

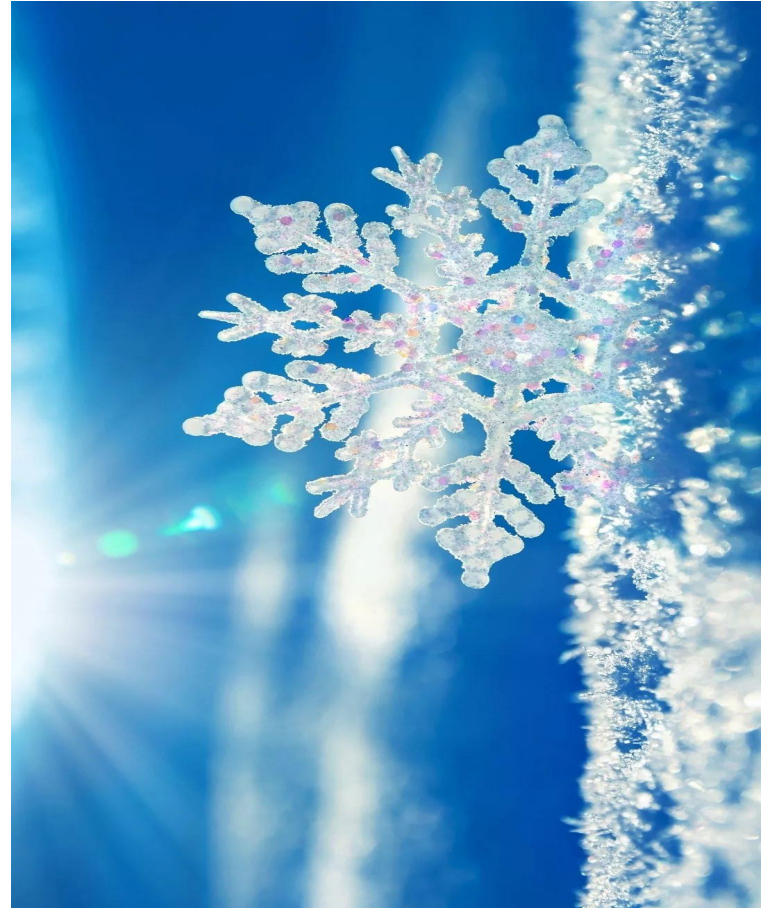


**ШКОЛА ЗДОРОВ'Я
ДОКТОРА ВАСИНА**

Вата пракрити

Качества ВАТА доши:

1. Рукшо - **сухая**
2. Лагху - **легкая**
3. Шита - **холодная**
4. Кхара - **грубая**
5. Сукшма - **неуловимая**
6. Чало - **подвижная**





Волосы: жесткие, курчавые, тонкие

Лоб: узкий, невысокий/слишком высокий

Глаза: запавшие, маленькие или очень большие, тусклые, подвижные, темные, серые, карие, серо-голубые, склера серая или голубая

Нос: либо маленький/большой, курносый, тонкий, узкий, может быть искривленный, ноздри небольшие

Губы: тонкие, узкие, плотные, сухие

Зубы: кривые, неровные, выступающие вперед, слабая эмаль

Форма лица:

- угловатое, костлявое, длинное/маленькое
- уши: тонкие, неправильной формы
- шея: тонкая



- вытянутое
- диспропорциональное - угловатое
- хрупкое
- высокие или низкие
- плоская грудная клетка
- сложно набрать вес
- живот: худой, плоский, впалый
- кости: легкие
- суставы: выступающие, склонны к хрусту, сухие, узловатые
- вены: выступающие



Психика

Мышление	Память	Качества
<ul style="list-style-type: none">-поверхностное-множество идей-больше идей, чем действий	<ul style="list-style-type: none">-логическая-плохая-непостоянная-кратковременная (быстро запоминают и быстро забывают)	<ul style="list-style-type: none">-творческие люди-проницательность-привносят практичность в жизнь-легки на подъем-скромный, простой-не требовательный-беспристрастны

Вата

С чем работать:

- Над усидчивостью, **ПОСТОЯНСТВОМ**
- Иметь источник эмоциональной **ПОДПИТКИ**
- Заниматься творческой деятельностью
- Искать у творческих людей новых интересных идей

Наше поведение:

- напивать положительным
- не искать сочувствия
- спрашивать у них совета
- учитывать непостоянство в поведении



**ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ
ДОКТОРА ВАСИНА**

Негативные эмоции

Негативные эмоции и поведение

Воздушные

Напряженность
Подавленность
Депрессивность
Беспокойство
Страх
Завистливость
Грубость,
бестактность,
злость

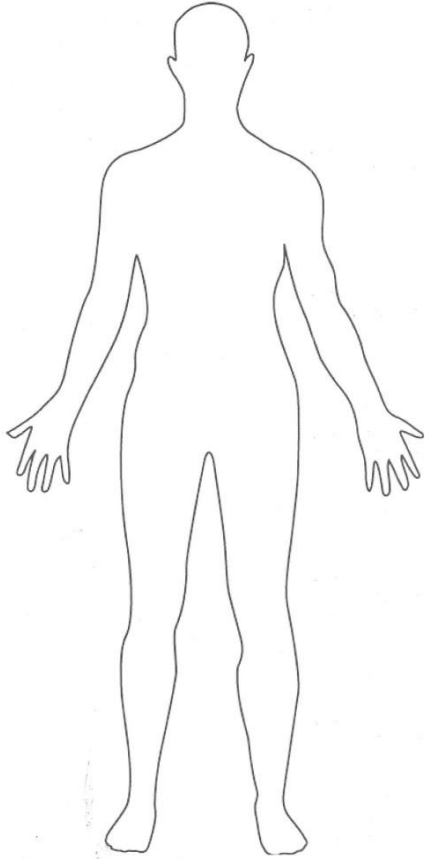


Чарака самхита, Сутрастхана 20.9

Водные эмоции (Капха)

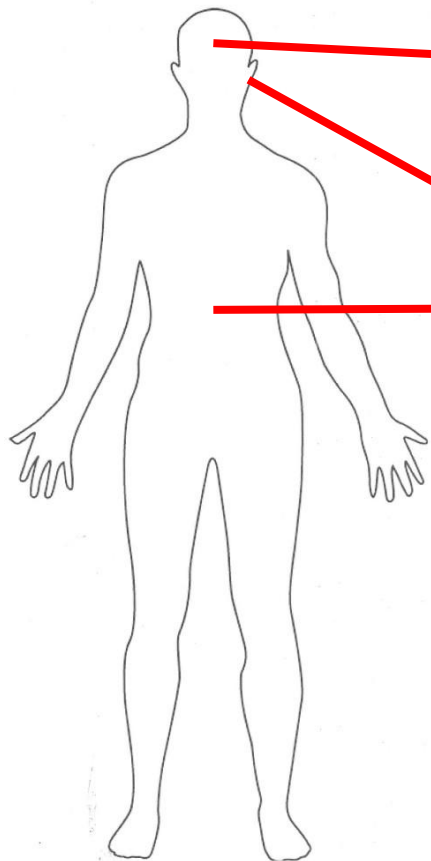
Огненные эмоции (Питта)

Воздушные эмоции (Вата)





Органы страдающие от воздушных эмоций



- Нервная система (бессонница, головокружение)
- Уши
- ЖКТ (запор, спазматическая/распирающая боль)
- Кожа (сухость)
- Кости (остеопороз, артроз)

- спазм
- сухость

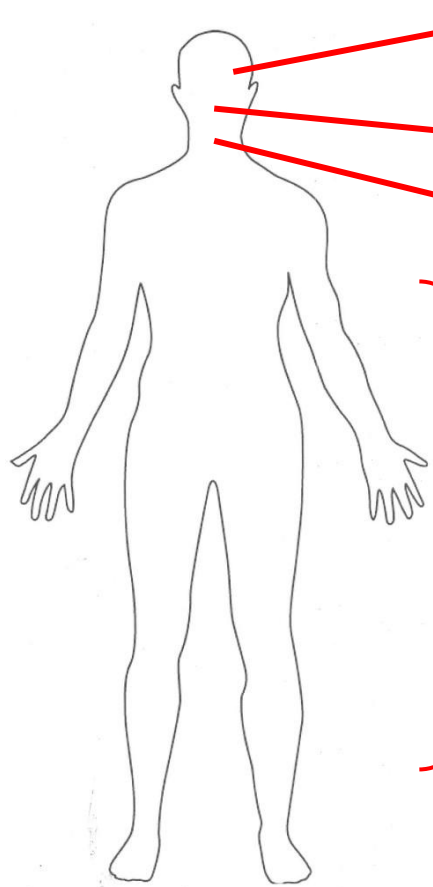
Вид	Локализация	Функции
Прана Вата	Голова. Двигается в грудь, горло. ↓	- регулирует волю, сердце, органы чувств, интеллект и видение. - причина отхаркивания, чихания, отрыжки, вдох\выдох и глотания пищи
Удана Вата	Грудь. Двигается в носу, пупку и горлу ↕	- речь - усилия - энтузиазм - сила - цвет лица - память (депрессия, рассеянность, серое лицо)
Вьяна Вата	Сердце Двигается по всему телу с большой скоростью	- сгибание и разгибание (двигательные действия) - открытие и закрытие век и т. д. Кровообращение Как правило, всю деятельность организма регулируется Вьяна-вата. (Скачки давления, нарушение подвижности)
Самана Вата	Рядом с пищеварительным огнем. Двигается в ЖКТ	- помогает пищеварению - разделяет пищу на питательную и отходы и перемещает их в нужном направлении (Тяжесть в животе)
Апана Вата	Толстый кишечник Двигается по пояснице, мочевому пузырю, половым органам.	- семяизвержение - менструация - дефекация - мочеиспускание - рождение ребенка



**ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ
ДОКТОРА ВАСИНА**

Уходовые средства

Аштанга Хридая, Сутрастхана 2 глава



Глаза: Нетрамритам, Эй-пи-ви,

Нос: Ану тайлам, Маханараяна, Дханвантарам

Полость рта: полоскание кунжутным маслом

Кожа,
суставы,
мышцы

Промасливание:

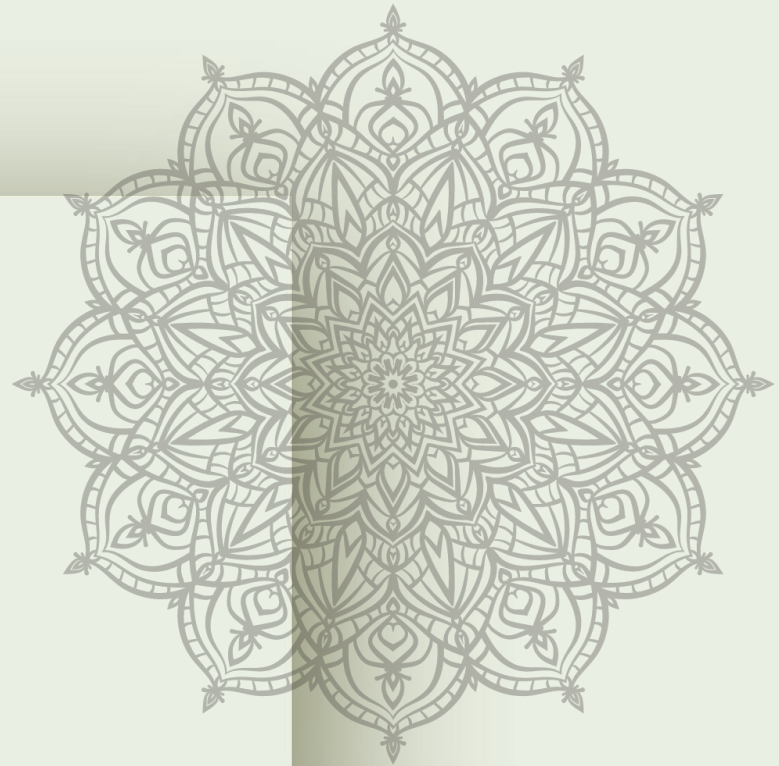
- кунжутное масло + оливковое
- аюрведические масла

+ разминка

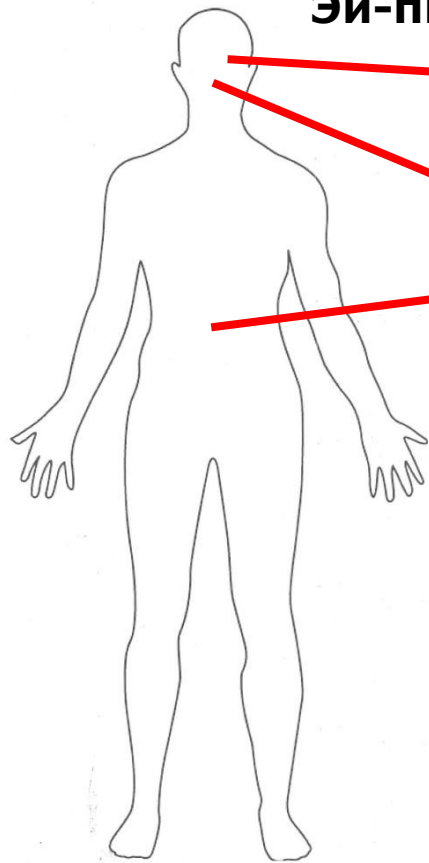


**ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ
ДОКТОРА ВАСИНА**

В глаза



Эй-пи-ви (водный экстракт прополиса)



- улучшение цветовосприятия, лечение конъюнктивита
- повышение иммунитета
- противовоспалительное действие
- ринит, отит
- заживление ран
- улучшает пищеварение, профилактика воспалений

Использовать:

1. Прием внутрь:

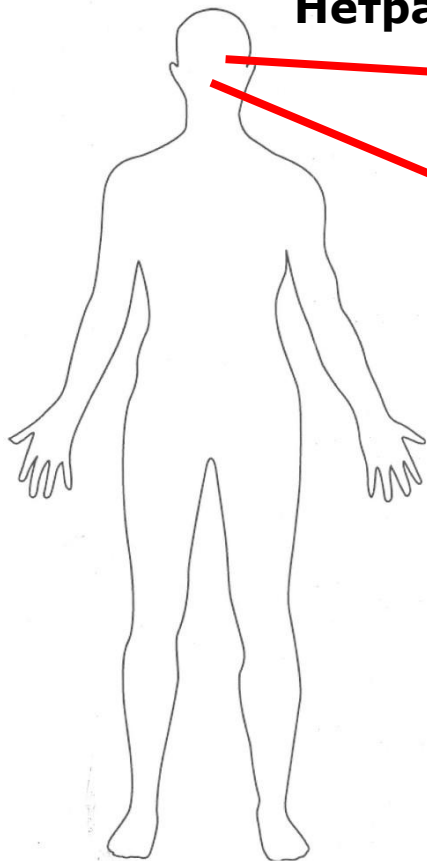
- 1 года до 3 лет по 1/4 д.л. 3 р\д
- 3лет до 7 лет по 1/3 д. л. 3 р\д
- 7лет до 13 лет по 1/2 д. л. 3 р\д
- 14 лет по 1 д. л. 3 р\д

Наружно – в виде аппликаций, смоченных раствором.

2. Капли в нос, уши, глаза



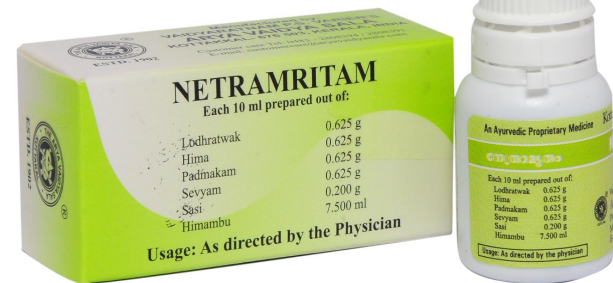
Нетрамритам (AVS)



- улучшение цветовосприятия, переносимости зрительных нагрузок
- улучшает рост ресниц и блеск глаз
- противовоспалительное действие
- лечит:
 - конъюнктивит
 - напряжение
 - усталость и усталость глаз

Противопоказания: период после операции на глазах - 2 мес

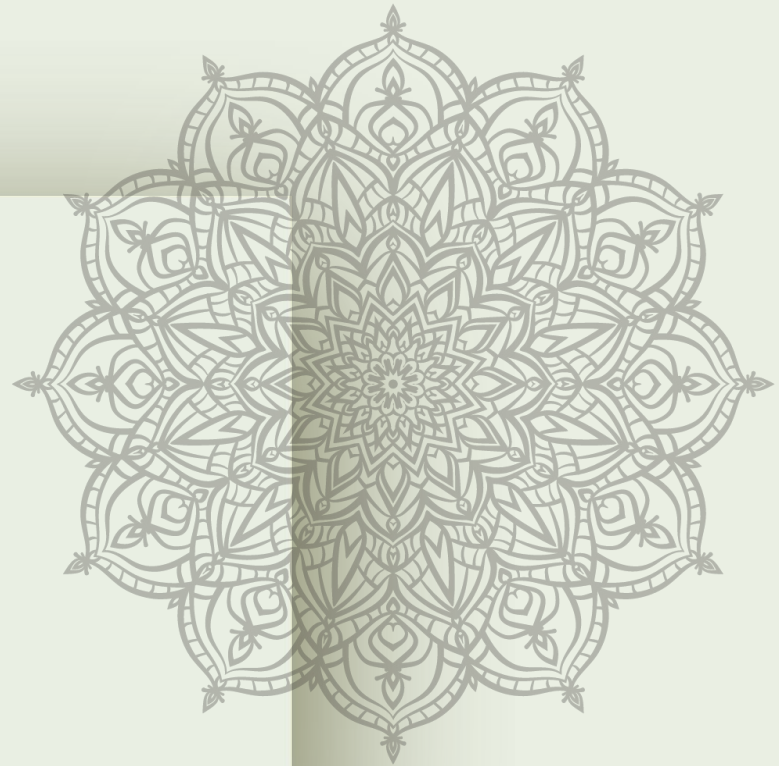
Применение: капать в глаза по 1 капле каждое утро

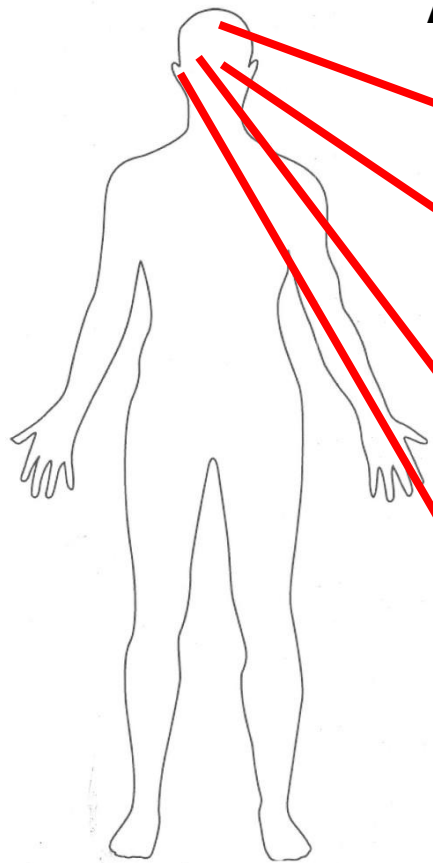




**ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ
ДОКТОРА ВАСИНА**

В нос





Ану масло 10 мл, AVS

- головные боли
- успокаивает
- улучшает память, концентрацию
- снижает воспаления в полости носа и уха (ринит, отит)
- укрепляет зрение, болезни глаз со слезотечением, сухостью, дискомфортом
- шум в ушах, снижение слуха
- утрата обоняния и вкуса
- бессонница
- ранняя седина, выпадение волос

Общее:

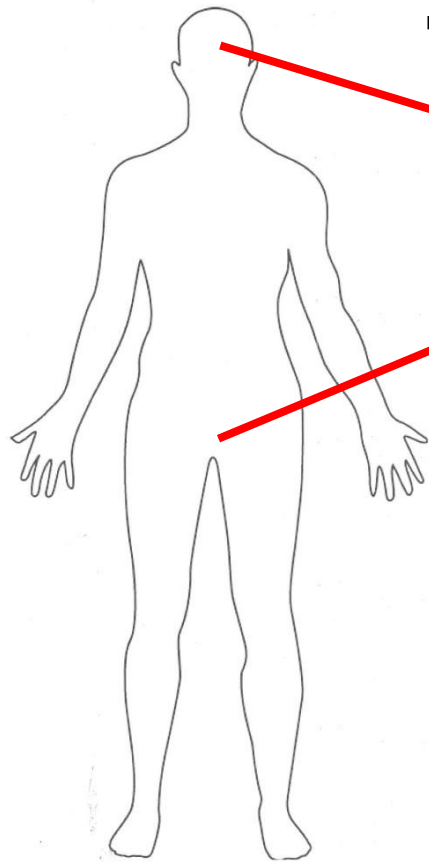
- очищает
- омолаживает

Применение:

- закапывать в нос, ухо по 1-2 капли



Дханвантарам масло 200 мл, AVS



- депрессия, нервные расстройства, напряжение, страхи, панические атаки, бессонница

- вагинит, эрозия шейки (тампоны - 20-30 мин)

- ревматизм, артрит, артроз, подагра, переломы
- восстановление после любых нагрузок

- до- и послеродовой уход

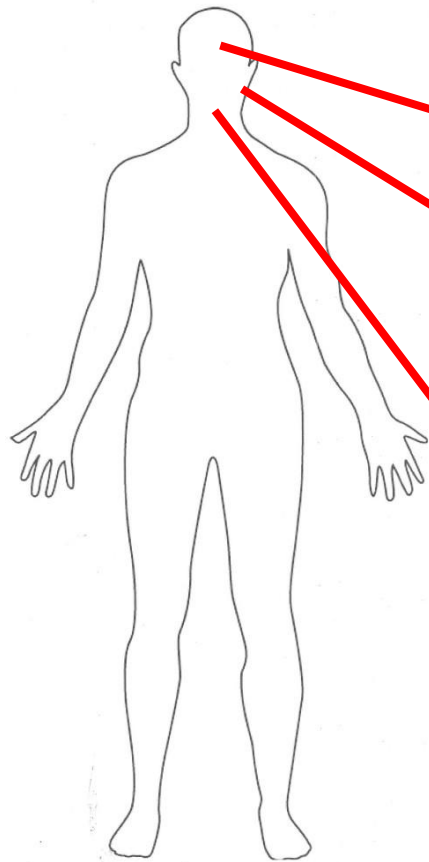
Применение:

- наносить на кожу
- закапывать в нос (насыя)
- тампоны
- внутривлагалищно
- клизмы (30-50 мл)

ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ
ДОКТОРА ВАСИНА



Маханараяна масло 200 мл, AVS



- бессонница, напряжение
- лицевой паралич, потеря слуха, глухота, пареплегии, тремор, маразм
- жесткость шеи, кривошея, блокировка челюсти, атрофия рук и ног
- артрит

Применение:

- наносить на кожу
- закапывать в нос (насыя)
- клизмы (30-50 мл)

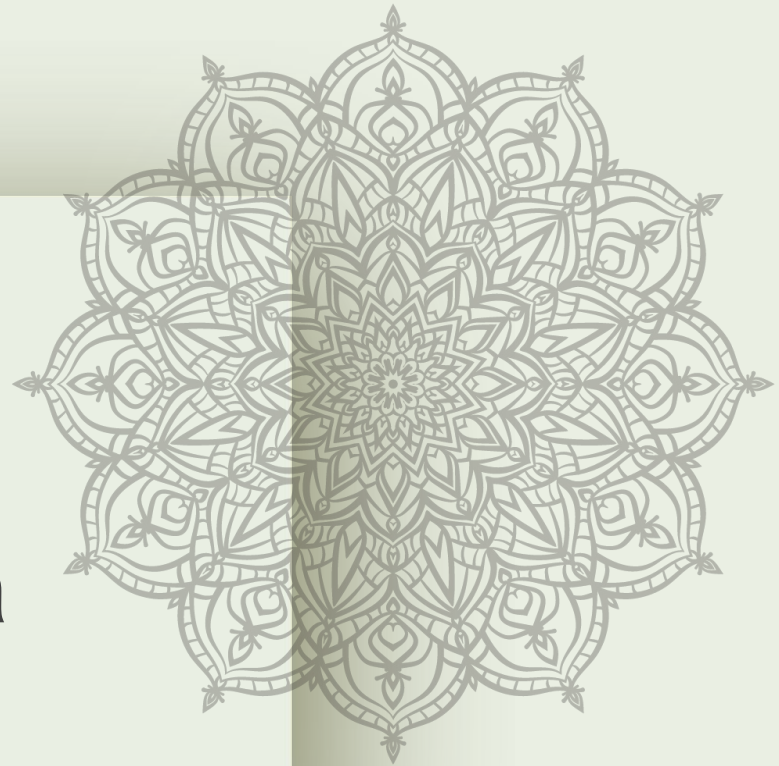
ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ
ДОКТОРА ВАСИНА



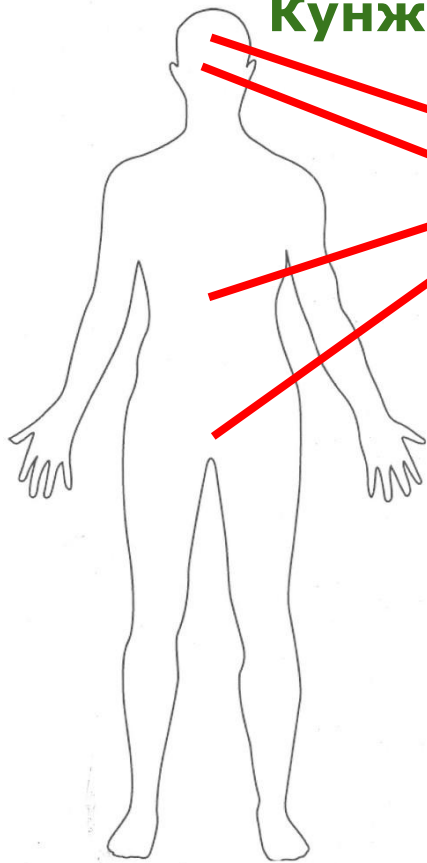


**ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ
ДОКТОРА ВАСИНА**

Полоскание рта



Кунжутное масло (Аштанга Хридая самхита 1.5.55-56)



- усиливает интеллект
- улучшает зрение (при применении наружу)
- способствует разжиганию огня пищеварения (пачана)
- задерживает стул\ослабляет (в зависимости от исходного состояния)

Общее:

- горячее по действию (наноса на кожу ощущаем тепло) - ушна вирья
- быстрое действие, распространяется по телу, а лишь потом переваривается, проникает в мельчайшее каналы тела
- увеличивает силу человека, привлекательность
- дает крепость мышцам, мягкость телу
- противовирусное, антибактериальное действие
- питает ткани у истощенных, полных худит
- улучшает кожу (при внешнем нанесении)
- вришья - увеличивает половую силу - увеличивает силу человека, привлекательность
- снижает Вата и Капху

Особенности:

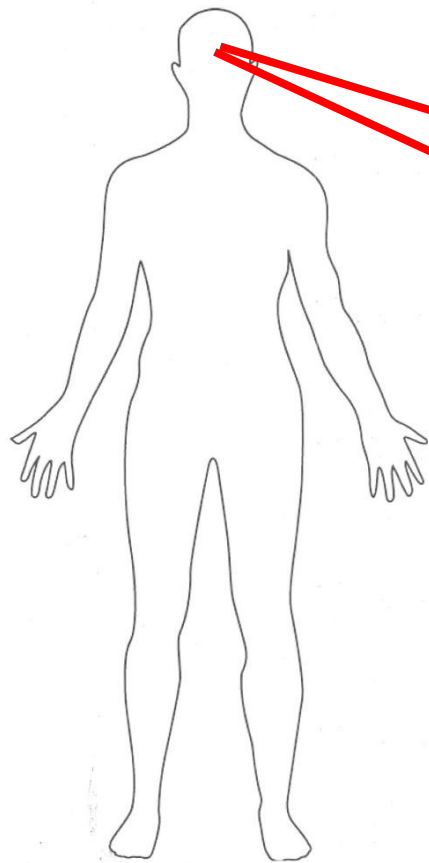
- вызывает болезни кожи (при регулярном употреблении внутрь)
- вредит зрению (при регулярном употреблении внутрь)



**ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ
ДОКТОРА ВАСИНА**

Промасливание тела





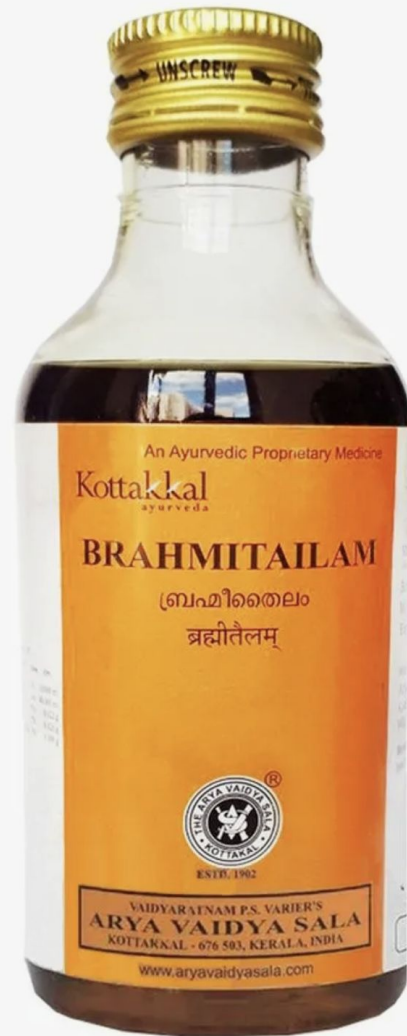
ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ
ДОКТОРА ВАСИНА

Брахми масло 200 мл, AVS

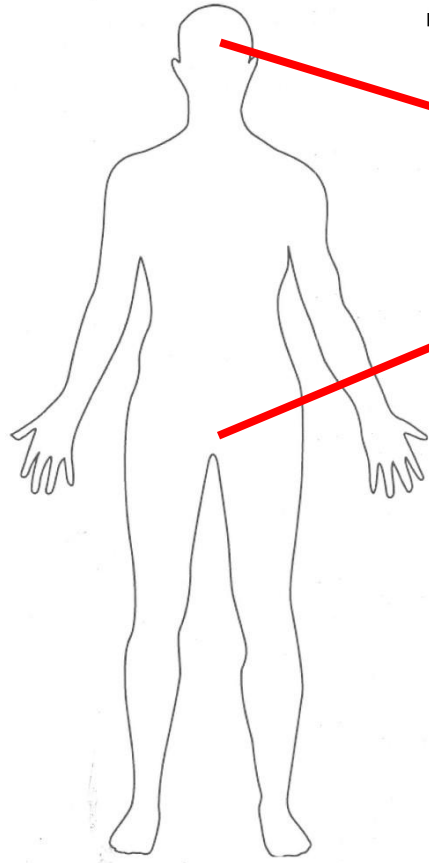
- улучшает рост волос
- лечит головную боль
- улучшает память, концентрацию внимания, убирает усталость
- полезен при нервных расстройствах, стрессе, бессоннице

Применение:

- наносить на кожу всего тела
- промасливание головы (нанести на голову 2 чл, подержать до 40 мин)



Дханвантарам масло 200 мл, AVS



- депрессия, нервные расстройства, напряжение, страхи, панические атаки, бессонница

- вагигит, эрозия шейки (тампоны - 20-30 мин)

- ревматизм, артрит, артроз, подагра, переломы
- восстановление после любых нагрузок

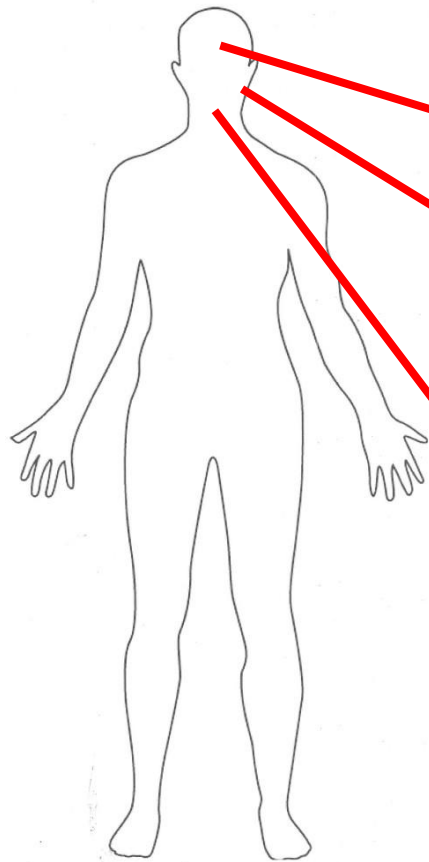
- до- и послеродовой уход

Применение:

- наносить на кожу
- закапывать в нос (насыя)
- тампоны
- внутривлагалищно
- клизмы (30-50 мл)



Маханараяна масло 200 мл, AVS



- бессонница,
напряжение
- лицевой паралич,
потеря слуха,
глухота, пареплегии,
тремор, маразм
- жесткость шеи,
кривошея,
блокировка челюсти,
атрофия рук и ног
- артрит

Применение:

- наносить на кожу
- закапывать в нос
(насыя)
- клизмы (30-50 мл)

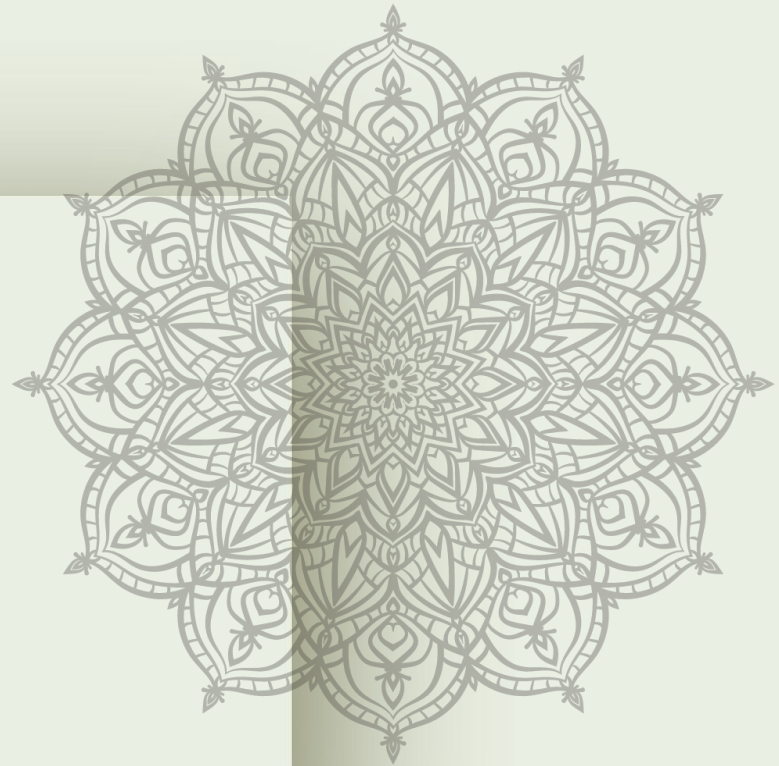
ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ
ДОКТОРА ВАСИНА





**ШКОЛА ЗДОРОВ'Я
ДОКТОРА ВАСИНА**

Физ нагрузка



Вата пракрити (викрити)

Важно: без напряжения

- постоянно, медленно, плавно
- легкие тренировки
- непродолжительные пешие походы
- легкую аэробику
- велосипедные прогулки
- йога, цигун

Асаны

1. Ваджрасана (Поза алмаза)
2. Шаваса (Поза трупа)
3. Сету бандха сарвангасана (Поза моста с опорой)

Пранаяма:

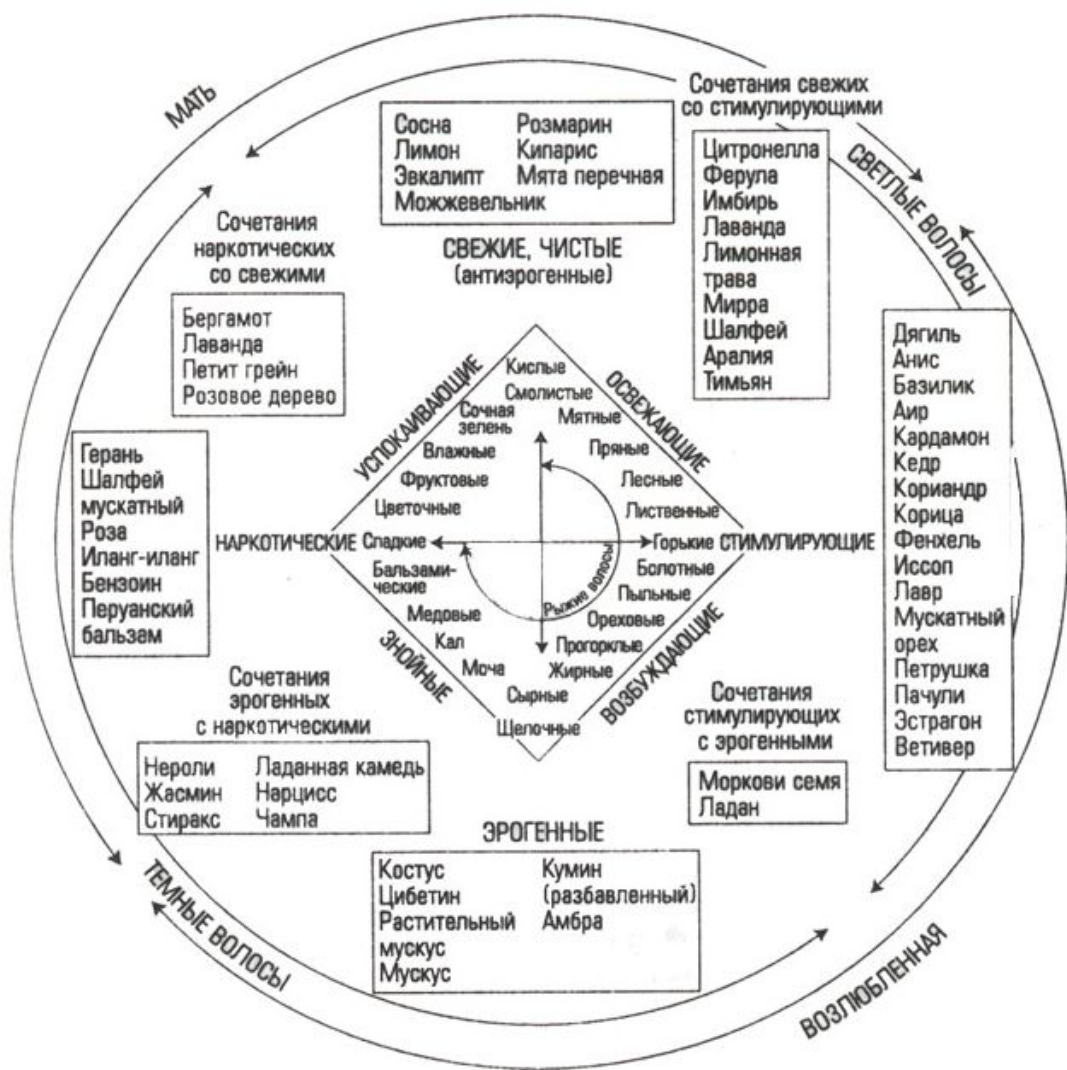
1. Попеременное ноздревое дыхание (Нади-шодхана)
2. Шмель (Бхрамари)



**ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ
ДОКТОРА ВАСИНА**

Эфирные масла

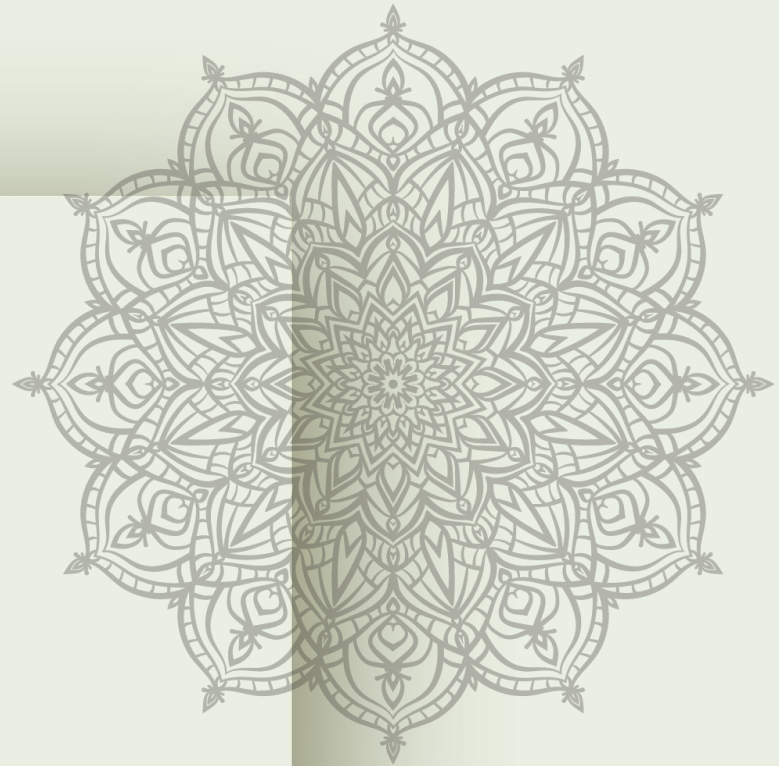


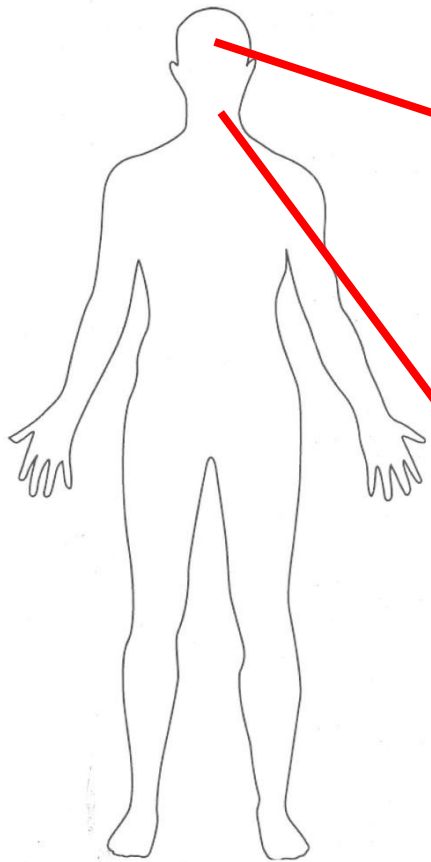




**ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ
ДОКТОРА ВАСИНА**

Препараты





Сарасвата гхритам 150 г, AVS

- тоник, укрепляет нервную систему, снимает стресс, улучшает память, концентрацию внимания, лечит эпилепсию (судороги), слабоумие, панические атаки, депрессию, раздражительность, бессонница,
- гнусавый голос, заикание, задержка речи

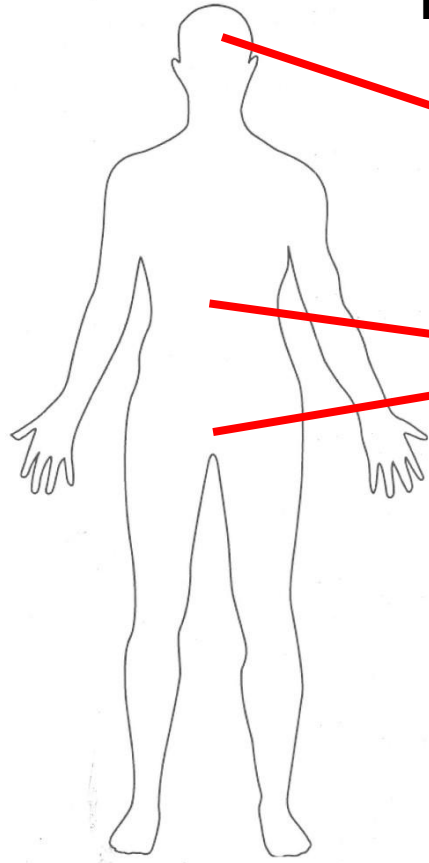
Общее:

- стабилизирует все три доши

Прием: по 1 чл 2 раза в день с молоком или теплой водой.



Махараснади кватхам 100 таб, AVS

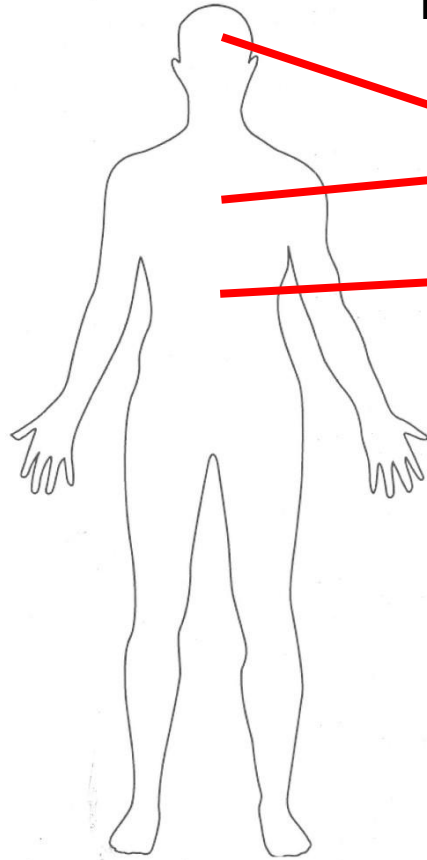


- паралич лицевого нерва, Паркинсона, тремор, параплегия, гемиплегия, афазия, различные боли, ишиас
- метеоризм
- бесплодие, питает плод, лечит токсикоз
- ревматоидный артрит, артроз, бурсит, плечелопаточный периартроз, подагра
- стабилизирует Вата дошу

Прием: по 2 таб 2 раза в день за 30 мин до еды.



Индукантам кватхам 100 таб, AVS

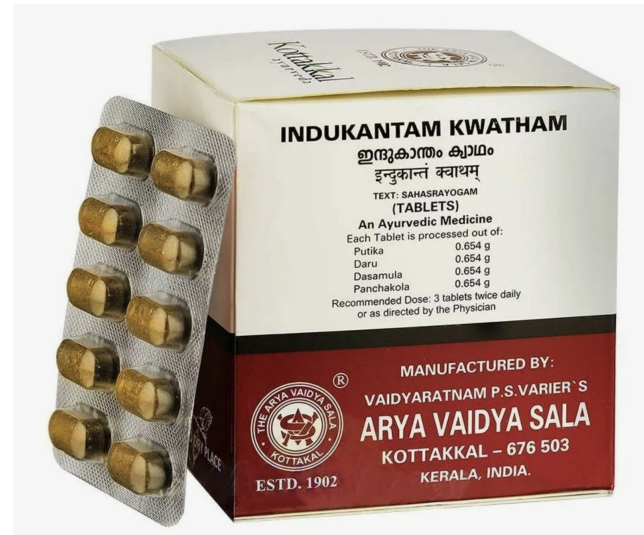


- повышает тонус
- хронический бронхит, туберкулез
- повышает огонь пищеварения, лечит запор, метеоризм, колики, язва, рефлюкс-болезнь

Общее:

- омолаживающее
- повышает иммунитет
- лечит упадок сил
- жаропонижающее
- детоксикант
- стабилизирует Вата дошу

Прием: по 2-3 таб 2 раза в день до еды.



Дханвантарам кватхам

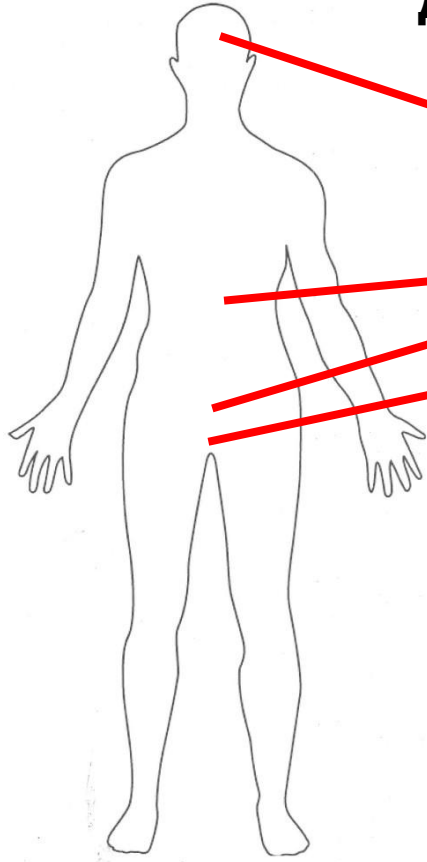
100 таб, AVS

- беспокойство, болезни от злых духов, безумие, психическое напряжение, страхи, депрессия, паралич, гемиплегия
- метеоризм
- цистит, уретрит
- воспаления органов малого таза (вагинит, ...), бесплодие, меноррагия, альгодисмеорея, подготовка к беременности и родам

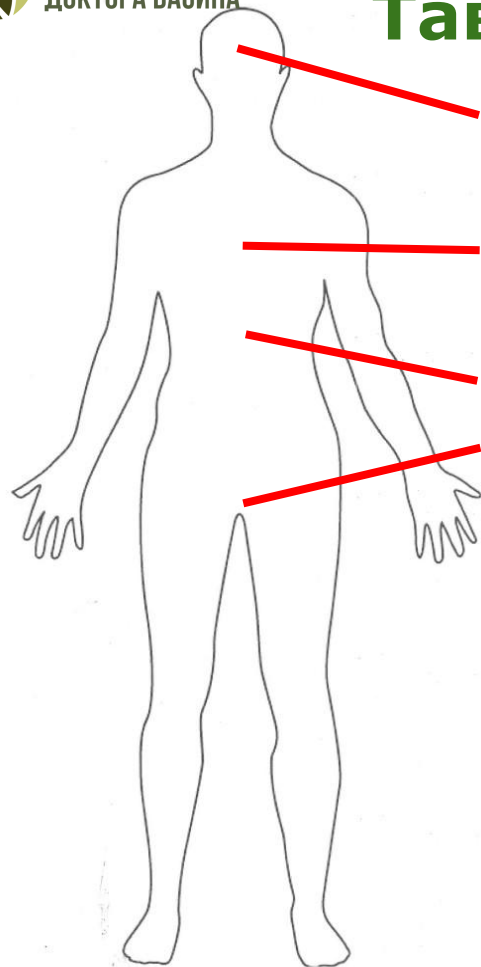
Общее:

- помогает сращиванию костей
- снижает сухость кожи
- восстанавливает после болезни, родов
- повышает массу тела
- жаропонижающее
- стабилизирует Вата дошу

Прием: по 2-3 таб 2 раза в день за 30 мин до еды.



Таволга вязолистная (Лабазник)



- бессонница, судороги, седативное, детоксикант, укрепляет ЦНС
- бронхиальная астма, любые воспаления дыхательной системы
- дизентерия, отравления, вяжет
- любые воспаления в мочевыделительной системе, мочегонное

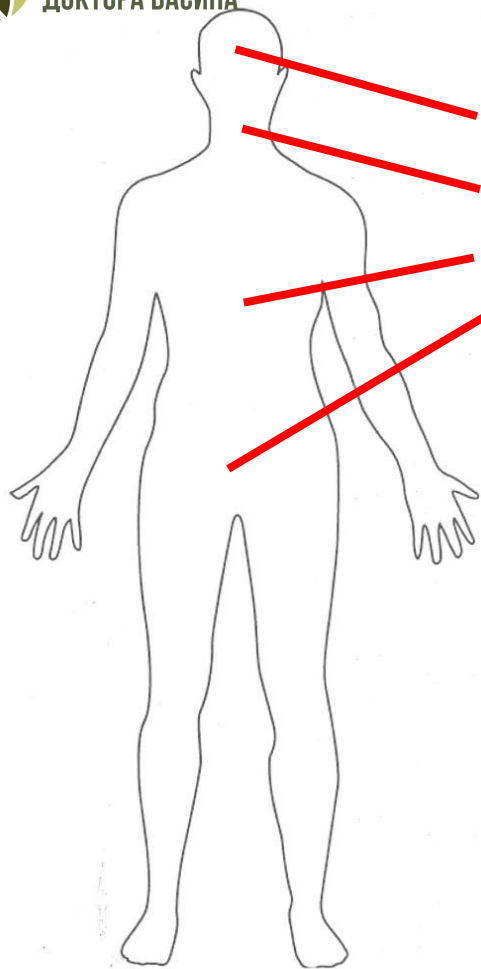
Общее:

- кровоостанавливающее, анемия
- ревматизм, подагра
- язвы на коже, укрепляет волосы
- геморрой, гипертоническая болезнь



Прием: 1 ст л на 200 мл, 2-3 р/д - 200 мл

Манжетка



- бессонница, седатик
- ангина
- дисбактериоз
- дисменорея, угроза выкидыша, прогестеронноподобное действие

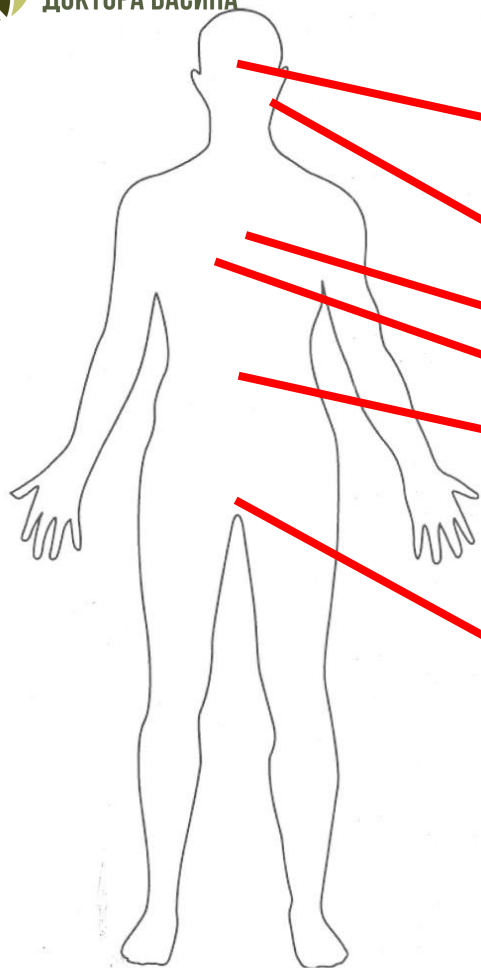
Общее:

- улучшает заживление ран (наружно)
- кровоостанавливающее

Прием: 1 ст л на 200 мл, 2-3 р/д - 200 мл



Лаванда

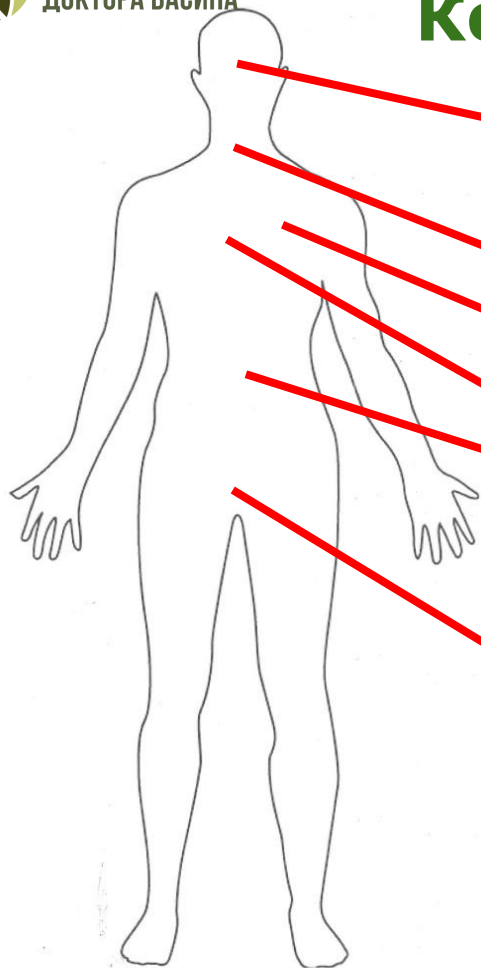


- ВСД, бессонница, мигрень, невроз, судороги, **снижает в\ч давление**
- отит
- тахикардия
- ангина, ларингит, бронхит
- метеоризм, **увеличивает кислотность желудка, разжижает желчь, повышает аппетит**
- мочекаменная болезнь (МКБ), цистит, **мочегонное**
- ушиб, остеохондроз, ревматизм
- экзема, раны, ожоги, кожные паразиты



Прием: 3 ч л - 200 мл, 70 мл 3 р/д

Корень шлемника байкальского



- истерия, эпилепсия, бессонница, седатик,
повышает стрессоустойчивость

- гипотиреоз

- ОРВИ, кашель

- аритмия, гипертония

- дисбактериоз

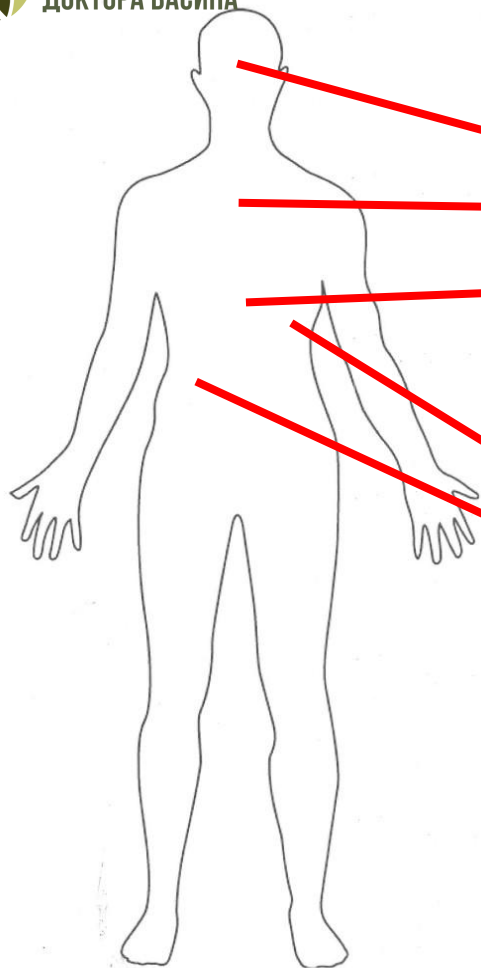
острые и хронические заболевания, мягкое
слабительное, гепатопротектор, желчегонное

- глистогонное (лямблии,
аскариды, острицы)



Прием: 1-2 ст. - 0,5 л кипятка, настоять 3-4
часа, процедить. По 1\2 стакана 2-3 раза в
день до еды

Трава цикория

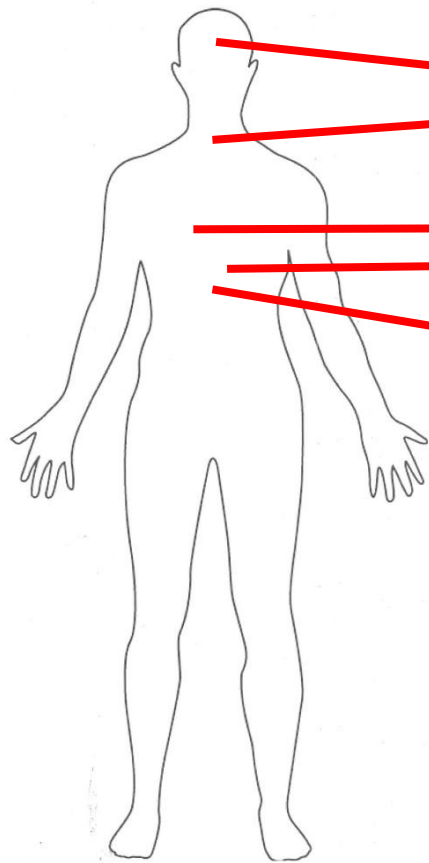


- астения, невроз, седатик
- тахикардия, гипертоническая болезнь
- ЖКБ, язвенная болезнь, повышает кислотность, колит, панкреатит
- сахарный диабет
- мочекаменная болезнь, нефрит, энурез
- экзема, угри, аллергический дерматит
- жаропонижающее, противовоспалительное

Прием: 1 ст л - 200, 100 мл 2 р/д во время еды.



Седатики



Манжетка (бессонница, седатик)

Корень Шлемника байкальского (гипотиреоз, глистогонное)

Таволга (легкие и гипертоническая болезнь)

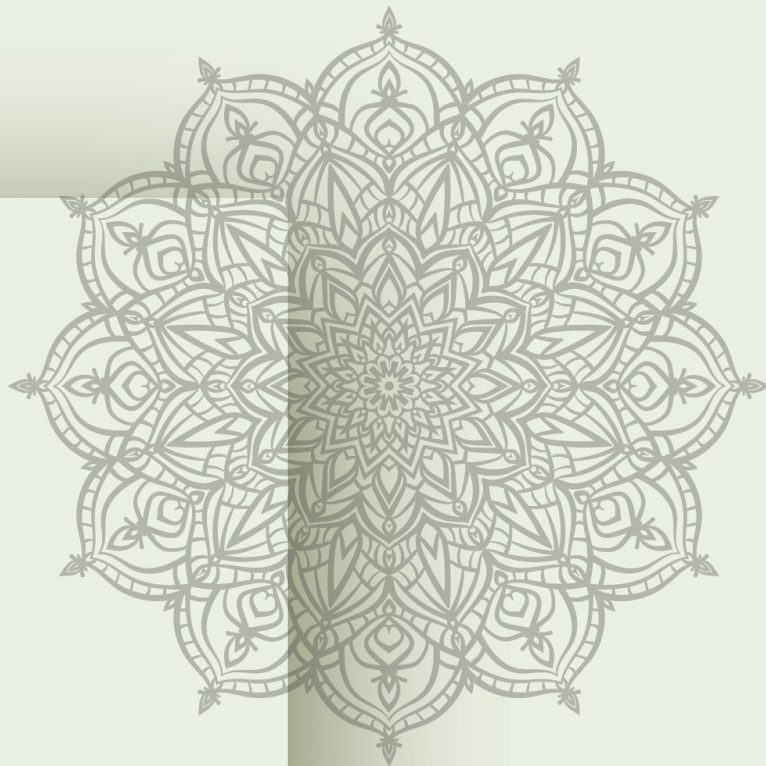
Лаванда (низкая кислотность, тахикардия)

Трава цикория (болезни кожи, низкая кислотность, гипертоническая болезнь)



**ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ
ДОКТОРА ВАСИНА**

Питание



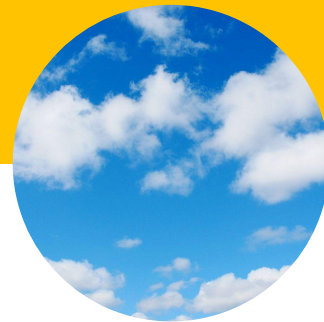


Вкусы и доши

	БАТА	ПИТТА	КАПХА
↑ повышают	Горький Острый Терпкий	Кислый Острый Соленый	К Сл Со
↓ понижают	Кислый Сладкий Соленый	Сл Г Т	Г О Т

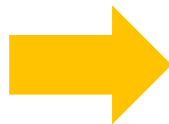
ГОТ КОСИТ ГОТОВ

ВОЗДУШНЫЕ ПРОДУКТЫ



АКЦЕНТ НА:

- сырой еде
- гречке, пшене, кукурузе
- яблоках, грушах
- капусте, картофеле
- арахисе
- бобовых



ПРИВОДЯТ К:

- Неблагодарность
- Повышенная ранимость
- Завистливость
- Лживость
- Напряженность истеричность
- Беспокойство
- Страхи
- Депрессия
- Непостоянство

Питание Вата пракрити

- 20% сырого, 80 % термически обработанная пища;
- Горячая, маслянистая, жидкая; 4-5 раз в день
- Осторожно с горькими, острыми и вяжущими продуктами; сухими, холодными блюдами;
- Больше акцент на кислых, сладких и соленых блюдах
- Внимательный прием пищи
- Регулярное применение молока

Ограничивать:

1. Злаковые: гречка, кукуруза, пшено, ячмень
2. Фрукты: яблоки, сухофрукты
3. Овощи: капуста, картофель
4. Орехи: арахис
5. Бобовые: все, кроме маша
6. Специи: горчица, красный перец

Вата

С чем работать:

- Над усидчивостью, **ПОСТОЯНСТВОМ**
- Иметь источник эмоциональной **ПОДПИТКИ**
- Заниматься творческой деятельностью
- Искать у творческих людей новых интересных идей

Наше поведение:

- напивать положительным
- не искать сочувствия
- спрашивать у них совета
- учитывать непостоянство в поведении

Коррекция Вата поведения:



ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ
ДОКТОРА ВАСИНА

1. Культивировать постоянство
2. Поиск эмоциональных доноров
3. Уходовые процедуры
4. Адекватное питание
5. Прием допинга из Аюрведы