



**ШКОЛА ЗДОРОВ'Я
ДОКТОРА ВАСИНА**

Капха пракрити

Качества КАПХА доши:

- 1.Снигдха – жирная
- 2.Шито – холодная
- 3.Гуру – тяжелая
- 4.Манда – медленная
- 5.Слакшно – гладкая
- 6.Мритсна – плотная
- 7.Стхира – устойчивая





Волосы: темно-черные, русые без медного оттенка, толстые, крепкие, густые, волнистые, блестящие

Лоб: высокий, широкий

Глаза: большие, лотосные, увлажненные, голубые, светло-коричневые, красноватые в углах, спокойные, ресницы густые, длинные, толстые

Нос: округлый, большой, ярко выраженный, широкий, крупные ноздри

Губы: наполненные, большие, ровные, влажные, зубы: большие, белые, массивные, крепкие

Форма лица:

-округлое

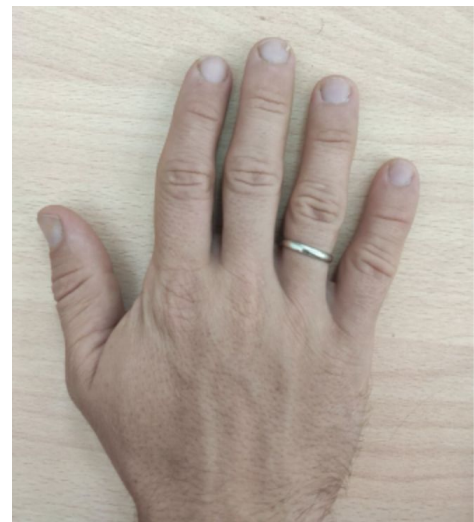
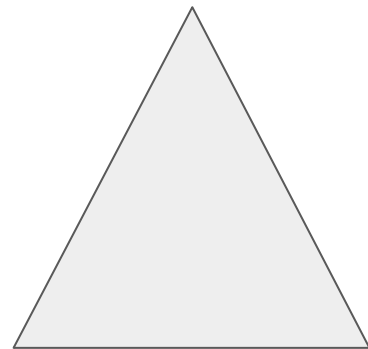
-массивная нижняя челюсть

-уши: правильной формы, мясистые

- шея: толстая



- пропорциональное
- коренастое, широкий таз
- прекрасно сложенное и привлекательное (часто таз шире плеч), как капля
- широкая и высокая грудная клетка
- руки слегка отстоят от тела
- сложно сбросить вес
- живот: большой
- кости: тяжелые
- суставы: глубокие, хорошо сформированные и смазанные, двигаются легко
- вены: не видны под толстой кожей



Психика

Мышление

- спокойное
- стабильное
- тугоподвижное
- медленное

Память

- эмоциональная
- долговременная
- хорошая (но
запомнить
занимает время)
- не забываю обид

Качества

- мягкость
- доброта
- сострадание
- стабильность
- основательность

С чем работать:

- **Ленностью**
- Не давать себя в обиду. **Учится говорить нет** (защищать их от эксплуатации)
- Жадностью
- Не откладывать на потом

Чем полезны:

1. Прекрасные миротворцы
2. Организаторы
3. Умеют сближать людей



**ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ
ДОКТОРА ВАСИНА**

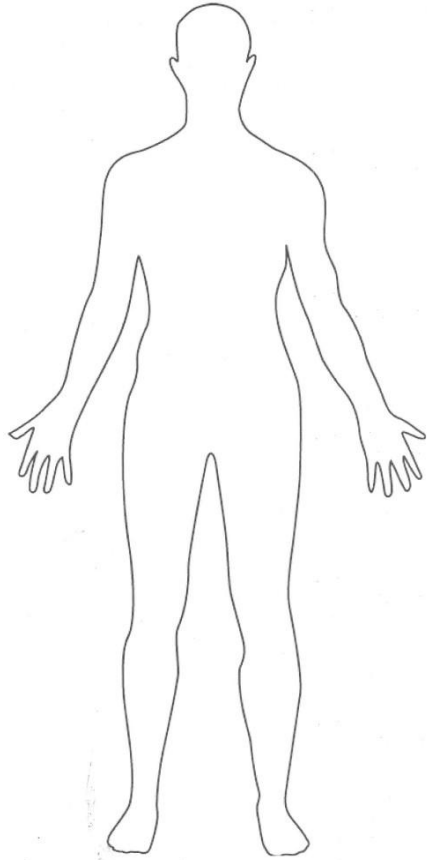
Эмоции

Чарака самхита, Сутрастхана 20.9

Водные эмоции (Капха)

Огненные эмоции (Питта)

Воздушные эмоции (Вата)



Негативные качества и эмоции

Водные

Жадность

Самодовольство

Апатичность

Пассивность

Равнодушие

Привязанность

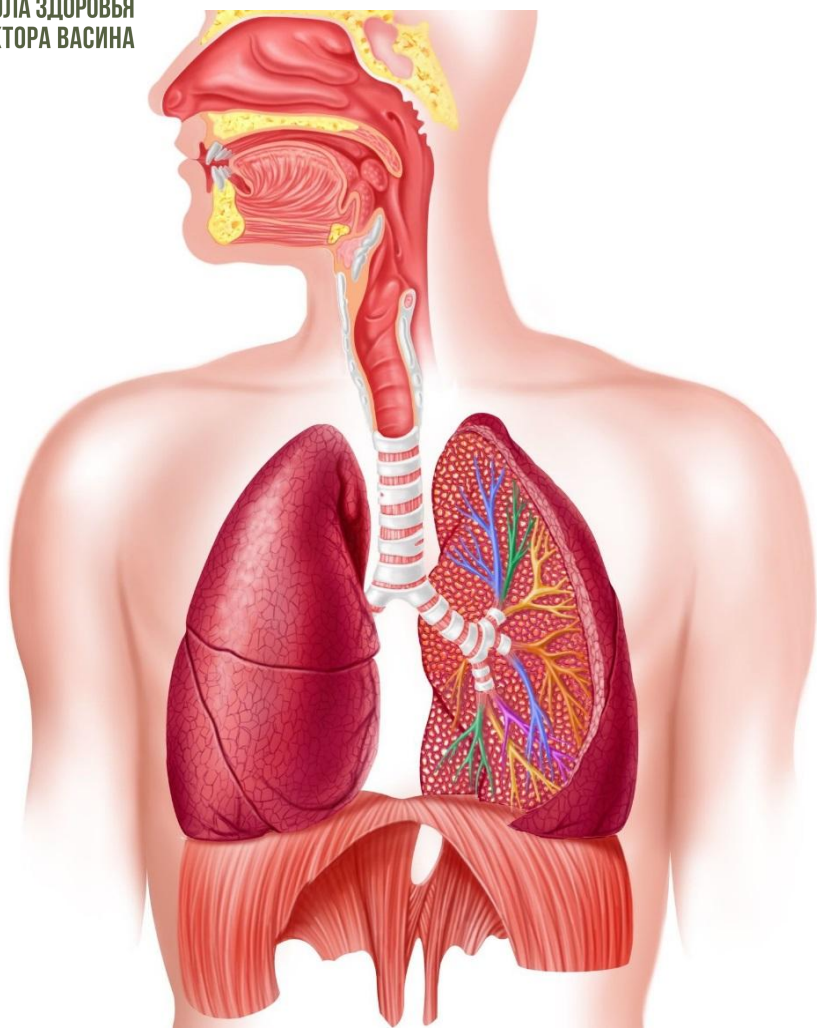
Обидчивость

Слезливость

Слащавость

Ранимость





Ринит - "Мне надоело, терпеть это не могу"

Гайморит - прямолинейность

Тонзиллит - "не могу это проглотить"

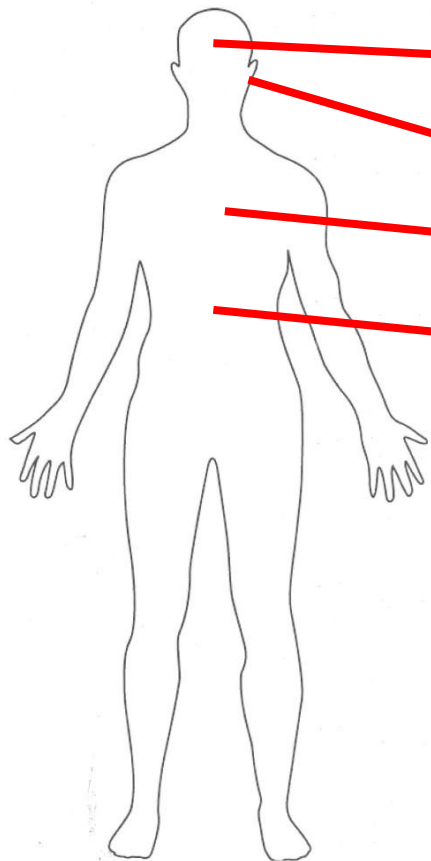
Ларингит - не можем высказаться, страх

Бронхит - зажатость, отстранение от мира

Простуда, ОРВИ - "не могу на себе это все тащить"

Бронхиальная астма - беру, не отдавая

Органы страдающие от водных эмоций



- Нервная система (лень, сонливость)
- Нос (слизь, заложенность)
- Дыхательная система (бронхит)
- ЖКТ (отсутствие аппетита, тяжесть)
- Кожа (жирная)
- слизь
- тяжесть
- жирность
- ожирение

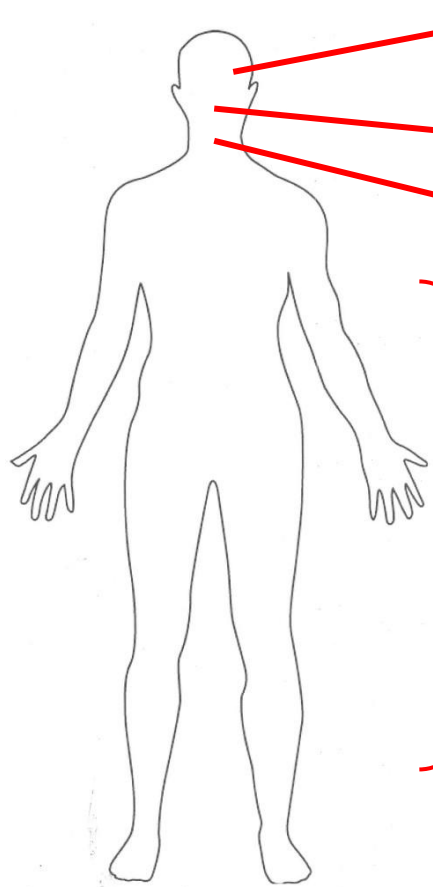
Аваламбака Капха	1. Грудная клетка 2. Место встречи плеча, шеи и спины	- смазывание - питательная - влияет на функционирование других субдош Капха - эмоции: уверенности, бесстрашия; (накопление слизи в бронхах - бронхит)
Кледака Капха	Желудок, ЖКТ	- увлажняет пищу в желудке - помогает в пищеварении - укрепляет слизистые оболочки (тяжесть после еды, снижен огонь пищеварения, отсутствие голода)
Бодхака Капха	Язык	- помогает вкусовой чувствительности (плохое восприятие вкусов)
Тарпака Капха	Голова	- контроль всех органов чувств - миелиновая оболочка - спинномозговая жидкость - отвечает за память (излишнее выделение слизи из носа, глаз, заложенность носа)
Слешака Капха	Суставная полость	- смазывает и укрепляет суставы



**ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ
ДОКТОРА ВАСИНА**

Уходовые средства

Аштанга Хридая, Сутрастхана 2 глава



Глаза: Нетрамритам, Эй-пи-ви, Иланир Куджамбу

Нос: Ану тайлам, Дханвантарам

Полость рта: полоскание кунжутным маслом

Кожа,
суставы,
мышцы

Промасливание:

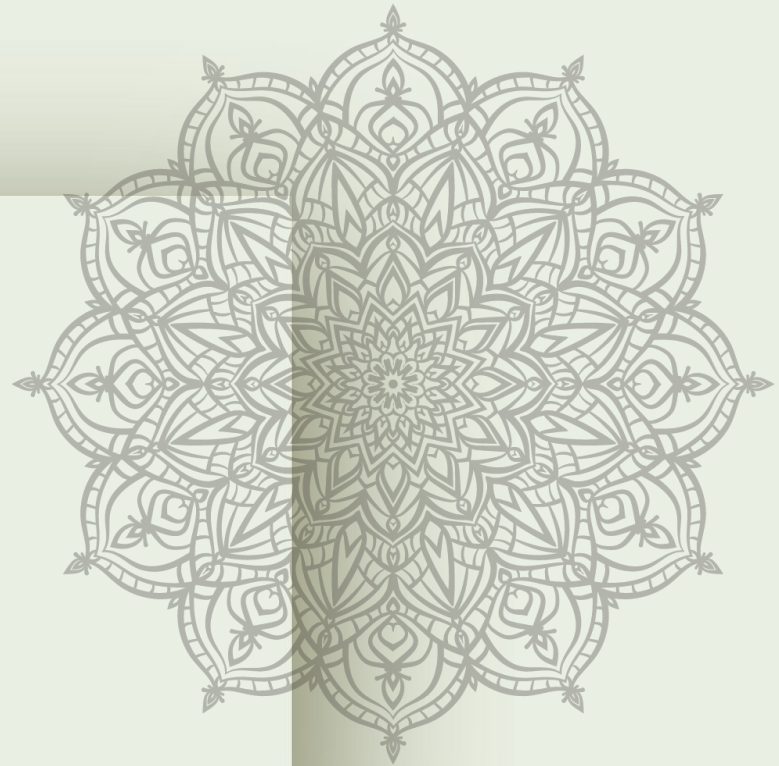
- кунжутное масло + оливковое
- аюрведические масла

+ разминка

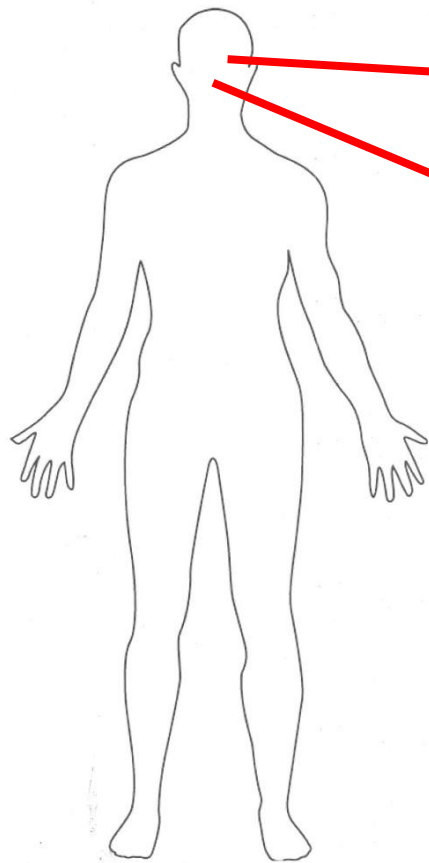


**ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ
ДОКТОРА ВАСИНА**

В глаза



Уджала



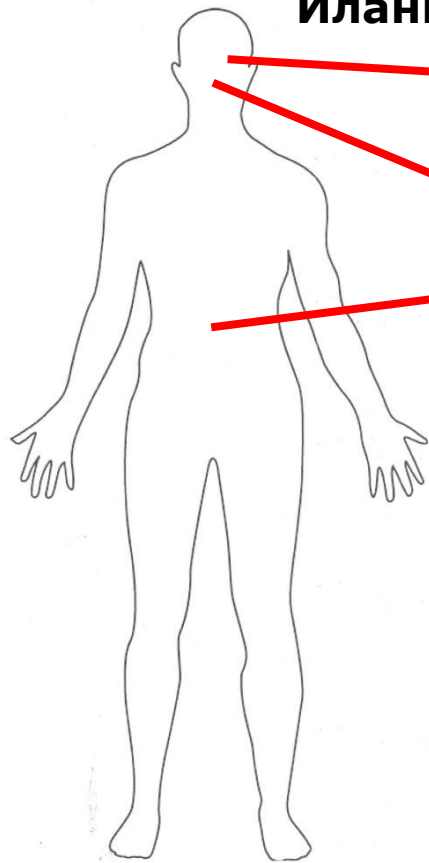
Катаракта
Глаукома
Конъюнктивит
Жжение в глазах

Противопоказания: период после операции на глазах - 2 мес

Применение: капать в глаза по 1 капле каждое утро



Иланир Куджамбу (AVS)



- улучшение цветовосприятия, переносимости зрительных нагрузок
- улучшает рост ресниц и блеск глаз
- противовоспалительное действие

- лечит:

- конъюнктивит
- язвы роговицы глаза
- птеригий
- халязион
- катаракту на ранней стадии
- кератит
- усталость глаз

Противопоказания: период после операции на глазах - 2 мес

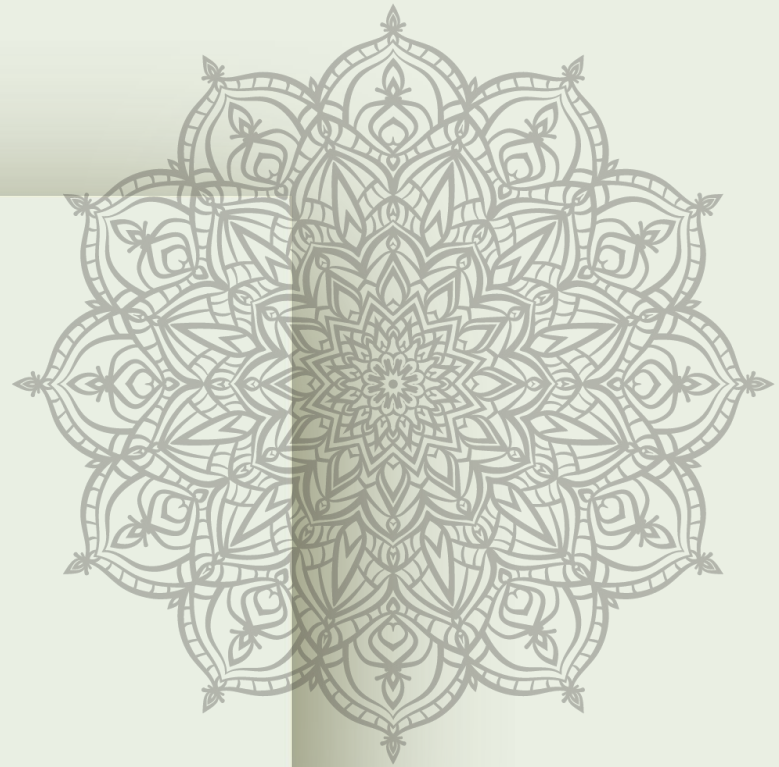
Применение: капать в глаза по 1 капле каждое утро

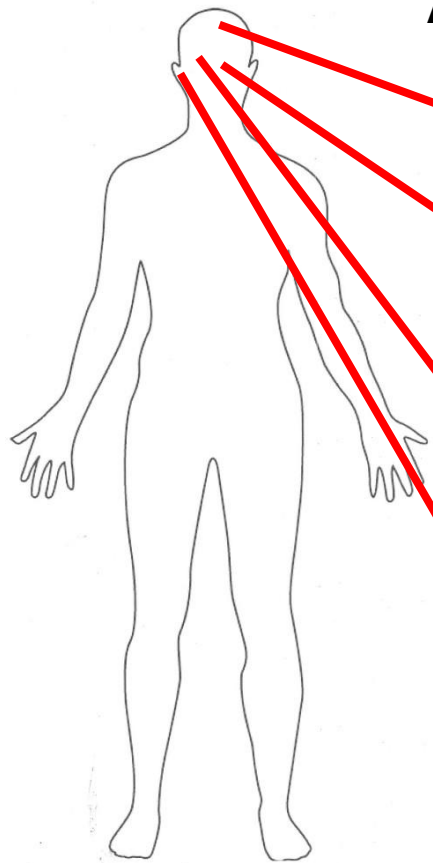




**ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ
ДОКТОРА ВАСИНА**

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:

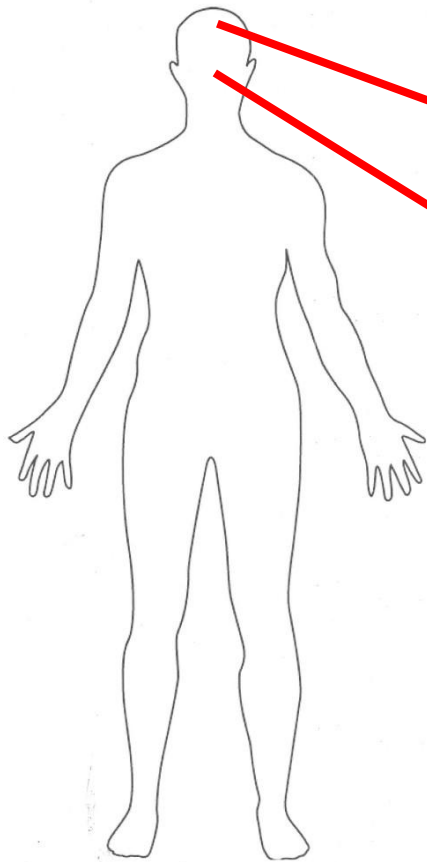
- очищает
- омолаживает

Применение:

- закапывать в нос, ухо по 1-2 капли



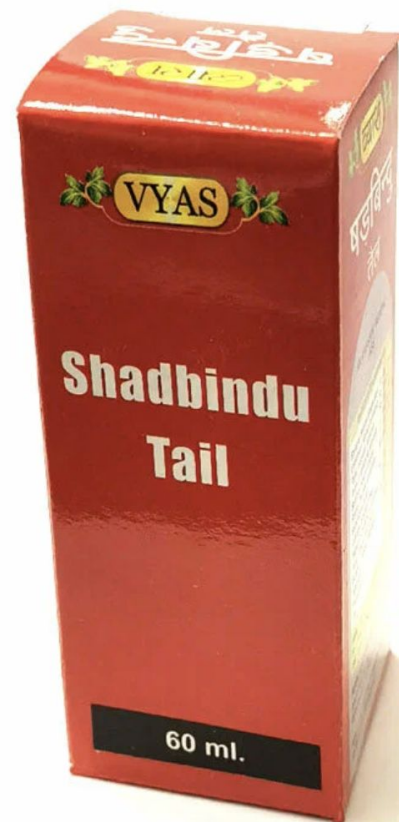
Шадбинду 60 мл, VYAS



- Улучшает мышление и работу мозга; снимает напряжение, стресс, расслабляет.
- Очищает гайморовы пазухи, выводит избыток слизи.
- Снимает воспаление и отечность носовых пазух.
- Устраняет заложенность носа.
- Устраняет сухость слизистых оболочек носа.
- Улучшает обоняние и слух
- Повышает местный иммунитет.

Применение:

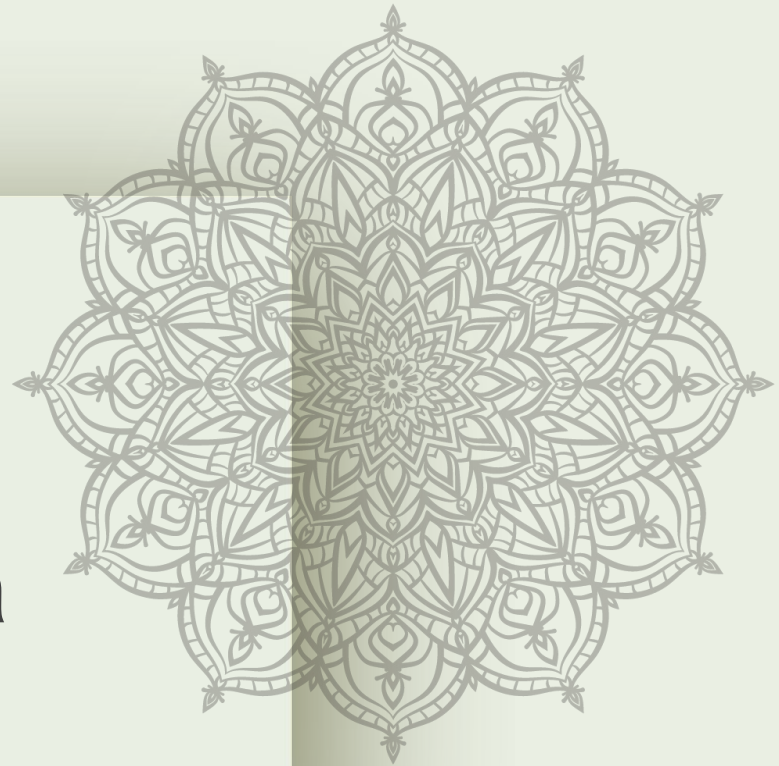
- закапывать в нос по 2-3 капли 2-3 раза в день



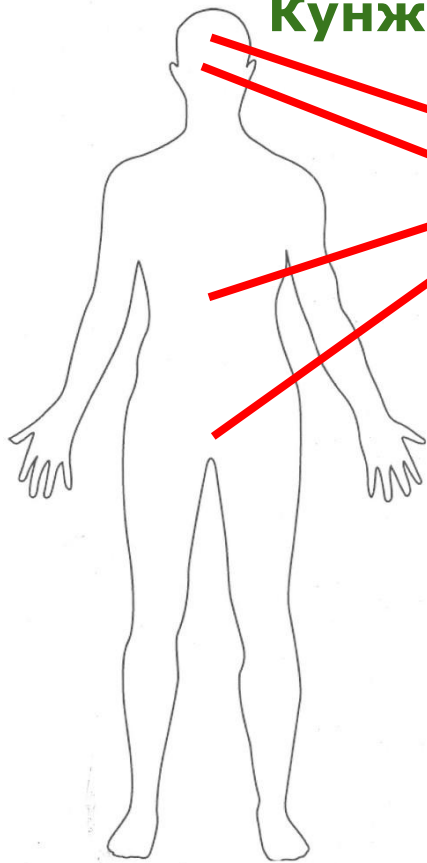


**ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ
ДОКТОРА ВАСИНА**

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)



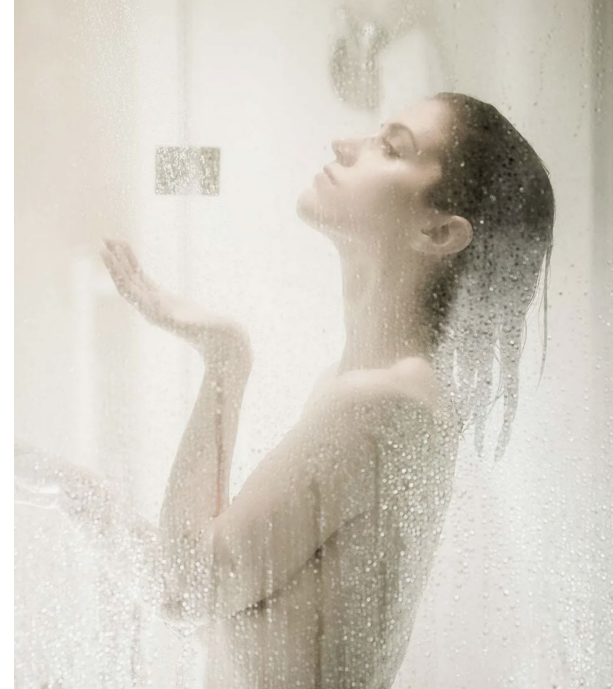
**ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ
ДОКТОРА ВАСИНА**

Промасливание тела



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

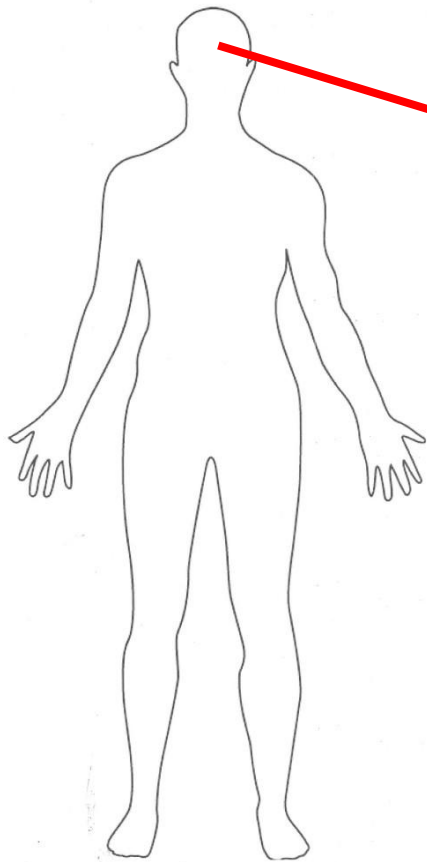


Однако не следует проводить промасливание при:

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



Баласвагандхади масло 200 мл, AVS



- Тоник
- неврастения
(помогает при общем истощении)
- помогает
восстановиться после
болезни

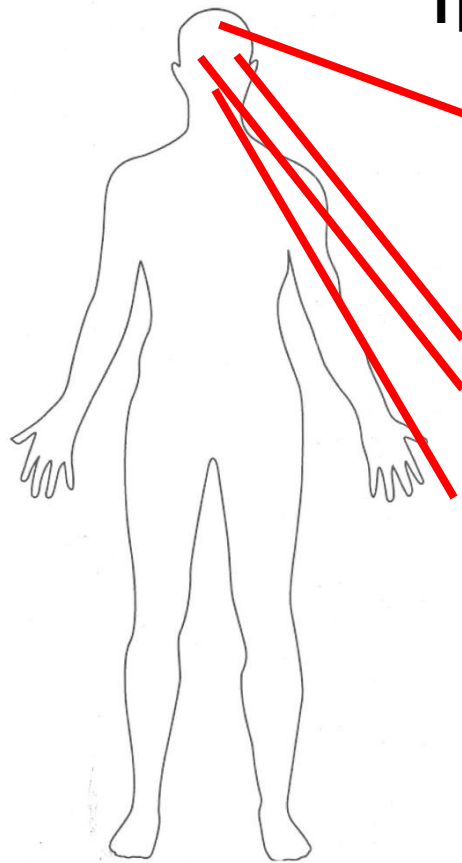
Применение:

- наносить на кожу

ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ
ДОКТОРА ВАСИНА



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.



ГОРЧИЧНОЕ МАСЛО

- согревающее (Аштанга Хридая самхита 1.5.59)

- быстрое действие

- уменьшает Вата и Капху

- легкое для переваривания (лагху)

- разжигает огонь пищеварения

- может вызвать кровотечения

излечивает:

- куштха - тяжелые заболевания кожи (псориаз, экзема, проказа)

- котха - кожные болезни воспалительного плана

- геморрой

- заживляет раны

- антибактериальный эффект, глистогонный

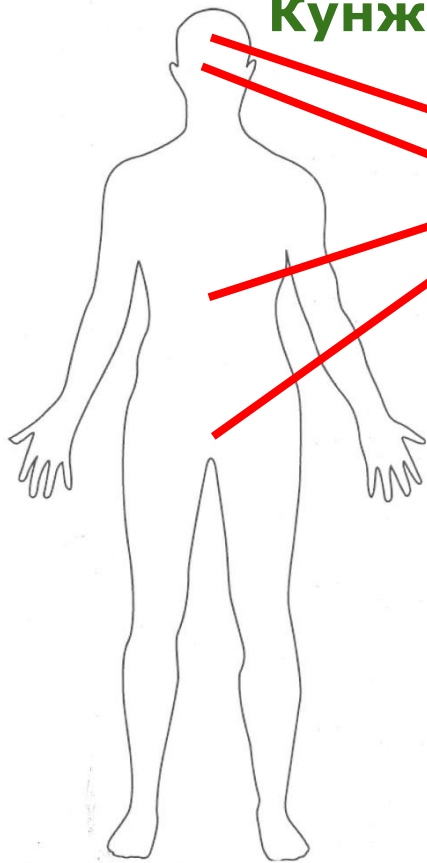
Сушрута самхита

- зуд

- устраняет жировую ткань



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

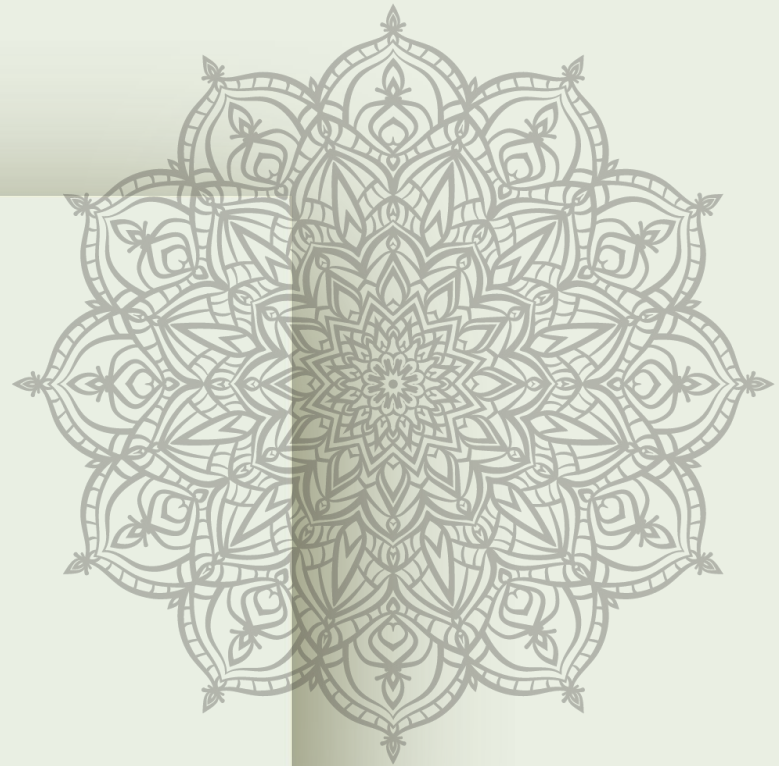
Особенности:

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



**ШКОЛА ЗДОРОВ'Я
ДОКТОРА ВАСИНА**

Физ нагрузка



Капха пракрити (викрити)

Важно: без поблажек

- полезны интенсивные тренировки с весьма серьезной нагрузкой
- длительная ходьба
- велоспорт
- йога

Разгибающие асаны

1. Уткатасана (Поза стула)
2. Дандасана (Поза посоха)
3. Вирахадрасана (Поза воина)

Пранаяма:

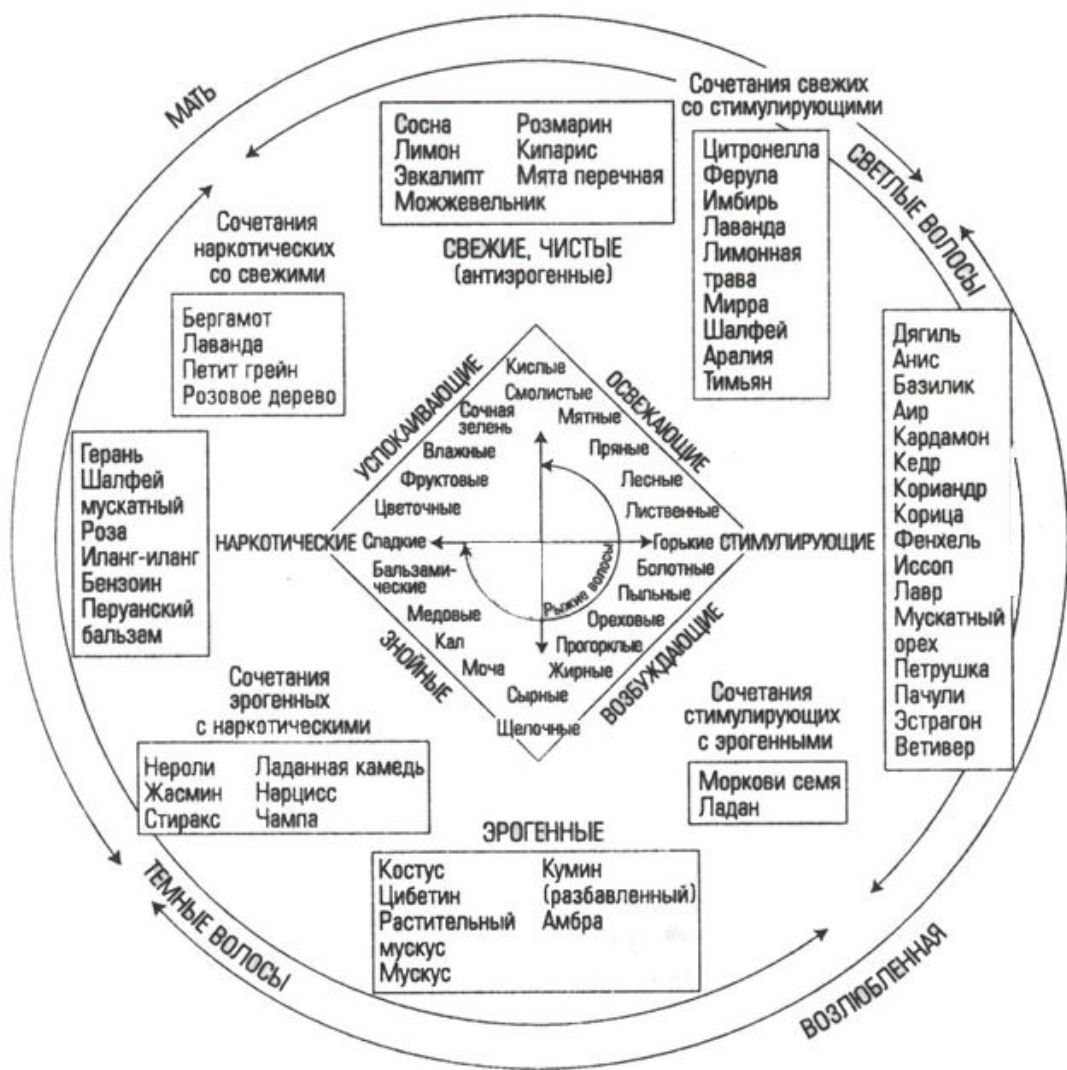
1. Дыхание кузнечных мехов (Бхастрика)
2. Просветление черепа (Капалабхати)



**ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ
ДОКТОРА ВАСИНА**

Эфирные масла

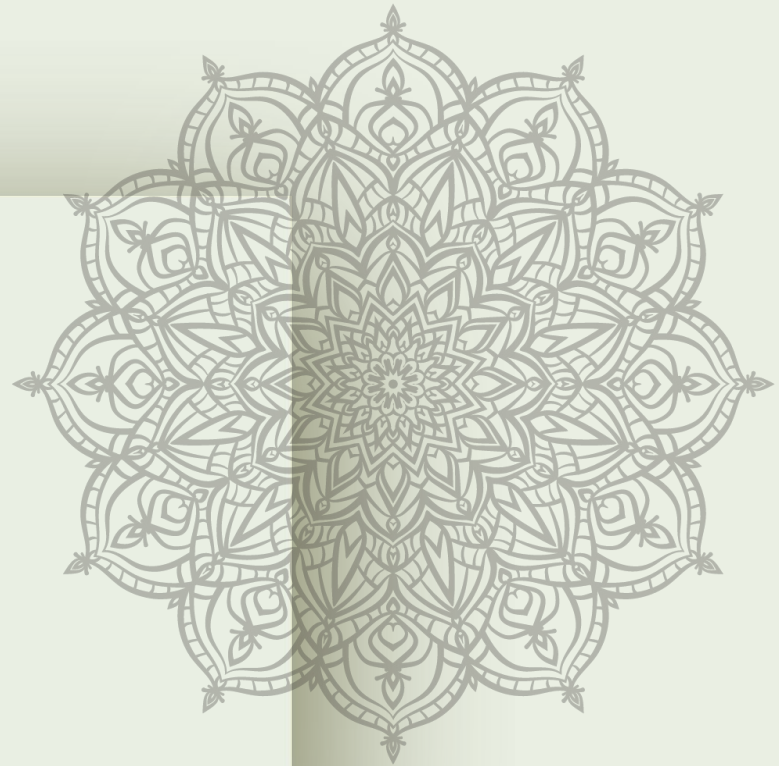


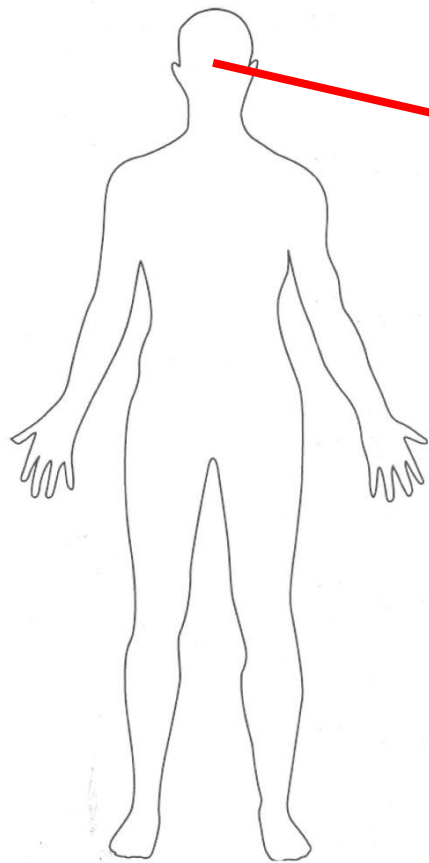




**ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ
ДОКТОРА ВАСИНА**

Препараты





Шива гутика 100 таб, VYAS

- ринит, синусит, кашель
- лечит опухоли, разрастания лимфоидной ткани (аденоиды, аденопатии), полипы
- помогает при поражении суставов
- улучшает обменные процессы во всем организме
- афродизиак

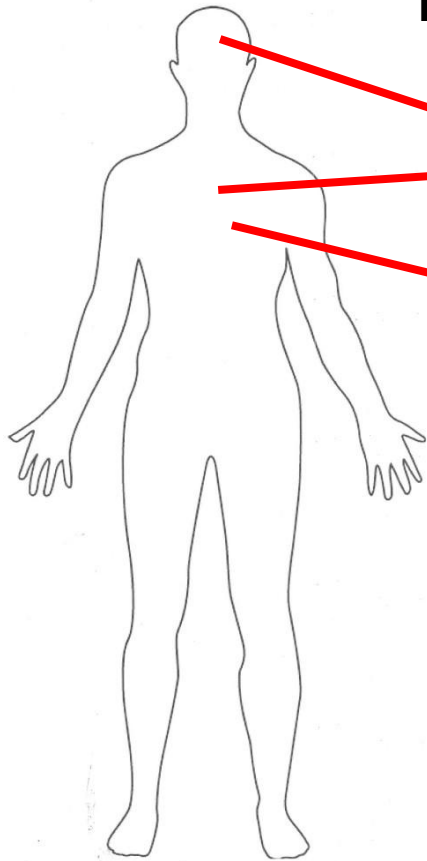
Общее:

- стабилизирует три доши
- омолаживает организм
- глубокая детоксикация

Прием: по 1-2 таб 2 раза в день после еды.



Видарьяди кватхам 100 таб, AVS



- Тоник
- бронхиальная астма, бронхит, ОРВИ
- улучшает работу сердца

Общее:

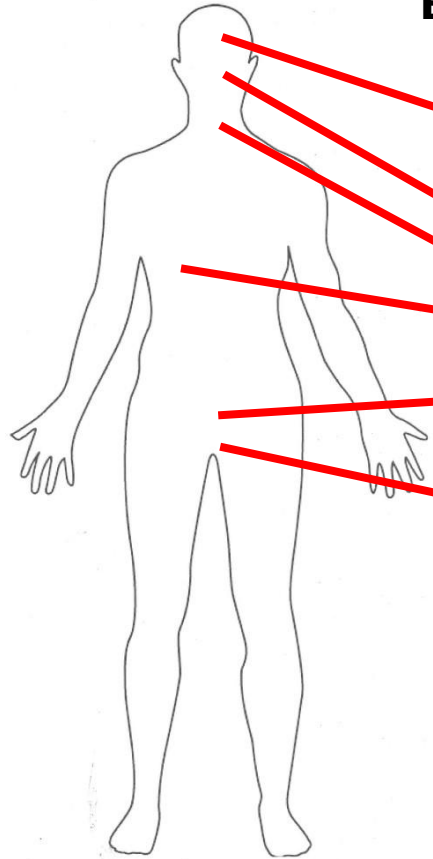
- омолаживает
- детоксикант, лечит упадок сил
- убирает боль в мышцах из-за гипертонуса
- хорошо восстанавливает после физических и эмоциональных перегрузок, болезни, родов
- можно применять во время беременности и лактации
- стабилизирует Вата и Питта дошу



ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ
ДОКТОРА ВАСИНА

Прием: по 3 таб 2 раза в день
после еды.

Варанади кватхам 100 таб, AVS



- головные боли по К типу (тяжесть, тупость), сонливость, депрессия
- аденоиды, ОРВИ
- зоб
- ожирение печени, плохое пищеварение, язва ЖКТ,
- цистит, уретрит, непроизвольное мочеиспускание
- аденома простаты, поликистоз яичников
- артрит
- зуд на коже, отечность
- ожирение

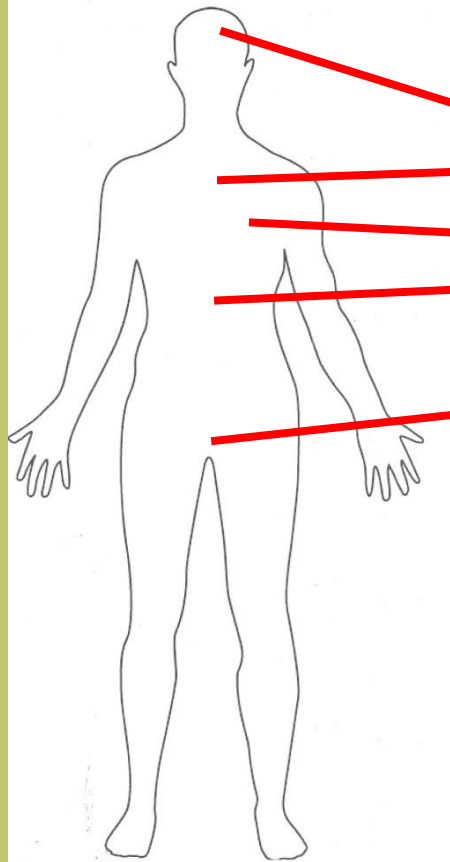
Общее:

- противоатеросклеротическое
- противоопухолевое действие
- стабилизирует Капха дошу

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



Корень солодки



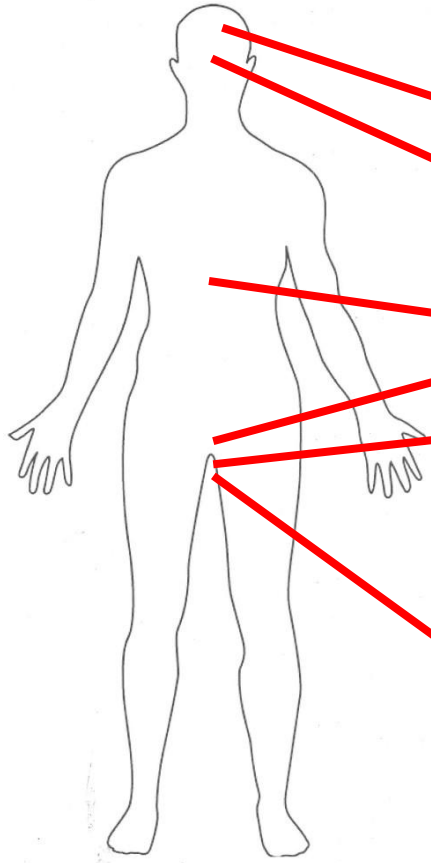
- тоник, общеукрепляющее, детоксикант
- **бронхит**
- повышает АД
- **гастрит, язва желудка**, слабительное, снижает секрецию желудочного сока
- **цистит, пиелонефрит**, повышает диурез
- эстрогеноподобное, повышает потенцию
- снижает свертываемость
- повышает функцию надпочечников (кортизолоподобное)
- антигипертензивное (уменьшает пигментацию)

Противопоказание:

беременность, ГБ, лактация, цирроз печени, перикардит, миокардит, кровотечения

Прием: 1-2 чл - 200 мл,
100 мл 2 р/д

Шалфей



- укрепляет волосы,
- общеукрепляющее, **Тоник**, улучшает память
- ЖКБ, гастрит, ЯЖ, диарея, вяжет
- пиелонефрит, цистит
- **климакс**, прекращает лактацию, повышает тонус матки, эстрогеноподобное, гипогликемическое
- **геморрой**

Общее:

- кровоостанавливающее
- снижает потение

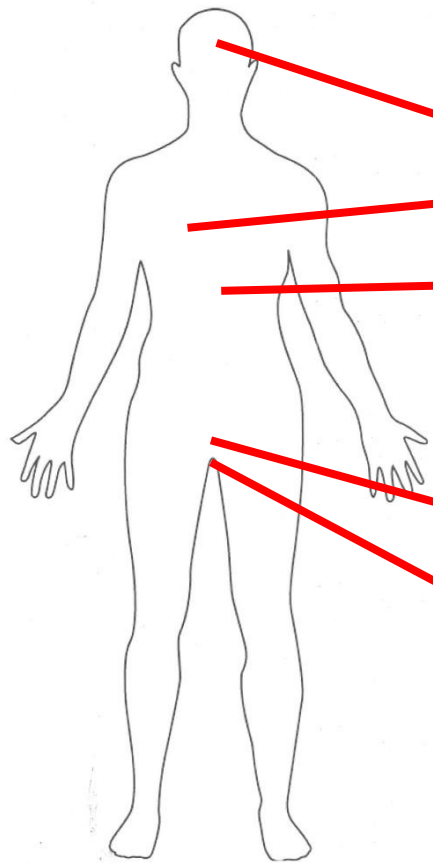
Прием: 1 ст л - 200 мл,
100 мл 2 р/д

Противопоказания

- беременность
- лактация
- эндометриоз,
- гиперплазия эндометрия
- выпадение матки
- опухоли молочной железы



Корень аира



- **Тоник**, ноотроп
- отхаркивающее
- гипоацидный гастрит, диарея, гепатит, метеоризм, желчегонное
- цистит, повышает диурез
- повышает потенцию

Общее:

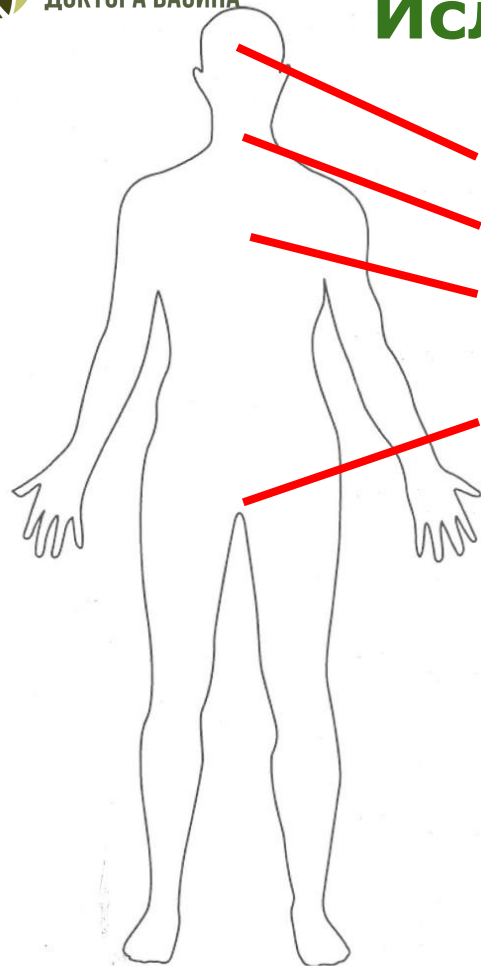
- гнойные раны, микоз

Противопоказания:

- беременность
- гиперацидный гастрит



Исландский мох



- тоник, общеукрепляющее
- гипотиреоз
- туберкулез, бронхиальная астма, пневмония, бронхит
- хр. запор
- угри, опрелости

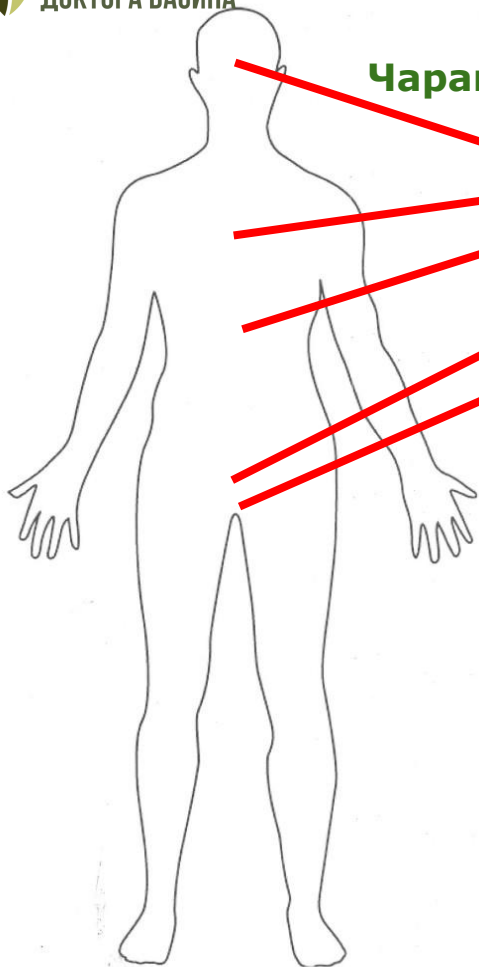
Общее:

- один из лучших природных антибиотиков (особенно стрептококковая инфекция)
- примочки: артрит, остеохондроз
- анемия

Прием: ½-1 ст л на 250 мл, 2-3 р/д - 250 мл

Плоды можжевельника

Чарака самхита, Калпа стхана, 7,59; Чикитса стхана, 5,71; 19.27



- повышает жизненный тонус
- отхаркивающее
- метеоризм, диарея, желчегонное, улучшает аппетит, кислотность, переваривание пищи
- повышает диурез, лечит цистит
- противоглистное

Общее:

- острый и горький вкус
- согревающий эффект
- лечит пигментный пятна
- противовоспалительное
- детоксикант
- стабилизирует Вата и Капха дошу

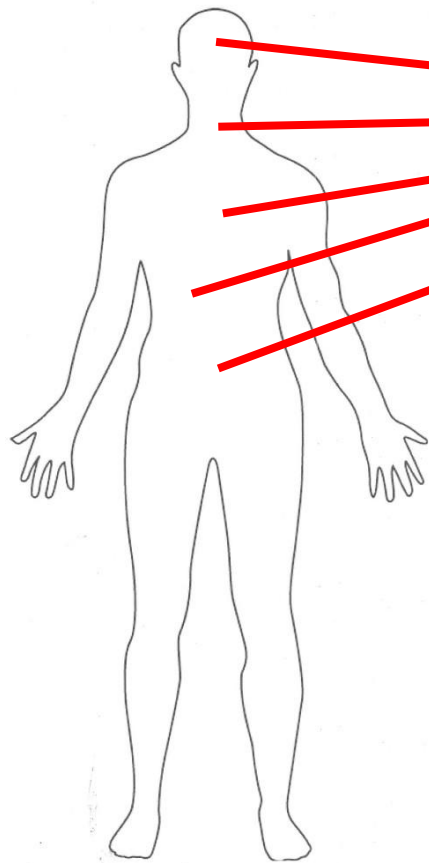
Противопоказание:

беременность, язва желудка, воспаление почек

Прием: съедать по 3-4 ягоды - 2-3 р/д



Тоники



Аир (низкая кислотность, заложенность носа)

Исландский мох (щитовидка, легкие)

Солодка (ЖКТ и легкие)

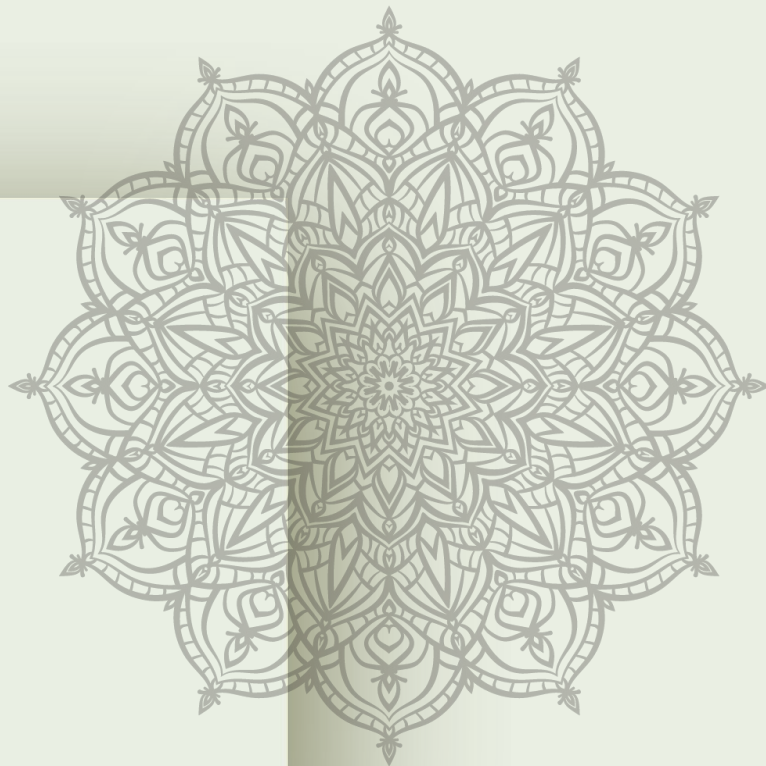
Шалфей (гормоны+ЖКБ)

Плоды можжевельника (низкая кислотность,
глистная инвазия)



**ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ
ДОКТОРА ВАСИНА**

Питание





Вкусы и доши

	ВАТА	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

Питание Капха пракрити

- 40-50 % сырого, 50-60 % термически обработанная пища, пряная, 2-3 раза в день.
- осторожно со сладким, кислым и соленым
- больше акцент на горьких, вяжущих и острых блюдах

Ограничивать:

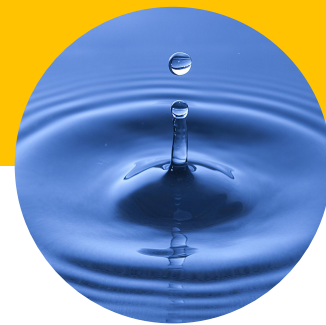
1. злаковые: рис, овес, пшеница
2. фрукты: бананы, финики
3. овощи: тыква, картофель, огурцы
4. орехи
5. кисломолочное (сыр, творог, кефир)
6. не пить после еды

Употреблять:

- зерновые: гречка, пшено, кукуруза, ячмень
- фрукты: яблоки, груши, изюм, курага,
- овощи: капуста, морковь, свекла, зелень
- семечки тыквы, подсолнуха
- бобовые
- молоко с водой, сыворотка, адыгейский сыр
- теплая вода
- масла: горчичное, кукурузное, соевое
- мед



ВОДНЫЕ ПРОДУКТЫ



АКЦЕНТ НА:

- термически обработанной еде
- пшеница (хлеб, макароны), рис, овес
- бананы, финики
- картофель, кабачки, тыква
- орехи
- молоко, кисломолочка



ПРИВОДЯТ К:

- Самодовольство
- Апатичность
- Равнодушие
- Жадность
- Привязанность
- Обидчивость
- Ранимость

С чем работать:

- **Ленностью**
- Не давать себя в обиду. **Учится говорить нет** (защищать их от эксплуатации)
- Жадностью
- Не откладывать на потом

Чем полезны:

1. Прекрасные миротворцы
2. Организаторы
3. Умеют сближать людей

Коррекция Капха поведения:



ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ
ДОКТОРА ВАСИНА

1. Планировать активность
2. Отсекать людей-пиявок
3. Уходовые процедуры
4. Адекватное питание
5. Прием допинга из Аюрведы