



**ШКОЛА ЗДОРОВ'Я
ДОКТОРА ВАСИНА**

Питта пракрити

Качества ПИТТА доши:

1. Саснеха – слегка маслянистая
2. Тикшна – интенсивная
3. Ушнам – горячая
4. Лагху – легкая
5. Висрам – дурно пахнущая
6. Сарам – плавная
7. Дравам – текучая





Волосы: тонкие, мягкие, жирные, русые с медным оттенком, рыжие, ранняя седина, залысины, облысение, прямые, редкие

Лоб: по ширине ладони, с морщинами, высокий, с залысинами

Глаза: с прищуром, средние, зелено-карие, ярко синий, подвижные, желтоватая или красноватая склера

Нос: заостренный, среднего размера

Губы: верхняя губа тоньше, зубы: средние, ровные, желтоватые

Форма лица:

сердцевидное, гармоничное

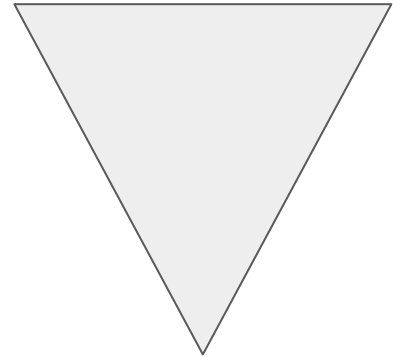
- уши: правильной формы, средней

величины, средней толщины, тёплые

- шея: умеренной толщин



- среднее телосложение
- широкие плечи
- нет проблем в прибавлении или потере веса
- живот: средний
- кости: средние
- суставы: гиперподвижные, гибкие
- вены: слегка проступающие



Психика

Мышление

- системность
- точность
- логичность
- практичность

Память

- эмоционально-логическая
- образная
- быстрая, хорошая

Качества

- добрый
- ласковый
- заботливый
- сердечный
- проникательный
- жертвенный

Питта

С чем работать:

1. Учиться **отдыхать**
2. Воспитывать терпение, **сотрудничество**
3. Учиться учитывать мнение других
4. Искать людей о которых нужно позаботиться

Наше поведение:

- Не спорить с такими людьми (подводить к ответу)
- Искать у них помощь, просить дать совет
- Помогать им находить время для отдыха



**ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ
ДОКТОРА ВАСИНА**

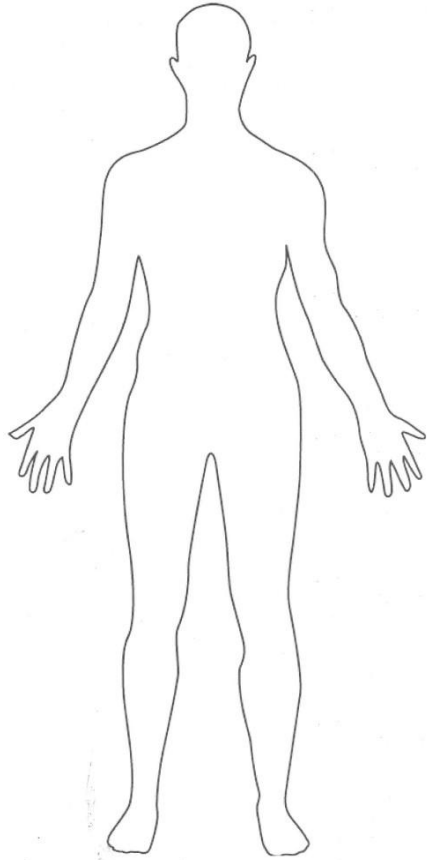
Эмоции

Чарака самхита, Сутрастхана 20.9

Водные эмоции (Капха)

Огненные эмоции (Питта)

Воздушные эмоции (Вата)



Негативные эмоции и поведение

Огненные

Гнев

Злость

Ненависть

Прямолинейность

Язвительность

Критиканство

Пошлость

Нетерпимость

Импульсивность



Печень
(разбирается что
яд, а что полезно)

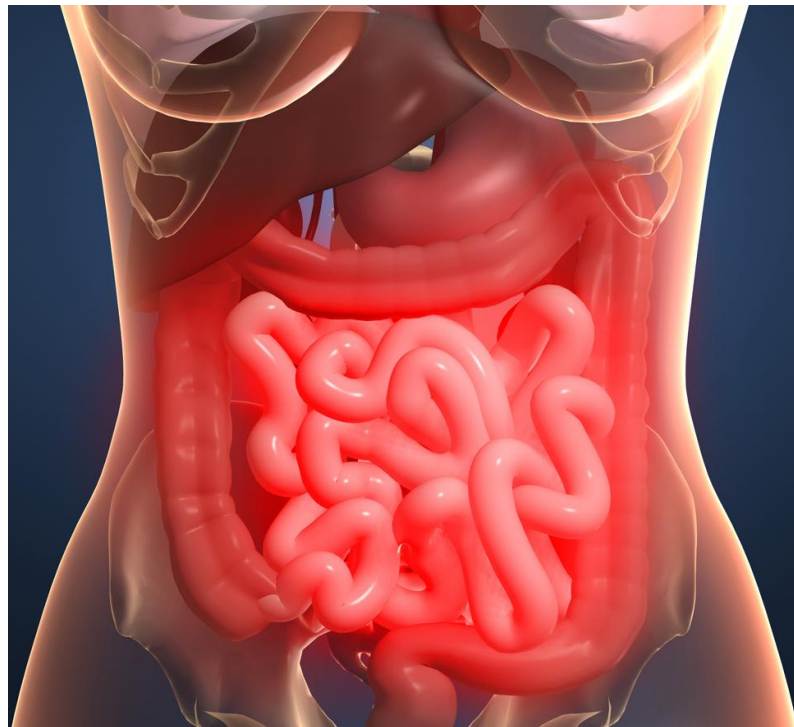
- нет чувства меры

Желчный пузырь
(высвобождение
огня)

- зажатость
агрессии

**Поджелудочная
железа**
(делает своим)

- отвращение



Желудок
(принятие и
барьер)

- непереваренный
конфликт

Тонкая кишка
(расщепление на
составляющие):

- анализ с критикой

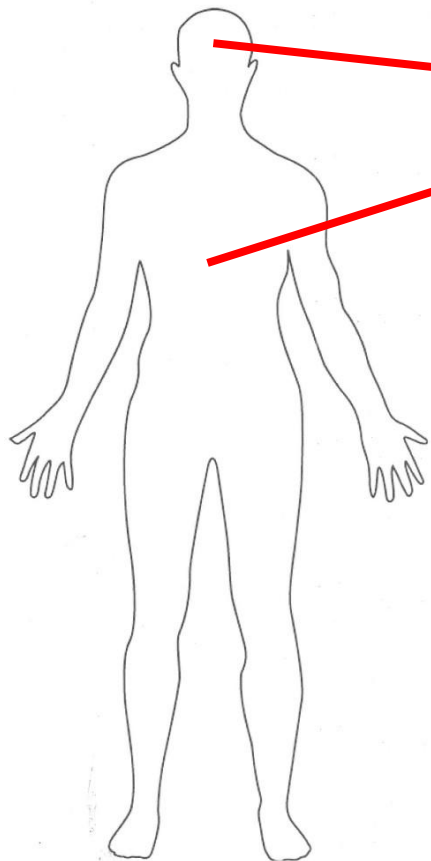
Толстая кишка
(дарение)

- жадность

Пачака Питта (главная)	Между толстым кишечником и желудком	- переваривание пищи - разделение на питательную и отходы - помощь всем остальным субдошам Питта доша (дефициты)
Ранджака Питта	Желудок	- преобразует полезную часть пищеварения в кровь (Расу-Дхату в Ракту- Дхату). (мальабсорбция, жидкий стул)
Садхака Питта	Сердце	ментальные функции: - накопление знания - интеллект, - самоосознание - помогает достижению целей
Алочака Питта	Глаза	- зрение - блеск глаз (ухудшение зрения)
Бхраджака Питта	Кожа	- цвет, блеск, состояние кожи - пигментация кожи - поглощение кожей питательных веществ (воспаления на коже)



Органы страдающие от огненных эмоций



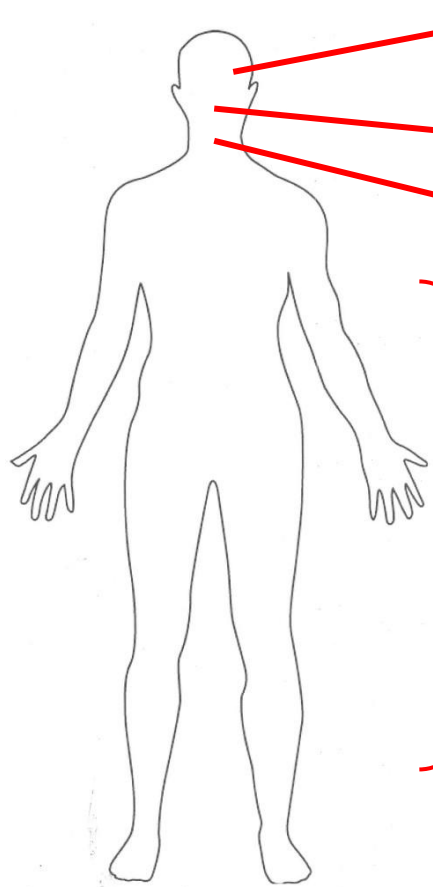
- Зрение
- ЖКТ (гастрит, холецистит, -ит, диарея)
- Кожа (воспаления, высыпания, пигментации)
- воспаления
- жжение
- текучесть



**ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ
ДОКТОРА ВАСИНА**

Уходовые средства

Аштанга Хридая, Сутрастхана 2 глава



Глаза: Нетрамритам, Эй-пи-ви, нетра джйоти

Нос: Ану тайлам, Трифалади

Полость рта: полоскание кунжутным маслом

Кожа,
суставы,
мышцы

Промасливание:

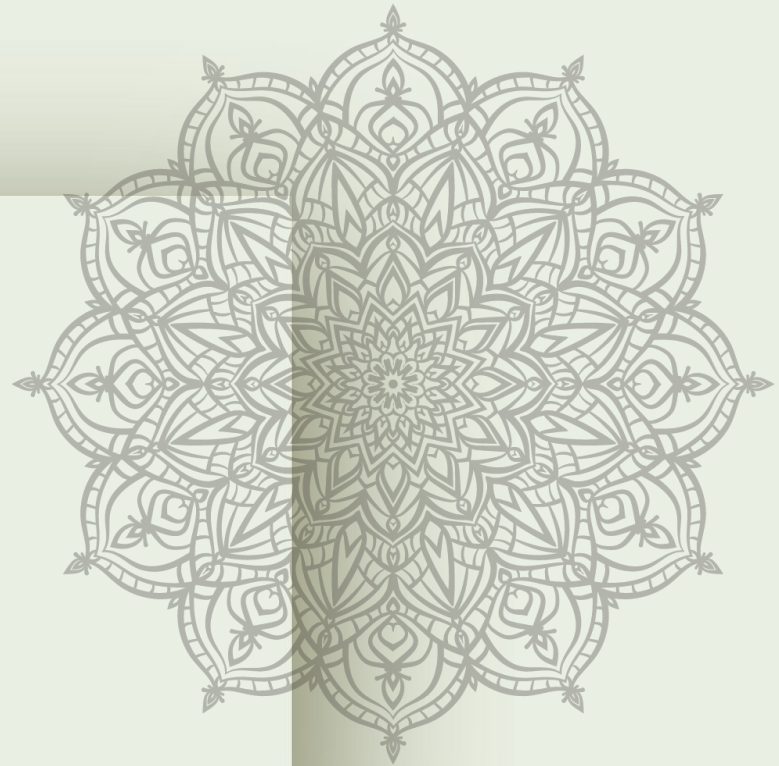
- кунжутное масло + оливковое
- аюрведические масла

+ разминка

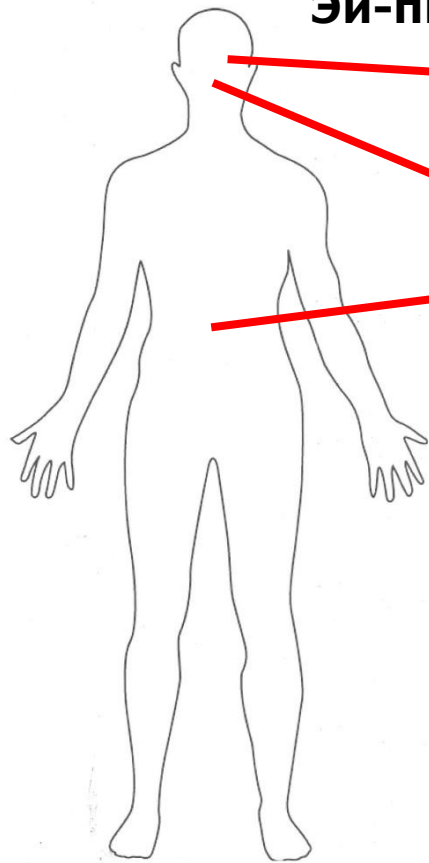


**ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ
ДОКТОРА ВАСИНА**

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:

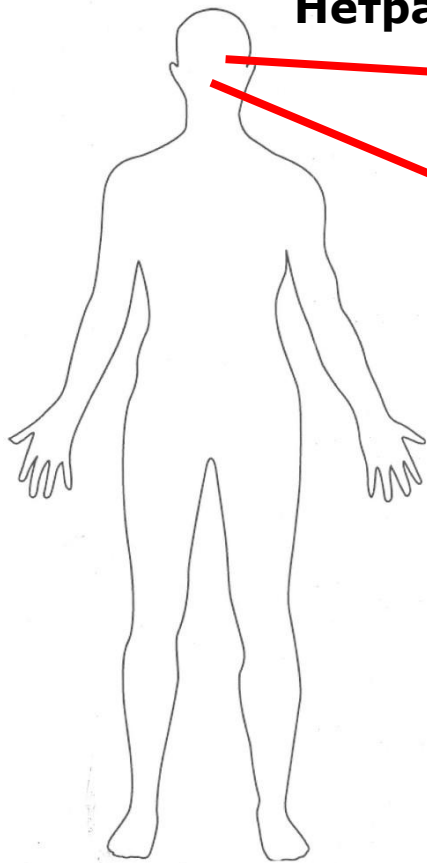
- 1 года до 3 лет по 1/4 д.л. 3 р\д
- 3лет до 7 лет по 1/3 д. л. 3 р\д
- 7лет до 13 лет по 1/2 д. л. 3 р\д
- 14 лет по 1 д. л. 3 р\д

Наружно – в виде аппликаций, смоченных раствором.

2. Капли в нос, уши, глаза



Нетрамритам (AVS)



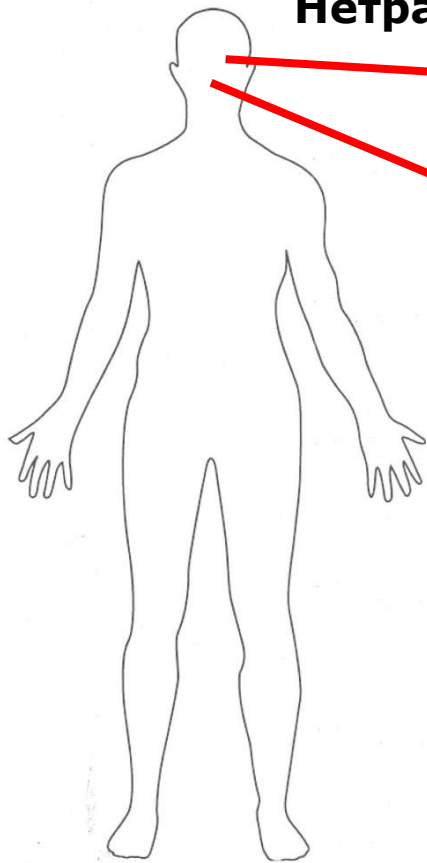
- улучшение цветовосприятия, переносимости зрительных нагрузок
- улучшает рост ресниц и блеск глаз
- противовоспалительное действие
- лечит:
 - конъюнктивит
 - напряжение
 - усталость и усталость глаз

Противопоказания: период после операции на глазах - 2 мес

Применение: капать в глаза по 1 капле каждое утро



Нетра Джйоти (Гомата)



- улучшение цветовосприятия, переносимости зрительных нагрузок
- улучшает рост ресниц и блеск глаз
- противовоспалительное действие
- лечит:
 - конъюнктивит
 - повышенное внутриглазное давление
 - начальная стадия катаракты
 - воспаление краев век
 - ухудшение зрения
 - компьютерный зрительный синдром
 - синдром сухого глаза

Противопоказания: период после операции на глазах - 2 мес

Применение: капать в глаза по 1 капле каждое утро

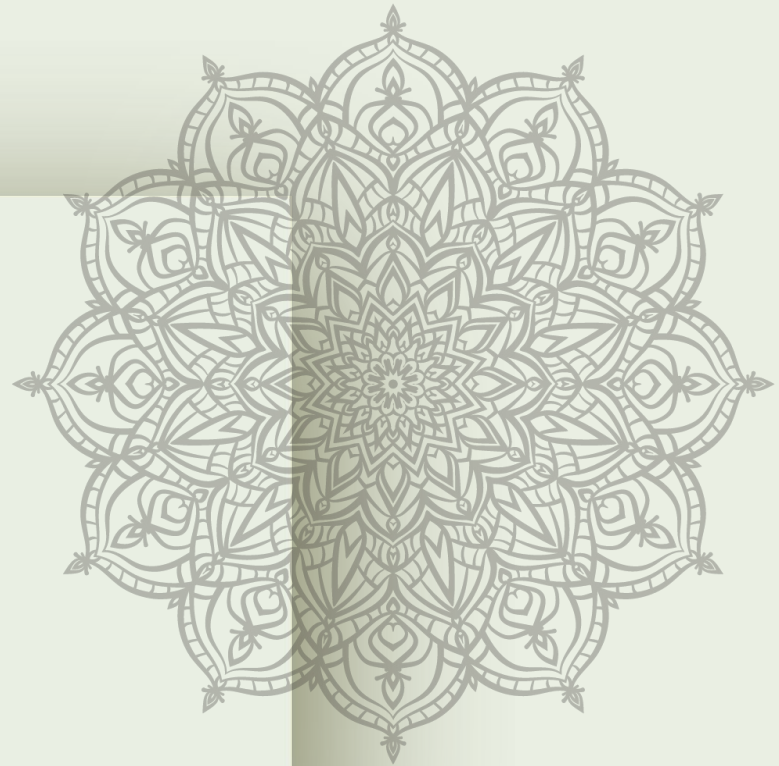


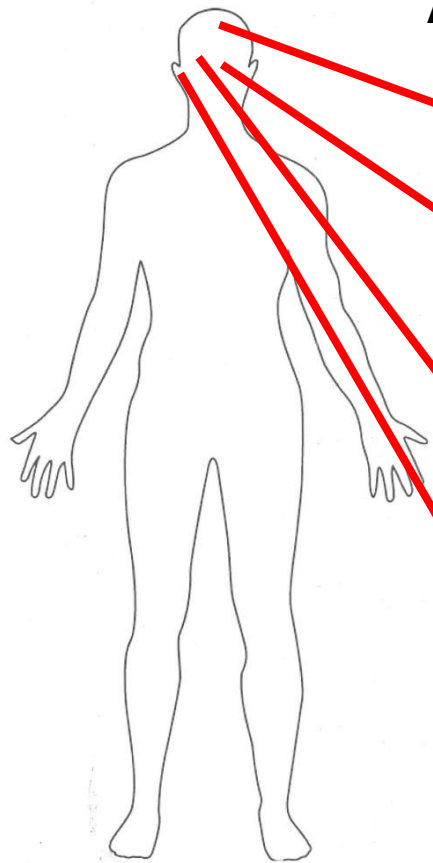
Алоэ (Aloe vera)
Арджуна (Terminalia arjuna)
Бибхитаки (Terminalia bellirica)
Золотой турмерик (Curcuma longa)
Кедр гималайский (Cedrus deodara)
Коровья моча (Cow urine)
Роза (Rosa)
Харитакки (Terminalia chebula)



**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

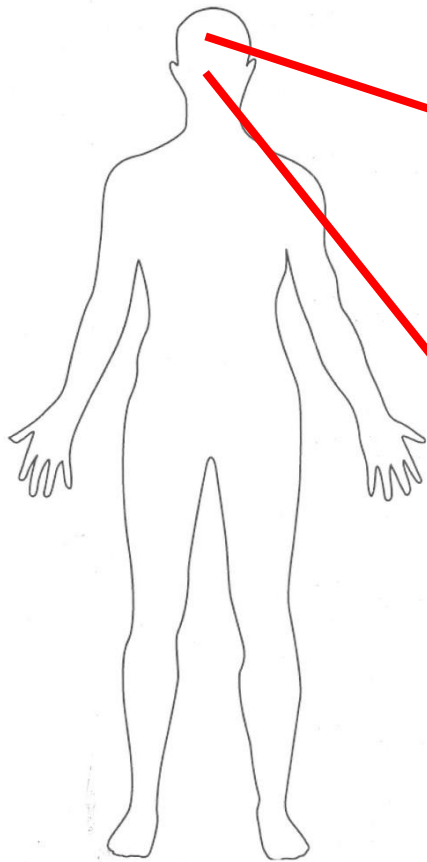


Кункумади масло 10 мл, AVS

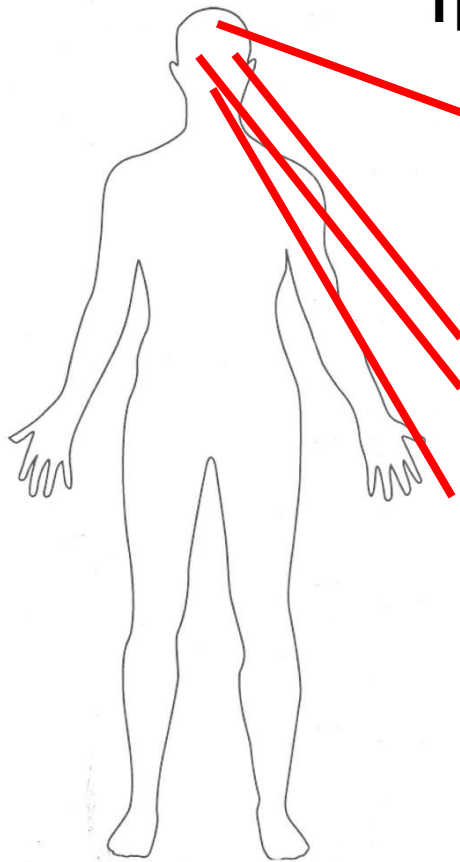
- ранняя седина,
- пигментные пятна, морщины, прыщи, значительно улучшает кожу (омолаживает),
- увлажняет кожу, лечит угревую сыпь, раздражения и покраснения, темные круги под глазами, а также небольшие следы от шрамов, солнцезащитный эффект

Применение:

- наносить на кожу
- закапывать в нос (насыя)



Трифалади масло 200 мл, AVS



- облысение, преждевременное поседение и расщепление волос
- головная боль
- болезни глаз
- бессонница
- ринит

Лечит болезни выше ключиц.

Применение:

- наносить на кожу

Бхавапракаша, Мадхьякханда, 39.58-60

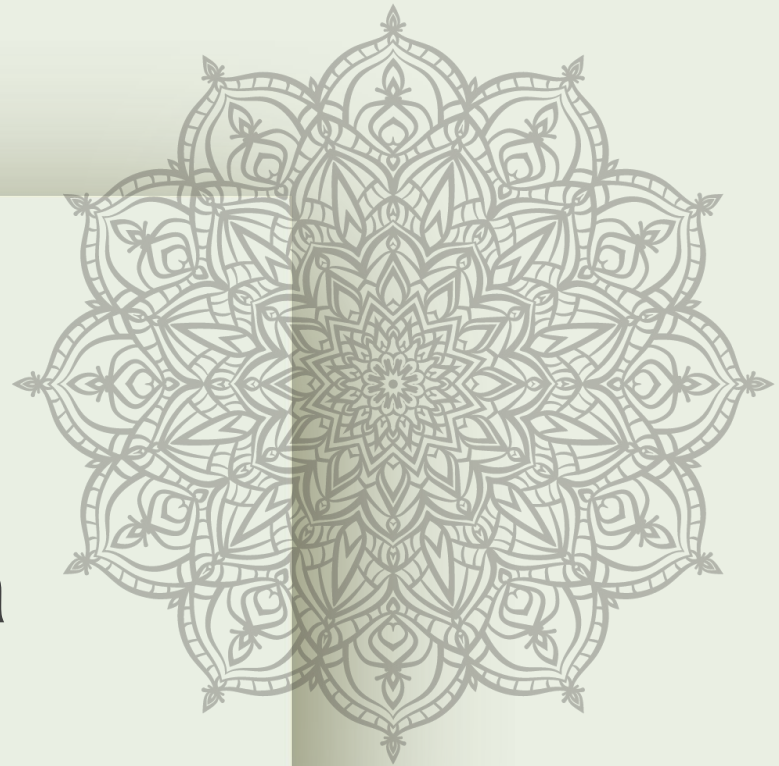
- масло используется для питья (масляной терапии), умощения, полоскания рта, назальных средств и клизм, лечит ожирение, анемию, связанную с усталостью и заболевания Капха происхождения.



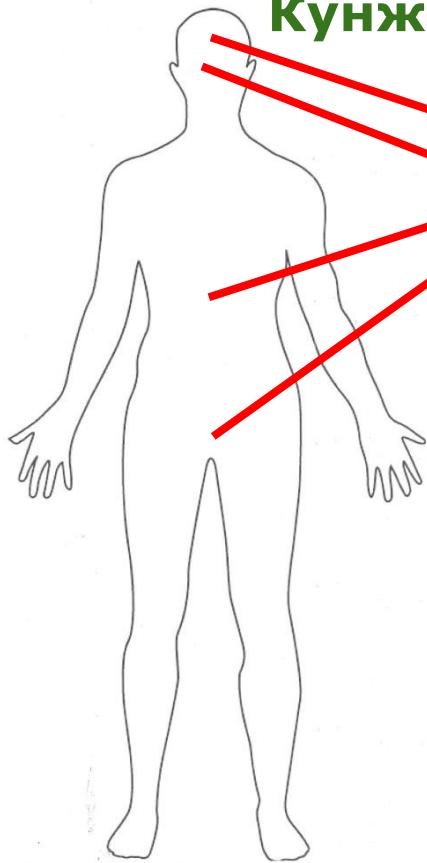


**ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ
ДОКТОРА ВАСИНА**

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)

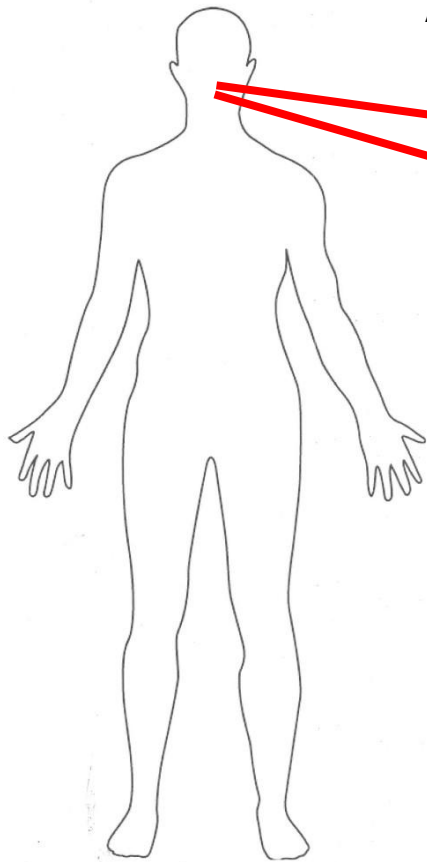
Общее:

- горячее по действию (нанося на кожу ощущаем тепло) - ушна вирья
- быстрое действие, распространяется по телу, а лишь потом переваривается, проникает в мельчайшие 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)

Аримедади масло 200 мл, AVS



- зубная боль
- болезни зубов и десен
- аскома (чувствительность к кислому)
- пародонтит
- пародонтоз

Применение:

- полоскание рта (1-2 чл, до полного наполнения слюной рта (10-20 мин), далее выплюнуть и сполоснуть рот теплой водой)

Лучше за 1 час до еды или после еды.

ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ
ДОКТОРА ВАСИНА





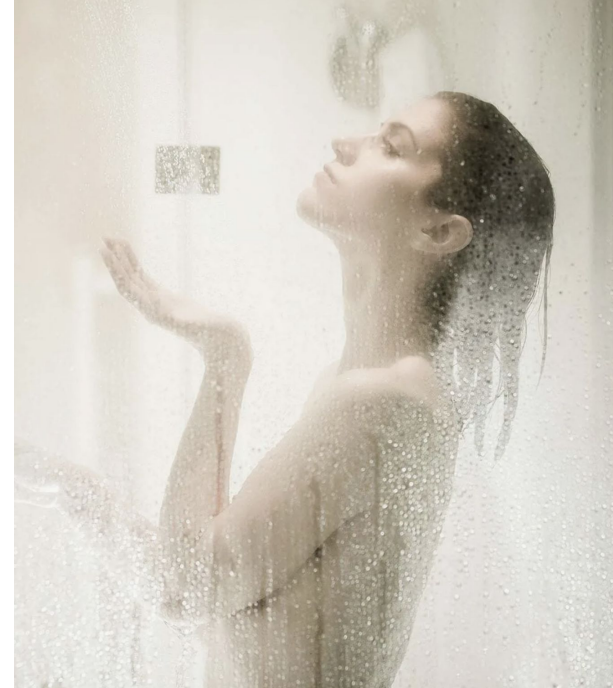
**ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ
ДОКТОРА ВАСИНА**

Промасливание тела



Методика промасливания

1. Принимается теплый душ
2. Убрать руками капли на теле
3. Поставить кляксы масла (пятно от горлышка пластиковой бутылки с маслом):
 - обе щеки
 - шея
 - живот
 - поясница
 - левая и правая рука
 - бедро, голень и стопа (левой и правой ноги)
4. Далее кляксы размазать по телу (все, кроме волос должно блестеть)
5. Снова теплый душ
6. Убрать руками лишние капли
7. Промокнуть полотенцем

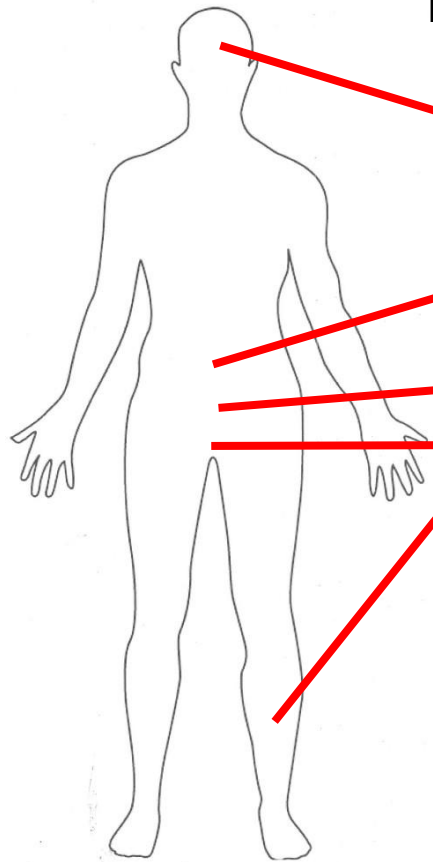


Однако не следует проводить промасливание при:

- а) симптомах повышенного слезообразования (влажный кашель, выраженный насморк);
- б) повышении температуры тела;
- в) диспепсии (тошнота, полное отсутствие аппетита, выраженная тяжесть в животе).



Валия Сахараци масло 200 мл, AVS



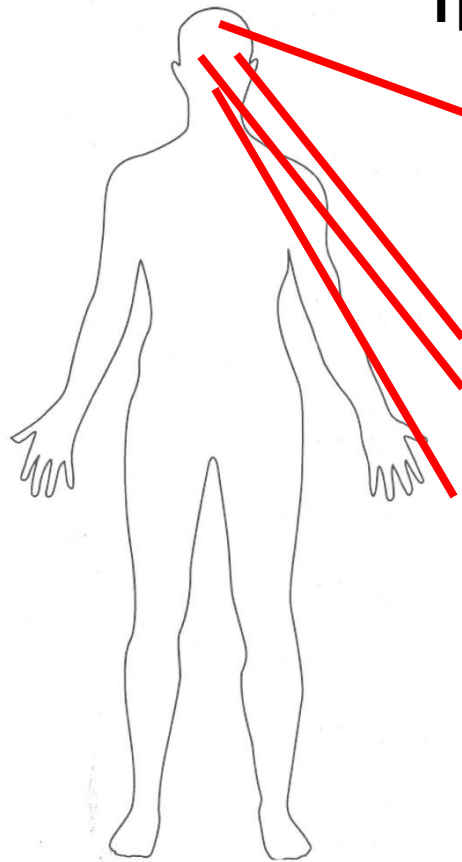
- Паркинсонизм, мышечная атрофия, падение стопы, ишиас
- поясничный спондилез, радикулит
- недержание мочи
- болезни влагалища
- варикоз (укрепляет стенки сосудов, улучшает тонус мышц)

Применение:

- наносить на кожу



Трифалади масло 200 мл, AVS



- облысение, преждевременное поседение и расщепление волос
- головная боль
- болезни глаз
- бессонница
- ринит

Лечит болезни выше ключиц.

Применение:

- наносить на кожу

Бхавапракаша, Мадхьякханда, 39.58-60

- масло используется для питья (масляной терапии), умощения, полоскания рта, назальных средств и клизм, лечит ожирение, анемию, связанную с усталостью и заболевания Капха происхождения.

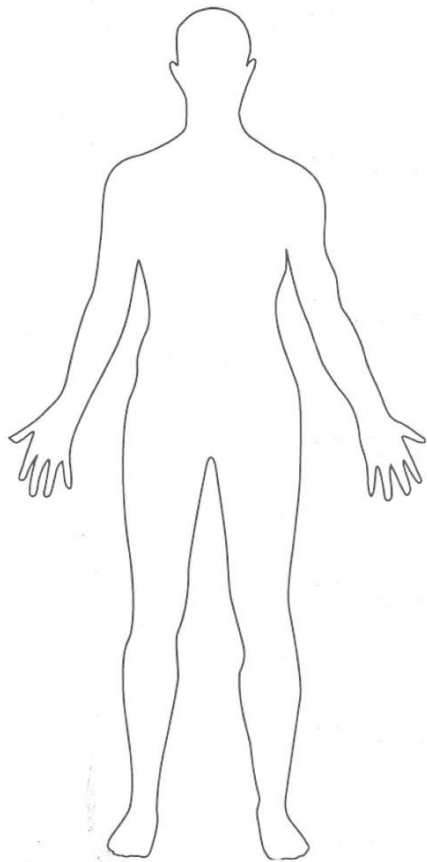


Налпамаради масло 200 мл, AVS

- дерматит
- экзема
- обесцвечивание
кожи (витилиго)
- послеродовой и
младенческий уход
(для массажа детей,
для лечения и
профилактики
потницы, диатеза и
других высыпаний)

Применение:

- наносить на кожу



ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ
ДОКТОРА ВАСИНА



КОКОСОВОЕ МАСЛО

- охлаждает
- питает ткани
- успокаивает Вату, Питту
- лечит кровотечения и жжение
- лечит болезни Питты



МАСЛО ВИНОГРАДНОЙ КОСТОЧКИ

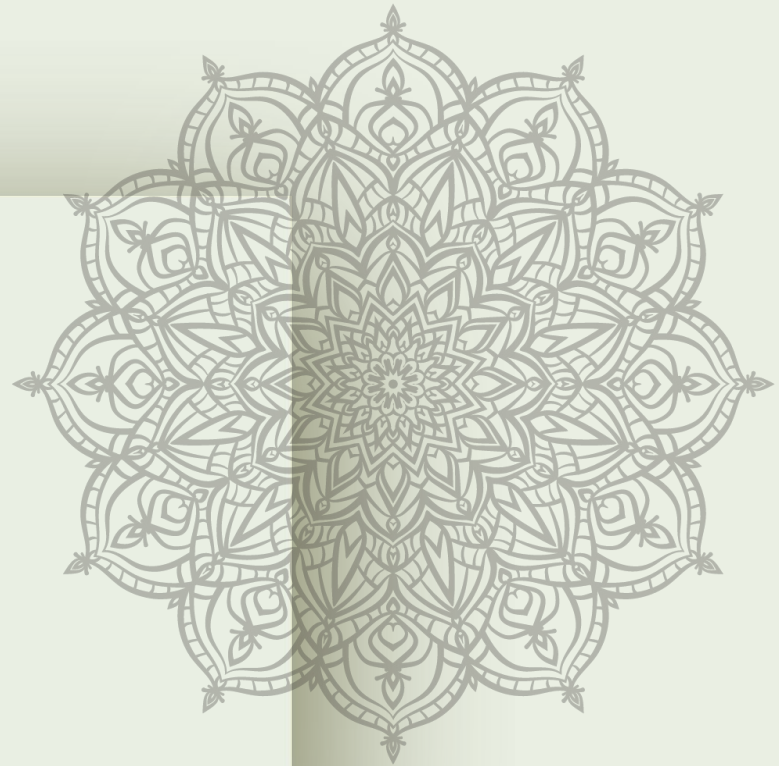
- бришья (увеличивает половую силу)
- полезно для зрения
- увеличивает количество мочи и стула
- сладкий випак
- холодная вирья
- тяжелый для переваривания
- увлажняет (маслянистый)





**ШКОЛА ЗДОРОВ'Я
ДОКТОРА ВАСИНА**

Физ нагрузка



Питта пракрити (викрити)

Важно: без соревнования и измора

- расслабляющие упражнения
- групповые (командные)
- общая гимнастика
- плавание
- йога, цигун

Сгибающие асаны

- 1.** Сиддхасана (Поза совершенства)
- 2.** Сукхасана (Поза счастья)
- 3.** Пашчимоттанасана (Поза растягивания спины)

Пранаяма:

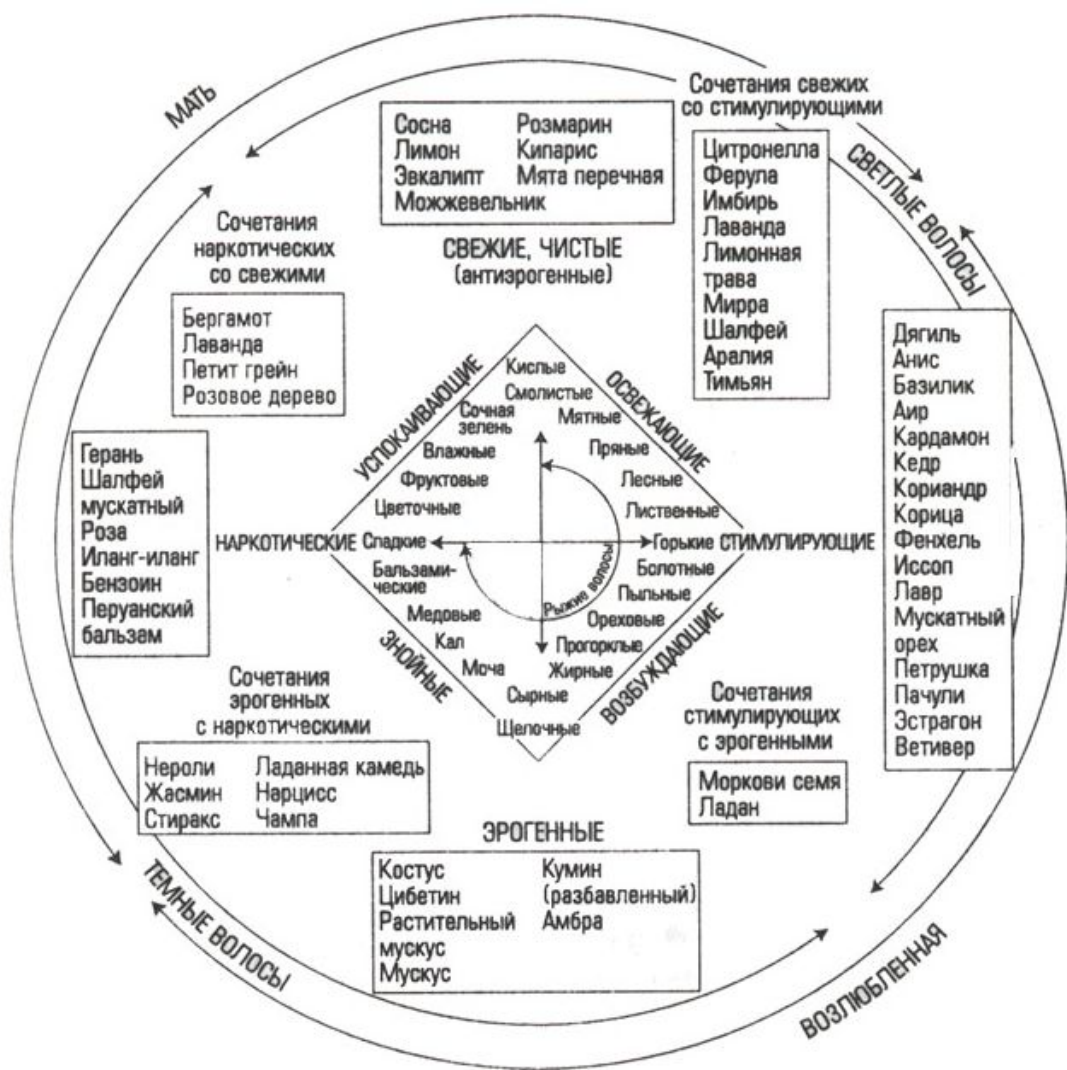
1. Попеременное ноздревое дыхание (Нади-шодхана)
2. Дыхание ведущее к успеху (Уджайи)



**ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ
ДОКТОРА ВАСИНА**

Эфирные масла

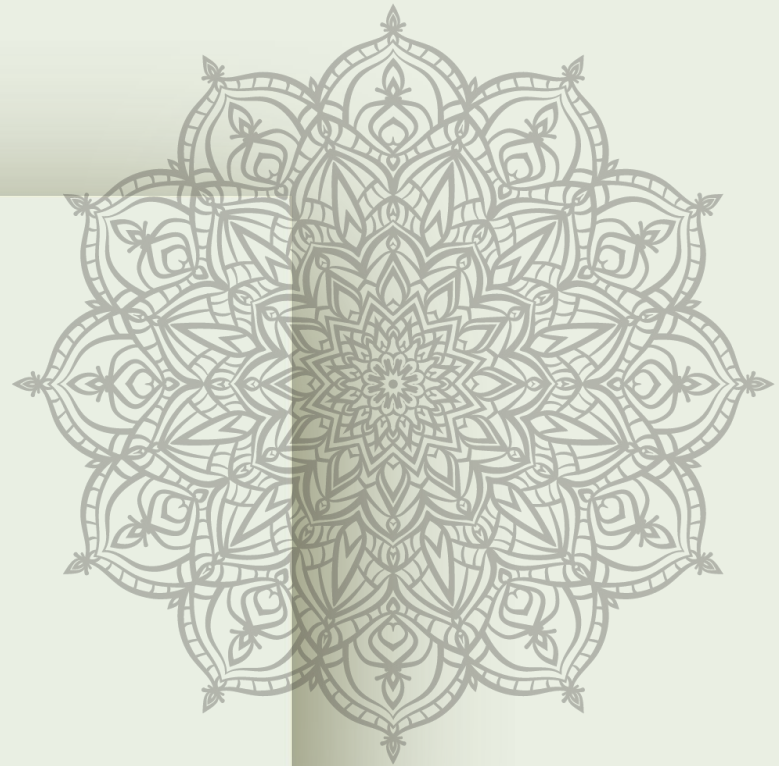






**ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ
ДОКТОРА ВАСИНА**

Препараты



Трипхала гхритам 150 г, AVS

- катаракта,
близорукость,
дальнозоркость,
глаукома, болезни глаз

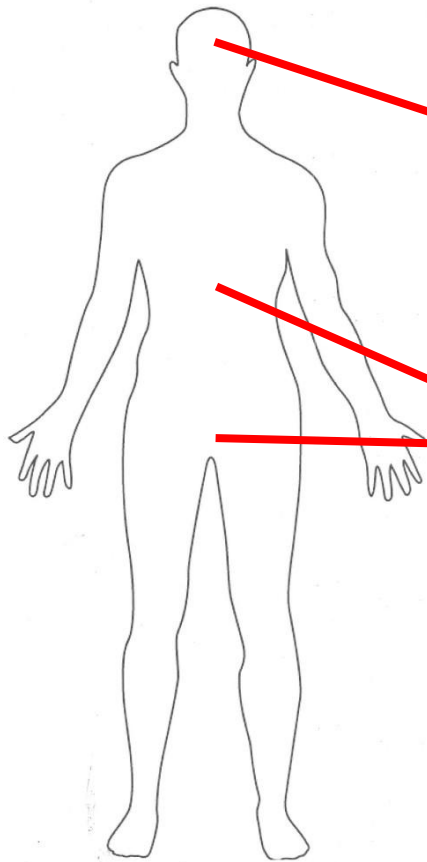
- болезни печени,

- запор

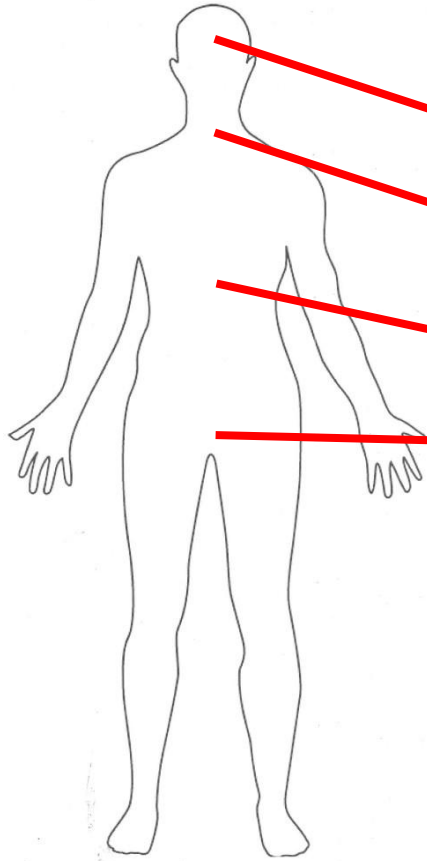
Прием:

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

- аппликации на глаза



Тиктака гхритам 150 г, AVS



- лечит тревожные состояния, стрессы, судорожные расстройства
- помогает при дисфункции щитовидной железы
- лечит воспалительные заболевания кишечника, заболевания печени
- лечит лейкорее
- помогает при фурункулах, кожных заболеваниях воспалительного характера, незаживающих язвах, витилиго
- лечит анемию

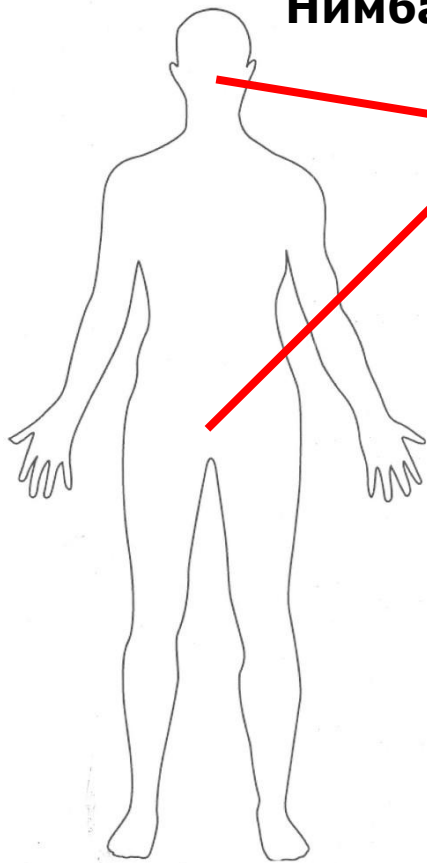
Общее:

- стабилизирует Питта дошу

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



Нимбамритади Панчатиктакам кватхам, 100 таб, AVS



- ОРВИ, кашель, насморк, синусит

- противоглистное

Общее:

- тяжелые болезни кожи (угри, раны, фурункулы, абсцессы, свищи, герпес, долго не заживающие раны, зуд, витилиго, псориаз, atopический дерматит). Можно даже при беременности и лактации.

- укрепляет суставы

- противоопухолевое

- лечит анемию

- жаропонижающее

- стабилизирует Питта и Капха дошу

- снижает глюкозу в крови

Противопоказание: тремор

Прием: по 2 таб (+мед) 2 раза в день до еды.



Махатиктам кватхам

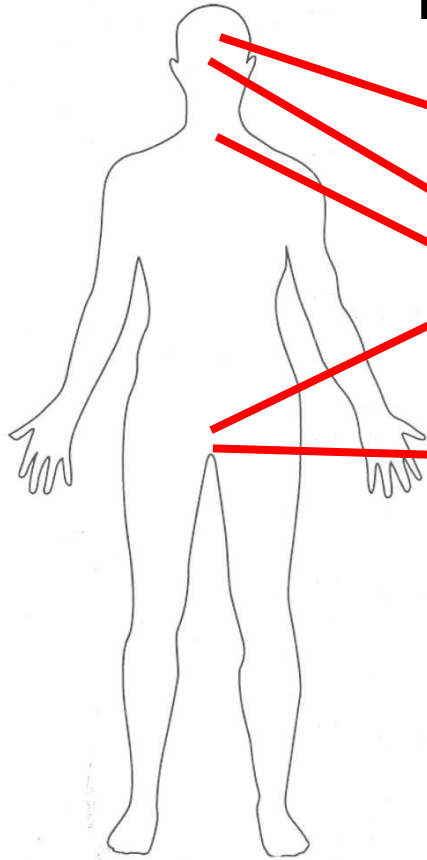
100 таб, AVS

- раздражительность, наркомания, алкоголизм, эпилепсия
- катаракта
- тиреоидит
- геморрой с кровотечением
- кровотечения, раздраженный кишечник, мальабсорбция, гепатит
- гиперменорея, меноррагия

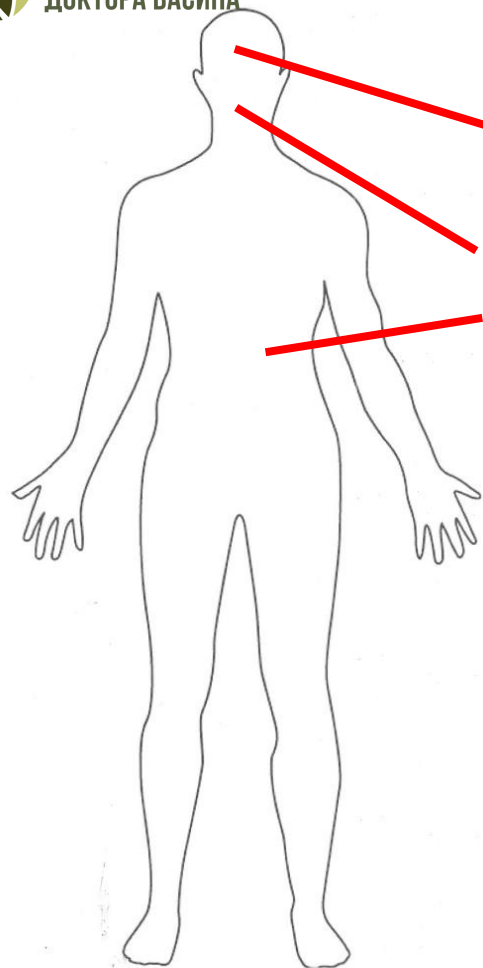
Общее:

- тяжелые болезни кожи (угри, раны, фурункулы, абсцессы, свищи, герпес, долго не заживающие раны, зуд, витилиго, псориаз, atopический дерматит)
- противоопухолевое
- стабилизирует Питта дошу

Прием: по 2 таб 2 раза в день до еды.



Леспедеца копеечниковая



- стресс, восстанавливает после болезни
- ринит, отит, конъюнктивит
- мочекаменная болезнь, почечная недостаточность, мочегонное (выводит Na, азотистые вещества)

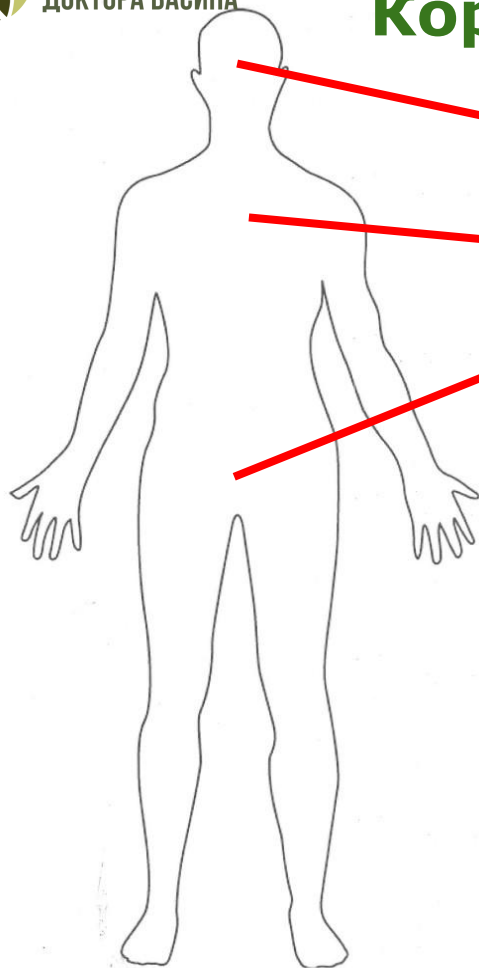
Общее:

- любые воспаления,
- лечит герпес, очищает кровь
- детоксикант
- лечит атеросклероз

Принимать: 1 ст л - 200 мл, 100 мл -
4 р/д



Корень левзеи сафлоровидной



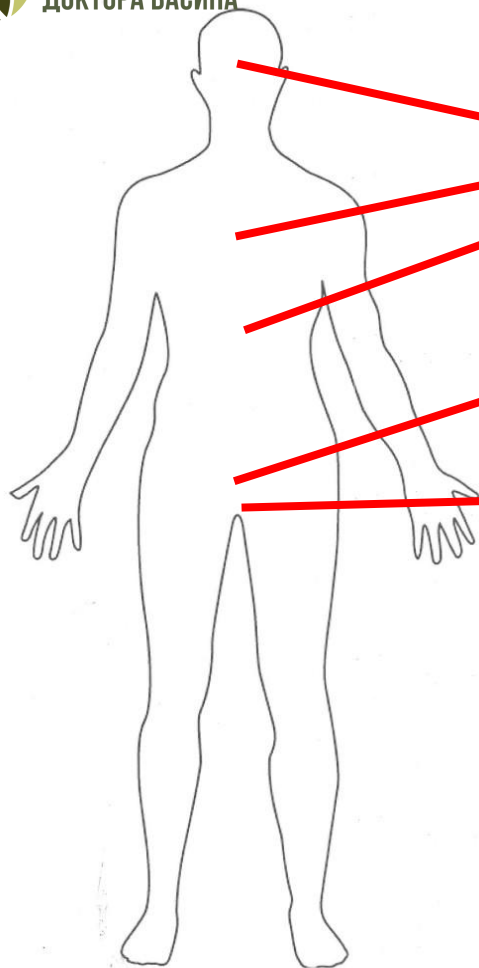
- астения, наркомания, ноотроп, повышает стрессоустойчивость
- повышает артериальное давление
- любые воспаления в органах малого таза, повышает тестостерон, потенцию
- сахарный диабет

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

Противопоказание:
гипертоническая болезнь,
эпилепсия, аритмия



Золототысячник



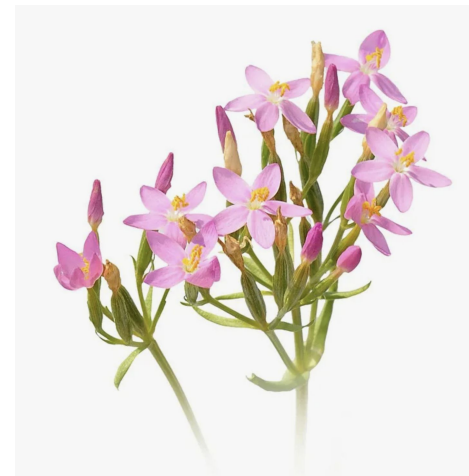
- общеукрепляющее, тоник
- ОРВИ
- гастрит, метеоризм, болезни печени и желчного пузыря, повышает аппетит, слабительное, увеличивает секрецию ЖКТ
- любые воспаления органов малого таза, дисменорея, простатит, повышает тонус матки
- глистогонное (даже власоглав)

Общее:

- экзема, любые воспаления, диатез
- кровоостанавливающее

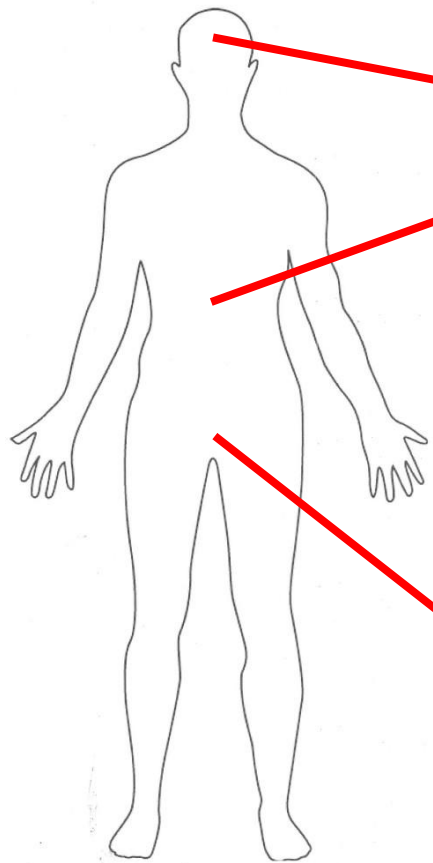
Противопоказание: **беременность, язва желудка**

Прием: 1 ч л - 200 мл, 70 мл 3 р/д



Перга

Более 15 микроэлементов и 10 витаминов



- повышает умственную работоспособность
- усиливает перистальтику, желчеотток, задерживает рост патогенных м\о в кишечнике
- улучшает регенерацию (кожи, печени, ...)
- улучшает работу эндокринной системы
- повышает репродуктивную функцию
- питает тело
- повышает иммунитет
- повышает гемоглобин, железо
- укрепляет стенки сосудов

Применение:

до 1 года – на кончике ножа (или 1/5 ч. л.)

до 6 лет – ¼ ч. л.

до 9 лет – 1/3 чл.

до 12 лет – ½ чл.

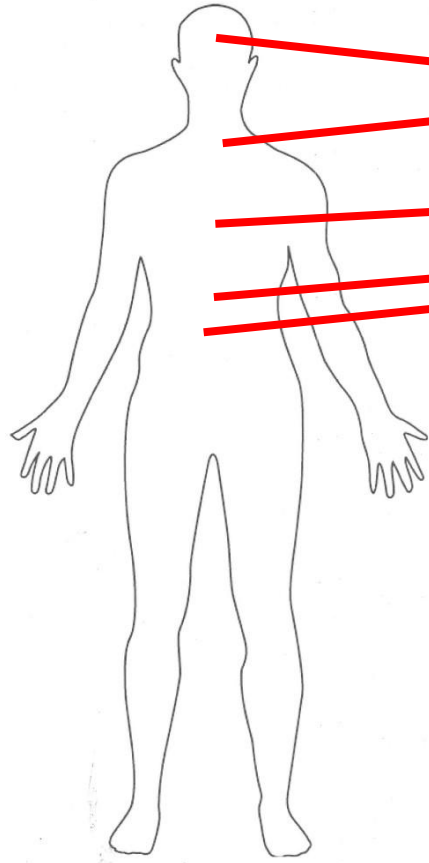
от 12 лет–1 чл 2 раза в день после еды (до 16.00)

Противопоказания:

аллергия к продуктам пчеловодства.



Антистресс



Леспедеца (заложенность носа, МКБ)

Корень Шлемника байкальского (гипотиреоз, глистогонное)

Левзея сафлоровидная корень (повышает давление)

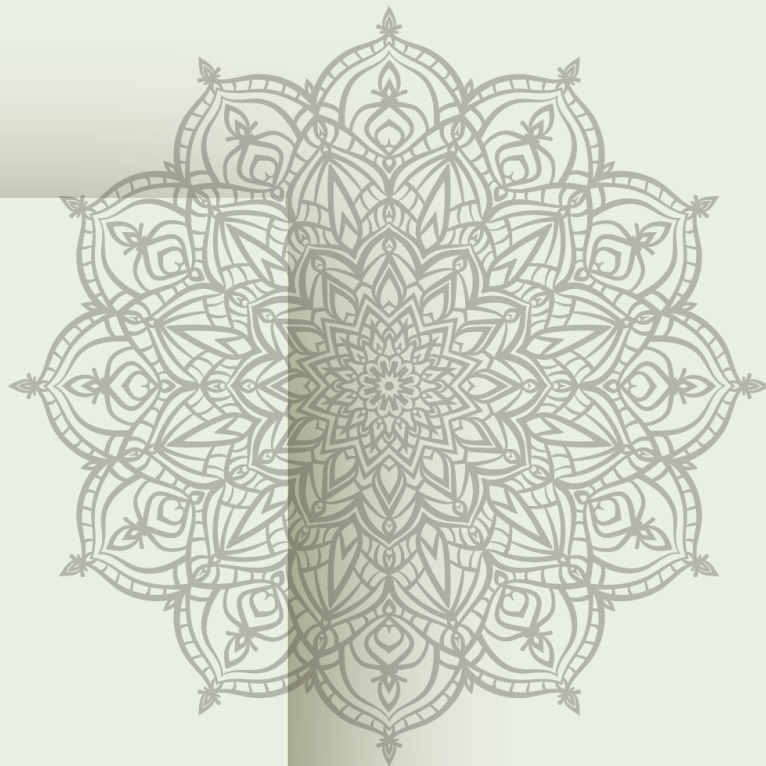
Золототысячник (увеличивает кислотность)

Перга (улучшает пищеварение)



**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

ОГНЕННЫЕ ПРОДУКТЫ



АКЦЕНТ НА:

- с уксусом, лимонной кислотой, жареная, ферментированная, со стимуляторами (кофе, чай, шоколад, какао)
- цитрусовых, кислых ягодах
- баклажанах, помидорах
- грецком орехе
- кисломолочке
- льняное, горчичное и кунжутное масло
- льняные семечки



ПРИВОДЯТ К:

- Неудовлетворенности
- Нетерпимости
- Гневу
- Злости
- Ненависти
- Ревности
- Отвращению

Питание Питта пракрити

- 30 % сырого, 70 % термически обработанная пища, богатая белками, 3-4 раза в день.
- осторожно с кислыми, острыми и солеными продуктами (КОС); с уксусом, лимонной кислотой, жаренной, ферментированной (квашеная капуста, соевый соус), кофеинсодержащей (кофе, чай, шоколад, какао);
- больше акцент на сладких, горьких и вяжущих
- регулярно применять молоко и топленое масло

Ограничивать:

1. злаковые: гречка, дрожжевой хлеб
2. фрукты: ананас, апельсины, грейпфрут, лимон, персики, клубника
3. овощи: баклажаны, маслины, морковь (вареная), перец жгучий, помидоры
4. орехи: грецкий
5. бобовые: красная чечевица
6. специи: горчица, красный перец, сухой имбирь
7. горячую воду
8. кисломолочное

Питта

С чем работать:

1. Учиться **отдыхать**
2. Воспитывать терпение, **сотрудничество**
3. Учиться учитывать мнение других
4. Искать людей о которых нужно позаботиться

Наше поведение:

- Не спорить с такими людьми (подводить к ответу)
- Искать у них помощь, просить дать совет
- Помогать им находить время для отдыха

Коррекция Питта поведения:



ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ
ДОКТОРА ВАСИНА

1. Планировать отдых
2. Учитывать потребности других
3. Уходовые процедуры
4. Адекватное питание
5. Прием допинга из Аюрведы