриера
<i>Tussilago farfara</i>	Мать-и-мачеха обыкновенная	Мать-и-мачеха
<i>Typha spp.</i>	Рогоз	Рогоз
<i>Ulmus fulva</i>	Ильм сибирский	Ильм
<i>Urtica urens</i>	Крапива жгучая	Крапива
<i>Valeriana spp.</i>	Валериана	Валериана
<i>Verbascum thapsus</i>	Коровяк обыкновенный	Коровяк
<i>Verbena spp.</i>	Вербена	Вербена
<i>Vetiveria zizanioides</i>	Ветиверия зизаниевидная, Сорго колючковатое	Ветиверия
<i>Viburnum opulus</i>	Калина обыкновенная	Калина
<i>Viola spp.</i>	Фиалка	Фиалка
<i>Viscum album</i>	Омела белая	Омела
<i>Vitis vinifera</i>	Виноград культурный	Изюм
<i>Withania somnifera</i>	Витания снотворная	Ашваганда
<i>Xanthoxylum spp.</i>	Зантоксилум	Зантоксилум
<i>Zea mays</i>	Кукуруза	Кукурузные рыльца
<i>Zingiber officinale</i>	Имбирь лекарственный	Имбирь

ПРИЛОЖЕНИЕ VII

СЛОВАРЬ РУССКИХ НАЗВАНИЙ РАСТЕНИЙ

Русское название	Латинское название	Название в книге*
Абрикос	<i>Prunus armeniaca</i>	Абрикос
Адiantум венерин волос	<i>Adiantum capillus-veneris</i>	Папоротник венерин волос
Аир обыкновенный	<i>Acorus calamus</i>	Аир
Акация сенегальская	<i>Acacia senegal</i>	Акация сенегальская
Александрийский лист	<i>Cassia acutifolia</i>	Сenna
Алоэ	<i>Aloe spp.</i>	Алоэ
Алтей лекарственный	<i>Althaea officinalis</i>	Алтей
Анис китайский	<i>Ilicium verum</i>	Бадьян
Анис обыкновенный	<i>Pimpinella anisum, Anisum vulgare</i>	Анис
Анисовое дерево	<i>Ilicium verum</i>	Бадьян
Аралия сердцелистная	<i>Aralia racemosa</i>	Аралия
Арника горная	<i>Arnica montana</i>	Арника
Аспарагус возвышающийся	<i>Asparagus adscendens</i>	Мусали белая
Бадьян звездчатый	<i>Ilicium verum</i>	Бадьян
Базилик	<i>Ocimum spp.</i>	Базилик
Бакопа моньера	<i>Bacopa monniera</i>	Мандукапарни
Бальзамовое дерево	<i>Commiphora Mukul</i>	Гуттул
Бамбук тростниковый	<i>Bambusa arundinaceae</i>	Бамбук
Барбарис	<i>Berberis spp.</i>	Барбарис
Баросма	<i>Barosma betulina</i>	Букко
Батат	<i>Ipomoea digitata</i>	Батат
Береза белая	<i>Betula alba</i>	Береза
Бересклет тёмно-багряный	<i>Euonymus atropurpureus</i>	Бересклет
Бороздоплодник	<i>Ligusticum porteri</i>	Бороздоплодник
Боярышник колючий	<i>Crataegus oxyacantha</i>	Боярышник
Будра плющелистная	<i>Glechoma hederacea</i>	Будра
Бузина	<i>Sambucus spp.</i>	Бузина
Буквица лекарственная	<i>Stachys betonica, Betonica officinalis</i>	Буквица
Букко	<i>Barosma betulina</i>	Букко
Бурачник лекарственный	<i>Borago officinalis</i>	Бурачник
Бурхавия рассеянная	<i>Boerhaavia diffusa</i>	Боэрхавия, Пунарнава
Валериана	<i>Valeriana spp.</i>	Валериана
Ваточник клубневой	<i>Asclepias tuberosa</i>	Ваточник
Вахта трехлистная	<i>Menyanthes trifoliata</i>	Вахта трехлистная
Венерин башмачок	<i>Cypripedium pubescens</i>	Венерин башмачок
Вербазина белая	<i>Eclipta alba</i>	Брингарадж
Вербена	<i>Verbena spp.</i>	Вербена
Вероника виргинская	<i>Leptandra virginica</i>	Вероника
Ветиверия зизаньевидная	<i>Vetiveria zizanioides, Andropogon muricatus</i>	Ветиверия
Виноград культурный	<i>Vitis vinifera</i>	Виноград, Изом
Витания сноторвная	<i>Withania somnifera</i>	Ашваганда
Восковница	<i>Myrica spp.</i>	Мирика

* В некоторых случаях это название не самого растения, а его части или продукта из него. (Прим. ред.)

Восковое дерево	<i>Stillingia sylvatica</i>	Восковое дерево
Гамамелис виргинский	<i>Hamamelis virginiana</i>	Гамамелис
Гарциния камбоджийская	<i>Garcinia cambodia</i>	Гарциния
Гаультерия распростертая	<i>Gaultheria procumbens</i>	Гаультерия
Гвоздичное дерево	<i>Caryophyllus aromaticus,</i> <i>Eugenia caryophyllata,</i> <i>Syzygium aromaticum</i>	Гвоздика
Гелониас двудомный	<i>Helonias dioica</i>	Гелониас
Герань пятнистая	<i>Geranium maculatum</i>	Герань
Гидрастис канадский	<i>Hydrastis canadense</i>	«Золотая печать»
Горец змеиный	<i>Polygonum bistorta</i>	Горец змеиный
Горец многоцветковый	<i>Polygonum multiflorum</i>	Горец многоцветковый
Горечавка	<i>Gentiana spp.</i>	Горечавка
Горчица белая	<i>Brassica alba</i>	Горчица
Гранат обыкновенный	<i>Punica granatum</i>	Гранат
Гринделия гигантская	<i>Grindelia robusta</i>	Гринделия
Девясила	<i>Inula spp.</i>	Девясила
Дербенник иволистный	<i>Lythrum salicaria</i>	Дербенник
Джимнема сильвестре	<i>Gymnema sylvestre</i>	Гурмар
Дискорея	<i>Dioscorea spp.</i>	Ямс
Дуб белый	<i>Quercus alba</i>	Дуб
Дудник китайский	<i>Angelica sinensis</i>	Тан квей
Дудник лекарственный	<i>Angelica archangelica</i>	Дудник
Душица обыкновенная	<i>Origanum vulgare</i>	Душица
Ежевика	<i>Rubus fructicosus, etc.</i>	Ежевика
Жасмин крупноцветковый	<i>Jasminum grandiflorum</i>	Жасмина цветы
Желтокорень канадский	<i>Hydrastis canadense</i>	«Золотая печать»
Женьшень	<i>Panax Ginseng</i>	Женьшень
Жостер пурша	<i>Rhamnus purshianus</i>	Жостер пурша
Зантоцилум	<i>Xanthoxylum spp.</i>	Зантоцилум
Звездчатка средняя	<i>Stellaria media</i>	Мокрица
Зверобой продырявленный	<i>Hypericum perforatum</i>	Зверобой
Земляника	<i>Fragaria spp.</i>	Земляника
Землиной миндаль	<i>Cyperus rotundus</i>	Муста
Зимолюбка зонтичная	<i>Chimaphila umbellata</i>	Зимолюбка
Золототысячник зонтичный	<i>Erythraea centaurium,</i> <i>Centaurum umbellatum</i>	Золототысячник
Ива	<i>Salix spp.</i>	Ива
Ильм сибирский	<i>Ulmus fulva</i>	Ильм
Имбирь лекарственный	<i>Zingiber officinale</i>	Имбирь
Индигоноска красильная	<i>Indigofera tinctoria</i>	Индигоноска
Индийская аралия	<i>Nardostachys grandiflora</i>	Джатамамси
Индийская аралия	<i>Nardostachys jatamansi</i>	Джатамамси
Индийский миндаль	<i>Terminalia belerica</i>	Бихитаки
Ирландский мох	<i>Chondrus crispus</i>	Караген
Исландский лишайник	<i>Cetraria islandica</i>	Исландский мох
Исландский мох	<i>Cetraria islandica</i>	Исландский мох
Исоп лекарственный	<i>Hyssopus officinalis</i>	Иссоп
Калган китайский	<i>Alpinia officinarum</i>	Калтан
Калган лекарственный	<i>Alpinia officinarum</i>	Калган
Календула лекарственная	<i>Calendula officinalis</i>	Календула
Калина обыкновенная	<i>Viburnum opulus</i>	Калина
Камфорный лавр	<i>Cinnamomum camphora</i>	Камфора
Канатник индийский	<i>Abutilon indicum</i>	Атибала
Карбения благословенная	<i>Carbenia benedicta</i>	Карбения
Кардамон настоящий	<i>Elettaria cardamomum</i>	Кардамон
Касатик разноцветный	<i>Iris versicolor</i>	Касатик
Кассия остролистная	<i>Cassia acutifolia</i>	Сенна
Кендынь проломниколистный	<i>Apocynum androsaemifolium</i>	Кутра
Китайская роза	<i>Hibiscus rosa-sinensis</i>	Гибискус
Китайское сальное дерево	<i>Stillingia sylvatica</i>	Восковое дерево
Клевер греческий	<i>Trigonella foenumgraecum,</i> <i>Trigonella graecum</i>	Пажитник
Клевер красный	<i>Trifolium pratense</i>	Клевер
Клевер луговой	<i>Trifolium pratense</i>	Клевер
Клецевина обыкновенная	<i>Ricinus communis</i>	Касторовое масло

Клопогон кистевидный	<i>Cimicifuga racemosa</i>	Клопогон
Кмин тминовый	<i>Cuminum cyminum</i>	Кумин
Кокос	<i>Cocos nucifera</i>	Кокос
Коллинзония канадская	<i>Collinsonia canadensis</i>	Коллинзония
Колокольчик альсиноидес	<i>Evolvulus alsinoides</i>	Шанисканушки
Коптический	<i>Coptis chinensis</i>	Коптический
Копытень канадский	<i>Asarum canadense</i>	Копытень
Кориандр посевной	<i>Coriandrum sativum</i>	Кориандр, Кинза
Коричник камфорный	<i>Cinnamomum camphora</i>	Камфора
Коричник цейлонский	<i>Cinnamomum ceylanicum</i>	Корица
Коровяк обыкновенный	<i>Verbascum thapsus</i>	Коровяк
Котовник кошачий	<i>Nepeta cataria</i>	Котовник
Кочечник мята	<i>Nepeta cataria</i>	Котовник
Крапива жгучая	<i>Urtica urens</i>	Крапива
Кress водяной	<i>Rorippa nasturtium</i>	Кress водяной
Крокус посевной	<i>Crocus sativus</i>	Шафран
Кротон	<i>Croton spp.</i>	Кротон
Кувшинка пахучая	<i>Nymphaea odorata</i>	Кувшинка
Кукуруза	<i>Zea mays</i>	Кукуруза
Кунжут индийский	<i>Sesamum indicum</i>	Кунжут
Купена	<i>Polygonatum spp.</i>	Купена
Куркума длинная	<i>Curcuma longa</i>	Куркума
Лаванда	<i>Lavandula spp.</i>	Лаванда
Лавр благородный	<i>Laurus nobilis</i>	Лавровый лист
Лавсония	<i>Lawsonia spp.</i>	Хна
Ладан сеффата	<i>Boswellia seffata</i>	Саллаки
Ладанное дерево	<i>Boswellia thurifera, Cistus ladanifer</i>	Ладан
Лайм кислый	<i>Citrus acida, Citrus aurantifolia,</i> <i>Citrus limetta</i>	Лайм
Лайм настоящий	<i>Citrus acida, Citrus aurantifolia,</i> <i>Citrus limetta</i>	Лайм
Лакричник обыкновенный	<i>Glycyrrhiza glabra</i>	Солодка
Лапчатка прямостоячая	<i>Potentilla tormentilla, Potentilla erecta</i>	Лапчатка
Лен культурный	<i>Linum usitatissimum</i>	Льняное семя
Лилия	<i>Lilium spp.</i>	Лилия
Лимон	<i>Citrus limonum</i>	Лимон
Лобелия воздушная	<i>Lobelia inflata</i>	Лобелия
Лопух большой	<i>Arctium lappa</i>	Лопух
Лотос орехоносный	<i>Nelumbo nucifera</i>	Лотос
Лук репчатый	<i>Allium cepa</i>	Лук
Люцерна посевная	<i>Medicago sativa</i>	Люцерна
Магония ползучая	<i>Mahonia repens</i>	Магония
Майоран	<i>Origanum marjorana</i>	Майоран
Мак	<i>Papaver spp.</i>	Мака семена
Малина	<i>Rubus spp.</i>	Малина
Мальва	<i>Malva spp.</i>	Мальва
Маргоза индийская	<i>Azadirachta indica</i>	Маргоза
Марена сердцелистная	<i>Rubia cordifolia</i>	Манжита
Мартиния душистая	<i>Harpagophytum procumbens</i>	Мартиния
Мать-и-мачеха обыкновенная	<i>Tussilago farfara</i>	Мать-и-мачеха
Мелисса лекарственная	<i>Melissa officinalis</i>	Мелисса
Мелисса индийская	<i>Azadirachta indica</i>	Маргоза
Миндаль обыкновенный	<i>Amygdalus communis</i>	Миндаль
Мирбалаановое дерево	<i>Terminalia chebula</i>	Харитаки
Мирровое дерево	<i>Commiphora myrrha</i>	Мирра
Мирровое дерево	<i>Commiphora Mukul</i>	Гутгул
Мирика	<i>Myrica spp.</i>	Мирика
Митчелла	<i>Mitchella repens</i>	Митчелла
Можжевельник	<i>Juniperus spp.</i>	Можжевельник
Морковь обыкновенная	<i>Daucus carota</i>	Морковь
Мукуна зудящая	<i>Mucuna pruriens</i>	Капикачу
•Муравьиное дерево*	<i>Tabea buia avellanae</i>	Табебуй
Мускатник душистый	<i>Myristica fragrans</i>	Мускатный орех
Мята болотная	<i>Mentha pulegium</i>	Мята болотная
Мята зеленая	<i>Mentha spicata</i>	Мята зеленая

Мята перечная	Mentha piperita	Мята перечная
Мята полевая	Mentha arvensis	Мята полевая
Ноголистник пальчаторый	Podophyllum peltatum	Ноголистник
Овес посевной	Avena sativa	Солома от овса
Одуванчик аптечный	Taraxacum officinale	Одуванчик
Окопник лекарственный	Sympodium officinale	Окопник
Омела белая	Viscum album	Омела
Орех масличный	Juglans cinerea	Орех масличный
Орех чёрный	Juglans nigra	Орех чёрный
Очанка лекарственная	Euphrasia officinalis	Очанка
Падуб парагайский	Ilex paraguaiensis	Падуб
Пажитник синий	Trigonella foenum-graecum, Trigonella graecum	Пажитник
Пальма сереноа мелкопильчатая	Serenoa serrulata	Пальма сереноа
Папоротник щитовник мужской	Dryopteris filix-mas	Папоротник щитовник мужской
Пастушья сумка	Capsella bursa-pastoris	Пастушья сумка
Первоцвет обыкновенный	Primula vulgaris	Первоцвет
Перец гвоздичный	Pimenta officinalis	Перец гвоздичный
Перец дикий	Piper longum	Пипали
Перец длинный	Piper longum	Перец кубеба
Перец кубеба	Piper cubeba	Петрушка
Петрушка	Petroselinum spp.	Петрушка
Пижма обыкновенная	Tanacetum vulgare	Пижма
Пикориза курова	Picrorhiza kurroa	Катука
Пион лекарственный	Paeonia officinalis	Пион
Подмаренин цепкий	Gaultheria aparine	Подмаренин
Подорожник блошиный	Plantago psyllium	Блошная трава
Подорожник большой	Plantago major	Подорожник
Подорожник песчаный	Plantago psyllium	Блошная трава
Полынь горькая	Artemisia absinthium	Полынь горькая
Полынь обыкновенная	Artemisia vulgaris	Полынь обыкновенная
Полынь цитварная	Chenopodium anthelminticum	Полынь цитварная
Полынь эстрагон	Artemisia dracunculus	Эстрагон
Померанец	Citrus aurantium	Апельсин
Посконник произёниолистный	Eupatorium perfoliatum	Посконник произёнио- листный
Посконник пурпурный	Eupatorium purpureum	Посконник пурпурный
Примула обыкновенная	Primula vulgaris	Первоцвет
Псоралея сердцелистная	Psoralea corylifolia	Бакучи
Пупавка благородная	Anthemis nobilis	Пупавка
Пустырник сердечный	Leonurus cardiaca	Пустырник
Пурпурария клубневая	Pueraria tuberosa	Кудзу
Ревень	Rheum spp.	Ревень
Ремания клейкая	Rehmannia glutinosa	Ремания
Репешок обыкновенный	Agrimonia eupatoria,	Репешок
Римский тмин	Cuminum cyminum	Кумин
Рогоз	Typha spp.	Рогоз
Роза	Rosa spp.	Роза
Роза гибискус	Hibiscus rosa-sinensis	Гибискус
Розмарин лекарственный	Rosmarinus officinalis	Розмарин
Ромашка аптечная	Matricaria chamomilla	Ромашка
Ромашка римская	Anthemis nobilis	Пупавка
Рудбекия узколистная	Echinacea angustifolia	Эхинацея
Рута душистая	Ruta graveolens	Рута
Сабатия угловатая	Sabatia angularis	Сабатия
Сандал белый	Santalum album	Сандал
Сассапариль	Smilax spp.	Сассапариль
Сассафрас лекарственный	Sassafras officinale	Сассафрас
Сафлор красильный	Carthamus tinctorius	Сафлор
Сахарный тростник	Saccharum officinarum	Сахар
Свингчатка цейлонская	Plumbago zeylonica	Читрак
Сельдерей душистый	Apium graveolens	Аджван
Сида ромболистная	Sida rhombifolia	Махабала
Сида сердцелистная	Sida cordifolia	Бала

Симплокос кистевидный	Symplocos racemosa	Лодхра
Симплокарпус паучий	Symplocarpus foetidus	Симплокарпус
Слива	Prunus spp.	Сливы кора
Солодка голая	Glycyrrhiza glabra	Солодка
«Соломонова печать»	Polygonatum spp.	Купена
Сорго колючковатое	Andropogon muricatus, Vetiveria zizanioides	Ветиверия
Сорго лимонное	Cymbopogon citratus	Лимонная трава
Сосна белая	Pinus alba	Сосна
Спаржа кистевидная	Asparagus racemosus	Шатавари
Спаржа лекарственная	Asparagus officinalis	Спаржа
Стебелист василистниколистный	Caulophyllum thalictroides	Стебелист
Страстоцвет красно-белый	Passiflora incarnata	Пассифлора
Стручковый перец (острые разновидности)	Capsicum annuum	Красный перец
Стручковый перец (неострые разновидности)	Capsicum annuum	Паприка
Сумах голый	Rhus glabra	Сумах
Сыть круглая	Cyperus rotundus	Муста
Табебуйя	Tabebuia avellanedae	Табебуйя
Терминалля арджуна	Terminalia arjuna	Арджуна
Терминалля хебула	Terminalia chebula	Харитаки
Тиннеспора сердцевидная	Tinospora cordifolia	Гудучи
Тимьян обыкновенный	Thymus vulgaris	Чабрец
Тмин обыкновенный	Carum carvi	Тмин
Толокнянка аптечная	Arctostaphylos uva-ursi	Толокнянка
Тополь осинаобразный	Populus tremuloides	Тополь
Трилистник водяной	Menyanthes trifoliata	Вахта трехлистная
Турнера возбуждающая	Turnera aphrodisiaca	Турнера
Тыква обыкновенная	Cucurbita pepo	Тыква
Тысячелистник обыкновенный	Achillea millefolium	Тысячелистник
Укроп паучий	Anethum graveolens	Укроп
Фенхель обыкновенный	Foeniculum vulgare	Фенхель
Ферула паучая	Ferula ase foetida	Асафетида
Фиалка	Viola spp.	Фиалка
Филантус нирuri	Phyllanthus niruri	Филантус
Финик индийский	Tamarindus indica	Тамаринд
Финики	Phoenix dactylifera	Финики
Фитолакка десятитычи- ночниковая	Phytolacca decandra	Лакониос
Фукус пузырчатый	Fucus vesiculosus	Фукус
Хвоц	Equisetum spp.	Хвоц
Хелоне гладкая	Chelone glabra	Хелоне
Хенна	Lawsonia spp.	Хна
Хининовое дерево	Cinchona succirubra	Хинна
Хлопчатник травянистый	Gossypium herbaceum	Хлопчатник
Хмель обыкновенный	Humulus lupulus	Хмель
Хна	Lawsonia spp.	Хна
Холархена антидицентрина	Holarrhena antidiserterica	Кутадж
Хондрус куручавый	Chondrus crispus	Караген
Хрен деревенский	Armoracia rusticana, Cochlearia armoracia	Хрен
Хрен дикий	Armoracia rusticana, Cochlearia armoracia	Хрен
Хризантема индийская	Chrysanthemum indicum	Хризантема
Цеанотус	Ceanothus spp.	Цеанотус
Центелля азиатская	Hydrocotyle asiatica, Centella asiatica	Брами
Цикорий обыкновенный	Cichorium intybus	Цикорий
Чабер садовый	Satureja hortensis	Чабер
Чапаррель	Larrea divaricata	Чапаррель
Черноголовка обыкновенная	Prunella vulgaris	Черноголовка
Черный перец	Piper nigrum	Черный перец
Чеснок посевной	Allium sativum	Чеснок
Шалфей лекарственный	Salvia officinalis	Шалфей лекарственный

Шалфей многоколосковый	<i>Salvia polystachya</i>	Шалфей многоколосковый
Шандра обыкновенная	<i>Marrubium vulgare</i>	Шандра
Шлемник	<i>Scutellaria spp.</i>	Шлемник
Щавель курчавый	<i>Rumex crispus</i>	Щавель курчавый
Эвкалипт голубой	<i>Eucalyptus globulus</i>	Эвкалипт
Эвкалипт шариковый	<i>Eucalyptus globulus</i>	Эвкалипт
Эгла мармеладная	<i>Aegle marmelos</i>	Билва
Элеутерококк колючий	<i>Eleutherococcus senticosus</i>	Элеутерококк
Эмбелия смородиновидная	<i>Embelia ribes</i>	Виданга
Эмблика лекарственная	<i>Embilica officinalis</i>	Амалаки
Эриодиктион клейкий	<i>Eriodictyon glutinosum</i>	Эриодиктион
Эфедра	<i>Ephedra spp.</i>	Мормонский чай
Эфедра обыкновенная	<i>Ephedra vulgaris</i>	Эфедра
Якорцы стелющиеся	<i>Tribulus terrestris</i>	Гокшура
Ямс	<i>Dioscorea spp.</i>	Ямс
Ятровериза дланевидная	<i>Jateorhiza calumba</i>	Коломба
Ячмень двурядный	<i>Hordeum distichon</i>	Ячмень

ПРИЛОЖЕНИЕ VIII

СЛОВАРЬ МЕДИЦИНСКИХ ТЕРМИНОВ

Аденоиды	опухолевидные разрастания носоглоточных миндалин
Аменорея	отсутствие или ненормальное прекращение менструальных циклов
Анаболический	относящийся к созидающей фазе метаболизма, к восстановлению и росту телесной субстанции
Аnestезирующее	уменьшающее боль при наружном применении (ср. Обезболивающее)
Антибиотик	препарат, уничтожающий микроорганизмы или прекращающий их рост
Антисептическое	противомикробное
Ароматические травы	травы, содержащие эфирные, летучие масла, способствующие пищеварению и устранению газов
Артриты	болезни суставов
Афродитик	способствующий повышению жизненной энергии организма путем улучшения функций половых органов
Бурсит	воспаление околоуставных слизистых сумок вследствие травм, инфекций и т.д.
Вагинит	воспаление влагалища
Ветрогонное	устраняющее кишечные газы, боли и вздутие; способствующее перистальтике
Водянка	избыточное скопление жидкости в организме, отечность
Вяжущее	укрепляющее ткани и органы, уменьшающее выделения и секрецию
Гастрит	воспаление слизистой желудка
Гематурия	выделение крови с мочой
Гипогликемия	уменьшение ниже нормы уровня сахара в крови
Горький тоник	горькие травы, которые в небольших количествах стимулируют пищеварение
Дисменорея	болезненное или затрудненное протекание менструаций
Диспепсия	нарушение пищеварения, проявляющееся изжогой, отрыжкой, тяжестью, вздутием живота и болями
Диуретик	мочегонное
Жаропонижающее	снижающее повышенную температуру тела

Желудочное	улучшающее функции желудка
Заживляющее	способствующее заживлению ран посредством защиты от инфекции и стимулирования роста клеток
Ишиас	боли по ходу седалищного нерва (в ягодице, бедре, голени)
Кандидамикоэз	заболевание грибковой природы с поражением слизистых желудочно-кишечного тракта, мочеполовых путей, кожи, внутренних органов
Кандидоз	то же, что кандидамикоэз
Катаболический	относящийся к фазе расщепления и разрушения в метаболизме
Крапивница	кожное заболевание, характеризующееся появлением зудящих высыпаний
Кровоостанавливающее	способствующее свертыванию крови и остановке кровотечения
Лимфогранулематоз	опухолевое заболевание лимфатической системы
Лихорадка	болезненное состояние, сопровождающееся жаром и ознобом
Люмбаго	болезненное состояние, проявляющееся болями в пояснице
Малабсорбция	нарушение всасывания питательных веществ в кишечнике
Меноррагия	обильное кровотечение во время менструации
Месячногонное	вызывающее и регулирующее менструации
Молокогонное	способствующее образованию и выделению молока
Мочегонное	повышающее активность почек и мочевого пузыря, увеличивающее выделение мочи
Неврастения	выраженная нервная слабость; нервное истощение
Нефрит	воспаление почек
Обезболивающее	уменьшающее боль при внутреннем применении (ср. Анестезирующее)
Одышка	затруднение дыхания
Омолаживающее	предотвращающее разрушение, замедляющее старение, укрепляющее и оживляющее органы
Остеопороз	разрежение костного вещества
Отхаркивающее	способствующее отхождению мокроты и слизи из легких и горла
Охлаждающее	снижающее температуру тела и устраняющее жажду
Перемежающаяся лихорадка	рецидивирующая, со спадами и подъемами
Пиорея	гноетечение
Питательный тоник	питает тело, повышает его вес и плотность

Послабляющее	усиливающее перистальтику кишечника
Потогонное	вызывающее потоотделение с усиленным выведением через кожу продуктов обмена веществ
Противозастойное	разгоняющее застой крови и лимфы
Противолихорадочное	разгоняющее жар, огонь и лихорадку
Противоревматическое	способствующее лечению ревматизма
Противоспазмическое	облегчающее спазмы гладких и поперечнополосатых мышц
Рвотное	вызывающее рвоту
Родовспомогательное	облегчающее роды
Рожа	острое инфекционное заболевание кожи с вовлечением подкожной ткани; характеризуется прогрессирующим воспалением и припухлостью
Седативное	расслабляющее, снимающее эмоциональное напряжение путем снижения функциональной активности организма
Слабительное	вызывающее опорожнение кишечника
Смягчающее	успокаивающее, защищающее и питающее слизистые
Смягчающее кожу	успокаивающее, размягчающее и защищающее кожу
Сперматорея	самопроизвольное истечение спермы
Стимулирующее	повышающее внутренний жар и разгоняющее внутренний холод, усиливающее обмен веществ и циркуляцию крови
Тонизирующее	общекрепляющее
Укрепляющее нервы	укрепляющее и регулирующее функциональную активность нервной системы; действие укрепляющего нервы средства может быть как стимулирующим, так и успокаивающим
Улучшающее обмен веществ	способствующее восстановлению здоровья, очищающее кровь; регулирующее обмен веществ и процессы выделения с постепенным восстановлением функций организма
Цистит	воспаление мочевого пузыря
Эндометрит	воспаление слизистой оболочки тела матки
Энтерит	воспаление тонкой кишки

ПРИЛОЖЕНИЕ IX

СЛОВАРЬ САНСКРИТСКИХ СЛОВ

<i>Авалеха</i>	лекарственный джем
<i>Агни</i>	биологический огонь, отвечающий за метаболизм; космическая сила трансформации
<i>Агни дипана</i>	вещество, усиливающее Агни
<i>Ама</i>	токсины; непереваренная пища или не выведенные из организма продукты обмена
<i>Ама пачана</i>	вещество, способствующее пищеварению или устранению Амы
<i>Анджана</i>	лекарственные препараты, прикладываемые к глазам
<i>Анупана</i>	вещества, с которыми принимаются препараты
<i>Апана-вайю</i>	<i>Прана</i> , обеспечивающая движение, направленное вниз: движение кала, мочи, семени, менструальной жидкости, а также плода при родах. Локализуется в нижней части брюшной полости
<i>Аришта</i>	лекарственное вино, приготовляемое из свежего сока
<i>Асава</i>	лекарственное вино, приготовляемое из отваров
<i>Астхи-дхату</i>	ткань-элемент, костная ткань
<i>Атман</i>	истинное «Я» или чистое сознание
<i>Ахамкара</i>	эго; ощущение обособленного «я»
<i>Ахипхена</i>	«эмейный яд»; название мака
<i>Ашваганда</i>	«имеющая запах лошади»; название растения
<i>Бала</i>	«дающая силу»; название растения
<i>Бasti</i>	клизма
<i>Басма</i>	пепел, получаемый в результате сжигания веществ особым способом, делающим их нетоксичными для организма
<i>Брами</i>	«способствующая познанию Брахмана», Высшей Реальности; название растения
<i>Брахман</i>	духовная реальность, Абсолют
<i>Брингараджа</i>	«правитель волос»; название растения
<i>Брухана карма</i>	питательный тоник
<i>Буддхи</i>	индивидуализированный космический разум; способность принимать решения

<i>Бхакти</i>	любовь и преданность
<i>Ваджикарана</i>	вещества, повышающие сексуальную силу и функцию, афродитики
<i>Вайю</i>	«ветер», <i>Вата</i> в действии
<i>Вата</i>	одна из трех дош, воздушная субстанция тела
<i>Вата-ануломан</i>	ветрогонное
<i>Вати</i>	таблетки
<i>Вача</i>	«говорящий»; название аира
<i>Веды</i>	древние священные тексты Индии
<i>Викрти</i>	болезнь; отклонение от природы
<i>Виплак</i>	эффект после переваривания (сладкий, кислый и острый)
<i>Виречана карма</i>	послабляющее или слабительное
<i>Вирья</i>	способность оказывать согревающее или охлаждающее воздействие
<i>Вишвабхесадж</i>	«универсальное лекарство»; название одной из лекарственных форм имбиря
<i>Вьяна-вайю</i>	<i>Прана</i> , обеспечивающая кровообращение и движение суставов и мышц. Локализуется в сердце
<i>Ганеша</i>	слоноголовый бог мудрости, сын Шивы
<i>Гуна</i>	качество, атрибут
<i>Гути</i>	пилюли
<i>Дарухаридра</i>	«древесная куркума»: название барбариса
<i>Джапа</i>	повторение мантры; название гибискуса
<i>Дипана-пачана карма</i>	стимулирующее, способствующее пищеварению
<i>Доши</i>	три основных типа биологической субстанции, определяющие индивидуальную конституцию
<i>Дурга</i>	космическая сила или богиня, дающая защиту и помогающая в опасности
<i>Дхатри</i>	«сиделка»; название растения <i>амалаки</i>
<i>Дхату</i>	семь основных тканей-элементов тела
<i>Йога</i>	методология сбалансированного практического приложения знаний; в духовном плане — наука самореализации
<i>Кали</i>	космическая сила или богиня, управляющая энергией и трансформацией
<i>Калка</i>	травяная паста
<i>Капха</i>	одна из трех дош, водянистая субстанция тела
<i>Каса-свасахара</i>	отхаркивающее и смягчающее
<i>Кватха</i>	отвар

<i>Кумари</i>	молодая девушка или девственница; название алоэ
<i>Лакшми</i>	богиня процветания, дарующая материальное и духовное богатство
<i>Маджа-дхату</i>	ткань-элемент, включающий в себя нервную ткань, мозг и костный мозг
<i>Мамса-дхату</i>	ткань-элемент, мышечная ткань
<i>Манас</i>	обусловленный ум
<i>Мантра</i>	особые изначальные слоги, передающие космическую энергию
<i>Марич</i>	имя Солнца; название черного перца
<i>Маричи-пхалам</i>	«плод Солнца»; название красного перца
<i>Махат</i>	космический разум
<i>Меда-дхату</i>	ткань-элемент, жировая ткань
<i>Мутрала карма</i>	мочегонное
<i>Нади-шодхана</i>	очищение энергетических каналов
<i>Насья</i>	прием лекарственных препаратов через нос
<i>Нирата</i>	без Амы
<i>Оджас</i>	тонкая эссенция всех жизненных жидкостей, отвечающая за здоровье, гармонию и духовный рост
<i>Падма</i>	одно из названий лотоса
<i>Панча карма</i>	пять видов очищающей терапии
<i>Панча кашая</i>	пять основных методов приготовления травяных препаратов
<i>Панчагам</i>	пять частей растения
<i>Питта</i>	одна из трех дош, огненная субстанция тела
<i>Прабхава</i>	особые свойства трав, не укладывающиеся в общую схему классификации по энергетике
<i>Пракрити</i>	великая природа; принцип творения; материя
<i>Прана</i>	жизненная сила; по функциональным признакам выделяют пять видов Праны—прана, аpana, вьяна, самана и удана, — которые называются вайо. Прана является не чем иным, как Ватой в состоянии активности
<i>Прана-вайю</i>	Прана, отвечающая за движение, направленное вниз, связание с глотанием и вдохом. Соотносится с рассудком, силой сенсорных и моторных функций, в особенности с нервной и дыхательной системами
<i>Пуджа</i>	магический ритуал поклонения
<i>Пуруша</i>	исконный дух; принцип чувствования
<i>Раджаврикша</i>	«царь деревьев»; название сенны
<i>Раджас</i>	принцип энергии, активности, эмоциональности, беспокойства
<i>Ракта-дхату</i>	ткань-элемент, кровяная ткань

<i>Рактабхисарана карма</i>	месячногонное
<i>Раса</i>	первичный вкус вещества; сущность
<i>Раса-дхату</i>	ткань-элемент, плазменная составляющая тела
<i>Расаяна</i>	омолаживающая терапия, которая способствует восстановлению тела и ума, предотвращает распад, замедляет старение
<i>Расаяна карма</i>	омолаживающее
<i>Рашона</i>	«тот, которому не хватает одного вкуса»; название чеснока
<i>Сама</i>	с Амой
<i>Самана-вайю</i>	<i>Прана</i> , отвечающая за пищеварительную систему. Локализуется в тонком кишечнике
<i>Сарасвати</i>	космическая сила или богиня, дарующая мудрость, знание и творчество
<i>Саттва</i>	принцип света, восприятия, разума и гармонии
<i>Свараса</i>	свежий сок
<i>Севанти</i>	служение; название хризантемы
<i>Сиддха Грита</i>	лекарственное масло ги
<i>Сиддха Тайла</i>	лекарственное масло
<i>Сома</i>	биологическая вода, отвечающая за деятельность ума и нервной системы
<i>Сомалата</i>	название эфедры (из-за ее сходства с Сомой)
<i>Тамас</i>	принцип инертности, отупения, темноты и сопротивления
<i>Теджас</i>	огонь ума
<i>Трикату</i>	«три специи» — имбирь, пиппали, чёрный перец; омолаживающий, стимулирующий, способствующий пищеварению состав
<i>Трипхала</i>	«три плода» — харитаки, бибхитаки, амалаки; послабляющее, кишечный тоник, сбалансированный расаяна-препарат
<i>Удана-вайю</i>	<i>Прана</i> , обеспечивающая речь, энергичность, волю, усилие, память и выдох. Локализуется в горле
<i>Фант</i>	горячий настой
<i>Хима</i>	холодный настой
<i>Читта</i>	обусловленное сознание, рассматриваемое в целом; коллективное бессознательное, хранилище мыслей всех ограниченных форм интеллекта
<i>Чурна</i>	порошок
<i>Чъяванпраш</i>	травяной джем, тоник общего действия, восстанавливающее средство
<i>Шакти</i>	божественная энергия; космический женский принцип

<i>Шатавари</i>	«имеющая сотню мужей»; название растения
<i>Шатапушпа</i>	«стоцветковый»; название фенхеля
<i>Шведана карма</i>	потогонное
<i>Шива</i>	божество; космический мужской принцип
<i>Шроты</i>	каналы в теле
<i>Шукра-дхату</i>	ткань-элемент, включающий в себя семя и репродуктивную ткань
<i>Янтра</i>	мистическая диаграмма; геометрический рисунок, символизирующий космический закон и являющийся каналом для передачи космической энергии
<i>Яшти Мадху</i>	«медовый прут»; название солодки

БИБЛИОГРАФИЯ

A BAREFOOT DOCTOR'S MANUAL. Seattle, WA: Cloudburst Press, 1977.

Bensky Dan, Andrew Gamble, comp. & eds. CHINESE HERBAL MEDICINE, MATERIA MEDICA. Seattle, WA: Eastland Press, 1986.

Bhishagratna, K. L. trans. SUSHRUTA SAMHITA. Varanasi, India: Chowkhamba Sanskrit Series, 1981.

Christopher, John R. SCHOOL OF NATURAL HEALING. Provo, Utah, BiWorld, 1976.

Dash, Bhagwan, Mandred Junius. A HAND BOOK OF AYURVEDA. New Delhi, India: Concept Publishing Company, 1983.

Dash, Bhagwan, Lalitesh Kashyap. MATERIA MEDICA OF AYURVEDA. New Delhi, India: Concept Publishing Co., 1980.

Hutchens, Alma R. INDIAN HERBOLOGY OF NORTH AMERICA. Windsor, Ontario: Merco, 1974.

Lad, Vasant. AYURVEDA: THE SCIENCE OF SELF-HEALING. Twin Lakes, WI: Lotus Press, 1984. Имеется перевод: АЮРВЕДА: НАУКА САМОИСЦЕЛЕНИЯ. СПб: Общество ведической культуры, 1996.

Moore, Michael. MEDICINAL PLANTS OF THE MOUNTAIN WEST. Santa Fe, NM: The Museum of New Mexico Press, 1982.

Nadkarni, K. M. INDIAN MATERIA MEDICA. Bombay, India: Popular Prakasham, 1976.

Savnur, H. V. AYURVEDIC MATERIA MEDICA. Delhi, India: Sri Satguru Publications, 1984.

Sharma, D. P. TREATISE ON THIRTY IMPORTANT BAIDYANATH AYURVEDIC PRODUCTS. Patna, India: Shree Baidyanath Ayurved Bhawan Ltd., 1977.

Sharma, R. K., Bhagwan Dash, trans., CHARAK SAMHITA. Varanasi, India: Chowkhamba Sanskrit Series, 1977.

Tierra, Michael. THE WAY OF HERBS. New York, NY: Washington Square Press, 1983.

УКАЗАТЕЛЬ РАСТЕНИЙ И ПРЕПАРАТОВ ИЗ НИХ

А

Абрикоса семечки 76, 163, 232
Аджамода 175
Аджван 63, 65, 74, 81, 102, 174-175,
223-224, 259
Адиантум 249
Адрах 132
Аир 13, 65, 76, 84, 89, 98-99, 101,
103, 115, 117, 124, 174, 223, 225,
228-229, 232
Акация сенегальская 232
Александрийский лист 253
Алоэ 47, 67, 70, 72, 78, 84, 90, 92,
117-119, 127, 223, 226-228, 232
Алтей 44, 66-67, 74, 76, 83-84, 86,
101, 119-120, 129, 150, 156,
173-174, 182, 190, 223, 232
Алука 220
Амалаки 67, 83-84, 98-99, 176-177,
215, 259
Амла ветаса 157, 171-172
Амрит 195
Анис 224, 232
Анис китайский 233
Апельсин 48, 65, 76, 223-224, 232
Аралия 83-84, 124, 232
Арджуна 177, 259
Арника 233
Асафетида 46, 63, 65, 71, 81, 85, 87,
89, 98, 101, 178-179, 226, 259
Атибала 182, 259
Атмагупта 199
Ахипхена 145
Ашваганда 13, 31, 84-87, 95-96, 99,
129, 171, 174, 179-180, 190, 199,
203, 218, 223, 229, 259
Аштаварга 141

Б

Бадьян 233
Базилик 42, 46, 65, 80, 89, 120-121,
174, 223-224, 229, 233
Бакучи 181, 259
Бала 83-84, 86, 98, 120, 182, 223, 260
Бальзамовое дерево 261
Бамбуки 76, 84, 183, 260

Барбарис 13, 47, 70, 101, 121-122,
136, 223, 226-227, 233
Баросма 234
Батат 83-86, 221, 260
Береза 233
Бересклет 233
Бибхитаки 67, 84, 183, 185, 215, 260
Билва 185, 260
Блошиная трава 44, 57, 77-78, 122,
144, 158, 223, 226, 233
Бола 147
Бороздоплодник 76, 233
Борхавия 260
Боэргавия 74, 191, 260
Боярышник 44, 48, 123, 223-224, 233
Брами 14, 84, 88-89, 95, 98-99,
101-103, 117, 125, 169, 171, 174,
186-188, 191-193, 223-224,
228-229, 260
Брингарадж 89, 98-99, 143, 153, 169,
188, 261
Брихамский чай 220
Будра 234
Бузина 80, 234
Буквица 89, 234
Букко 74, 234
Бурячинник 234
Бхумиамалаки 213

В

Валериана 46, 65, 71, 86-87, 89, 124,
146, 155, 174, 229, 234
Вампица рочана 183
Вана-метхика 135
Ванари 199
Ваточник 234
Вахта трехлистная 234
Вача 115
Венерин башмачок 89, 235
Вербезина 261
Вербена 89, 235
Вероника 235
Ветиверия 235
Виданга 189, 261
Виноград 227, 238
Восковница 246
Восковое дерево 235

Г

Гамамелис 39, 47, 235
 Гандана 164
 Гарциния 189, 261
 Гаультерия 65, 235
 Гвоздика 46, 53, 63, 65, 76, 80-81, 85,
 98, 102, 105, 125, 128, 131, 154,
 174, 223-225, 227, 235, 266
 Гелениас 72, 85, 236
 Герань 47, 67, 236
 Гибискус 66, 71-72, 85, 94, 125-126,
 147, 159, 223, 228, 236
 Гидрастис 238
 Гилоу-саттва 195
 Гокшура 74, 84-85, 99, 150, 174,
 190-191, 223, 261
 Горец змеиный 66, 236
 Горец многоцветковый 84, 86,
 191-192, 224, 261
 Горечавка 38, 46-47, 67-68, 70, 78,
 119, 126-127, 132, 161, 171, 205,
 223, 226, 236
 Горчица семена 46, 74, 76, 81, 98,
 223, 236
 Готу кола 187, 192-193, 261, 266
 Гранат 47, 63, 99, 127-128, 223, 236
 Гринделия 76, 236
 Гуттул 84, 89, 96, 148, 193-194, 261
 Гудучи 195, 261
 Гурмар 196, 262

Д

Дадима 127
 Дарухарида 121
 Двишната 161
 Девясил 76, 84, 120, 128-129, 154,
 173-174, 223-225, 227, 237
 Дербенник 237
 Дерево анисовое 233
 Джатамамси 124-125, 196, 262
 Джати 197
 Джатипхала 150
 Диоскорея 265
 Дуб 38-39, 47, 66-67, 237
 Дудник 46, 71-72, 80, 212, 224, 237
 Дудник китайский 264
 Дурман 89
 Душица 46, 65, 237
 Дханьяка 136
 Дхатри 176
 Дягиль 237

Е

Ежевика 67, 223, 237

Ж

Жасмин 72, 89, 94, 98-99, 197-198,
 223, 262

Желтое дерево 237

Желтокорень 238
 Женшень 82-84, 86, 113, 180,
 198-199, 211, 221, 224, 262
 Жеруха 242
 Жостер пурша 76, 78, 237
 Журавельник 236

З

Зантоксилум 46, 63, 81, 91, 129-130,
 237
 Звездчатка 246
 Зверобой 237
 Земляники листья 223, 238
 Земляной миндаль 263
 Зимолюбка 238
 Зира 242
 «Золотая печать» 38, 47-48, 63, 66,
 68, 70, 91, 108, 122, 130-131, 148,
 173-174, 223, 238
 Золототысячник 238

И

Ива 238
 Изабгол 122
 Изюм 44, 48, 78, 83, 238
 Ила 135
 Ильм 44, 47, 58, 67, 76, 83, 95, 101,
 131-132, 141, 238
 Имбирь 14, 38, 46-47, 53, 55, 65-67,
 71, 74, 76-77, 80-82, 92, 98,
 100-102, 105-106, 117, 120, 122,
 127, 129-132, 138, 140, 146,
 149-150, 152, 154, 157-159, 162,
 164, 179, 182, 190, 199, 208, 212,
 220, 223-229, 238, 267
 Индигонска 90-91, 98, 239
 Индийский миндаль 260
 Ирландский мох 240
 Исландский лишайник 239
 Исландский мох 239
 Иссоп 76, 223, 239

К

Калган 239, 244
 Календула 239
 Калина 239
 Камала 202
 Камфора 46, 80, 89, 98, 125, 133-134,
 140, 239
 Канадский чай 235
 Канатник 259
 Капикачу 199, 262
 Караген 45, 76, 83, 101, 134,
 223-224, 240
 Карбения 47, 71, 240
 Кардамон 46, 65, 76, 80, 82, 102, 105,
 123, 129, 135, 138, 140, 150, 154,
 164, 174, 179, 223-224, 226, 240

Карпурा 133
 Касатик 47, 78, 90, 239
 Кассия 253
 Кастроровое масло 76-78, 97, 227, 239
 Каттала 148
 Катука 200, 262
 Катуки 126
 Квасцы 39, 65, 227
 Кендиры 243
 Кешвараджа 188
 Кинза 92, 136-137, 229, 240
 Кирата 126
 Китайская петрушка 240
 Китайская роза 236
 Китайское салывное дерево 235
 Клевер 90, 135-136, 223, 240
 Клевер греческий 248
 Клещевина 239
 Клоногон 240
 Кмин 242
 Кокос 83, 97-98, 161, 227-228, 240
 Коллинзния 241
 Коломба 70, 241
 Кооптис 70, 241
 Коштены 76, 80, 223-224, 241
 Кориандр 14, 46, 65, 74, 80, 136-137,
 143, 166, 174, 223, 225, 227-228,
 240-241
 Корица 46-48, 53, 65-66, 71, 74, 76,
 80-81, 91, 103, 105, 123, 125,
 128-129, 131, 137-138, 140, 149,
 211, 220, 223-224, 226-228, 241
 Коричник 239, 241
 Коровяк 47, 66, 76, 89, 138, 241
 Котовник 65, 80, 89, 151, 241
 Крапива 66, 145, 223, 241
 Красный перец 46, 63, 66, 81, 91, 98,
 106, 108, 137, 139, 174, 179, 226,
 242
 Кресс водяной 242
 Крокус 257
 Кротон 78
 Кувшинка 47, 67, 203, 242
 Кудзу 221, 242
 Кузьмичева трава 265
 Кукурузные рыльца 74, 242
 Кумари 117
 Кумин 46, 65, 137, 166, 174, 223,
 225, 228, 242
 Кунжут 44, 82-84, 86, 97-98, 100,
 103, 130, 133, 140-141, 144, 229,
 242
 Купена 44, 72, 76, 83-84, 86, 141,
 224, 243
 Куркума 14, 65-67, 71, 98, 101, 103,
 118-119, 121-122, 142, 223,
 225-228, 243
 Курчи 201
 Кутадж 201, 262
 Кутки 70, 200
 Кутра 243
 Кэрри 155

Л
 Лаванга 125
 Лаванда 243
 Лавровый лист 46, 65, 105, 138, 224,
 226, 243
 Лавсония 256
 Ладан 148, 243
 Лайм 44, 65, 92, 141, 223, 228, 243
 Лаконос 90, 243
 Лакрица 253
 Лакричник 253
 Ламинария 134
 Лапчатка 244
 Ларрея 256
 Лён 244
 Лилия 141, 244
 Лимон 44, 92, 140, 223, 228, 244
 Лимонная трава 74, 223, 244
 Липучник 250
 Лобелия 244
 Лодхра 202, 263
 Лопух 74, 80, 90, 101, 143, 153, 161,
 167, 223, 244
 Лотос 47, 67, 72, 83, 86, 120, 126,
 159, 174, 202-203, 223, 262
 Лук 46-47, 81, 84, 86, 92, 141,
 226-228, 244
 Льяниное семя 57, 76, 78, 83, 101, 144,
 225, 244
 Люцерна 144-145, 223, 227, 245
 М
 Магония 245
 Мадхунашини 196
 Майоран 245
 Мак 67, 89, 145-146, 150, 245
 Малина 44, 47, 65-67, 71, 146-147,
 223, 227-228, 245
 Мальва 245
 Мальевые 182
 Мандукарни 186-187, 263
 Манжишта 66, 71, 84, 90, 99, 119,
 203-204, 223, 263
 Маранта 221
 Маргоза 70, 90, 122, 204-205, 223,
 263
 Марена 204, 263
 Марихуана 89
 Марич 139, 167
 Маричи-пхалам 139
 Мартиния 245
 Мать-и-мачеха 76, 245
 Махабала 182, 263
 Махмеда 141
 Меда 141
 Медвежье ухо 241
 Мелисса 223, 246
 Мелия 263
 Метххи 154, 248
 Мешасринги 196

- Миндаль 44, 48, 83, 163, 226, 246
 Мирика 13, 46, 48, 76, 80, 89, 91,
 102-103, 105, 148-149, 174, 223,
 225
 Миробалановое дерево 264
 Мирра 71-72, 84, 89, 91, 96, 101,
 130-131, 147-148, 194, 212, 223,
 228, 246
 Мирровое дерево 261
 Мирт 246
 Митчелла 71, 246
 Можжевеловые ягоды 65, 73-74, 80,
 101, 130, 149-150, 156, 220, 223,
 246
 Мокрица 67, 76, 101, 246
 Морковь 74, 175, 223, 246
 Мормонский чай 74, 220, 247
 Мумиё 205, 263
 Муравьиное дерево 254
 Мусали белая 206, 263
 Мускатник 247
 Мускатный орех 65, 67, 89, 95, 146,
 150, 174, 224, 227, 229, 247, 266
 Мускатный цвет 247
 Муста 65, 71, 207-208, 263
 Мята болотная 64, 71, 89, 151-152,
 157, 247
 Мята зелёная 46, 65, 74, 80, 89, 151,
 223-224, 247
 Мята кошачья 241
 Мята лимонная 246
 Мята перечная 46, 65, 80, 89, 151,
 165, 223-224, 247
 Мята полевая 151
- Н**
- Нагадамани 156
 Нагакешара 170
 Наперстянка 89
 Ним 263
 Нимба 204
 Ноголистник 78, 247
 Ноготки 239
- О**
- Овёс 84, 89, 247
 Отгуречная трава 234
 Одуванчик 47, 74, 90, 145, 152-153,
 188, 223, 247
 Окопник 44, 47, 58, 67, 76, 82-84, 95,
 101, 108, 129, 131, 141, 153-154,
 183, 223-225, 227, 248
 Омела 248
 Опиум 89
 Ореган 237
 Орех масляниный 248
 Орех чёрный 248
 Очанка 248
- П**
- Падма 202
 Падмака 163
 Падуб 248
 Пажитник 14, 86, 154-155, 223-224,
 248
 Пальма сереноа 83-84, 86, 223-224
 Папоротник венерин волос 44, 76,
 249
 Папоротник щитовник мужской 249
 Паприка 249
 Пассифлора 89, 249
 Пастушья сумка 66-67, 249
 Первоцвет 71, 249
 Перец гвоздичный 249
 Перец дикий 264
 Перец длинный 264
 Перец кубеба 74, 76, 103, 250
 Петрушка 71, 74, 92, 145, 155-156,
 223, 249
 Пижма 47, 250
 Пион 72, 250
 Пиппали 76, 81, 84, 86, 96, 98, 105,
 129, 138, 180, 208, 218, 223, 226,
 264
 Подмареник 74, 223, 250
 Подорожник 47-48, 66-67, 74, 90,
 101, 229, 233, 250
 Полынь 47-48, 156-157
 Полынь горькая 64, 156, 250
 Полынь лечебная 156
 Полынь обыкновенная 71, 89, 152,
 156-157, 250
 Полынь района Большого бассейна
 156-157
 Полынь цветущая 64, 250
 Полынь эстрагон 258
 Померанец 232
 Поп-корн 99
 Посконник пронзённолистный 76,
 80, 251
 Посконник пурпуровый 74, 251
 Примula 249
 Пудина 151
 Пунарнава 191, 209, 264
 Пупавка 65, 71, 80, 89, 159, 223, 251
 Пустырник 48, 71, 89, 223, 251
 Пушкиара 202
 Пушкиарамула 128
 Пуэрария 242
- Р**
- Раджаврикиша 162
 Рашона 168
 Ревень 47, 57, 76, 78, 157-158, 162,
 172, 223, 226, 251
 Ремания 72, 83-84, 86, 210-211, 224,
 264
 Репешок 66, 251
 Римский тмин 242

- Рис басмати 180, 203
 Рогоз 66, 251
 Роза 71-72, 86, 119, 126, 147,
 158-159, 174, 223-224, 226, 228,
 252, 257
 Розмарин 46, 251
 Ромашка 65, 71, 80, 88-89, 159-160,
 165, 223-224, 226, 252
 Рудбекия 258
 Рута 47, 64, 252
- С**
- Сабатия 252
 Саллаки 211, 264
 Сандал 89-90, 94, 98, 101, 103,
 160-161, 174, 198, 223, 225, 227,
 229, 252
 Сассапариль 101, 161, 224, 252
 Сассафрас 46, 91, 223-224, 252
 Сатурса 256
 Сафлор 71, 91, 159, 170, 212, 224,
 228, 252
 Сахар 44, 76, 83, 86, 93, 96-97, 100,
 105, 119, 140, 158, 180-182,
 218-219, 221, 224, 228, 253
 Севанти 215
 Сельдерей 259
 Сенна 57, 78, 157, 162, 253
 Сереноа 248
 Сида 260, 263
 Симилокарпус 253
 Сладкий укроп 255
 Сливы коры 76, 163, 253
 Снайдхаджира 122
 Солодка 44, 48, 50, 58, 72, 74, 76, 78,
 83-84, 86-87, 99, 101, 120, 131, 144,
 158, 163-164, 173-174, 204, 219,
 223-228, 253
 Солома от овса 84, 89
 Соломонова печать 141, 243
 Сомалата 219
 Сорго колючковатое 235
 Сорго лимонное 244
 Сосна 253
 Спаржа 74, 86, 219, 253, 265
 Стебелист 253
 Страстоцвет 249
 Стручковый перец 242, 249
 Сумах 47, 67, 223, 253
 Сыть 263
- Т**
- Табак 102
 Табебуйя 47, 254
 Тагара 124
 Тамаринд 254
 Тан квей 71, 83-84, 86, 170, 207, 212,
 264
 Тархун 258
 Твак 137
- Терминалия 264
 Тила 140
 Тимьян 256
 Тмин 254
 Толокниика 47-48, 74, 174, 223, 254
 Тополь 47, 70, 254
 Траямана 126
 Трикату 105-106, 138, 208-209, 223,
 226
 Трилистник водяной 234
 Трихала 96, 99, 106, 157, 215, 223
 Тулси 120
 Тумбуру 129
 Турнера 86, 254
 Тыквы семена 64, 254
 Тысячелистник 47-48, 66-67, 71, 80,
 101, 164-165, 223, 227, 254
- У**
- Узик 244
 Укроп 65, 255
 Ума 144
- Ф**
- Фенхель 44, 47, 65, 74, 77, 88, 122,
 135, 137, 158, 162, 165-166, 192,
 223-224, 226, 255
 Ферула 259
 Фиалка 255
 Физалис 259
 Филлантус 213, 264
 Финики 44, 48, 83, 255
 Фитолакка 243
 Фукус 45, 223, 255
- Х**
- Хапуша 149
 Харидра 142
 Харитаки 13, 67, 84, 98, 174,
 213-215, 264
 Хвоощ 74, 80, 145, 166-167, 255
 Хелоне 255
 Хенна 256
 Хинту 178
 Хинна 47, 70, 255
 Хлопчатник 71-72, 86, 182, 255
 Хмель 89, 256
 Хна 256
 Хрен 46, 81, 256
 Хризантема 47, 65, 71, 80, 215-216,
 223, 226, 265
- Ц**
- Цеанотус 223, 256
 Центелла 261
 Цикорий 153, 223, 256

- Ч
Чабер 256
Чабрец 46, 64-65, 76, 80, 89, 120,
223-225, 256
Чай-матэ 248
Чандана 160
Чапаррель 47, 70, 90, 256
Черноголовка 66-67, 101, 257
Чернослив 78
Черный перец 257, 266
Чёрный перец 46, 66-67, 81, 91, 103,
105, 127, 131, 138-139, 167-168,
174, 179, 182, 205, 208, 223, 226,
228
Чеснок 46, 48, 64-65, 74, 81, 84,
86-87, 89, 91-92, 98-99, 168-169,
179, 223, 226, 257
Чефрас 252
Чирата 70
Читрак 216, 265
Чорака 212
Чыванпраш 97, 177, 206
- Ш
Шалфей лекарственный 46, 48, 76,
80, 89, 165, 169, 223-225, 257
Шалфей многоколосковый 257
Шандра 74, 76, 80, 257
Шанкхапуши 216, 265
Шардуника 196
Штавари 72, 78, 82-84, 86, 95, 98-99,
119, 140, 147, 159, 170, 174, 203,
207, 211-212, 217-219, 223, 265
- Шатапатри 158
Шатапушпа 165
Шафран 66, 72, 84, 86, 98, 170, 174,
212, 223, 227, 257, 266
Швадамстра 190
Шиповник 44, 257
Шлемник 88-89, 171, 174, 223, 258
Шунти 132
- Щ
Щавель 47, 67, 78, 90, 101, 143,
171-172, 223, 258
- Э
Эвкалипт 46, 76, 80, 89, 130,
223-224, 226, 228, 258
Эвриала 203
Элеутерококк 258
Эмблика 259
Эриодиктион 76, 224, 258
Эстрагон 258
Эфедра 46, 76, 80, 105, 219-220, 223,
247, 265
Эфедра американская 220
Эхинацея 223, 258
- Я
Якорцы 261
Ямс 72, 83-84, 86, 89, 220-221, 265
Ятрориза 241
Ячмень 74, 228, 258
Яшти Мадху 163

ОБЩИЙ УКАЗАТЕЛЬ

A

Абсолют 286

Абсцессы 165, 172, 217

Агни

- бхутагни 99
- джатхарагни 99
- и Ама 35, 58
- и запоры 77
- и иммунная система 35
- и открытый огонь 95
- и ум 58, 99
- медхагни 99
- определение 16, 35
- подавляющие факторы 52, 54, 58
- проявления и функции 35, 37
- растения для 118, 132, 135, 138-139, 146, 161, 165, 167, 179, 209
- регуляция 35, 37, 53, 56-57, 59, 64, 75, 80, 96-97, 99, 104
- слабый 37, 80, 82

См. также Пищеварение.

Агни-карма 103

Агрессивность. См. Эмоции

Аденоиды. См. Горло

Адреналин 219

Акин 90, 121, 127, 227

Алкалоиды 46, 89

Алкоголь 49, 69, 187, 210, 213

Аллергии 59, 63, 136-137, 155

Алхимия 89, 97

Алюминий 95

Ама

- и Агни 35, 58
- и иммунная система 59
- и тонизирующая терапия 59
- и эмоции 58
- определение 35, 58
- растения при 58, 121, 124, 127, 129, 134, 139, 143, 153, 158, 167-168, 173, 175, 195, 208-209
- симптомы 37, 59-60, 63
- увеличение 58-59, 76, 82
- уменьшение 35, 57-60, 64, 70, 75, 80, 82, 90, 102

См. также Токсины.

Амебы 185, 201. См. Паразиты

Аменорея. См. Менструация

Анаболизм 180

Ангинка 177

Анемия 91, 128, 142, 147, 170, 172, 176, 179, 188, 191, 210-213

Антибиотическое 91, 130, 142, 173, 200

Антисептическое 45, 101, 120, 129-130, 133, 147, 156, 160, 172, 178, 184-185, 193, 205

Анупана 100, 107, 127, 152

Анана 33, 64, 71, 103

Анатомия. См. Эмоции

Аппетит

- и висcus 37, 43-46
- и конституция 24, 26, 28, 60-61
- потеря 24, 37, 59-61, 216, 226
- средства для улучшения 44-46, 57, 60, 80-81, 175, 177, 185, 194, 216, 226
- чрезмерный 61, 189

Ароматическое

- описание 38, 46, 64-65, 86-88, 94, 98
- растения 86, 88, 98, 122, 125, 156

Артериосклероз 123, 168, 191

Артриты

- лечение наружное 117, 130, 132, 150, 161, 179
- причины 29, 56, 59
- растения при 115, 120, 129, 132, 142-143, 145, 147, 149, 155, 157, 161, 171, 175, 178, 182, 193, 195, 205, 208, 211-212, 219
- способы лечения 57, 70, 78

Астма

- причины 29, 59, 104
- растения при 115, 125, 128, 133, 135, 138, 144, 147-148, 168, 170, 175, 178, 182-183, 199-200, 206, 208, 214, 219-220, 225
- способы лечения 52, 74, 78-79, 104, 225

Астхия. См. Кости

Атеросклероз. См. Артериосклероз

Атман 17

Аура 35, 42, 112, 120, 150

Афродитики

- описание 85-86
- растения 85-86, 125, 141, 150, 154, 168, 170, 176, 178-179, 181-182, 190-191, 195, 197-199, 203, 208, 210, 220-221

Ахамкара 19

Б

- Бактерии. См. Паразиты
 Басти. См. Клизмы
 Бели 128, 130, 147, 182, 191, 193,
 199, 203, 215, 217
 Белок 142, 144
 Беременность
 — и месячногонные 72
 — укрепление плода 157, 180, 202,
 207
 Бесплодие 141, 156, 170, 179, 190,
 199, 206, 217, 220
 Беспокойство. См. Эмоции
 Бессонница. См. Сон
 Благовония 102, 133
 Бледность 23, 26, 28
 Блокады 52, 58, 78, 87
 Болезнь
 — общие принципы лечения 22-23,
 29, 48, 50-51
 — Паркинсона 199
 — предотвращение 33
 — причины 13, 20, 22-23, 29, 33,
 35, 42, 51
 Боль
 — в спине 190-191, 210, 226
 — во всем теле 45, 61
 — колики 185, 196
 — наружная 225
 — неврогенная 138, 146, 159-160,
 171, 182, 190
 — облегчение 64, 82, 86, 101, 138,
 148, 157, 172, 182, 196, 204, 211,
 225
 — причины 26, 45, 47, 56, 60-61,
 67, 76, 87
 См. также по назв. частей тела,
 Ишиас, Люмбаго.
 Брама 85
 Брахман 84-85, 186
 Брахмо 85
 Бред 124, 133
 Бронхи
 — бронхит 52, 74, 119, 128,
 133-138, 144, 147-148, 155, 160,
 164, 175, 185, 193, 200, 208, 219
 — бронхорасширяющее 86, 133,
 200, 220
 — очищение 138
 — спазмы 86, 163
 Будда 19
 Будхи 19-20
 Бурситы. См. Суставы

В

- Вайю. См. Прана
 Вата
 — анаболическая Вата 56
 — Вата-недостаточность 56-57,
 198
 — время преобладания Ваты 63

- локализация 23
 — преграждающая Вата 56-57
 — признаки 23-24, 26, 29, 60, 87
 — расаяни для 84, 99, 117, 119,
 140, 142, 144, 148, 154, 168, 180,
 182, 191, 194, 212, 214-215
 — расстройства при возбуждении 29, 46-47, 54, 56-58, 66, 70,
 75, 77-78, 87, 103, 135, 146
 — растения для 117, 119, 121,
 123-124, 129, 132, 134-135, 138,
 140, 142-144, 146, 148-150, 152,
 154, 156-157, 161, 168-169, 175,
 179-180, 182, 190-191, 193-194,
 198, 211-212, 214-215, 218
 — свойства 22, 39, 56
 — составляющие элементы 22
 — способы управления 29, 39,
 42-44, 47-48, 50, 56-58, 64-65,
 67, 69, 71, 73, 75, 77-79, 81-82,
 86-88, 90, 95, 98-100, 102-103
 — травяные чаи для 224
 — функции 22, 32, 40. См. также
 прана
 — характерные эмоции 87
 Вегетарианство 69, 109
 Веды 16-17, 84, 117
 Венерические заболевания 90, 118,
 126-127, 161, 166, 172, 177, 186,
 190, 192, 203, 213
 Вес
 — и Капка 22
 — и конституция 26, 28
 — излишний 28
 — средства для увеличения 40,
 43-44, 80, 82, 123, 198, 220
 — средства для уменьшения 40,
 51, 53, 70, 73, 96, 158, 189, 205,
 216
 См. также Жир.
 Ветрогоное
 — время приема 104
 — описание 44, 53, 57, 64-65, 77,
 81-82, 86
 — растения 65, 123-125, 128-129,
 132, 135-137, 139, 142, 145,
 149-152, 155, 158-160, 165,
 167-170, 175, 178, 189, 207-208,
 216
 Викрити 51
 Вино 38, 44, 92, 96, 123
 Витпак. См. Эффект после переваривания
 Вирусы. См. Паразиты
 Вирья. См. Тепловое воздействие
 Витамины 37, 145, 155, 177
 Вишну 120
 Вкус
 — аспекты 36-37, 49
 — воздействие на нервную
 систему 37
 — и Агни 37
 — и Ама 59

- и аппетит 37
- и вода 37-38
- и восприятие 49
- и искусственные вещества 37
- и классификация растений 36-37
- и тепловое воздействие 39
- и эмоции 48
- и эффект после переваривания 40
- классификация по влажности 39
- классификация по тяжести 39
- неприятный 164
- определение свойств при смешанием вкуса 47-48
- потеря 37, 59, 135
- составляющие элементы 38
- шесть видов 37-38, 43-47
- Влагалище**
 - вагиниты 118, 160
 - выпадение 128
- Вода**
 - выведение 52, 72-73, 79
 - дождевая 37
 - и Агни 53
 - и жир 52, 73
 - и опухоли 52
 - и плазма 100
 - и слизь 52
 - избыток 26, 29
 - метаболизм 33
 - недостаточность 73, 119
 - необходимость увеличения 73
 - обезвоживание 228
 - очищение в теле 72
 - очищение питьевой 112
 - рассеивание 51, 64
 - удержание 45
 - устранение застоя 52, 71, 73, 129
 - фундаментальное значение 15, 37-38
 - элемент 22, 29, 37-39, 51, 72, 82, 111
- Водянка** 45, 149, 155, 204, 219
- Волосы**
 - восстановление 191
 - выпадение 45, 98, 140, 169, 176, 181, 188, 191-192, 210
 - и конституция 24, 26, 28
 - облысение 24, 188, 191
 - седина 24, 26, 45, 98, 176, 181, 188, 191
 - способствование росту 43, 126, 155, 164, 169, 177, 181, 185, 188
- Воспаления**
 - причины 26, 29, 45, 54-55, 79
 - растения при 119-120, 127, 132, 138, 147, 154, 158, 160, 164-165, 172, 196, 200, 213
 - способы наружного лечения 90, 101, 132, 158, 165, 167
 - способы общего лечения 46-47, 54, 69, 75, 79, 82, 89, 95, 98
 - См. также по назв. части тела.
- Восприятие** 16-18
 - зрительное 23
 - и Буддхи 19
 - и вкус 37, 49
 - и саттва 20
 - медхагни 99
 - обостренность 61
 - ослабление 20, 59, 61
 - растения для улучшения 121, 133, 149, 165, 171, 217
 - сенсорные функции 31, 171
 - укрепление 17, 99
 - ясность 83
- Восстановление сил**
 - растения для способствования 195
- Времена года** 63
- Время для приема трав** 103
- Брожденные заболевания** 31
- Выздоровление**
 - и Вата 68
 - и горькие тоники 69
 - и мочегонная терапия 73
 - растения для способствования 131, 134, 140, 144, 155, 176, 179, 182-183, 198, 217
 - способствование 68, 82
- Выкидыш** 146, 156, 202
- Выпадение органов** 47, 215
- Вына** 31, 103, 137
- Вяжущий**
 - вкус 37-40, 47-48, 51, 53-54, 59, 65-67, 72-73, 82, 90, 224
 - растения 47, 115, 117, 121-122, 124-125, 127, 130, 134, 137-138, 142-148, 153, 158, 160, 163-164, 168-169, 171, 179, 183-184, 188, 191, 193, 197, 202, 207, 213, 219
 - действие 40, 47, 53-55, 65-67, 101-102
 - растения 47, 122, 128, 131, 138, 145-148, 150, 153-154, 157-158, 163-165, 169, 172, 176-177, 179, 184-186, 191, 193, 196, 199, 201-205, 207, 213-215
 - три вида 66
- Г**
- Газы**
 - метеоризм 124, 208
 - причины 29, 40, 42, 47, 56, 58, 60, 67, 77, 146
 - растения при 124, 132, 146, 150, 161, 165, 175, 178, 208, 226
 - способы устранения 40, 44, 64, 86, 226

- Галлюцинации 45-46
 Гангрена 172
 Ганеша 126
 Гастриты 122, 165, 176, 207
 Гематурия 190
 Геморрой 115, 128, 130, 132, 140,
 146, 168, 172, 176, 190, 193, 195,
 201, 203, 206, 210, 214, 216, 226
 Гепатит 195, 200, 210, 213. См. Печень
 Гепатитов 213
 Герпес 73, 90, 118-119, 127, 161, 204,
 217
 — опоясывающий (зостер) 160
 Ги
 — описание 99
 — приготовление 99
 — применение 48, 78, 83, 86, 93,
 96, 99-100, 102-103, 142, 167,
 218, 221, 226-228
 — растения для лекарственно-го 187, 200
 — растения для лекарственного ги 99, 120-121, 164, 167, 170,
 180, 188, 193, 204-205, 218
 Гипертония. См. Кровяное давление
 Гипогликемия 196. См. Сахар
 Глаз 200
 Глаза
 — блеск 215
 — болезни 43, 103, 160, 163, 185,
 215
 — введение препаратов через 103
 — воспаления 158-159, 163, 202
 — жжение 226
 — зрение 24, 133, 164, 177, 185,
 188, 214-215
 — тонкое йогов 63
 — и вкусы 43
 — и конституция 24, 26, 28
 — и Пирита 23, 215
 — мази 98
 — очищение 133, 160, 167
 — покалывание 23
 — способы терапии 103, 133,
 159-160
 — успокоение 186
 — утомляемость 44, 179
 Глисты. См. Паразиты
 Глухота. См. Уши
 Гнев. См. Эмоции
 Гноетечение (пиорея) 147, 193
 Гной 44, 101, 130, 153, 167, 173
 Голова
 — боли 29, 78, 86, 101, 115, 117,
 120, 132-133, 151-152, 156-159,
 167, 171, 196-197, 212, 215, 225
 — головокружение 39, 45-46, 61,
 124, 140, 158, 176
 — и Каиха 23
 — мигрень 124, 140
 — мытье 98
 — скопления Ваты 149
 — скопления жидкости 73
 Голод 23
 Голодание 51, 60, 80
 Голос 43, 47, 135, 149, 164, 185, 214
 Гонорея 160
 Горло
 — аденоиды 148
 — боли 75, 90, 102, 128, 136, 143,
 148, 151, 158, 164, 169, 185, 215,
 225
 — воспаление 79
 — и вкус 43-45
 — и Каиха 23, 61
 — и удана 33
 — ларингиты 119, 125, 132, 148,
 151, 164, 169, 175, 185, 208
 — растения для 147
 — язвы 194, 214
 Гормоны 30, 34, 134, 161, 180,
 219-220
 Горькие тоники
 — описание 53, 55-57, 61, 66,
 68-70, 81, 88, 104
 — растения 70, 117, 119, 121-122,
 127, 130, 153, 188, 195, 200, 205
 Грибки. См. Паразиты
 Грипп
 — и конституция 79
 — причины 52, 57, 59
 — растения при 121, 132, 137, 146,
 148-149, 151, 155, 165, 167, 169,
 173, 175, 212
 — способы лечения 52, 57, 69, 74,
 78, 90, 105
 Грудь женская 153
 — задержка жидкости в 156
 — кисты 153
 — лактация 34, 141, 153, 155, 166,
 169, 206-207, 215, 220-221
 — молоко 34, 43, 46, 82, 86, 219
 — молочные железы 153, 155
 — рак 198
 — растения для 223
 Гуны 20, 22
- Д
- Двигательные функции 34-35, 56,
 171
 Депрессия 59, 64, 156, 170, 208
 Дерматит. См. Кожа
 Десны 26, 148-149, 228
 Джемы травяные 92, 97, 177, 186, 199
 Диабет 70, 98, 121-122, 127, 130,
 141-142, 149, 153, 176, 185,
 190-191, 193, 195-196, 200-201,
 205-206, 210, 213
 Дизентерия 73, 121-122, 128,
 137-138, 140, 146, 150, 154-155,
 157, 182, 185, 188, 201-202, 204,
 217, 227

- Диспепсия 128, 137, 155, 193
 Дозировки 45, 68, 91, 93, 96,
 106-108, 114, 117, 223
 Долголетие 43, 69, 83, 89, 123, 129,
 177-178, 214
Доши
 — и окружающая среда 29
 — описание 22
 — растений 28
 — способ выявления расстройств 27
 См. также Конституция.
Драгоценные камни 42, 89, 112
Дрожжевые инфекции. См. Паразиты
Дурга 111, 149
Дыхание
 — время для приема препаратов 104
 — дыхательная система 33, 74, 79, 102
 — растения для 132-133, 155, 160, 164, 175, 185, 208
 — застой в органах дыхания 175
 — и прана 31, 33, 102
 — каналы 33
 — одышка 74, 138, 190, 219
 — «открытие» 79
 — трудности 23, 43, 61, 179
 — у растений 32
 — хрипы 219
- Ж**
- Жадность.** См. Эмоции
Жажда 23, 39, 43-47, 61, 69, 100, 160, 183, 205, 218
Жар
 — жаркая погода 28, 126, 160, 215
 — и лихорадка 100
 — причины 54, 59, 61, 80, 88
 — расстройства связанные с 29, 42, 54-55, 69, 73, 77, 126
 — растения при 42, 120, 126, 138, 157-158, 160, 164-165, 167, 172, 192, 195, 200, 205
 — способы уменьшения 42, 46, 54-55, 68-69, 72-73, 75, 77, 79
Желание. См. Эмоции
Железо 72, 95, 155, 172
Железы
 — воспаление 188
 — опухание 117, 130, 134, 138, 155, 172, 179, 188
 — опухоли 172
 — питание 134
 — сальные 23, 34
 См. также по назв.
- Желтуха.** См. Печень
- Желудок**
 — и Вата 64
 — и Капха 23, 52, 58, 74-75, 81
 — и Питта 23, 225
 — кислотообразование 40
 — растения для 125, 127-128, 131, 135, 146, 154, 164-166, 176-177, 185, 217-218, 223
 — время для приема 103-104
 — роль в пищеварении 40
 — способы терапии 64, 74, 80-82, 86
 — тяжесть в 61
 — язва 127, 154, 165-166, 217
 См. также Желудочно-кишечный тракт.
- Желудочно-кишечный тракт**
 — воспаления 165
 — и Капха 52
 — расстройства 55, 64, 74, 226
 — растения для 123-124, 129-130, 165, 178, 207
 — способы терапии 57, 64, 86, 96, 226
- Желчь**
 — желчный пузырь 73, 153
 — камни в 73, 153, 155-156, 166, 204, 206
 — и Питта 40, 61
 — расстройства связанные с желчью 58, 159, 172, 176
 — растения для регуляции 153, 158, 165, 213, 216
 — способы регуляции 40, 70, 77
- Жжение ощущение**
 — причины 23, 39, 44-45, 61, 133
 — уменьшение 38, 43, 46, 136, 141, 160, 165-166, 197, 226
- Живот**
 — боли в 60, 64, 129-130, 132, 146, 150, 164-165, 179, 220
 — вздутие 22, 43, 56, 60, 64, 120, 139, 150, 161, 178, 208, 214, 216
 — тонус мышц 147
- Жизненная энергия.** См. Энергия
- Жир**
 — и вода 52, 73
 — и камедь 31
 — и Капха 23
 — каналы 34
 — метаболизм 34, 118, 130
 — ожирение
 — причины 43
 — растения при 117, 127, 130, 162, 167, 189, 193, 196, 200, 205-206
 См. также Тучность
 — очищение 46
 — пищевой 99, 153
 — способы увеличения 82
 — способы уменьшения 45-46, 52-53, 61, 69-70, 73, 122, 158, 195
- 3
- Зависть.** См. Эмоции
- Заживляющее**
 — действие 47, 54-55, 65-67, 75, 82, 90, 101

- растения 67, 117, 119, 131-132, 138, 141-142, 144, 148-149, 153, 164, 177, 181-182, 188, 194, 204-205, 213
- Заикание** 203
- Закупорки**
 - причины 47, 56, 59, 74-75
 - растения при 117, 139, 143, 157, 167, 175
 - устранение 45, 56-57, 64, 75, 102, 112, 225
- Запах**
 - плохой 58-61, 179, 226
 - приятный 58
- Запор**
 - и конституция 24, 26
 - причины 22, 29, 42, 47, 55-56, 60, 67, 73, 77
 - растения при 117, 122, 140, 144, 157, 162, 176, 178, 214, 226
 - способы лечения 57, 76-77, 162, 226
- Застойные явления**
 - причины 45, 51, 56, 61, 77, 112, 122, 131, 154
 - растения при 115, 123, 133, 137-138, 148, 151, 153, 158-159, 163, 167, 175, 204, 207-208, 215
 - способы устранения 45, 52, 65, 70-71, 78, 86-88, 102, 112, 228
- Защитные силы** 19, 78, 120, 149. См. также Иммунная система
- Злость.** См. Эмоции
- Зоб** 43
- Зубы** 26, 44
 - боль 125, 138, 155, 225
 - выпадение 45, 188
 - порошки для чистки 202
 - разрушение 133, 140
 - тоники для 140, 164, 177, 188
 - шатающиеся 188
- Зуд** 45-46, 137, 143, 212-214
- И**
- Изабгол** 122
- Иэжога** 147
- Изнеможение** 23, 45, 182, 206, 227. См. также Истощение. Утомление
- Икота** 104, 125, 214, 227
- Иммунная система** 30, 35, 59, 80, 91, 120, 149, 186, 193, 195. См. также Защитные силы
- Импетиго.** См. Кожа
- Импотенция** 125, 141, 150, 161, 168, 170, 181, 190-191, 198-199, 203, 206, 217, 220
- Интеллект** 15, 19-20, 23, 28, 99, 160, 193, 214, 217
- Инфекции**
 - и конституция 26
 - и Питта 54
 - инфекционные заболевания 45
- причины 54, 91
- растения при 119-120, 127, 130, 136, 154, 157, 161, 165, 167, 172-173, 182, 197-198, 200, 204, 214-215
- способы лечения 54, 59, 69-71, 73, 90
- См. также Паразиты.
- Ионы** 121
- Истерия.** См. Ум
- Истощение**
 - ограничения для терапии 63, 69, 91
 - причины 44-47, 56, 60, 87, 145
 - растения при 140, 179, 182-183, 198, 206, 221
 - способы устранения 43, 68-69, 75, 82
- См. также Упадок сил. Изнеможение
- Ишиас** 87, 149, 155-156, 182, 190, 208
- Й**
- Йога** 18, 20, 102, 104, 109, 141-142, 169, 206
- Йоги** 63, 187
- Йогурт** 38, 67, 227
- К**
- Кал** 34, 40, 47, 55, 59-61, 63, 77, 178
- Кали** 111
- Калка** 92-93
- Кальций** 144-145
- Камедя** 31
- Камни**
 - растения при 153, 155, 166, 175, 184, 190, 204
 - способствование устранению 73
- См. также по назв. органа
- Каналы (Шроты)** 33-35, 52, 56, 59, 64, 74, 79, 86, 117, 124, 142, 152, 157
- Кандидоз** 63, 129, 201, 207
- Капилляры** 79
- Капхи**
 - время преобладания Капхи 63
 - локализация 23, 52
 - признаки 28, 61
 - расаяна для 84
 - расстройства при возбуждении 29, 43, 52, 54, 56, 58, 70, 75, 77-78, 87-88
 - растения для 121, 129, 132, 134-135, 138, 148-149, 156, 164, 168-169, 185, 193-194, 208, 214-215, 220
 - свойства 22, 52
 - составляющие элементы 22
 - способы управления 29, 39, 42, 44-45, 47-48, 50-53, 61, 95, 100, 104
 - травяные чаи для 223-224
 - функции 22-23, 40
 - характерные эмоции 48, 88

- Катаболизм 51, 59, 68, 70
 Катар 122, 130, 185
 Кашель
 — причины 23, 43, 75
 — растения при неврогенном 124
 — растения при обычном 76, 115,
 119-120, 125-126, 128, 132,
 134-136, 138, 142-143, 146-147,
 154, 163-164, 168, 170, 175, 179,
 183, 185, 190, 200, 205, 208, 214,
 217, 219, 227
 — растения при сухом 141
 — растения при хроническом 140,
 155
 — способы лечения 75-76, 102, 227
 — сухой 75
 Кватха 92-93
 Кислотность
 — и вкус 45
 — повышенная 45, 54-55, 131, 164,
 172, 195, 217, 226
 — увеличение 64
 — уменьшение 55, 70
 Кишечник
 — активность 43
 — атония 45
 — грипп 146
 — джатхараагни 99
 — и Вата 58, 64, 161
 — и диуретики 102
 — и Капха 58, 77
 — и Питта 23, 55, 58, 77, 162, 172
 — и самана 31, 64
 — колики 178
 — микрофлора 130, 142, 179, 201
 — нарушение всасывания питательных веществ 177, 185, 201
 — паразиты 118, 207
 — перистальтика 64, 68, 76-77, 81
 — расстройства 58, 65, 77
 — растения для 118, 127, 146, 150,
 154, 161-162, 172, 175, 177-178,
 185-186, 200, 207, 215-216, 223
 — время для приема 104
 — роль в пищеварении 40
 — смазка 76
 — способы терапии 76-77, 86, 99
 — увеличение содержимого 57, 76,
 122
 — энтерит 165
 См. также Толстая Кишечка.
 Желудочно-кишечный тракт.
 Клизмы 58, 80, 98, 102, 225
 Климакс 118, 147, 170, 196, 204, 207,
 217, 219
 Кожа
 — блеск 23
 — введение препаратов через
 кожу 103
 — воспаление 45-46, 54-55, 78, 90,
 98, 117, 119, 134, 137, 143-144,
 157, 162, 167, 204-205
 — грибки 121, 157
 — дерматит 90, 160, 197
 — желтоватая 23
 — заживление 194, 205
 — зуд 137
 — и вкус 43, 45-47
 — и конституция 23-24, 26, 28
 — изъязвления 55, 131, 144, 147,
 186
 — импетиго 181
 — инфекции 45, 157
 — кожные болезни 129, 142, 161,
 163, 168, 179, 181, 188, 192-193,
 195, 204-206, 214, 216, 227
 — кожные болезни, хронические
 124, 130, 192
 — кожные проявления при
 венерических заболеваниях 127
 — крапивница 136, 167, 178, 205
 — лица 43, 126, 164, 188
 — морщины 45, 134
 — нарости 45
 — псориаз 181, 193
 — пятна 22, 181, 204
 — раздражение 123
 — сифилис 161, 193
 — смягчение 67, 75, 101, 119, 122,
 131, 134, 140, 144, 153, 163
 — способы терапии 65, 82, 97, 103
 — стригущий лишай 205
 — сухая 29, 57, 73, 134, 136
 — сыпь 61, 119, 127, 131, 136-137,
 143, 172, 213, 227
 — тоники 143, 181, 197, 212
 — увлажнение 57, 79
 — упругость 46
 — фурункулы 54, 89-90, 101, 121,
 140, 154-155, 167, 215, 227
 Коклюш 119, 133, 163, 178, 193
 Колики. См. Боль
 Колиты 122, 128, 176, 201
 Кома 115, 117
 Конституция
 — дуальная 26
 — и выбор травяных чаев 223-224
 — и дозировки 107
 — и лечение болезней 29, 36, 50-51
 — и простуда 51, 79
 — и склонность к болезням 29, 51
 — лечение при неизвестной
 конституции 60
 — определение 23-24, 26, 28
 — роль в аюрведе 22
 — слабая 137
 — тридоша 27
 — уравновешивание 114
 См. также Доши.
 Конъюнктивита
 — и введение лекарств 103
 — и конституция 28
 — конъюнктивит 117, 121, 128,
 197

- Корь 165
 Кости
 — и Вата 23
 — и конституция 24, 28
 — и кора растений 31
 — и семя 85
 — и толстая кишка 87
 — каналы 34
 — костный мозг 46, 85, 99
 — и листья растений 31
 — каналы 34
 — тоники 180
 — остеопороз 140, 176
 — переломы 141-142, 166-167,
 177, 204
 — рак 197
 — растения для 140, 144, 154,
 167-168, 177, 188, 191
 — тоники 154, 168, 177, 188, 191
 Кофе 198, 219, 223
 Кровотечение
 — и конституция 26
 — причины 45, 54-55, 66, 139, 168
 — растения при 66, 119, 126, 128,
 131, 138-139, 141, 145-148,
 153-154, 156-158, 160, 164-166,
 169, 176-177, 183, 185, 188, 190,
 197, 202-204, 215, 227-228
 — способы лечения 47, 54, 65-67,
 71, 95, 227-228
 Кровь
 — белые кровяные клетки 173, 194
 — в моче 154, 190
 — выработка 72, 97, 142, 172, 177,
 191
 — жар (инфекции) 54, 59, 69, 98,
 127, 158, 204
 — заражение 172
 — застой 45, 71, 78, 148, 158-159,
 204, 207
 — и мед 100
 — и молоко 100
 — и Питта 23, 54, 71
 — и смолы растений 31
 — истощение 91, 136, 172
 — кровяная ткань (ракта) 71, 89,
 97
 — малокровие 141, 186, 210
 — охлаждение 66, 72, 90, 163, 198,
 204
 — очищение 39, 46, 66, 68, 70, 72,
 79, 81, 89-91, 124, 126, 129-130,
 136, 142-143, 145, 160-161, 166,
 168, 172-173, 178, 187, 193,
 204-205, 211, 219
 — паразиты в 63, 90
 — разогревание 66, 71, 80, 88, 130,
 142, 168
 — сахар в 177, 201
 — свертываемость 178
 — суставы 71
 — сосуды 43, 47, 144
 — сухость 172
 — токсины в 54, 70, 72, 79, 82,
 126, 130, 143, 172, 200, 204
 — тоники для 82, 85, 100, 118,
 128, 148, 170, 177, 212, 218-219
 — у растений 30
 — улучшение 71, 183, 210
 — циркуляция 31, 34, 44, 46,
 52-53, 64, 69, 71, 74, 78, 80-81,
 101, 103, 117, 123, 130, 137, 139,
 142, 172, 204, 212, 220
 Кровь очищающие. См. Кровь
 Кровное давление
 — высокое (гипертония) 81, 88,
 123, 143, 162, 168, 171
 — низкое (гипотония) 91, 125
 Круми. См. Паразиты
 Кундалини 117
 Курение трав 102

 Л
 Лактация. См. Грудь женская
 Лакшми 203
 Ларингит. См. Горло
 Леводопа 200
 Легкие
 — абсцесс 217
 — дегенерация 144
 — жар в 29
 — и астма 29, 208
 — и Капха 29, 52, 75, 81, 121,
 134-135
 — избыток воды в 29
 — инфекции 154, 173
 — кровотечения 131, 138, 154
 — отек 129
 — очищение 74, 79, 134, 149,
 163-164, 194
 — растения для 119, 121, 125, 129,
 131, 133-135, 138, 140-141, 144,
 148-149, 154, 163-164, 169, 173,
 183, 185, 194, 199, 208, 218, 223
 — время для приема 104
 — слабость 103, 131, 140, 183
 — способы терапии 74, 79, 81-82,
 97, 103
 — стимуляторы 125
 — сухость 77, 131, 218
 — тоники 75, 119, 129, 144, 148,
 154, 183, 185, 199, 208
 — туберкулез 141, 183
 — уменьшение слизи 169
 — устранение застоев 133, 138
 — хронические заболевания 131,
 208
 Лейкодерма 181
 Лимфа
 — дезинфекция 125
 — закупорки 143
 — застой 52, 153
 — каналы 34

- лимфогранулематоз. см. ходжкина болезнь
- очищение 46, 79, 90, 138, 143, 149, 163, 168, 172-173, 220
- рак 197
- растения для 125, 130, 134-135, 138, 143, 147-148, 153, 163, 168-169, 171-172, 191, 197, 220, 223
- тоники 82, 198
- увеличение узлов 43, 130, 134, 153, 169, 191
- Лихорадка**
 - выздоровление после 176
 - малярийная 90, 193
 - перемежающаяся 69, 167, 182, 193, 205, 217
 - периодическая 90, 168, 193, 205
 - признаки 37, 75
 - причины 43, 54, 59, 69-70, 78, 100
 - растения при 42, 70, 117, 120-121, 126-127, 130, 143, 145, 148, 151-152, 160, 162, 165, 167, 172, 181, 183, 187-188, 193, 195, 197, 200, 205, 215
 - температура анупана 107
 - сенная 59, 136, 138
 - способы лечения 42, 46, 52, 54-55, 68-70, 73, 77-79, 81-82, 90, 99-101
 - токсическая 143
 - укоренившаяся 69, 131, 182, 210
 - упадок сил 127
 - хроническая 168, 181, 207, 217
- Любовь** 15-17, 31, 111, 120, 159, 170, 177, 198, 219. См. также Эмоции
- Люмбаго** 87, 129, 149, 155, 170, 190, 193, 208
- М**
- Маджа.** См. Нервная система
- Малокровие.** См. Кровь
- Малярия** 90, 130, 193, 195, 205
- Мамса.** См. Мышцы
- Манас** 19
- Мандала** 63, 112
- Мантра** 17, 31, 42, 84, 92, 109, 111-112, 125-126, 198
- Масла лекарственные**
 - описание 97
 - растения для 98, 129, 133, 140, 152, 160, 168, 170, 180, 182, 188, 190, 193, 197, 205, 208, 218
 - способы приготовления 97-98, 161
 - способы применения 58, 79, 98, 100-103, 130, 133, 140, 160, 162, 182, 191, 198, 205, 225-227, 229
- См. также Ги.**
- Массаж** 60, 79, 97-98, 103
- Массаль** 266
- Маститы** 119
- Матка**
 - бели 147
 - воспаления 147
 - выпадение 146-147
 - инфекции 71, 157
 - кровотечение 146, 158, 202
 - операция удаления 219
 - опухоли 71
 - очищение 198
 - расслабление 152
 - спазмы 71
 - тоники 118, 156-157, 211-212
 - удаление застойной крови 148
 - эндометрит 193
- Махат** 19
- Меда.** См. Жировая ткань
- Медитация** 18, 31, 84, 102, 109, 111, 126, 133, 160, 187
- Мёд** 44, 48, 67, 83, 93, 96-97, 100, 106, 117, 121, 123, 129, 131-132, 143-144, 158, 168, 185, 204, 208, 218, 221, 224, 226-228, 245
- Медь** 95, 103, 112
- Менструация**
 - аменорея 118, 140, 142, 147, 152, 155, 158-159, 204, 212
 - болезненная (дисменорея) 118, 124, 126, 133, 140, 146-147, 149, 151, 155-156, 158-159, 170, 204, 207, 212, 215
 - головные боли 157
 - задержки 71, 152
 - и аpana 33
 - каналы 34
 - нерегулярность 71, 170, 210
 - обильная (меноррагия) 71, 126, 130, 146, 156, 165-166, 191, 202-204, 215, 228
 - обильная 201
 - предменструальный синдром 71, 156, 207-208, 212
 - растения способствую-щие 71-72, 117, 126, 147, 152, 155-156, 158-159, 170, 197, 204, 207, 210, 212, 217
 - время для приема 104
 - регуляция 157, 159, 194, 206-207
 - спазмы 86, 124, 132, 152, 156-157, 165, 212, 215, 228
 - способствование 71, 159, 166, 196, 215-216, 228
- Ментальные расстройства.** См. Психические расстройства
- Меридианы** 33, 103. См. также Шроты
- Метаболизм**
 - воды 33
 - жира 34, 118, 130

- и конституция 28
- способы усиления 104, 142, 175.
см. также улучшающее обмен веществ
 - углеводов 70, 118, 130
- Металлы 30, 89, 92, 95, 97, 103
- Метеоризм. См. Газы
- Мигрень. См. Голова
- Микробы. См. Паразиты
- Микрофлора. См. Кишечник
- Миндальины 158
- Минералы 16, 30, 37, 89, 92, 97, 134, 145, 155
- Мисо 228
- Мозг
 - время приема трав 104
 - и вкус 37, 44
 - и ги 99
 - и медитация 84
 - и прана 31, 37
 - и прием трав через нос 102
 - и Сома 84
 - каналы 34
 - обновление клеток 83
 - питание 84, 99, 164, 214
 - преобразование 84
 - равновесие между левым и правым полушариями 187
 - растения для 223
 - тоники 99, 117, 169, 186, 196, 217
 - циркуляция крови в 117, 172, 217
- Молоко 44, 48, 76, 78, 83, 95-96, 100, 108, 115, 119-120, 122, 125, 131, 134-135, 138, 141-144, 150, 154-155, 158, 161, 164, 167, 170, 180-183, 190-191, 193, 198-199, 208, 212, 218-221, 225-227, 229
- Молоко грудное. См. Грудь женская
- Молочные железы. См. Грудь женская
- Моча
 - воспаления мочеполового тракта 151, 161
 - дезинфекция 194
 - и Ама 59
 - и конституция 24, 61
 - инфекции в 136
 - кровь в 154, 190
 - мочевой пузырь 72-73, 119
 - воспаления 119
 - камни в 43, 73, 166, 185, 190, 204
 - цистит 122, 126, 136, 160, 182, 190, 193
 - цистит 206
 - мутная 161
 - недержание 150
 - неприятный запах 59
 - пожелтение 23, 61
 - слизь в 61
 - токсины в 46
- Мочеиспускание
 - болезненное 42, 126, 164, 190, 206
 - жжение при 165, 201, 210
 - затруднения 43, 47, 165, 190, 210
 - и аpana 33, 71
 - каналы 34
 - мочегонная терапия 52, 55, 71-73, 102
 - при Вата-конституции 73
 - облегчение 40
 - растения для увеличения 119-120, 123, 136-137, 143, 145, 149, 151, 153-155, 161, 165-166, 169, 175, 181-182, 186, 190-192, 195-196, 202, 204, 206, 213, 219-220
 - время для приема 104
 - скучное 73
 - чрезмерное 66
- Мумиё 205, 263
- Мышцы
 - боль в 82, 129, 133, 205
 - дрожь 86
 - и вкус 43-47
 - и выяна 31, 103
 - и конституция 28
 - и мед 100
 - и мягкая древесина 30-31
 - каналы 34
 - напряжение в 57, 68, 78, 82, 138, 225
 - спазмы 57, 67-68, 86, 124, 150, 164, 171, 182, 218
 - способы увеличения и укрепления 82, 85, 97, 179-180, 191
 - судороги
 - причины 87
 - способы устранения 86, 124, 156, 171, 178, 186, 189, 196, 211
 - тонус 68, 147
- Мягчительное. См. Смягчающее кожу
- Мясная пища 69, 100, 153, 179
- Н
- Нагарджуна 89
- Наркотики 187, 213
- Наружное применение 42, 66-67, 75, 90, 93, 97-98, 101
 - растения для 101, 117, 119-121, 123, 128-130, 132-134, 136-137, 140, 143-144, 150, 152, 154, 157, 160-161, 165, 167, 173, 179, 181-182, 185, 188, 204, 212, 215, 218
- Нарыны 44, 47, 54, 75, 89-90, 93, 101, 119, 146, 148, 154, 181, 193.
- См. также Раны
- Насекомых отпугивающее 152

- Настои 92-94, 100, 107-108, 114
 Настойки 44, 123, 133, 173
 Насыть. См. Прием через нос
 Невралгия. См. Нервы
 Неврастения. См. Нервы
 Невроз. См. Нервы
 Недостаточное питание 119
 Ненависть. См. Эмоции
 Нервы
 — и Вата 33, 87
 — и вкус 37
 — и прана 31, 33, 37, 86
 — и спирт 100
 — нервная система
 — и растения 16-17
 — и Сома 83
 — обеспечение энергией 17,
 33-34
 — функционирование 16-17, 31,
 34
 — нервная ткань 30
 — и листья растений 31
 — истощение 87, 179-180, 219
 — питание 17, 34, 43, 87, 99,
 182, 214
 — растений 31
 — слабость 87, 103, 128, 155
 — расстройства 150, 157, 192-193,
 214
 — боль, невралгия 87, 115, 124,
 138, 146, 159-160, 170-171,
 182, 186, 189-190, 196, 211,
 217
 — воспаление 29, 138, 182, 197
 — «пережигание» нервов 88
 — дисфункция 169
 — неврастения 155, 186, 191,
 193, 199, 217
 — неврогенное несварение 70,
 127, 135, 146, 159
 — неврогенное сердцебиение
 123
 — неврогенные головные
 боли 171
 — неврогенный кашель 124
 — невроз 171
 — нервная дрожь 57
 — нервное возбуждение 71, 151,
 220
 — нервозность 24, 67, 87, 152
 — паралич 47, 87, 89, 178-179,
 182, 186, 199, 204, 208, 216
 — паралич лицевого нерва 182
 — пониженная активность 88
 — причины 24, 26, 29, 52, 67,
 70, 74, 87-88
 — сверхчувствительность 29
 — хронические 161
 — растения для 115, 121, 124, 128,
 138, 146, 148, 150-152, 155, 157,
 159-161, 166-171, 175, 179,
 182-183, 190-193, 198, 214, 217,
 219-220
 — время для приема 104
 — способы терапии 65
 — воздействие на Вату 87, 150
 — коррекция избыточности или
 недостаточности 86
 — оживление 17, 85
 — омоложение и тонизирова-
 ние 85, 97, 99, 117, 155, 168,
 195, 198
 — очищение 124, 161, 167
 — очищение каналов 124, 152,
 157
 — прочие 88-89, 96-100,
 102-103
 — стимулация 37, 64, 79, 88,
 175, 219
 — укрепление 43, 121, 175, 191
 — улучшение деятельности 64
 — усиление активности 86, 175
 — успокоение 75, 82, 151, 160,
 166, 183, 190, 193
 — укрепление 217
 — укрепляющее нервы
 — описание 75, 86-88, 102
 — растения 88-89, 115, 120,
 124, 133, 138, 146, 150-151,
 153, 158-159, 165, 169, 171,
 179, 182, 188, 190-193,
 197-198, 203, 213, 221
 — время для приема 104
 Несварение. См. Пищеварение
 Неуверенность. См. Эмоции
 Нефрит. См. Почки
 Нирама 60-61
 Ногти 24, 28, 177, 181
 Нос
 — заложенность 117, 133
 — и Капха 23
 — и конституция 24, 28
 — кровотечение 227
 — полипы 117
 — прием через нос (насыть) 102,
 117, 133, 149, 167
 — слизистые 45, 102
 — слизь в 169
- О
- Облысение. См. Волосы
 Обмороки 43, 45-46, 124, 228
 Обтирания 100-101
 Оджас 29-31, 43, 83, 86, 99, 176
 Одышка. См. Дыхание
 Ожирение. См. Жир
 Ожоги 44, 67, 101, 119, 131-132, 136,
 140, 204, 228
 Омоляжающее. См. Расаяна-препа-
 раты
 Онемение 87, 182
 Опухоли 45-46, 52, 70-71, 74, 89, 118,
 123, 136, 153, 172, 193, 195, 198,
 203-205, 208, 214
 Орошения 98, 128, 147, 157

- Осознавание 84, 111, 117, 146, 171
 Остеопороз. См. Кости
 Острые расстройства 51, 64, 74, 78, 104
 Отвары 92-94, 96, 98, 100, 107-108, 114
 — молочные 95, 108
 Отек
 — лица 78
 — причины 44
 — растения при отеках 143, 145, 149, 153, 155, 166, 168, 175, 190, 195, 202, 206, 210, 214, 216, 220
 — легких 129
 — лица 219
 — способы устранения 52, 73
 См. также Вода.
 Отрыжка 132, 135
 Отхаркивающее
 — время для приема 104
 — применение 52, 61, 73-76, 79, 102
 — растения 76, 115, 119, 122, 125, 128, 131-139, 141, 144, 147-148, 153-154, 163-164, 167-169, 175, 183-184, 189, 193, 208, 213, 219
 — средства 46, 53, 64, 72, 74, 100
 Охлаждающее
 — масла 98
 — металлы 95
 — молоко 95
 — описание 38-39
 — растения 65, 71, 74, 78, 80, 89-90, 126, 128, 133, 151, 158, 160, 165-166, 176, 190, 197, 204, 215
 Очищение
 — ауры 120, 150
 — бронхов 138
 — воды в теле 72, 119
 — глаз 133, 167
 — грудного молока 46
 — естественное 65
 — желудка 74, 164
 — желчного пузыря 153
 — женской репродуктивной системы 152, 219
 — и меда 95
 — и понос 65-66
 — и тонизирующая терапия 59
 — иммунной системы 193
 — каналов 79, 86, 117, 142, 152, 157
 — капилляров 79
 — кишечника 76, 124, 162, 172, 177, 185
 — комнаты 112, 121, 133
 — крови 39, 46, 68, 72, 79, 89-91, 124, 126, 130, 142, 157, 160-161, 168, 173, 194, 205, 211, 219
 — легких 74, 149, 163-164, 194
 — лимфы 79, 90, 138, 149, 163, 168, 173, 220
 — матки 198
 — микрофлоры 130
 — мозга или нервов 117, 124, 152, 157, 161, 167, 194
 — мочеполового тракта 161
 — носовых проходов 74, 102
 — от мертвых тканей 119
 — от Питты и желчи 77, 158, 162, 172
 — от скоплений пищи 158
 — от слизи 168
 — от токсинов 58, 69, 72, 90, 114, 117, 145, 167, 205
 — пазух 79, 102, 149
 — печени 79, 90, 122, 153, 204
 — Питты 39
 — пищеварительного тракта 167
 — пищи и воды 112
 — почек 187, 204
 — ротовой полости 45, 177
 — селезенки 204
 — сердца 126
 — сильные способы 77, 80
 — слизистых 130
 — сосудов 45
 — суставов 124
 — тканей в целом 46, 68
 — тонких тел 148, 150
 — ума 152, 161, 167, 169
 — чакр 142
 — янтрами 112
- П
- Пазухи
 — воспаление 115, 120, 133
 — закупорки 137, 139, 148, 167, 175, 225, 228
 — очищение 79, 102
 — синусит 115, 138
 Память 24, 27, 33, 115, 117, 121, 179, 187-188, 193, 197, 217
 Панча Кашая 92
 Паразиты
 — амебы 121
 — бактерии
 — полезные 91
 — растения при 120-122, 127, 130, 142, 149-150, 160, 172, 197-198
 — способы устранения 46, 54, 63, 70, 80, 89-91, 101
 — виды 63
 — вирусы 70, 172, 197
 — спида 187, 195
 — эпштейна-барра 195
 — глисты
 — растения при 121, 127-129, 139, 152, 156-157, 162, 167-168, 178, 184, 189, 200-201, 205, 207-208, 213
 — способы устранения 45-46, 63-64, 70, 90

- грибки 63, 121, 156-157
- дрожжевые инфекции 63, 129-130, 157, 207
- причины 63
- растения при 63, 118, 168, 181, 185, 200-201, 205-207, 214, 216
- сперма как паразит 63
- способы устранения 63-64, 70, 80, 90
- См. также Инфекции, Антисептическое.
- Паралич. См. Нервы**
- Пасты травяные** 93, 101
- Пепел** 92, 227
- Перегрев на солнце 160, 197-198
- Переутомление. См. Утомление
- Перистальтика. См. Кишечник**
- Печаль. См. Эмоции**
- Печень**
 - бхутагни 99
 - гепатит 70, 118, 121, 127, 130, 153, 176, 188, 204
 - гипофункция 155, 207
 - детоксцировать 55, 90
 - желтуха 70, 117, 121, 127, 130, 153, 157, 159, 195, 204-206, 213-214
 - заболевания 70, 213, 215
 - и масло ги 99
 - и эмоции 88
 - охладить 69, 73, 187
 - очищение 79, 122, 153, 204
 - растения для 118, 121, 127, 130, 153, 155, 157, 170, 176-177, 188, 191, 204, 207, 210, 215, 223
 - время для приема 104
 - регуляция функций 70, 122, 127, 130, 153, 157, 170, 200, 207, 215-216
 - слабость 176, 207
 - способы терапии 73, 99
 - тоники 99, 118, 177, 188, 191, 200, 210, 213
 - увеличенная 118, 121, 127, 170, 188, 196
 - цирроз 188, 210
- Пиорея. См. Гноетечение**
- Питательное**
 - описание 56-58, 67, 69, 75, 80, 82-83, 86-87
 - растения 83, 86, 119, 131, 134, 140-141, 144, 153, 176, 182, 203, 206, 210-211, 217, 220-221
 - время для приема 104
- Питта**
 - время преобладания Питты 63
 - локализация 23
 - признаки 24, 26, 28-29, 61
 - расщелина для 84, 118-119, 143, 154, 177, 190-191, 193, 195, 218
 - расстройства при возбуждении 29, 45, 54-55, 58, 69, 71, 73, 75, 77, 79, 82, 87-88
 - свойства 22
 - составляющие элементы 22
 - способы управления 29, 39-40, 43, 47-48, 50, 54-56, 66-67, 69, 72, 74-75, 77, 79, 81-82, 88, 90, 94-95, 98-100, 103, 107
 - травяные чаи для 223
 - функции 23, 40
 - характерные эмоции 28, 48, 87-88
- Пищеварение**
 - и Агни 35, 37
 - и вкус 37
 - и доша 23
 - и конституция 24, 28
 - и лихорадка 100
 - и самана 31, 175
 - и Сома 83
 - каналы 33
 - ментальное 35
 - несварение 29, 55, 57, 59, 70, 74, 125, 132, 135-136, 139, 142, 155, 159, 165, 167, 175, 178, 207, 226
 - неврогенное 70, 127, 135, 146
 - ослабление 23, 43, 52, 55, 58, 68, 77, 106
 - расстройства связанные с плохим пищеварением 56, 65, 77, 159
 - растения для улучшения 118, 123, 128-130, 132, 135, 137-139, 142, 146, 149-151, 155-156, 159, 166-167, 175, 178, 185, 196, 200, 207-208, 214, 216
 - время для приема 104
 - улучшение 35, 37, 39-40, 44-46, 55, 57-58, 64-65, 67-68, 74, 80-81, 97, 99, 105
 - этапы 40
- Плазма**
 - и вода 100
 - и Капха 23
 - и молоко 100
 - и Питта 23
 - и сок растений 31
 - каналы 34
 - очищение 79
 - растений 30
 - растения для 131, 134, 154
 - способы терапии 96-97, 100
- Пластыри** 67, 93, 194
- Плеврит** 128
- Пневмония** 74, 144
- Погода** 29, 60
- Подагра** 45, 133, 156, 161, 176, 190, 193, 195, 208, 211
- Поджелудочная железа** 23, 53, 196, 223-224
- Подслащивание чаев** 224
- Покой. См. Эмоции**
- Полипы в носу. См. Нос**

- Понос
- детский 146-147, 185
 - и Ама 65-66, 77
 - и конституция 77
 - причины 55, 65, 76, 162, 211
 - растения при 67, 128, 137-138, 144, 146-147, 150, 154, 157, 177, 201-204, 206-207, 214, 217, 227
 - растения при хроническом 122, 170, 185, 218
 - способы прекращения 47, 65-66, 227
- Порошки из трав 93-96, 98, 102, 107-108, 114
- Послабляющее. См. Слабительное
- Послеродовой период. См. Роды
- Посуда 95
- Пот
- дезинфекция 194
 - и Питта 23, 54-55
 - канала 34
 - ночной 169
 - потение и конституция 24, 28
 - потогонная терапия 52-54, 57, 69, 72-73, 78-81, 90, 104-105
 - потоотделение 39, 45-47, 52, 54, 57, 66, 69, 78, 160, 169, 215
 - растения для увеличения 80, 120, 129, 132, 135-137, 139, 143, 148-149, 151, 156-157, 159, 161, 164, 166, 169, 172, 175, 181, 212, 215-216, 219
 - токсины в 46
- Почки
- активация 52, 72, 102
 - воспаление (нефрит) 73, 119, 143, 166, 190, 218
 - и эмоции 87
 - инфекции 119
 - камни 73, 155, 166, 190, 196, 204, 206, 210
 - кровотечения 119
 - охлаждение 73
 - растения для 126, 138, 143, 187, 190, 204, 210, 218, 223
 - время для приема 104
 - согревание 138
 - способы терапии 74
 - тоники 119, 156, 175, 190-191, 210
 - функции 52
- Пррабхава 42-43, 63, 83, 89, 121, 160
- Пракрити 19-20, 26, 51
- Правна. См. Энергия
- Предменструальный синдром. См. Менструация
- Предстательная железа. См. Простата
- Преклонный возраст 134, 136, 157, 179, 198
- Привязанность. См. Эмоции
- Прием через нос. См. Нос
- Прижигание. См. Агни-карма
- Припарки 67, 92-93, 101, 160-161, 227
- Припухлости 143, 188, 228
- Проказа 193
- Простата 134
- Простатит 172
- Простокваша 67, 122, 150
- Простуды
- и конституция 51, 79
 - причины 59, 75, 78-79
 - растения при 115, 120, 125, 128-129, 132, 135, 137, 139, 143, 148, 151-152, 155, 163-165, 168-169, 173, 175, 183, 208, 212, 219-220
 - с высокой температурой 143, 165
 - способы лечения 52, 54, 57, 69, 74-75, 78-79, 102, 105, 228
 - хронические 74-75, 139
- Противоглистное
- растения 121, 127-129, 139, 152, 156-157, 162, 167-168, 178, 184, 205, 207-208, 213
 - средства 46, 63, 70, 90
- Прыщи. См. Акне
- Прямая кишка. См. Толстая кишка
- Психика. См. Ум
- Психические расстройства. См. Ум
- Псориаз. См. Кожа
- Пуджа 216
- Пульс 27, 59-60
- Пуруша 32
- P**
- Раджас 20, 22, 125, 140, 168, 219
- Раздражительность. См. Эмоции
- Рак
- костный 197
 - лимфатических узлов 197
 - молочных желез 153, 198
 - причины 42, 59
 - средства при 89-90, 127, 136, 163, 198, 204, 217
- Ракта. См. Кровь
- Раны
- растения при 119, 128, 130, 136, 142, 146, 148-149, 153-155, 160, 165, 169, 172-173, 181, 212
 - способы лечения 44, 47, 67, 75, 90, 93, 98, 101
- Раса (вкус). См. Вкус
- Раса (дыхат). См. Плазма
- Расаяна-препараты
- время для приема 104
 - для Агни 209
 - для Ваты 84, 99, 117, 119, 140-141, 148, 154, 168, 180, 182, 191, 194, 198, 212, 214-215
 - для волос 185, 188, 191
 - для голоса 185

- для женской репродуктивной системы 72, 148, 212, 217-218
- для зрения 185, 188
- для зубов 140, 164, 188
- для Капхи 83-84, 117, 148, 168, 185, 194, 208, 215
- для кишечника 215
- для костей 140-141, 154, 168, 177, 188, 191
- для костного мозга 180
- для крови 148, 177, 191, 218
- для легких 119, 129, 154, 183, 185, 208
- для матки 118, 211
- для мышц 180, 191
- для нервной системы 99, 168, 191, 214
- для памяти 188
- для печени 177, 188, 191, 210
- для Питты 187, 195
- для Питты 84, 99, 118-119, 141, 143, 154, 177, 188, 190-191, 193, 215, 218
- для плазмы 134, 154
- для почек 119, 190-191, 210
- для почек 210
- для связок 191
- для семени 141, 180, 190-191, 203, 220
- для сердца 177, 182, 203
- для слизистых 154
- для слуха 188
- для сухожилий 191
- для ума 99, 103, 198
- описание 59, 67, 83-85, 96-97
- растения 84, 115, 117, 119, 128, 134, 140-141, 143, 147-148, 154, 164, 168, 170, 176-177, 179, 181-184, 187-188, 190-193, 195, 198-199, 203, 208, 210, 212-213, 217, 220
- сладкий вкус 43

Рассеянный склероз 179

Рахит 204

- Рвота
- причины 104
 - противорвотное 125, 132, 135-136, 146, 183, 186, 205, 214
 - рвотная терапия 52, 75
 - рвотное 45, 115, 119, 148, 159, 164
 - с желчью 61
 - с кровью 217

Ревматизм

- причины 56
- растения при 119-120, 129, 133, 147, 149, 156, 161, 168, 170, 178-179, 182, 190, 193, 195, 205, 208, 211-212
- способы лечения 57, 73, 123

Ревность. См. Эмоции

Репеллент. См. Насекомых отпугивающее

Репродуктивная система

- женская 34, 71-72
- растения для 72, 118, 124, 126, 129, 140, 146-148, 152, 155-156, 158, 170, 190, 199, 204, 206-207, 212, 217-219, 221, 223
- и цветы растений 31
- каналы 34
- мужская 34, 199, 206
- описание 30, 85
- растений 31
- растения для 126, 142, 144, 155, 161, 170, 199, 206, 208, 223
- время для приема 104
- укрепление 85-86, 99

См. также Семя.

Речь 23, 27, 33, 109, 175, 203. См. также Голос

Роды 33, 72

— послеродовой период 190

Рожа 167

Розовая вода 158-159, 226

Рост (процесс) 16, 43, 67-68, 75, 126, 148, 154-155, 169-170, 177, 185, 188, 198

Рот

- дурной запах 59-61, 226
- мышцы 43
- прана в 37
- привкус 60-61
- сухость в 46-47, 60
- язвы 158, 186, 194

Ртуть 97, 120

С

Сама 58, 60-61

Самана 31, 64, 81, 104, 135, 138, 175, 179

Самодовольство. См. Эмоции

Сарасвати 111

Саттва

- качество 20, 22
- саттвичные растения 20, 86, 117, 120, 132-133, 135, 138, 141, 149, 151-152, 159, 164, 170-171, 177, 180, 190, 198, 219
- саттвичный образ жизни 20

Сахар

- в крови 177, 201
- гипогликемия 70, 127
- инаренированный 44, 76, 83, 86, 93, 96-97, 100, 105, 119, 140, 158, 180-182, 218-219, 221, 228
- рафинированный 224

Сахарара 187

Свараса 92

Свинка 138

Связки 142, 191

— растяжения 143, 154, 226

Седативное

— действие 44, 55, 68, 86, 95

- растения 124, 138, 145, 150, 160, 164, 171, 179, 186, 189-190, 196, 217
- См. также Успокаивающее.*
- Седина. *См. Волосы*
- Сексуальные (половые)
 - активность 85
 - потенция 45, 179, 182, 206, 210, 217
 - расстройства 69
 - секреции 40, 42, 161
 - функции 71, 208
 - энергии 69, 85, 117, 152, 160, 179, 200
- Селезенка 53, 70, 104, 118, 121, 127, 130, 135, 170, 176, 188, 196, 200, 204, 213-214, 216, 223
- Семя
 - и аpana 33
 - и Оджас 30
 - как Сома 85
 - каналы 34
 - непроизвольное семязвержение 66, 171
 - преждевременное семязвержение 200
 - растений 22
 - и врожденные заболевания 31
 - растения для 142, 168, 180, 190, 203, 219-220
 - сперма 63
 - как паразит 63
 - сдерживание выработки 40, 42, 169
 - слабость 155, 190, 221
 - увеличение выработки 40, 43, 82, 86, 141, 168, 190-191, 219-220
 - сперматоцита 169, 179, 199, 203, 206, 215
 - ткань (шукра-дхату) 30, 85
 - Шивы 120
- См. также Репродуктивная система.*
- Сердце
 - астма 128
 - боли в 47
 - духовный аспект 120, 126, 159, 203
 - жжение в 44
 - заболевания 52, 123
 - и вкусы 44, 47
 - и выяна 31
 - и эмоции 88
 - недостаточность клапанов 123
 - растения для 123, 126, 128, 132, 135, 139, 168-169, 171, 177, 182-183, 186-187, 195, 203-204, 210, 214, 223
 - время для приема 104
 - сердечный приступ 139, 178, 187
 - сердцебиение 123-124, 160, 163, 168, 176, 178, 183, 196
- слабость 139, 203
- стимулировать 71
- тоники 123, 138, 177, 182, 203
- укрепление сердечной мышцы 123, 177
- успокоить 75, 169, 171, 187
- Серебро 95, 103
- Синусит. *См. Пазухи*
- Сифилис. *См. Кожа*
- Скованность 44, 47, 82, 151
- Слабительное
 - время для приема 104
 - другие способы достижения слабительного действия 42, 72, 77-78
 - описание 76
 - послабляющие растения 78, 106, 119, 121-122, 127, 130, 140, 144, 153, 155, 157-158, 163-164, 172, 176, 184, 186, 188-189, 200, 210, 213, 215
 - применение 53, 55, 57, 60, 66, 77-78, 80, 106, 162, 166
 - слабительные растения 78, 117, 157, 162, 172
 - соленый вкус 44-45
- Слабость
 - в конечностях 23
 - внимания 59
 - восприятия 20
 - глаз 179
 - голоса 47
 - десен 140
 - дыхательной системы 155
 - жизненной силы 47
 - иммунной системы 59, 91, 149
 - костей 140
 - крови 172
 - легких 103, 131, 140, 183
 - мышечная 179
 - надпочечников 87
 - нервной системы 87, 103, 128, 155
 - перистальтики 77
 - печени 176, 207
 - пищеварения 23, 43, 52, 64, 106, 129, 149, 165-166
 - половая 45, 179, 182, 210, 217
 - половой сферы 72
 - почек 87, 210
 - репродуктивной системы 155, 217
 - селезенки 176
 - сердечная 123, 139, 203
 - слизистых 154
 - состояние 43-44, 59-60, 63, 68, 82, 91, 142, 155, 157, 180-181, 198, 208
 - спермы 155, 190, 221
 - тканей 63, 90
- См. также Упадок сил, Усталость*
- Сладкое, тяга к 53, 187, 189, 196
- Слезы 45, 81, 133

- Слизистые оболочки**
- воспаление 55, 75, 77, 81, 141, 146, 154, 165, 218
 - глаз 24, 103
 - изъязвления 55, 75, 77, 102, 131, 205, 214
 - очищение 130
 - питание 76, 82, 154, 219
 - растения для 128, 131, 144, 149, 154, 164-165, 190, 194, 205, 214, 218
 - смягчение 67, 75, 134
 - способы терапии 59, 65, 82, 102
 - успокоение 67, 74-75, 82, 95, 119, 122, 131, 147, 154, 164, 190
- Слизь**
- в моче и кале 61
 - густая 61
 - дезинфекция 194
 - желтая 61
 - и Ама 58, 60-61
 - и вкусы 45
 - и Капха 23, 58, 61, 75
 - и молоко 135
 - паразиты в 63
 - расстройства связанные с 26, 43, 52, 58, 74-75, 77
 - растения для уменьшения 149, 164, 168-169, 208, 220
 - растительная 67, 119
 - способы устранения 52, 61, 64, 74-75, 79, 81, 102, 104
- Слух. См. Уши**
- Слюна** 40, 43-44, 61, 169
- Смелость** 178
- Смола растений** 30-31, 92, 96, 147, 178, 193
- Смягчающее**
- действие 43, 45, 53, 67, 74-75, 82, 95
 - растения 76, 119, 122, 126, 131, 134, 140-141, 144, 153, 163-164, 182-183, 198-199, 210, 217
- Смягчающее кожу. См. Кожа**
- Смягчающее**
- растения 206
- Собственничество** 28
- Соединительная ткань** 76
- Соки травяные**
- приготовление 92
 - применение 31, 92
 - растения для 117, 120, 128, 132, 137, 155, 165, 168, 226
- Солнечный удар. См. Перегрев на солнце**
- Соль** 45, 58, 78, 92, 118, 132, 158, 166, 179, 228
- Соляная кислота** 200
- Сома** 39, 83-85, 219
- Сон**
- бессонница 23, 81, 87-88, 95, 104, 123-124, 133, 138, 146, 150, 156, 171, 179, 188, 229
 - бессонница 185-186, 189, 196
 - и конституция 24, 27-28
 - нарушения 23, 104, 138, 229
 - сновидения 27, 180, 203
 - укрепление 124, 146, 150, 180, 188
- Составы** 50, 94, 96, 104-106, 108, 120, 137, 160, 183, 220
- Сосудорасширяющее** 123
- Сосуды. См. Кровь**
- Спазмы**
- причины 47, 67-68, 122, 220
 - растения при 89, 124, 130, 132, 150-152, 156-157, 163-166, 171, 175, 179, 182, 212, 215, 218, 220, 228
 - растения с противоспазматическим действием 115, 120, 123-124, 126, 128, 133, 136, 138, 145, 147-148, 152, 155-156, 159, 161, 163-165, 168-171, 175, 178, 183, 186-187, 189, 193, 196, 207, 211-212, 215, 219-220
 - способы устранения 44, 64, 71, 86, 228
- Сперма. См. Семя**
- СПИД** 187, 195
- Старение**
- замедление 83
 - и вкус 47
 - половая слабость при 72
 - растения при 147, 180, 188, 191-193, 211
 - факторы способствующие 69
- Старческая дряхłość** 192, 198, 210, 220
- Стимулирующее**
- для Агни 179
 - для желудка 125
 - для кровообращения 123, 130, 142
 - для легких 125
 - для нервов 220
 - для пищеварения 123
 - для самана-вайю 135, 179
 - для сердца 135, 182
 - для ума 135
 - описание 80-81
 - растения 81, 115, 123, 125, 129, 132-133, 135-137, 139, 142, 148-152, 154, 165, 167-168, 170, 175, 178, 182, 191, 193, 198, 207-208, 216, 219
- Страх. См. Эмоции**
- Стригущий лишай. См. Кожа**
- Судороги. См. Мышцы**
- Сумашествие. См. Ум**
- Суставы**
- боль в 78, 133, 179, 205, 220
 - бурситы 117
 - заболевания 96, 117, 161
 - и вкус 47
 - и вяяна 31

- и конституция 24
- опухание 149-150
- очищение 124
- смазка 23
- тугоподвижность 218
- См. Артриты*
- Сухожилия 23-24, 28, 85, 191
- Сухость
 - причины 22, 40, 46-47, 60, 72, 77, 157, 172
 - способы устранения 57, 75, 77, 82, 131, 134, 164, 211
- Сыпь. *См. Кожа*

- Т**
- Табак 102, 213
- Таблетки и пилюли 92, 96, 132, 147, 193
- Такра. *См. Простокваша*
- Тамас 20, 22, 87, 124, 146, 150, 168, 179
- Теджас. *См. Ум*
- Тепловое воздействие 38-39, 48
- Ткани (*Дхату*)
 - и классификация растений 29
 - квинтэссенция 85
 - медитация для приведения в гармонию 31
 - поддержание обмена вещ-в в тканях 33
 - поддержание равновесия 22
 - у растений 30-31
- Токсины
 - причины образования 35, 44, 55, 69
 - расстройства вызываемые токсинами 33, 35, 58, 60-61, 79, 225
 - растения при 117, 121-122, 126, 129-130, 139, 143, 145, 153, 167, 172, 195, 200, 204-205
 - способы детоксикации 46, 53, 55, 57-58, 60-61, 66, 68-70, 72, 77-82, 89-90, 103, 225
- См. также Ама.*
- Толстая кишка
 - воспаление 102, 177
 - выпадение прямой кишки 128, 146
 - газообразование 40, 58, 77
 - детоксикация 77, 122, 124, 139, 167
 - и Вата 23, 40, 58, 64, 87
 - признаки загрязнения 77, 225
 - растения для 121-122, 124, 139, 144, 147, 150, 157, 167, 177, 189, 201, 214, 223
 - роль в пищеварении 40, 87
 - способы терапии 77, 97, 102-104, 121-122, 147, 150, 214, 225
 - сухость 40, 77, 157
- тонизирование 144, 147
- тонус 157, 162
- Тонкое зрение йогов. *См. Глаза*
- Тошнота 147, 158, 162, 186, 205
- Тремор 22, 171
- Третий глаз 103, 160
- Трикату 105-106, 138, 208-209, 223, 226
- Трипхала 96, 99, 106, 157, 215, 223
- Тромбы 90, 123, 204
- Туберкулез 128, 134, 141, 183, 195
- Тучность 56. *См. также Жир*
- Тщеславие. *См. Эмоции*
- Тяжесть ощущение 23, 43, 59-61

- У**
- Удана 33, 175
- Улучшающие обмен вещ-в
 - и вкусы 44
 - описание 89-91
 - растения 90-91, 117, 121, 126-130, 136-137, 139, 142-143, 145-148, 153, 157-158, 160-163, 166-172, 177, 181, 186, 188, 192-193, 195, 197, 200, 202, 204-205, 207, 211, 213, 215
- См. также Кровь очищающие.*
- Ум
 - беспокойство 140
 - бессмертие 83
 - загрязнения 20
 - и вкус 37, 43-44
 - и гуны 20
 - и конституция 27, 88
 - и манtras 109, 198
 - и пять элементов 22
 - и растения 17, 20, 35, 42, 49, 109
 - истерия 115, 124, 133, 152, 156, 168, 170, 178, 196, 220
 - каналы 34-35
 - концентрация 187, 217
 - негативные состояния 49, 161
 - обострение 166
 - обусловленный 19
 - омоложение 83, 85, 99, 103, 147, 192, 198, 217
 - очищение 152, 161, 167, 169
 - переутомление 156, 217
 - питание 16-17, 50, 180
 - психика 15-16, 19, 35, 49, 58, 109
 - психические расстройства 20, 86-88, 99, 146, 176-177, 188, 197, 216
 - психические травмы 197
 - равновесие с телом 86
 - развитие 20
 - раскрытие 79, 86, 120, 149, 159
 - свобода 17
 - способы воздействия на 42, 86, 89, 109, 117, 135
 - Теджас 99

- тупость 124, 146, 150, 168, 179
- увеличение энергии 85
- укрепление 35, 44, 83, 85, 125, 187-188, 206
- умопомешательство 161, 182, 206, 217
- успокоение 43, 88, 129, 149-151, 160, 164, 188, 197, 203
- ясность 58, 83, 86, 88, 102, 120, 133, 151, 180, 190
- Умопомешательство.** См. Ум
- Упадок сил** 22, 69, 73, 82, 127, 131, 134, 136, 141, 155, 161, 164, 176, 179, 183, 193, 198-199, 206. См. также Слабость
- Уретра** 122, 136, 160, 166, 197
- Успокаивающее**
 - для женской репродуктивной системы 124, 129
 - для кожи 43, 67, 75, 101, 119, 122, 158
 - для нервов 75, 82, 151, 159, 166, 182-183, 193
 - для печени и селезенки 130
 - для пищеварительной системы 129, 151, 221
 - для сердца 75, 169, 171
 - для слизистых 67, 74-75, 82, 95, 119-120, 122, 147, 164, 190
 - для тела 46-47, 82, 151, 160, 171, 198
 - для ума и чувств 43, 88, 129, 150, 160, 164, 171, 180, 203, 215
- См. также Седативное.*
- Усталость** 39, 60-61, 179, 195. См. также Утомление, Слабость
- Утомление** 44-47, 71, 156, 179-180, 198, 205. См. также Изнеможение, Усталость
- Уши**
 - боли в 90, 138, 151, 226
 - глухота 115
 - звон в 227
 - и Вата 23
 - мази 98
 - слух 188
- Ушицы** 142-143
- Ф**
- Фант** 92, 94
- Фарингит** 125, 142
- Фолликулит** 181
- Фурункулы.** См. Кожа
- Х**
- Хима** 92, 94
- Ходжкина болезнь** 197
- Холестерин** 52, 123, 168
- Холод**
 - в конечностях 24, 167
 - в крови 172
- вызываемые расстройства 43, 57, 61, 66, 69, 75, 78
- ощущение 23, 39
- средства при 75, 79-81, 125, 129, 132, 139, 149, 152, 208
- Хрипы** 135, 214, 219
- Хронические расстройства**
 - особенности 51, 68
 - причины 59, 77
 - способы терапии 51, 77-78, 101, 104, 119, 141-142, 144, 168, 180, 182-183, 192, 194, 207-208, 218
- Ц**
- Цвета** 63
- Цветы** 16, 22, 29, 31, 94
- Цирроз.** См. Печень
- Цистит.** См. Моча
- Ч**
- Чакры** 103, 112, 126, 142, 187, 203
- Чамунда** 111
- Черви.** См. Паразиты
- Читта** 19
- Чурна.** См. Порошки
- Чьяванпраш** 97, 177, 206
- Ш**
- Шакти** 19, 32, 111, 149
- Шива** 19, 120, 149, 186, 213-214
- Шон** 115, 117, 152, 228
- Шроты.** См. Каналы
- Шукра.** См. Репродуктивная система, Семя
- Щ**
- Щитовидная железа** 134, 223
- Э**
- Это** 19-20, 84, 216
- Экзема** 130, 172, 193, 205
- Элементы (5 основных)** 22, 29, 36-39
- Эмоции**
 - апатия 45, 59, 88
 - вкус 48
 - влияние на пищеварение 64
 - влияние на тело 13, 48-49, 87-88
 - возбуждение дощ эмоциями 48
 - и конституция 23, 27-28
 - и пять элементов 22
 - и раджас 20
 - и свет 16
 - отрицательные 58, 88, 161
 - подавление 58, 148
 - положительные 23
 - растения для гармонизации 143, 148, 151, 159, 161, 167, 169, 171, 197, 208, 215

- типа Ваты
 - беспокойство 20, 24, 27, 87, 140, 183, 186, 189, 196, 203
 - неуверенность 27
 - печаль 48
 - страх 20, 24, 27, 48, 84, 87, 213
 - типа Капхи
 - всепрощение 23
 - жадность 27-28, 48, 88
 - желание 48, 84, 88, 169, 171
 - любовь 23, 120, 159, 177, 198, 219
 - покой 23, 169
 - привязанность 27-28, 88
 - самодовольство 27
 - типа Питты 167
 - агрессивность 27, 88, 143
 - гнев 27-28, 48, 87-88, 143, 171, 186, 215
 - зависть 28, 48, 88
 - злость 71
 - ненависть 15, 28, 88, 171
 - раздражительность 27, 59, 71, 88, 208, 215
 - ревность 27-28, 171
 - тщеславие 28, 84, 143
 - уравновешивание 159
 - успокоение 71, 151, 167, 187, 215
 - эмоциональные расстройства 13, 49, 87, 169, 197, 208, 217
- Эндометрит.** См. Матка
- Энергия**
- Агни и Сомы 39
 - духовная 16, 109, 111, 120, 126, 142, 170, 214-215
 - дыхания 33
 - жизненная (прана)
 - активация 37, 79, 86, 102, 109, 117
 - вайю 33, 64, 71, 81, 103-104, 135, 137-138, 179
 - виды 31, 33
 - и вкус 37
 - каналы 33
 - нарушения течения 87, 104
 - ослабление 47, 63, 69
 - повышение 68-69, 85-86, 121, 133, 149, 179, 183, 206, 211
 - поддержание течения 64, 102, 135
 - получение от растений 16
 - привлечение 112
 - функции 31
 - защитная 78
 - звезд 16
 - и Вата 33, 87
 - и раджас 20
 - лунная 32
 - ментальная (психическая) 22, 33, 35, 85, 109, 175
 - наделение энергией препарата 111
 - нарушения течения 33, 78, 87
 - передача живыми существами 16, 109
 - повышение 35, 37, 85, 99, 106, 117, 183, 198, 208
 - растений 16, 31, 36-37, 109
 - сексуальная 69, 85, 117, 152, 160, 179
 - солнечная 16, 32, 139-140, 167
 - Шивы 214
- Энтерит.** См. Кишечник
- Эпидемии 90**
- Эпилепсия 115, 124, 133, 148, 156, 161, 167, 171, 178, 192, 206, 208, 217**
- Эффект после переваривания (Випак)** 36, 40, 42, 45, 48, 82
- Эякуляция преждевременная 150**
- Я**
- Ядовитые укусы 152, 172-173, 229**
- Яды 29, 43, 89, 95, 133, 145, 173, 188**
- Язвы**
- причины 54-55
 - растения при 122, 127-128, 130-131, 140, 144-145, 147, 149, 153-155, 157-158, 160-161, 164-166, 169, 181, 193-194, 205, 212, 214, 217
 - способы лечения 55, 75, 77, 82, 90, 98, 102
- Язык 23, 38, 43, 59-61, 77, 81**
- Янтра 92, 109, 112**
- Ясность**
- качество 22, 47
 - осознавания 171
 - ума и чувства 45, 58-59, 83, 86, 120, 133, 135, 165, 169, 190

Книги издательства «Саттва» из серии «Аюрведа»

Даш Б., «АЛХИМИЯ И ПРИМЕНЕНИЕ ЛЕКАРСТВ НА ОСНОВЕ МЕТАЛЛОВ В АЮРВЕДЕ». Книга знакомит с историей и практикой применения лекарственных препаратов на основе ртути и других металлов, а также минералов, продуктов животного происхождения и ядовитых растений. Переплет, 240 с.

Лад В., «ДИАГНОСТИКА ПО ПУЛЬСУ». Доктор Лад, практикующий аюрведу более 25 лет, делится своим опытом в области диагностики по пульсу. Переплет, 224 с.

Лад В., «ДОМАШНИЕ СРЕДСТВА АЮРВЕДЫ». Доктор Лад собрал многочисленные приемы и рекомендации по лечению распространенных неменогических и хронических болезней в домашних условиях. Переплет, 320 с.

Лад В., Фроули Д., «ТРАВЫ И СПЕЦИИ». Изложена аюрведическая система траволечения и описаны свойства ряда растений, используемых в аюрведе. Переплет, 304 с.

Лад В. и Лад У., «АЮРВЕДИЧЕСКАЯ КУЛИНАРИЯ». В книге даются рекомендации по правильному питанию и рецепты блюд. Переплет, 320 с.

Миллер Л., Миллер Б., «АРОМАТЕРАПИЯ С ПОЗИЦИЙ АЮРВЕДЫ». Подробно описаны аюрведические свойства эфирных масел и способы их применения. Переплет, 448 с.

Миллер Л., «АЮРВЕДА ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ». Справочник по аюрведической терапии. Переплет, 480 с.

Райчур П., «АБСОЛЮТНАЯ КРАСОТА». Книга для всех, кто стремится достичь подлинной, многогранной красоты. Переплет, 448 с.

Рос Ф., «ПОТЕРЯННЫЕ СЕКРЕТЫ АКУПУНКТУРЫ». В книге рассказывается об аюрведической модели иглотерапии. Переплет, 224 с.

Саш М., «АЮРВЕДИЧЕСКИЕ СЕКРЕТЫ КРАСОТЫ». Продление молодости и усиление женского обаяния с помощью аюрведы. Переплет, 320 с.

Свобода Р., «АЮРВЕДА: ЖИЗНЬ, ЗДОРОВЬЕ, ДОЛГОЛЕТИЕ». В книге рассматриваются принципы аюрведы, ее история и практика. Может служить введением в аюрведу. Переплет, 384 с.

Свобода Р., «ПРАКТИК. ВАША АЮРВЕДИЧЕСКАЯ КОНСТИТУЦИЯ». Книга помогает определить и понять свою врожденную конституцию, а следовательно, лучше понять себя и многое из того, что происходит в собственной жизни. Переплет, 304 с.

Сунил Д., «АЮРВЕДА И ПАНЧАКАРМА». Панчакарма — эффективная система очищения и омоложения организма, применяемая в аюрведе. Переплет, 256 с.

Фроули Д., «АЮРВЕДИЧЕСКАЯ ТЕРАПИЯ». Рассматриваются причины болезней и способы их лечения. Переплет, 448 с.

Фроули Д., «АЮРВЕДА И УМ». Излагается анатомия психических функций с позиций аюрведы. Даётся обзор аюрведических методов психотерапии. Переплет, 304 с.

Ванхуутен Д., «ВПЕЧАТЛЕНИЯ ЖИЗНИ». Эта книга открывает новое направление аюрведы — телесно-ориентированную терапию.

Монингстар А., «АЮРВЕДА И ПОЛЯРНАЯ ТЕРАПИЯ». В этой книге полярная терапия излагается с позиций аюрведы.



**American Institute of Vedic Studies
Ayurvedic Healing Course
For Health Care Professionals**

Балтийский Ведический Центр на острове Рюген (Германия) готовит к выпуску на русском языке курс заочного обучения аюрведе Американского института ведических исследований, разработанный Давидом Фроули. Программа обучения охватывает все главные аспекты теории аюрведы, диагностики и практики. В ней излагается система аюрведической анатомии и физиологии, а также система дифференциальной диагностики заболевания и методики лечения в соответствии с конституцией пациента. Курс предусматривает углублённое изучение йогической философии и аюрведической психологии, демонстрируя интегральный подход к исцелению сознания-тела. Курс предназначен как для профессиональных врачей, так и для всех серьёзно интересующихся аюрведой, и имеет своей целью обеспечить солидную основу для практического применения аюрведы.

Курс состоит из четырёх частей общим объемом свыше шестисот страниц учебного материала. Для изучения курса потребуется около 300 часов. Диплом об окончании курса выдаётся студентам, удовлетворительно ответившим на все вопросы экзаменационных тестов. Диплом признан специалистами аюрведы по всему миру и даёт возможность для дальнейшего обучения. Интересующихся просим обращаться по любому из адресов:

david.frawley@vedic-center-ruegen.de
david.frawley@baltic-vedic-center.com

Магазин «Индийские специи»

Предлагает большой ассортимент индийских и китайских специй, в том числе:

- правы-масалы для приготовления горячих блюд;
- широкий выбор гороха, чечевицы, фасоли;
- высококачественный рис «Басмати»;
- различные виды пищевых и массажных масел;
- традиционные индийские, китайские, мексиканские, итальянские продукты.

Адрес: Москва, ул. Сретенка, д. 36/2, м. «Сухаревская», тел. 207-1621; ул. Миклухо-Маклая, д. 5 корп. 2 (на территории общежития Университета дружбы народов), м. «Беляево», тел. 956-2403.
Сайт: www.indianspices.ru



Васант Лад, Давид Фроули
Травы и специи

ISBN 5-85296-031-4



9 785852 960313 >

Изготовлено ООО «Икар»
по заказу издательства «Саттва».

119048, Москва, ул. Усачева, д. 29/12 корп. 9.
Подписано в печать 21.12.05. Формат 60×90/16.
Печ. офсетная. Бумага офсетная. Тираж 3000 экз.
Объем 20 печ. л. Гарнитура Букмен. Заказ № 0519120.
Отпечатано в ОАО «Ярославский полиграфкомбинат»
150049, Ярославль, ул. Свободы, 97



По вопросам оптовых поставок книг издательства «Саттва» обращаться
sattva@sattva.ru
Дополнительная информация на сайте www.sattva.ru

