



**ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ  
ДОКТОРА ВАСИНА**

# **Подходы аюрведы и фитотерапии для улучшения памяти**



# Болезни ума

Аштанга Хридая, Сутрастхана, 1.20

**Болезни** делятся на два **вида**: от внутренних и внешних причин

Есть два **расположения** болезней: ум и тело

Болезни **ума**: страсть (раджас) и невежество (тамас)

# Функции разума

## Шримад Бхагаватам 3.26.30

- сомнение
- заблуждение
- верное представление
- **сон**
- **память**

# Функции ума

## Шримад Бхагаватам 3.26.27

- мысли
- образы
- желания (хочу/не хочу)

## **Ум в страсти**

### **Бхагавад гита 14.7**

- бесконечные желания (беспокойства)
- алчностью (корысть)

# Ум в невежестве

## Бхагавад гита 14.8

- безумие
- лень
- сон

# Две проблемы ума



ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ  
ДОКТОРА ВАСИНА

1. слишком возбужден (рассеян)
2. слишком заторможен (спит)

# Благостный ум обладает:

## Чарака Самхита, Вамана стхана, 8.110

- памятью (смрити)
- преданностью (бхакти)
- благодарностью (критаджна)
- знанием (праджня)
- чистоплотностью (шучи)
- энтузиазмом (махотсаха)
- умением (дакша)
- смелостью (дхира)
- доблестно сражаются в битве, свободны от беспокойства (тьяктавишада)
- обладающий хорошо организованной деятельностью и высокоинтеллектуальными способностями, совершающий добродетельные поступки.



**ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ  
ДОКТОРА ВАСИНА**

**Память - это  
определенное  
состояние ума**



**ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ  
ДОКТОРА ВАСИНА**

**Память - это  
качества характера**

# Как гордость убивает развитие (Лестница деградации)

Бхагавад гита 16.4

**гордость**



**высокомерие**



**тщеславие**



**гневливость**



**грубость**



**невежество**

# Лечение ума

## Аштанга Хридая, Сутрастхана, 1.26

- **развитие разума** (т.е. способность различать полезное и вредное - Священные писания)
- **способность терпеть** (при отказе от неблагоприятного)
- **изучение науки** об Абсолютной Истине

# Лечение ума

Аштанга Хридая, Сутрастхана, 1.26

Наставления писаний изучать

Практиковать их

Всевышним интересоваться

“НПВС”



# Память - это дар Бога

## Бхагавад гита 15.15

Я пребываю в сердце каждого, и от Меня исходят **память, знание и забвение**. Цель изучения всех Вед — постичь Меня. Я истинный составитель «Веданты» и знаток Вед.

# Лечение ума

## Шримад Бхагаватам 1.6.35

Обуздав чувства с помощью практики йоги, несомненно, можно освободиться от беспокойств, причиняемых желаниями и похотью, но этого еще недостаточно, чтобы принести **удовлетворение душе**, так как его [удовлетворение] приносит только **преданное служение Личности Бога**.

# Умиротворение это мистическая ВОЗМОЖНОСТЬ Бхагавад гита 6.8

Человека, который овладел истинным знанием и, применяя его на практике, обрел полное **удовлетворение**, считают осознавшим свое «я» и называют *йогом*, или **МИСТИКОМ**. Такой человек находится на духовном уровне и всегда остается невозмутимым. Он не видит различия между булыжником, галькой и золотом.

# Благостный ум обладает:

## Чарака Самхита, Вамана стхана, 8.110

- памятью (смрити)
- преданностью (бхакти)
- благодарностью (критаджна)
- знанием (праджня)
- чистоплотностью (шучи)
- энтузиазмом (махотсаха)
- умением (дакша)
- смелостью (дхира)
- доблестно сражаются в битве, свободны от беспокойства (тьяктавишада)
- обладающий хорошо организованной деятельностью и высокоинтеллектуальными способностями, совершающий добродетельные поступки.

# Лечение ума

Аштанга Хридая, Сутрастхана, 1.26

Наставления писаний изучать

Практиковать их

Всевышним интересоваться

“НПВС”



# Сверхвозможности возникают

## Йога Сутра Патанджали 1.4

- рождением
- травами
- произнесением мантр (молитв)
- аскетизмом
- сосредоточением (самадхи)

# Проводники гун

## Шримад Бхагаватам 11.13.4

- писания
- вода
- общение
- место
- время
- деятельности
- происхождения
- медитации
- повторения *мантр*
- очистительных обрядов.

## Что очищает ум Бхагавад гита 18.5

**От жертвоприношений,  
благотворительности и аскезы  
нельзя отказываться, ибо они очищают  
даже великие души.**

# Болезни ума

## Аштанга Хридая, Сутрастхана, 1.20

**Болезни** делятся на два **вида**: от внутренних и внешних причин

Есть два **расположения** болезней: ум и тело

Болезни **ума**: страсть (раджас) и невежество (тамас)

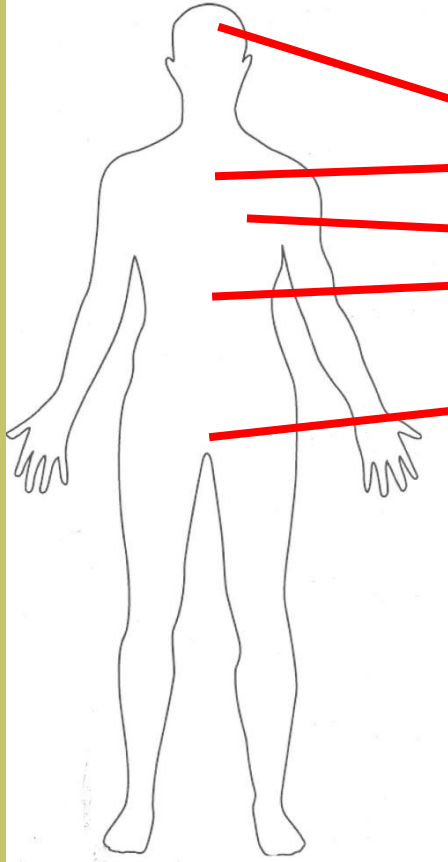
- 1. Успокоить ум (седатики)**
- 2. Взбодрить ум (тоники)**



**ШКОЛА ЗДОРОВ'Я  
ДОКТОРА ВАСИНА**

# **Тоники**

## Корень солодки



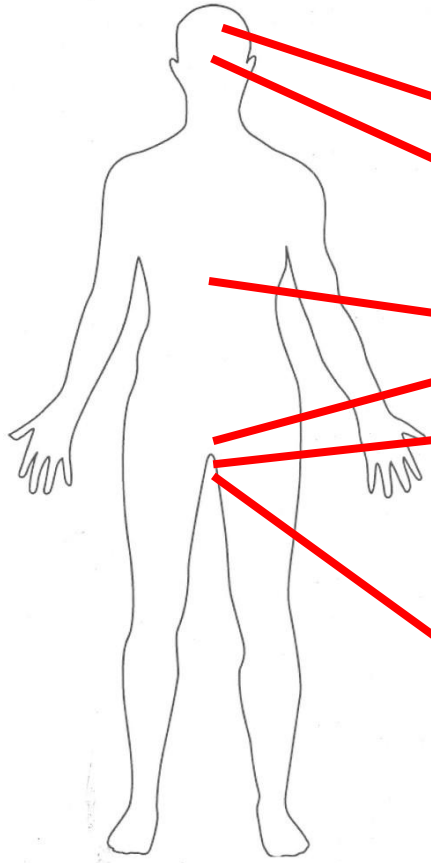
- тоник, общеукрепляющее, детоксикант
- **бронхит**
- повышает АД
- **гастрит, язва желудка**, слабительное, снижает секрецию желудочного сока
- **цистит, пиелонефрит**, повышает диурез
- эстрогеноподобное, повышает потенцию
- снижает свертываемость
- повышает функцию надпочечников (кортизолоподобное)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

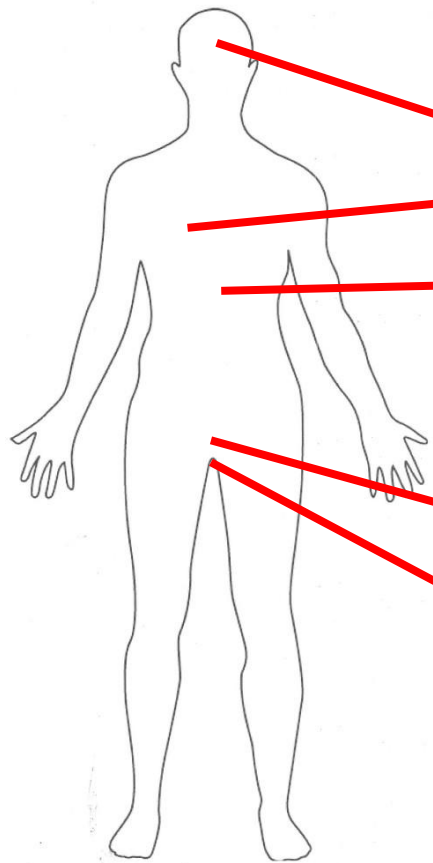
Прием: 1 ст л - 200 мл,  
100 мл 2 р/д

## **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:

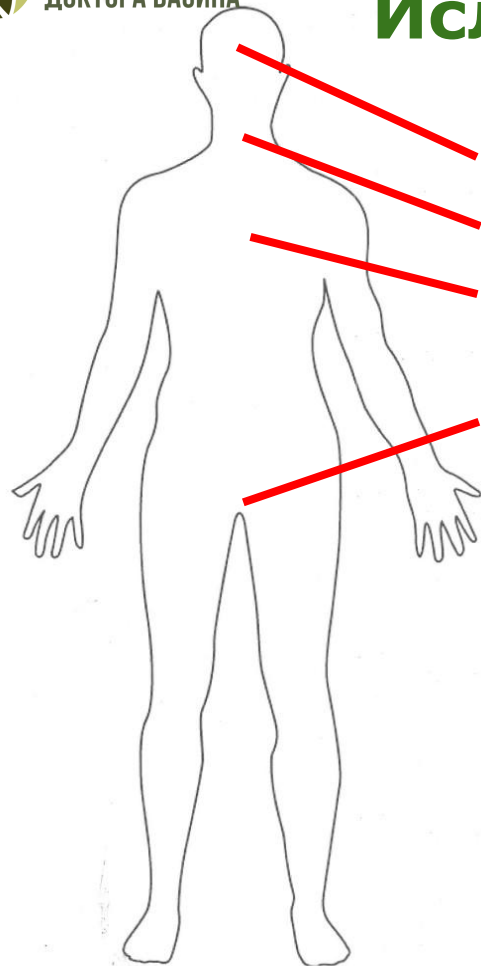
- гнойные раны, микоз

## **Противопоказания:**

- беременность
- гиперацидный гастрит



# Исландский мох



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

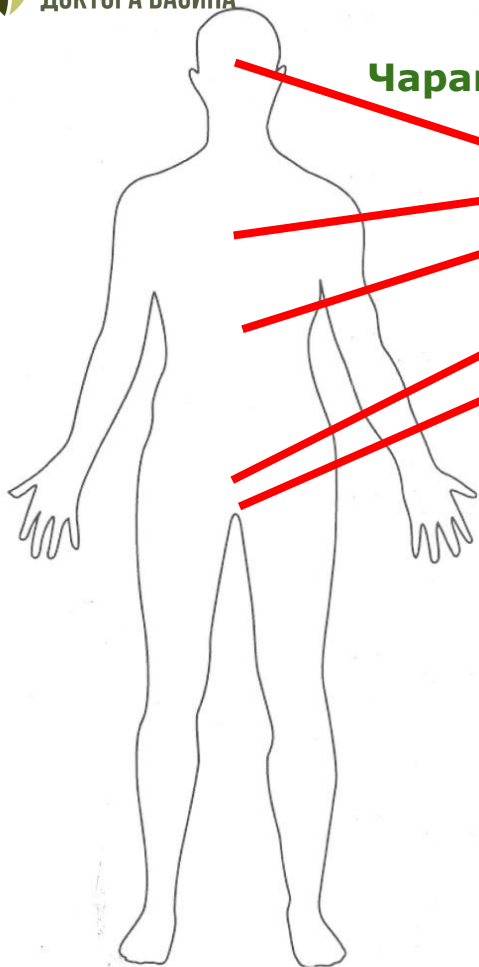
## Общее:

- 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:

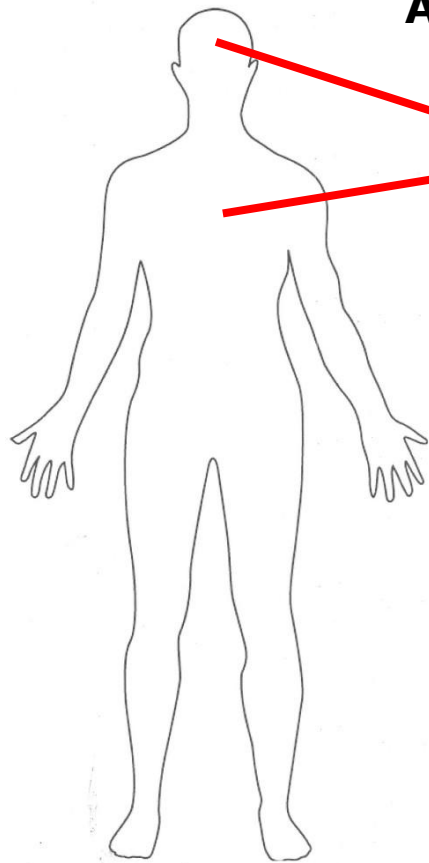
- острый и горький вкус
- согревающий эффект
- лечит пигментный пятна
- противовоспалительное
- детоксикант
- стабилизирует Вата и Капха дошу

## Противопоказание:

**беременность, язва желудка, воспаление почек**

Прием: съедать по 3-4 ягоды - 2-3 р/д



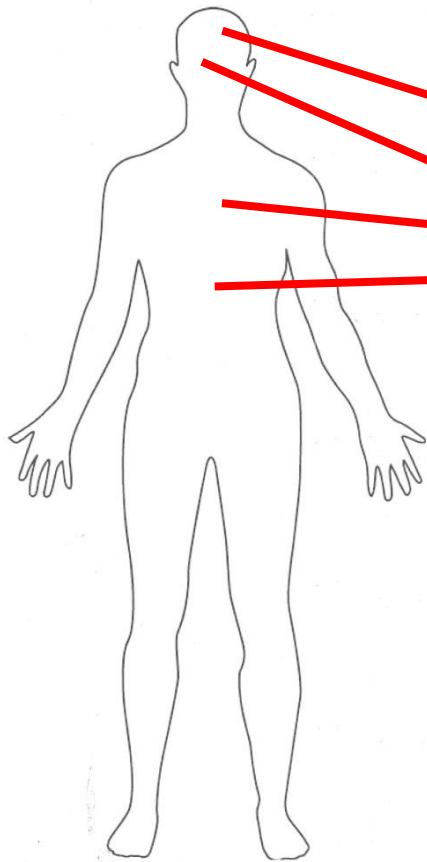


## **Арджунчал чурна 100 г, VYAS**

- тоник, улучшает память
- улучшает прочность сердечной мышцы, снимает аритмию, уменьшает приступы стенокардии, стимулирует кровообращение, увеличивает приток кислорода к сердцу, предотвращает закупорку коронарных сосудов, повышает качество крови и останавливает кровотечения
- стабилизирует давление

**Прием:** по 1-2 чл с молоком или теплой водой

## Харитакъяди расаяна 200 г, AVS

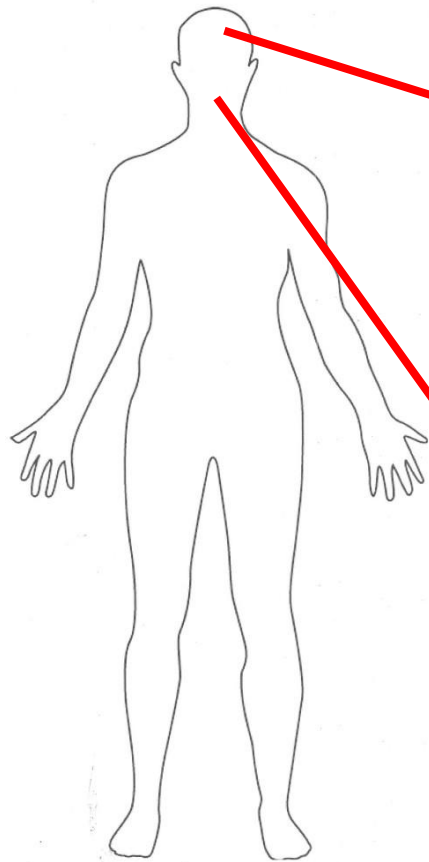


- тоник
- укрепляет зрение
- лечит кашель, ОРВИ
- улучшает пищеварение,  
выводит токсины, мягкое  
слабительное, лечит синдром  
раздраженного кишечника
- анемия

### Общее:

- стабилизирует Вата, Питта  
и Капха дошу
- восстанавливает после  
болезни
- повышает иммунитет

Прием: по 1 чл 2 раза в день  
после еды



## **Брахма расаяна** **500 г, AVS**

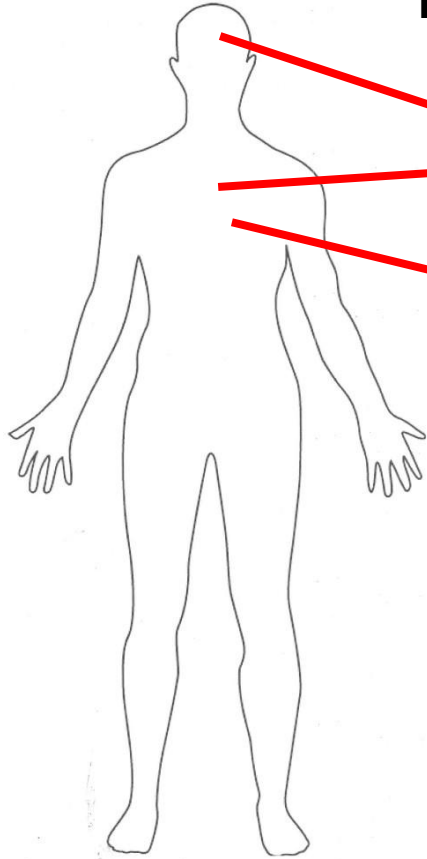
- улучшает память, концентрацию, мозговой тоник, лечит хроническую усталость, гневливость и бессонницу
- улучшает речь

### Общее:

- питает ткани
- восстанавливает после болезни
- повышает иммунитет
- профилактика новообразований

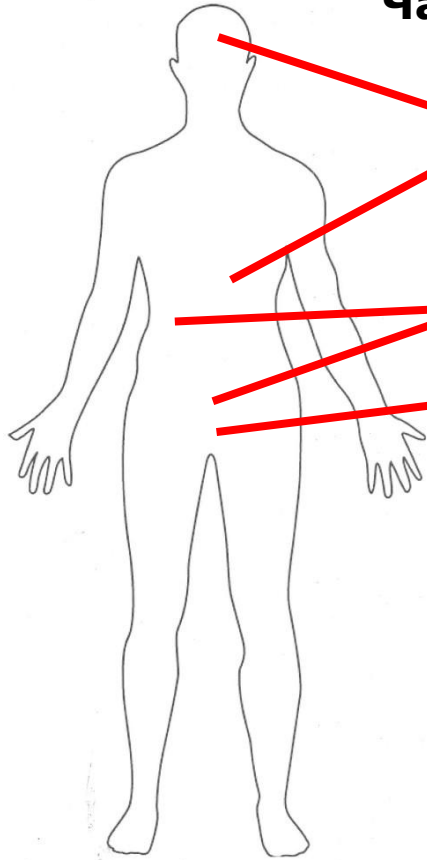
Прием: по 1 чл 2 раза в день с молоком или молочной кашей

## 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

## Чандрапрабха ватика 100 таб, AVS



- тоник
- улучшает пищеварение, лечит гастрит с повышенной кислотностью, запор, гепатит
- мочекаменная болезнь, цистит, уретрит, гематурия, альбуминурия
- а-, гипер-, дисменорея, поликистоз яичников, аденома простаты, простатит, полипы в матке (+канчанар гуггул), миома, импотенция (+Ашвагандха)
- лечит нарушение веществ (сахарный диабет, ожирение, подагру)
- анемия

### Общее:

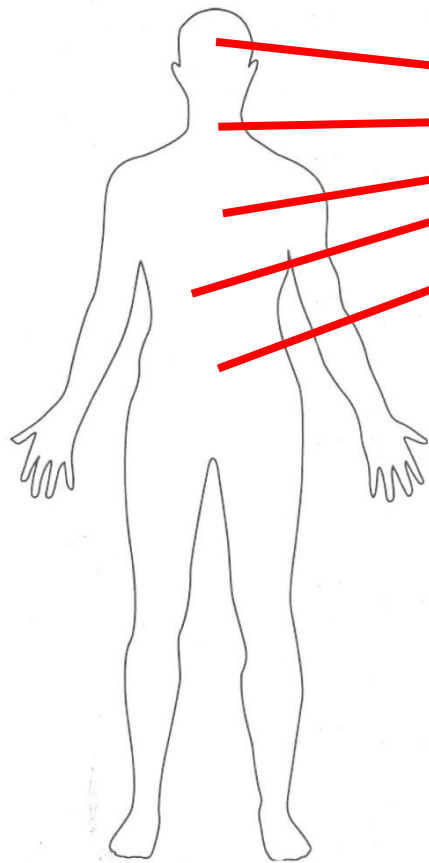
- стабилизирует три доши
- омолаживает организм

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



**ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ  
ДОКТОРА ВАСИНА**

# **Итог по тоникам**



**Аир** (низкая кислотность, заложенность носа)

**Исландский мох** (щитовидка, легкие)

**Солодка** (ЖКТ и легкие)

**Шалфей** (гормоны+ЖКБ)

**Плоды можжевельника** (низкая кислотность,  
глистная инвазия)

# Принцип подбора настоя:

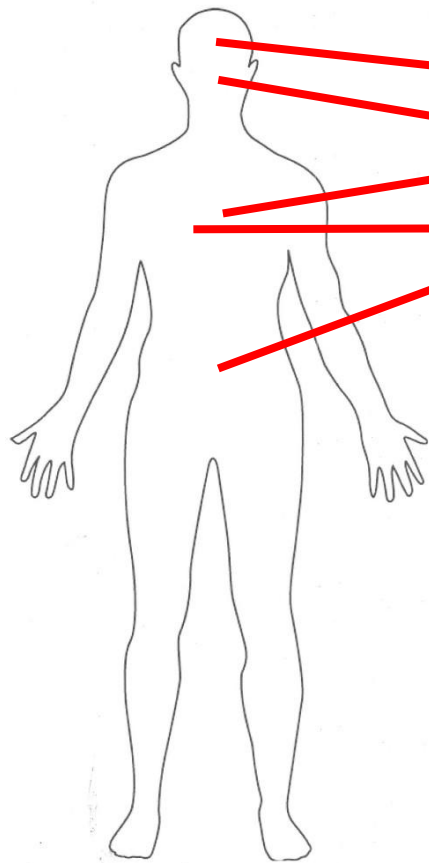
1. этиотропность
2. нейтрализация нежелательного эффекта, перекрытие дополнительных жалоб
3. корригенты (улучшают эффект, вкус):
  - мята
  - мелисса
  - корень солодки
  - душица
  - лаванда
  - чабрец
  - базилик

## Пример сбора

**Настой 600 мл:** корень аира 1 чл,  
исландский мох 2 чл, душица 1 ст л.

Пить по 200 мл во время еды. 1-2 мес

**Настоять в термосе 30 мин.**



**Брахма расаяна (бессонница)**

**Харитакьяди расаяна AVS (глаза)**

**Арджунчал чурна VYAS (сердечная мышца)**

**Видарьяди кватхам (легкие)**

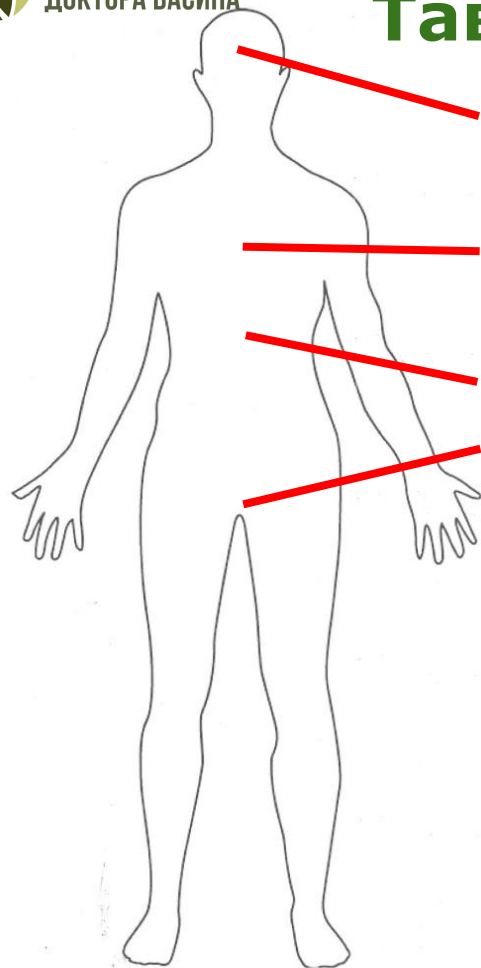
**Чандрапрабха ватика (ЖКТ+дисменорея)**



**ШКОЛА ЗДОРОВ'Я  
ДОКТОРА ВАСИНА**

# **Седативи**

# Таволга вязолистная (Лабазник)



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

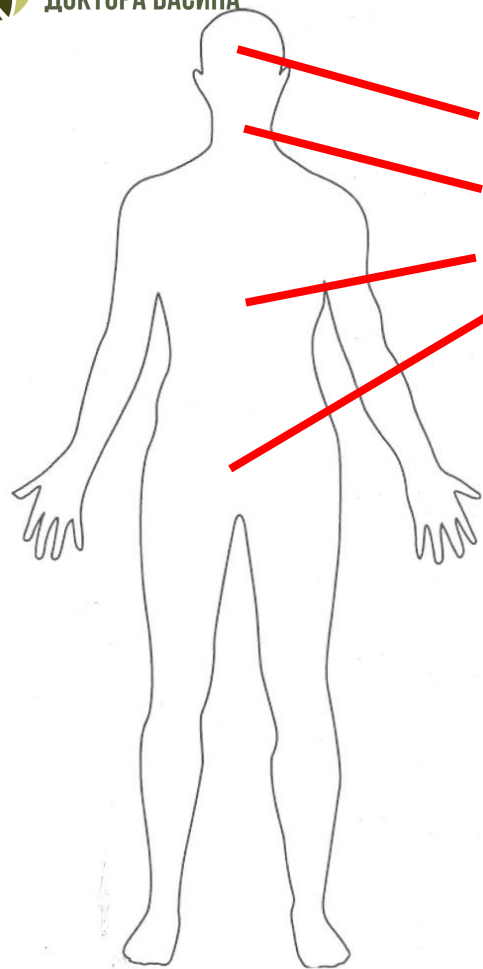
## Общее:

- 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:

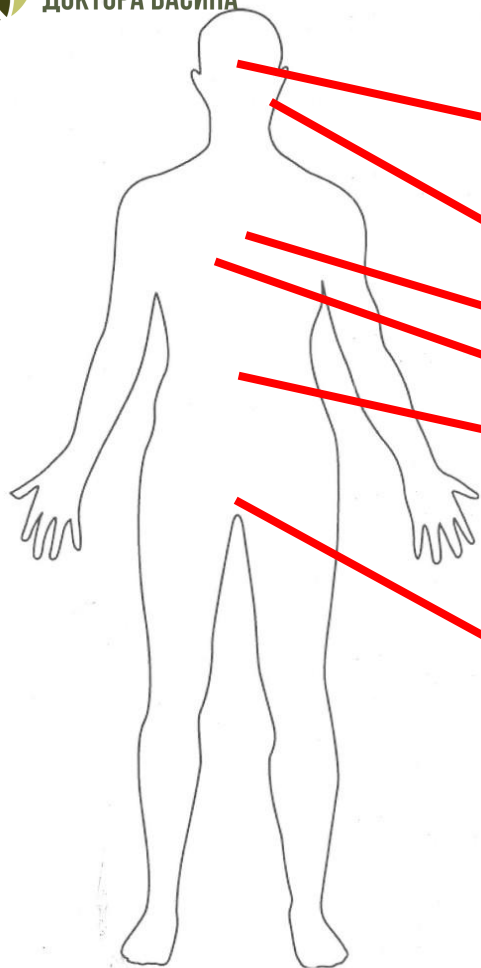
- улучшает заживление ран (наружно)

- 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

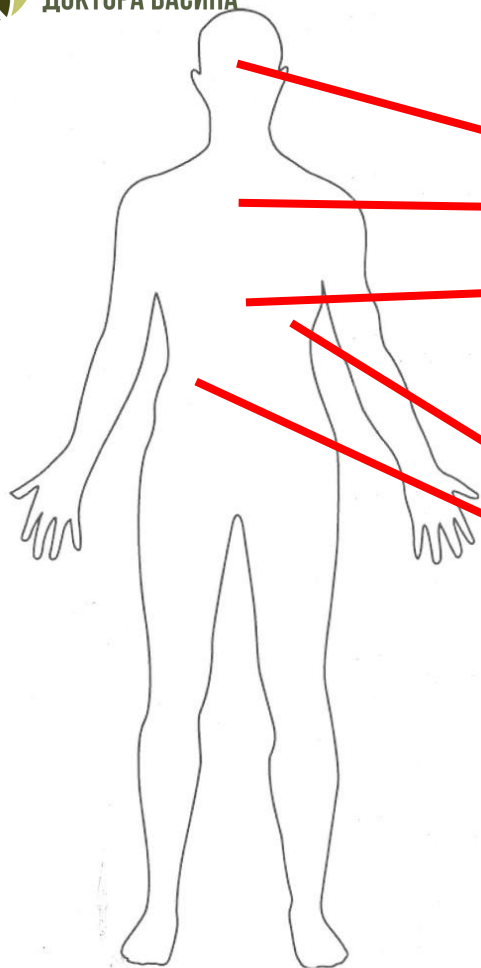
острые и хронические заболевания, мягкое  
слабительное, гепатопротектор, желчегонное

- 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



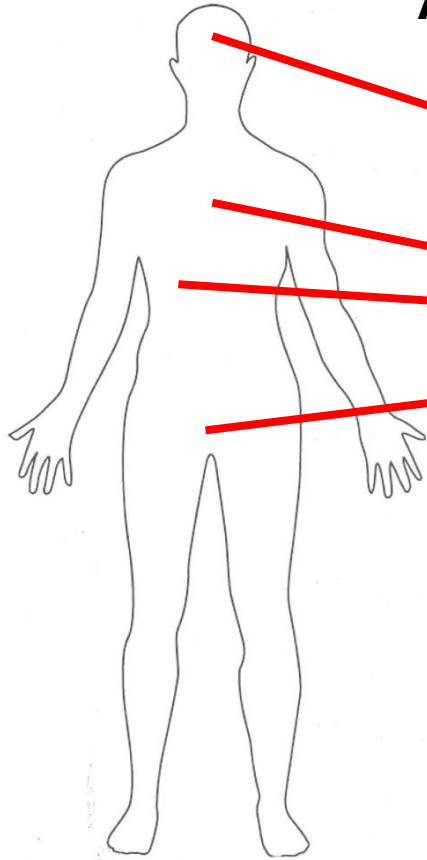
- астения, невроз, седатик
- тахикардия, гипертоническая болезнь
- ЖКБ, язвенная болезнь, повышает кислотность, колит, панкреатит
- сахарный диабет
- мочекаменная болезнь, нефрит, энурез
- экзема, угри, аллергический дерматит
- жаропонижающее, противовоспалительное



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

## Ашвагандха чурна

**100 г, AVS**



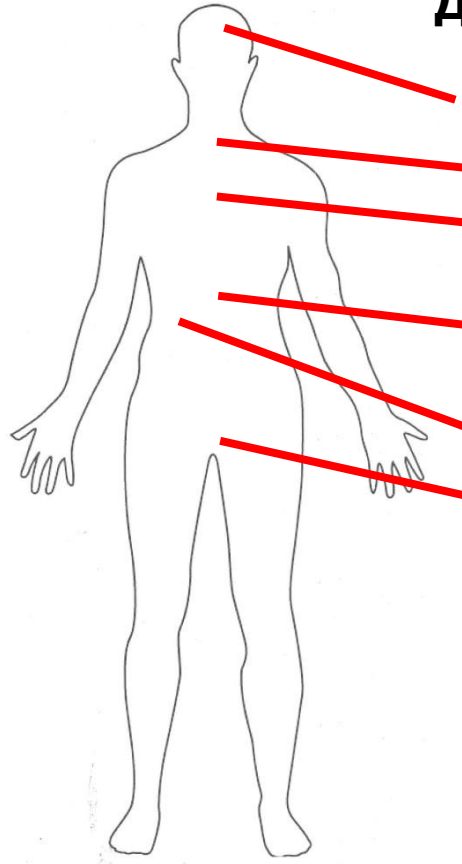
- хроническая усталость, бессонница, седатик, дефицит внимания, болезнь Альцгеймера, нистагм (+манасамитрам)
- укрепляет сердце (+арджуна)
- гепатопротектор, язва желудка, запор, противоглистное
- эндометриоз, миома, бесплодие (прием с 5 по 15 день цикла), вагинит, вагинизм, бели, эндометрит, повышает потенцию, афродизиак
- сахарный диабет 2 тип
- противогрибковое, витилиго
- общеукрепляющее, питает тело, мышечная дистрофия
- ревматоидный артрит, остеопороз (+арджуна), артрит, артроз
- омолаживает

ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ  
ДОКТОРА ВАСИНА

Прием: по 1-2 чл с молоком или  
теплой водой

## Дашамула расаяна

200 г, AVS



- седатик
- стабилизация работы щитовидной железы
- отхаркивающее, бронхит, бронхиальная астма, потеря голоса
- метеоризм, снижение огня пищеварения, желчнокаменная болезнь
- мочекаменная болезнь
- климакс (приливы, слабость), поликистоз, бесплодие, простатит, аденома простаты, стимулирует выработку спермы
- воспаления на коже

### Общее:

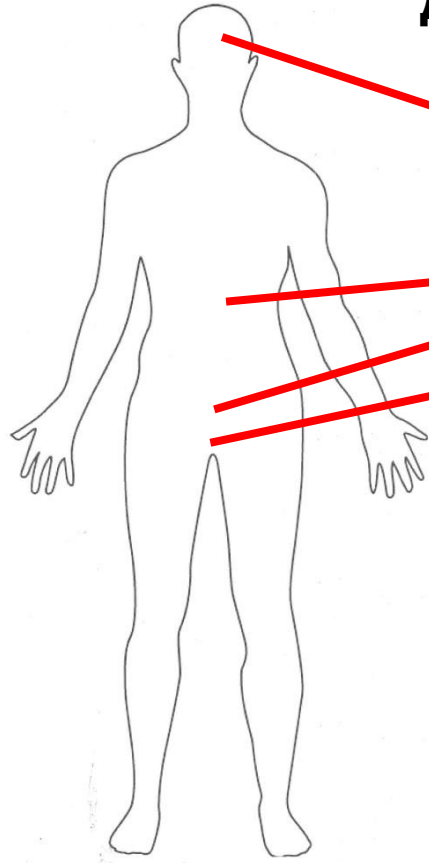
- омолаживающее
- детоксикант
- восстанавливает после болезни
- повышает иммунитет
- жаропонижающее

Прием: по 1 чл 2 раза в день до еды



## Дханвантарам кватхам

**100 таб, AVS**

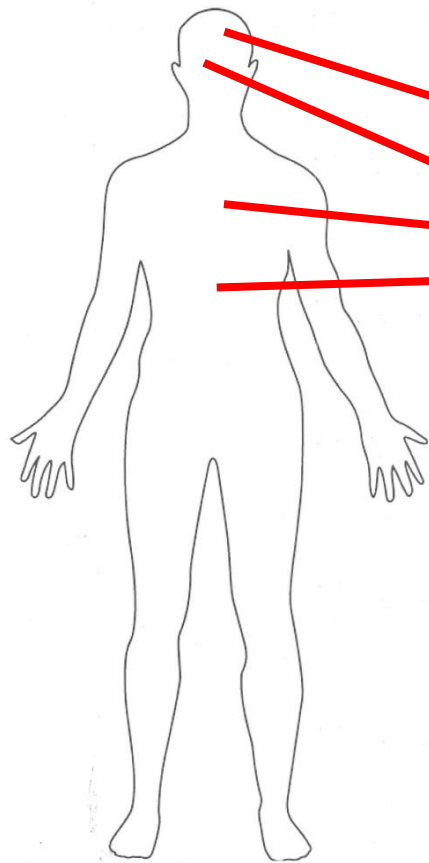


- беспокойство, болезни от злых духов, безумие, психическое напряжение, страхи, депрессия, паралич, гемиплегия
- метеоризм
- цистит, уретрит
- воспаления органов малого таза (вагинит, ...), бесплодие, меноррагия, альгодисмеорея, подготовка к беременности и родам

### 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.



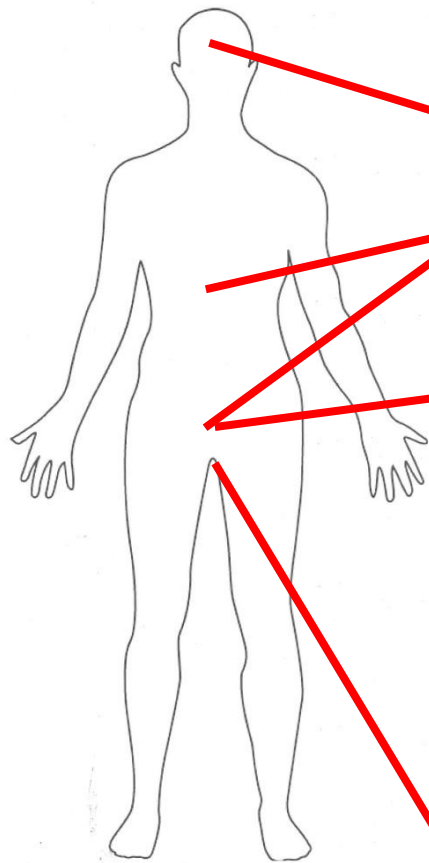
## Наладади гхритам

**150 г, AVS**

- СДВГ (синдром дефицита внимания с гиперактивностью)
- афазия и дисфазия
- улучшает когнитивные и высшие психические функции,
- шизофрении, мании, маниакально-депрессивный психоз,
- вялость у детей из-за неразвитости мозга и судорог,
- аутизм и другие неврологические расстройства у детей.
- Улучшает память, речь и концентрацию

Прием: по 1\2-1 чл 2 раза в день до еды

## Сукумарам кватхам 100 таб, AVS



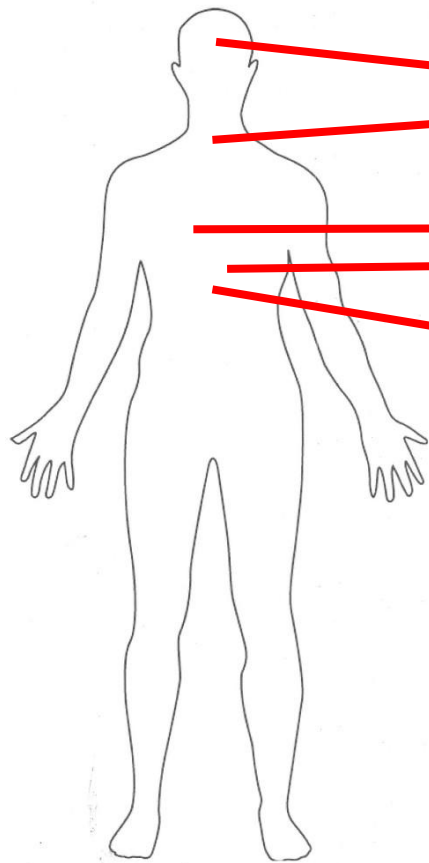
- убирает напряжение, придает сил
- лечит запор, язву желудка, метеоризм, гиперкислотность
- лечит болезненные месячные, аменорею (+раджаправартини), ПМС, бесплодие, поликистоз (+чандрапрабха), миому (+канчанар гуггул+чандрапрабха), эндометриоз, воспаления, послеродовый период
- лечит геморрой

Прием: по 2 таб 2 раза в день до еды.



**ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ  
ДОКТОРА ВАСИНА**

# **Итог по седатикам**



**Манжетка** (бессонница, дисбактериоз)

**Корень Шлемника байкальского** (гипотиреоз, глистогонное)

**Таволга** (легкие и гипертоническая болезнь)

**Лаванда** (низкая кислотность, тахикардия)

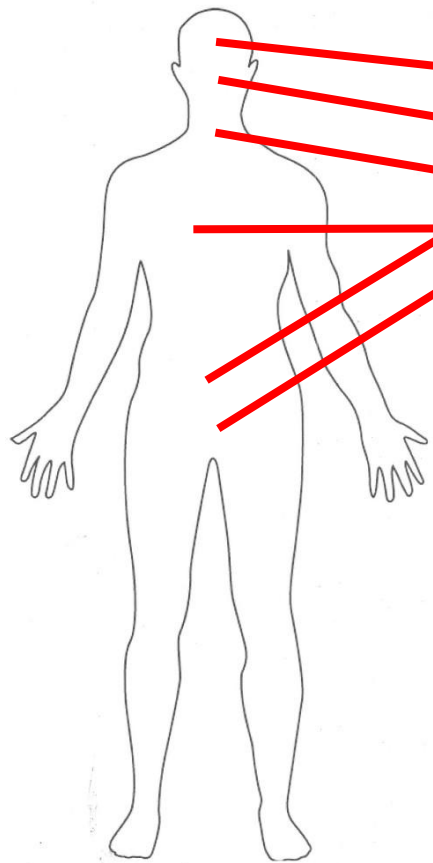
**Трава цикория** (болезни кожи, низкая кислотность, гипертоническая болезнь)

## Пример сбора

**Настой 600 мл:** манжетка 1 ст л, трава  
цикория 1 ст л, лаванда 2 чл.

Пить по 200 мл во время еды. 1-2 мес

**Настоять в термосе 30 мин.**



**Ашвагандха чурна** (бессонница)

**Наладади гхритам** (безумие, депрессия)

**Дашамула расаяна** (щитовидная железа)

**Сукумарам кватхам** (ЖКТ и органы малого таза)

**Дханвантарам кватхам** (цистит, воспаления в органах малого таза)



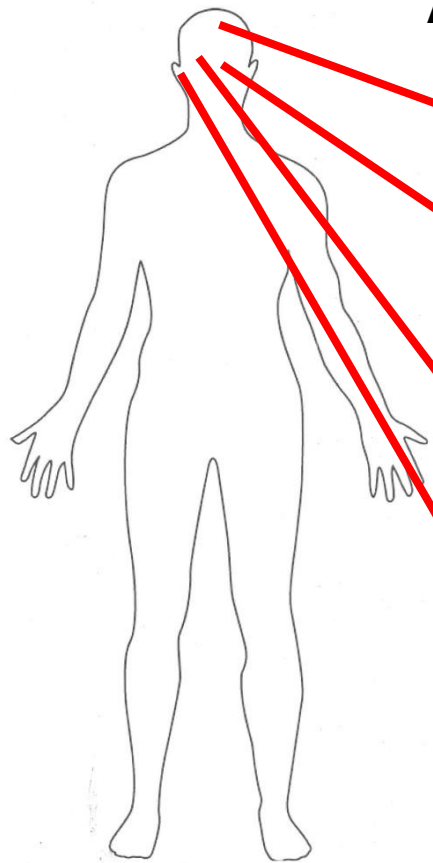
**ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ  
ДОКТОРА ВАСИНА**

# Процедуры



**ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ  
ДОКТОРА ВАСИНА**

# **Капли 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

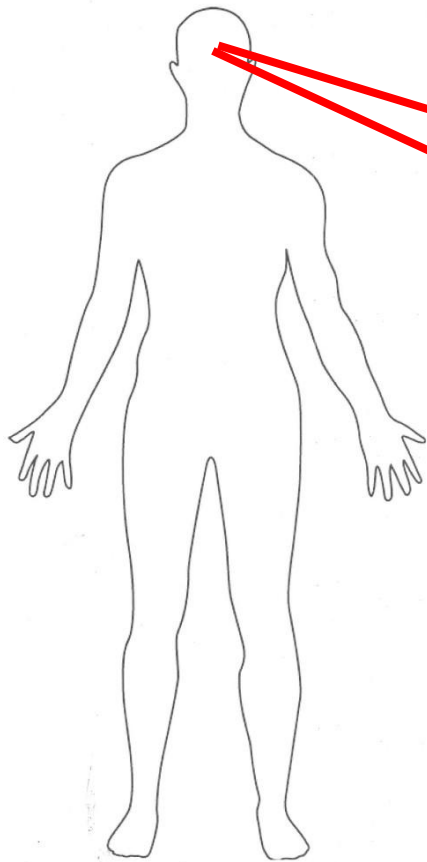
### Применение:

- закапывать в нос, ухо по 1-2 капли



**ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ  
ДОКТОРА ВАСИНА**

# **Промасливание ГОЛОВЫ**



## **Брахми масло** **200 мл, AVS**

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

### Применение:

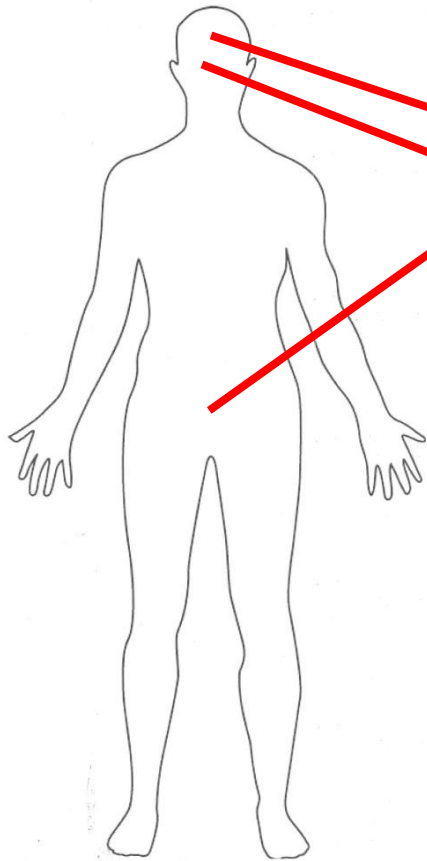
- наносить на кожу
- промасливание головы (нанести на голову 2 чл, подержать до 40 мин)



**ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ  
ДОКТОРА ВАСИНА**

# **Промасливание тела**

## Кунжутное масло 500 мл, AVS



- **усиливает интеллект**

- улучшает зрение

- задерживает стул\послабляет (в зависимости от исходного состояния)

### Общее:

- увеличивает силу человека, привлекательность

- дает крепость мышцам, мягкость телу

- противовирусное, антибактериальное действие

- питает ткани у истощенных, полных худит

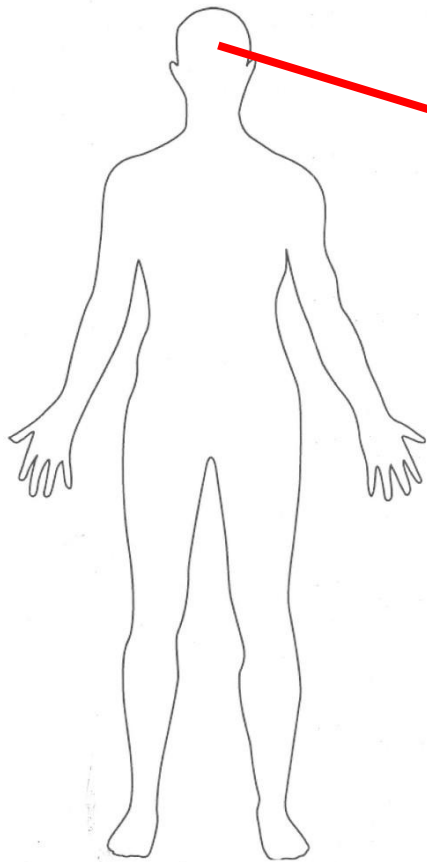
- улучшает кожу

- снижает Вата и Капху

### Применение:

- наносить на кожу

## Баласвагандхади масло 200 мл, AVS

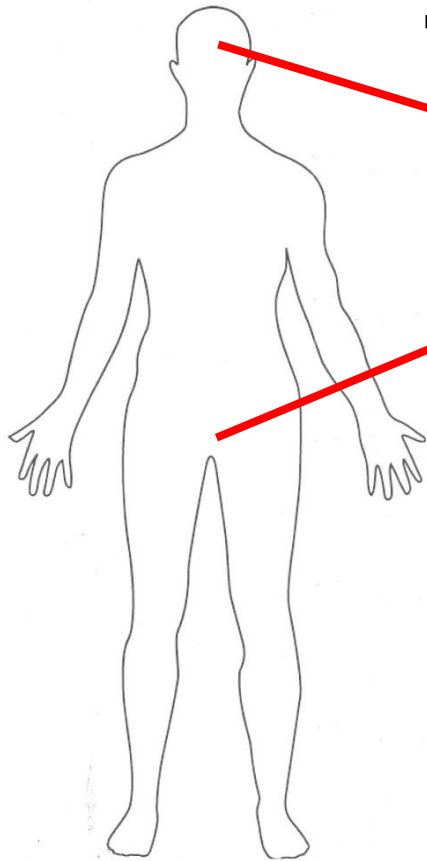


- **Тоник**
- **неврастения**  
(помогает при общем истощении)
- помогает  
восстановиться после  
болезни

### Применение:

- наносить на кожу

## 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)

# Эффективно пройденный урок

1. Проанализируйте свою основную причину нарушения памяти: слишком возбуждены или заторможены.
2. В связи с этим подберите себе сбор трав и препаратов (1 шт), которые максимально перекроют Ваши жалобы и помогут улучшить память. Плюс внедрите в ближайшую неделю одну из процедур.

Ответ напишите по примеру: “Ум заторможен. Настой 600 мл: корень аира 1 чл (т.к. заложен нос часто), корень солодки 2 чл (т.к. есть склонность к запорам), чабрец 1 ст л. ( корригент). Буду пить по 200 мл 3 раза в день во время еды.

Из аюр препаратов - Харитакьяди расаяна (т.к. много работаю за компьютером, сильно устают глаза)

Из процедур: на следующей неделе начну капать Ану тайлам в нос.”