



ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ  
ДОКТОРА ВАСИНА



# 5 ШАГОВ К ЗДОРОВЬЮ С ПОМОЩЬЮ АЮРВЕДЫ



*ПРЕСЕЧЬ БОЛЕЗНЬ НА КОРНЮ*



## СОДЕРЖАНИЕ

- Почему Аюрведа: основополагающие принципы, которые отличают Аюрведу от современной классической медицины
- Интересные факты об Аюрведе
- Кому поможет Аюрведа
- Пирамида Аюрведы — авторская методика по восстановлению и сохранению здоровья
- Диагностика по вискрити
- Стадии болезни в Аюрведе
- Лабораторная диагностика — 5 анализов, которые нужно знать каждому
- Симптоматическая диагностика дефицитов и нарушений гормональной системы
- Уход за телом — что туда входит
- Методика промасливания
- Пищеварение — с чего начать и над чем работать
- Психосоматика — на какие аспекты обратить внимание
- Травы и препараты
- Три настоя трав для балансировки дош
- Программа курса «Пищеварение, энергия, иммунитет»
- Об авторе





## ПОЧЕМУ АЮРВЕДА

Аюрведа — это самая древняя из известных человеку медицинских систем.

В Чарака-Самхите, одном из трех основополагающих трудов по Аюрведе, описывается, как это знание передавалось людям по цепи ученической преемственности. В течение тысячелетий Аюрведа передавалась изустно от учителя к ученику. Записанный вариант Чарака-Самхиты датируется первым веком нашей эры.



## ОСНОВОПОЛАГАЮЩИЕ ПРИНЦИПЫ АЮРВЕДЫ

### Холистический подход

Холистический - значит, целостный, комплексный подход.

Это лечение человека "в целом", а не только конкретной болезни, с учетом как физиологических, так и психологических и социальных факторов.

Аюрведический врач никогда не лечит отдельный орган, он рассматривает человеческий организм *как единую систему*.

В традиционной же медицине эндокринолог лечит щитовидную железу, гастроэнтеролог - желудочно-кишечный тракт, дерматолог - кожу, кардиолог - сердце и так далее. Но

**Человек - это не набор органов, а система, которая должна гармонично работать.**

## Акцент на самовосстановление

Если определить коренную причину болезни и внести верные корректировки в образ жизни и систему питания, проработать негативные эмоции и научиться жить в гармонии с самим собой и окружающим миром, то постепенно организм сам наладит работу всех органов, и болезнь отступит.

## Индивидуальный подход

Три доши — Вата, Питта и Капха — энергии, которые регулируют определенные физиологические и психические функции в организме.

Сочетание этих энергий в человеке в разных пропорциях формирует его индивидуальную конституцию — Пракрити. Всего выделяют 7 базовых конституций (например, Вата, Вата-Питта, Питта-Капха и др.).

Этот уникальный подход (принцип Тридоша) позволяет подбирать исключительные персонализированные рекомендации под каждого человека.

В современной науке этому подходу соответствует изучение генома человека.



## Профилактический подход

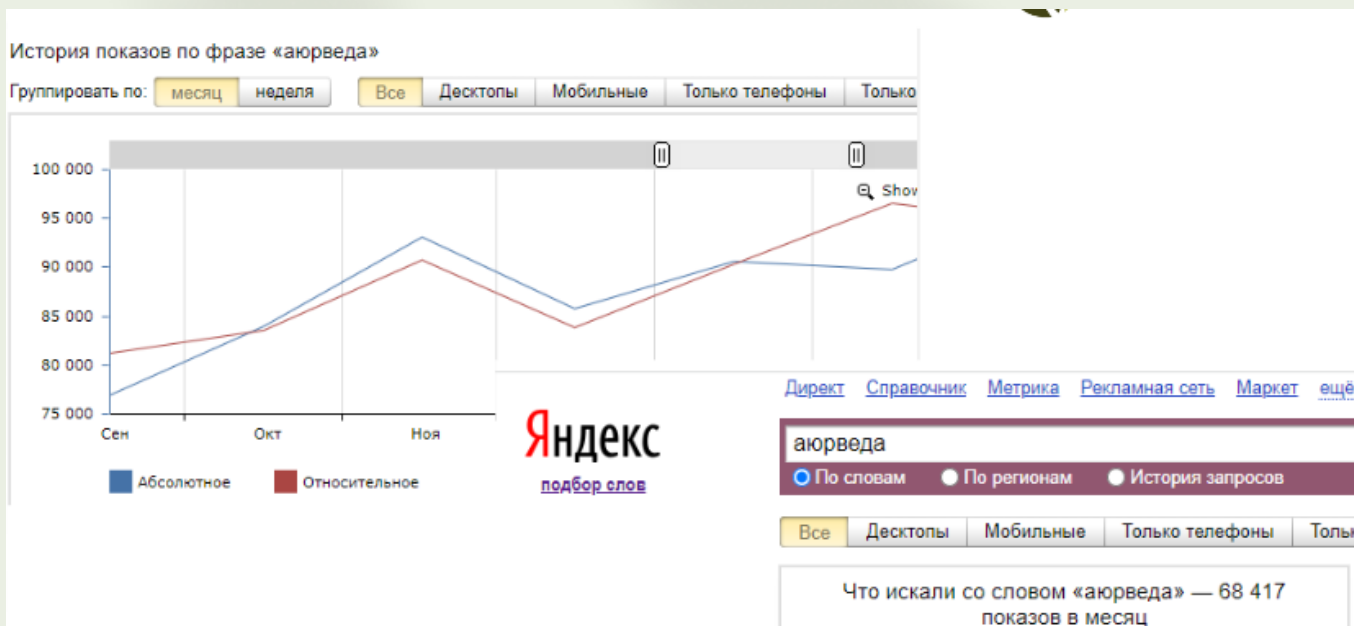
Огромное значение уделяется предупреждению заболеваний.

Зная конституциональную принадлежность человека, можно предсказать его слабые места, вовремя скорректировать питание и образ жизни, поддержать травами и препаратами и таким образом НЕ ДОПУСТИТЬ развития заболевания.



## ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ ОБ АЮРВЕДЕ

ИНТЕРЕС К АЮРВЕДЕ С КАЖДЫМ ГОДОМ РАСТЕТ



БОЛЬШОЕ КОЛИЧЕСТВО НАУЧНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ

**>200**

клинических исследований

**>6500**

научных статей

**в 1858г**

защищена первая докторская диссертация

- Признана и рекомендуется ВОЗ
- Признана Минздравом РФ - преподается как программа дополнительного образования врачей

## АЮРВЕДА ≠ ВЕГЕТАРИАНСТВО ≠ РЕЛИГИЯ

Около 80 % населения Индии  
(более МИЛЛИАРДА людей)  
используют Аюрведу для своего здоровья

По разным данным, вегетарианцами в той или иной степени  
являются от 20% до 40% населения всей страны



***Вы сами выбираете свое место в этой триаде.***

## КОМУ ПОМОЖЕТ АЮРВЕДА

### **У вас нет установленных диагнозов, но вы чувствуете себя плохо:**

- у вас низкий уровень энергии, быстро устаете, частая апатия, депрессивные состояния, нарушения сна — врачи предлагают просто больше отдыхать, "ну, у вас ведь маленькие дети", "а что вы хотели — возраст"
- у вас лишний вес, и никак не получается его снизить — диеты и тренировки не помогают, сброшенные килограммы быстро возвращаются да еще и в большем объеме, запутались, что есть ЗОЖ, а что нет.
- у вас частые ОРВИ, но вы списываете это на межсезонье
- у вас есть проблемы с пищеварением — запоры, диарея, тяжесть в животе, изжога, спазмы в кишечнике, вздутие, метеоризм
- у вас есть нарушения менструального цикла
- акне, выпадение волос, слезающиеся ногти

### **У вас уже есть один или несколько диагнозов, и вы думаете, что это навсегда**

- панкреатит, холецистит, гастрит, язва — лекарства снимают симптомы, но не устраняют причину
- гипотиреоз и другие проблемы со щитовидной железой
- гинекологические диагнозы — эндометриоз, поликистоз, кандидоз
- заболевания опорно-двигательного аппарата — артрозы, артриты, боли и хруст в суставах
- сердечно-сосудистые заболевания и пр.

## **Вам диагностировали тяжелое неизлечимое заболевание —**

онкология, неспецифический язвенный колит, системная красная волчанка, ревматоидный артрит, рассеянный склероз и др.

- врачи могут только поддержать качество жизни на некоторое время симптоматическим лечением
- вы в активном поиске альтернативных методов лечения и улучшения состояния.

## **Вы здоровы и хотите таким оставаться еще долгое время**

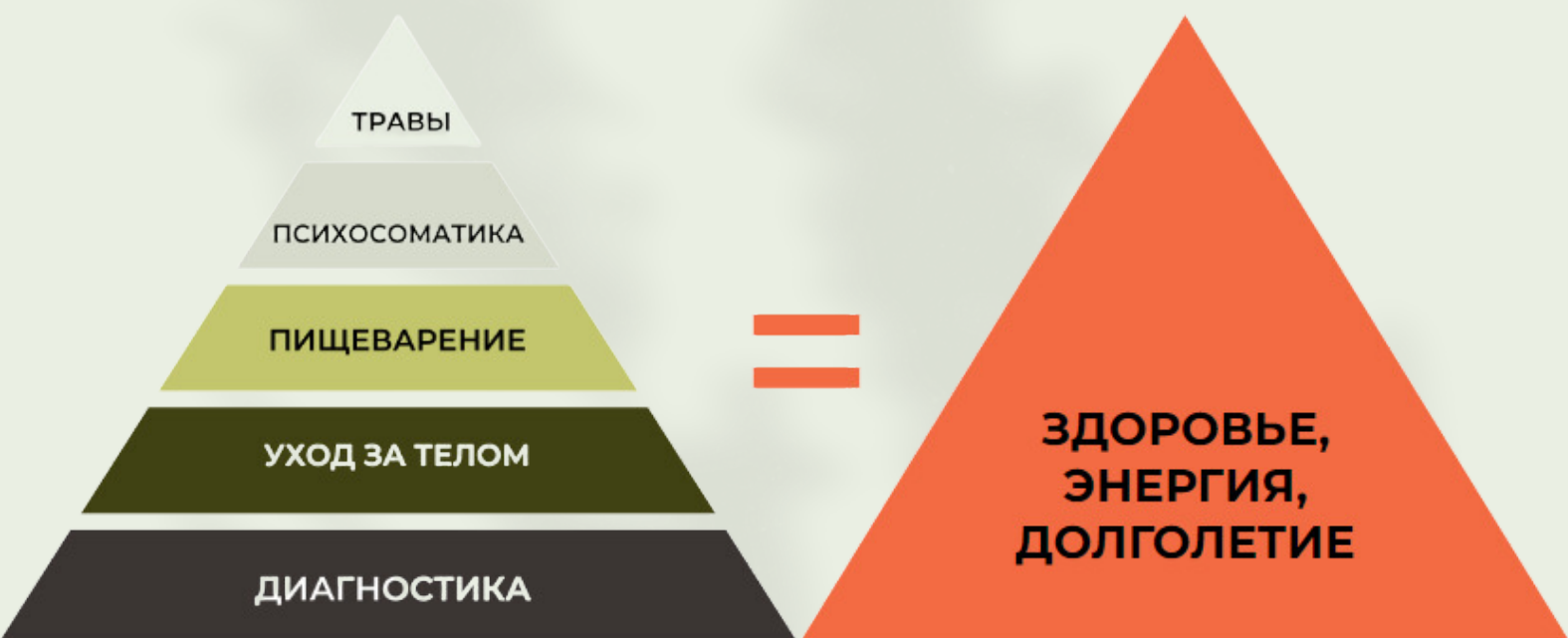
- вы хотите углубить свои знания в области здоровья и долголетия и разобраться в понятиях здорового образа жизни
- вам интересны анти-эйдж практики и секреты продления молодости
- вы ищете стройную систему для поддержания своего здоровья и здоровья своей семьи — мужа, детей, родителей.

***Как видите, Аюрведу можно применять ко ВСЕМ органам и системам на любом уровне сложности, потому что именно так работает Аюрведа — **воздействует сразу на ВСЬ организм.*****

***Задавшись целью исправить какое-то одно состояние, например, сбросить лишний вес, вы одновременно решите целый комплекс проблем — наладите работу гормональной системы, пищеварение, улучшите состояние кожи и волос.***

## АВТОРСКАЯ МЕТОДИКА

### ПИРАМИДА АЮРВЕДЫ



*КОМПЛЕКСНАЯ СИСТЕМА по восстановлению и сохранению здоровья через работу с питанием, пищеварением, эмоциями и образом жизни с использованием только натуральных трав и препаратов*

## ПИРАМИДА АЮРВЕДЫ – ШАГИ К ИСЦЕЛЕНИЮ

### ДИАГНОСТИКА ПО ВИКРИТИ



- Провести анализ симптомов по каждой стадии болезни
  - Понять, на какой стадии находится заболевание
  - Определить, дисбаланс каких дош привел к болезни
  - Разработать стратегию и последовательность действий по балансировке дош
- Учиться отслеживать симптомы первых двух стадий — накопление и возбуждение — ежедневно.

Статья в помощь —

[Утренний check up: учимся определять дисбаланс дош](#)

**Викрити** — это текущее соотношение дош в теле человека, отличное от врожденного (Пракрити), которое определяет текущее состояние здоровья человека.

## СТАДИИ БОЛЕЗНИ ПО АЮРВЕДЕ

### 6 стадий развития заболевания

- 1** **НАКОПЛЕНИЕ** — из-за неправильного образа жизни или питания нарушается баланс дош. Появляются незначительные признаки, которые часто воспринимаются как «норма»
- 2** **ВОЗБУЖДЕНИЕ** — увеличенные доши начинают неправильно функционировать, появляются незначительные психические и физические симптомы
- 3** **РАСПРОСТРАНЕНИЕ** — выйдя из равновесия, доши рассеиваются по организму, симптомы то появляются, то исчезают
- 4** **УКОРЕНЕНИЕ** — дают о себе знать первые симптомы определенной болезни
- 5** **ПРОЯВЛЕНИЕ** — появляются функциональные нарушения органов
- 6** **ХРОНИЗАЦИЯ** — хронические болезни, необратимые изменения

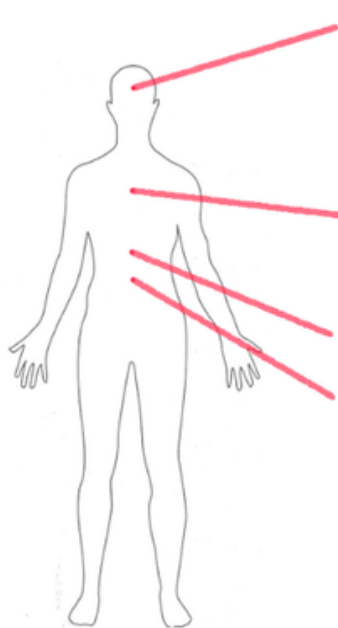
**ВНИМАНИЕ:** обычно человек идет к врачу, когда появляются симптомы болезни, а это уже **ЧЕТВЕРТАЯ** стадия. **Изучив Аюрведу, можно пресечь болезнь на корню**



## КАК ОТЛОВИТЬ СИМПТОМЫ ПЕРВЫХ СТАДИЙ

### Симптомы дисбаланса Вата-доши

#### Накопление — Вата доша



- Изменчивое настроение, часто ощущается зависть и неудовлетворенность
- Прерывистые, изменчивые мысли
- Дыхание становится поверхностным, особенно на фазе вдоха
- Постоянное или частое чувство наполненности желудка
- Частое ощущение полноты в области ниже пупка
- Усталость в середине дня
- Прерывистый сон
- Сон, не дающий отдыха

#### Возбуждение — Вата доша

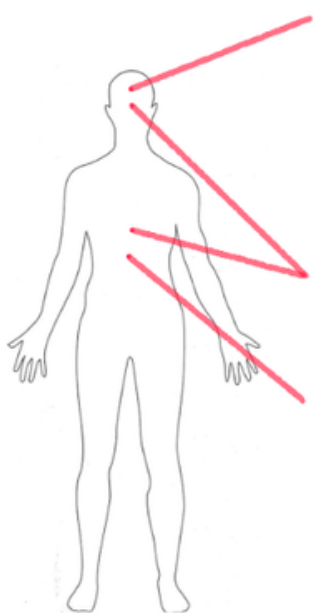


- Повышение чувствительности к звуку
- Чрезмерная разговорчивость, слишком быстрый темп речи, склонность перебивать других
- Напряжение мышц лица
- «Бульканье» в области желудка
- Стул: менее частый, мелкими порциями, темнее по цвету, труднее, чем обычно, суше, чем обычно (любой из этих признаков)
- Снижение подвижности в одной или нескольких конечностях
- Покалывания в руках и ногах
- Отвращение к холодным напиткам и еде
- Боль в местах старых ран
- Быстро проходящая (поверхностная) боль в костях и мышцах
- Рост интенсивности признаков стадии накопления



# Симптомы дисбаланса Питта-доши

## Накопление — Питта доша



- Увеличение нетерпения и раздражительности
- Рост беспокойства о финансах
- Концентрация, которая превышает хорошую сосредоточенность и переходит в одержимость (навязчивую идею)
- Случайные, мимолетные ощущения жжения в глазах, желудке или на лице
- Увеличение количества еды, употребляемой в обычные приемы пищи
- Ощущение слегка повышенной температуры

## Возбуждение — Питта доша

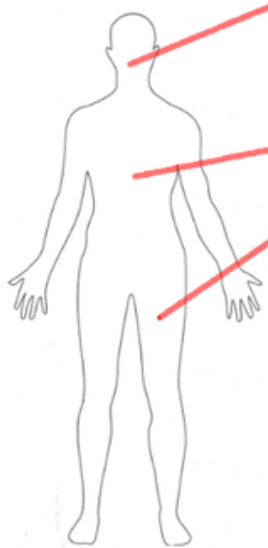


- Желтизна склер глаз и/или кожи
- Кислый привкус во рту
- Увеличение желания пить алкогольные и/или холодные напитки
- Увеличение сухости, которая вызывает увеличение жажды
- Речь оценивающая, критикующая других, гневная
- Легкое **жжение** в горле, желудке и пищеводе
- Легкое **жжение** во время мочеиспускания
- Склонность заниматься делами после 10 часов вечера
- Погружение в выполнение задач, которые не являются высшим приоритетом



## Симптомы дисбаланса Капха-доши

### Накопление — Капха доша



-Страстное желание есть сладости, жирную пищу

-Тяжесть в желудке

-Тяжесть в бедрах и ногах

-Увеличение лени

-Отсутствие интереса к работе

-Сложность приступить к активной деятельности после пробуждения от ночного сна

### Возбуждение — Капха доша



-Усиление секреторных выделений из глаз, носа, ушей, рта

-Толстый белый налет на задней трети языка

-Ощущение липкости в ротовой полости и на коже

-Заметная потеря аппетита

-Увеличение времени на еду и сон

-Жадность, стремление к накопительству, приобретению, запасанию впрок

-Ментальная вялость, апатичность

-Общее состояние тяжести



## ЛАБОРАТОРНАЯ ДИАГНОСТИКА



- Провести симптоматическую диагностику на наличие дефицитов витаминов и минералов
- Провести симптоматическую диагностику на наличие нарушений метаболизма и работы гормональной системы
- Сдать анализы (перечень формируется на основе симптоматической диагностики)
- Определить стратегию восполнения дефицитов

*Диагностика по викрити и по анализам в совокупности дают полную картину состояния организма человека.*

*Следующий шаг — определить ПРИЧИНУ этого состояния. Для этого нужно пройти по следующим ступеням пирамиды и проанализировать питание, пищеварение, эмоции и образ жизни.*



## 5 АНАЛИЗОВ + ОПТИМАЛЬНЫЕ ЗНАЧЕНИЯ, КОТОРЫЕ НУЖНО ЗНАТЬ КАЖДОМУ

ТТГ

0,4 - 2,5 мЕд/л

ИНСУЛИН

2-6 мкЕД/мл

ФЕРРИТИН

50 - 150 мкг/л

ОБЩИЙ БЕЛОК

73-82 г/л

ВИТАМИН D

60 - 80 нг/мл

### ВАЖНО

**Референс** — средние значения биомаркера внутри выборки условно здоровых людей (референсные значения указаны на бланках лаборатории, на них ориентируются врачи)

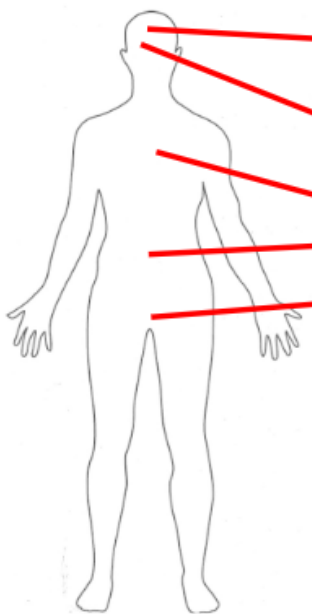
**Оптимум** — значения биомаркера, говорящие об отсутствии проблем со здоровьем в обозримом будущем. Важны именно ОПТИМАЛЬНЫЕ значения.

Выше указаны ОПТИМАЛЬНЫЕ показатели.



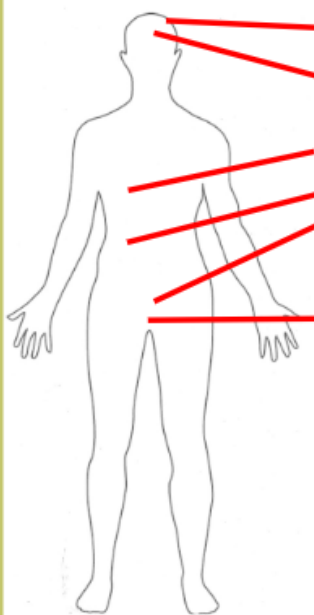
## СИМПТОМАТИЧЕСКАЯ ДИАГНОСТИКА ДЕФИЦИТОВ И ГОРМОНАЛЬНЫХ НАРУШЕНИЙ

### ЧЕК-ЛИСТ ПОВЫШЕННОГО ТТГ



- **волосы:** тусклые и ломкие, подвержены выпадению
- **НС:** заторможенность, вялость, сонливость, ухудшение памяти
- замедление частоты сердцебиения
- **ЖКТ:** запоры, снижение аппетита
- **органы малого таза:** цикл - короткий и скудный, бесплодие, снижение либидо, недостаточное развитие эндометрия, ановуляции.
- чувство холода в теле
- увеличение массы тела
- **кожа:** сухая, холодная и отекающая кожа на лице и конечностях
- **кровь:** анемия

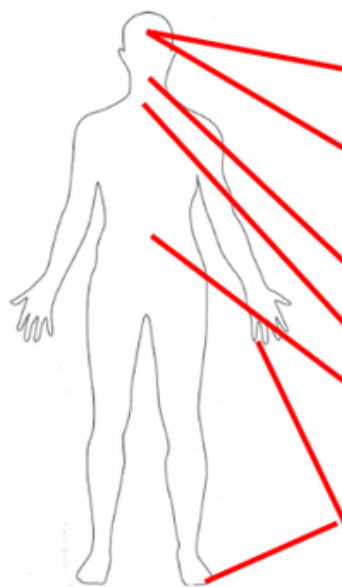
### ЧЕК-ЛИСТ ИНСУЛИНОРЕЗИСТЕНТНОСТИ



- раздражительность, частая смена настроений, слабость и вялость в течение дня
- выпадение волос (т.к. повышает андрогены)
- жировой гепатоз, запоры, метеоризм (т.к. высокий инсулин = высокий кортизол)
- талия: у женщин - более 80, у мужчин - более 94
- частая жажда и мочеиспускание
- развитие атеросклероза, гипертонической болезни (т.к. задержка натрия), отечность
- синдром поликистозных яичников (СПКЯ), отсутствие овуляции, снижение либидо, бесплодие (высокий инсулин стимулирует высокие андрогены (тестостерон) и низкий прогестерон)
- развитие сахарного диабета, подагра
- Акне у взрослых (т.к. снижается прогестерон и ГСПГ (глобулин, связывающий половые гормоны))
- Множественные капиллярные ангиомы, множественные папилломы, чёрный акантоз (потемнение кожи на сгибах, особенно на локтях)



## ЧЕК-ЛИСТ СНИЖЕННОГО ФЕРРИТИНА



**НС:** повышенная утомляемость, трудность в подборе слов (беглость речи), плохая память, слабость, зависание

**Волосы:** тусклые, секутся, выпадение

**Рот:** трещины в уголках рта

**Зубы:** крошиться, темнеет эмаль, развитие кариеса

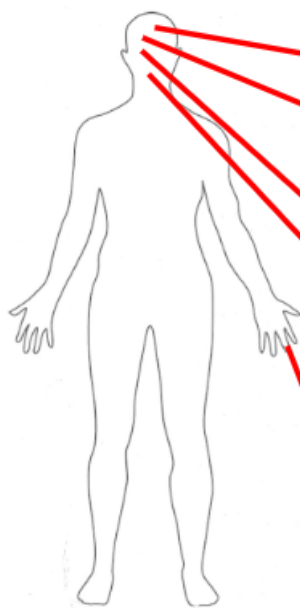
**Язык:** может быть покраснение кончика

**ЖКТ:** запоры, плохое пищеварение, метеоризм, плохой аппетит, искажение вкусовых пристрастий (желание мела)

**Кожа:** сухость, трещины на кончиках пальцев, подошвах

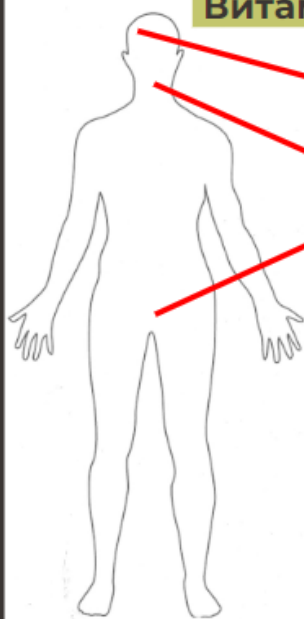
**Ногти:** слоятся, легко ломаются, уплощены, поперечная исчерченность, ложкообразные.

## ЧЕК-ЛИСТ ДЕФИЦИТА БЕЛКА



- Облысение (75% - белка)
- Отсутствие энергии и сил в течении дня, напряженность, нарушение сна
- Круги под глазами
- Стоматиты во рту (маленькие язвочки), долгое заживление ран
- Отечность
- Варикоз, геморрой
- Отсутствие лунки на ногтях (62% белка)
- Снижение иммунитета

**Витамин D (оптимально 25ОН витамин D - 60-80 нг\мл)**



**НС:** плохая память, слабость, депрессивность

**Волосы:** выпадение, тусклость

**Зубы:** выраженный кариес

**Органы малого таза:** эндометриоз, поликистоз

**Эндокринная:** развитие инсулинорезистентности

**Кожа:**

- бородавки, папилломы (снижение противоопухолевого иммунитета)

- снижение роста эпидермиса (хр. язвы, псориаз, кератоз)

- сухая кожа

- накопление жировой клетчатки, потливость

**Общее:**

- низкий иммунитет (частые ОРВИ)

- боли ноющего характера в костях, переломы и трещины

*Анализы крови - зеркало организма, компас на пути к  
исцелению.*

## УХОД ЗА ТЕЛОМ

- Провести анализ организации ухода за телом (сон, движение, уход)
- Наладить сон:
  - лечь до 22.00
  - успокаивающие травы (лаванда и др.)
  - расслабляющая йога
  - пранаямы
- Внедрить уход (диначарья):
  - промасливание,
  - капли в глаза (Эй-пи-ви, экстракт алоэ по Филатову)
  - капли в нос (Ану Тайлам)
  - полоскание рта кунжутным маслом.
- Подобрать физическую нагрузку — с учетом текущего состояния здоровья и основного обмена, индивидуальной конституции:
  - зарядка,
  - бытовая активность в течение дня,
  - 8000-10000 шагов в день,
  - йога (Сукшма вьяяма) или другие подходящие тренировки)



*Уход за телом — это БОЛЬШЕ чем душ, чистка зубов и банка крема для тела.*



## МЕТОДИКА ПРОМАСЛИВАНИЯ

1. Принять теплый душ
2. Убрать руками капли на теле
3. Поставить кляксы масла (пятно от горлышка бутылки с маслом - оливковое и кунжутное 1:1):
  - 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 душ
6. Убрать руками лишние капли
7. Промокнуть полотенцем



## ПИЩЕВАРЕНИЕ

- Подобрать питание с учетом текущих потребностей организма, на основе индивидуальной конституции
- Нормализовать кислотность желудка (снижение стресса, горькие травы, аюрведический тоник: талисапатради, харидракхандам)
- Наладить желчеотток, обеспечив адекватное усвоение жиров и жирорастворимых витаминов (вода, движение, травы, растительные масла)
- Восстановить слизистые кишечника и нормализовать кишечную микрофлору
- Нормализовать стул (вода, движение, питание, клетчатка, пробиотики, массаж живота)
- При необходимости — очистить организм от шлаков и токсинов, обеспечив поддержку печени (через питание, препараты, травы)



*МЫ — ТО, ЧТО ЕДИМ, А ТОЧНЕЕ, ТО, ЧТО УСВАИВАЕМ.*

*Работа над здоровьем ВСЕГДА начинается с работы над пищеварением.*



## ПСИХОСОМАТИКА

- Определить, какие негативные эмоции провоцируют или подпитывают ваши болезни
- Освоить методы, которые помогут сохранять умиротворение и внутреннюю гармонию на постоянной основе (арт-терапия, йога, творчество, круг общения, природа, хобби, духовная практика...)
- Овладеть техниками снятия острого и хронического стресса
  - использовать адаптогены — ашвагандха, корень левзея, родиола)
  - пранаямы — анулома вилома, брамари, капалабхати и др.





## ТРАВЫ И ПРЕПАРАТЫ

- Подобрать необходимые аюрведические препараты для приведения дош в равновесие.
- Использовать расаяны в периоды напряженной работы и повышенного стресса
- Поддерживать организм травами, подобранными под конституцию и текущие потребности организма



Чтобы не заблудиться в 1000+ наименований препаратов и 20000 лекарственных растений, есть **авторские таблицы и метод подбора** лекарственных средств.

## НАСТОЙ ТРАВ

### СИМПТОМЫ / ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ

- запоры;
- метеоризм;
- слабый огонь пищеварения;
- напряжение, страхи, беспокойство, зависть, неудовлетворенность

- частые изжоги;
- частый голод;
- мимолетное жжение в глазах, на коже;
- нетерпеливость, раздражительность

- повышенное слизообразование;
- сонливость, тяжелое пробуждение;
- тяжесть в теле;
- безынициативность, лень, жадность, накопительство

- лаванда - 2 ч.л.
- анис - 2 ч.л.
- душица - 1 ст. л.

- репешок или очанка - 1 ст. л.
- календула - 2 ч.л.
- солодка - 2 ч.л. (если есть склонность к повышению давления, то исландский мох - 2 ч.л.)

- корень аира - 1 ч.л.
- корень одуванчика - 1 ст.л.
- чабрец - 1 ст.л.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ - НАСТОЙ 600 МЛ

Залить травы горячей водой и настоять в термосе 4-6 часов (на ночь).

Или на 30 мин утром.

Если масса более 75 кг, то настой увеличиваем до 800 мл (соответственно каждой травы добавить еще по 1 ч.л.).

Пить во время приема пищи по 100-200 мл





**ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ  
ДОКТОРА ВАСИНА**

Пройти по всем ступеням пирамиды под руководством опытного аюрведического врача с 15-ти летним стажем вы сможете на курсе

**ПИЩЕВАРЕНИЕ, ЭНЕРГИЯ,  
ИММУНИТЕТ**

**БУДЕМ РАДЫ ВИДЕТЬ ВАС НА КУРСЕ**

**СКАЧАТЬ  
ПРОГРАММУ КУРСА**

**ОСТАВИТЬ ЗАЯВКУ**

НАЖМИТЕ И ПЕРЕЙДИТЕ ПО ССЫЛКЕ

**НАШ МЕНЕДЖЕР СВЯЖЕТСЯ С ВАМИ И  
ОТВЕТИТ НА ВСЕ ВОПРОСЫ**



# ОСНОВАТЕЛЬ ШКОЛЫ ЗДОРОВЬЯ

## ИГОРЬ ВАСИН

### АЮРВЕДИЧЕСКИЙ ВРАЧ

- 15+ лет врачебной практики, мед. образование, психиатр
- С 2018 по 2022 год был руководителем Оздоровительного центра «Амрита» О.Г. Торсунова
- 16 лет практикует аюрведу
- Более 1500 человек улучшили здоровье после обучения на онлайн-курсах



**ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ  
ДОКТОРА ВАСИНА**