

Одной из важнейших аюрведических методик является ПАНЧАКАРМА – пятиступенчатая система детоксикации организма.

Аюрведа очень эффективна в лечении разнообразных хронических заболеваний, некоторые из которых консервативная медицина считает сложно излечимыми или неизлечимыми. В тех случаях, когда болезнь зашла слишком далеко, Аюрведа позволяет замедлить разрушительные процессы, улучшить общее состояние и качество жизни пациента (например, на третичной стадии рака, после химиотерапии и операции).

Многочисленные исследования, проводимые в Индии, а также богатый опыт многих поколений аюрведических врачей показывают, что аюрведические методы лечения обеспечивают выдающиеся результаты в таких областях как:

- сердечно-сосудистые заболевания (ишемические болезни сердца, артериальная гипертензия и т.д.);
- заболевания желудочно-кишечного тракта (гастрит, язва желудка и двенадцатиперстной кишки, энтериты, колиты и т. д.);
- психосоматические заболевания, стрессы, депрессии, неврозы, синдром хронической усталости, бессонница и др.;
- болезни обмена веществ и эндокринной системы (диабет, ожирение, болезни щитовидной железы и т. д.);
- бесплодие и сексуальные расстройства у лиц обоих полов;
- кожные болезни (псориаз, дерматит, экзема и т. д.);
- аллергии различной природы (кожные, респираторные, поллиноз и т. д.);
- болезни опорно-двигательного аппарата (ревматоидный артрит, остеохондроз, артрозы и др.);
- органов дыхания (астма, хронический бронхит и т. д.);
- гинекологические заболевания (нарушения цикла, дисфункциональные маточные кровотечения, аменорея, миома матки, эндометриоз, воспаление придатков, мастопатия);
- детские заболевания;
- реабилитации после неврологических заболеваний, например, инсульта.

Эффективность применения Аюрведы для лечения хронических заболеваний:

Ревматоидный артрит 88%

Бронхиальная астма 78%

Хронический бронхит 71%

Экзема 68%

Псориаз 60%

Хронические запоры 88%

Головные боли 85%

Хронический синусит 100%

Сахарный диабет 75%

Гипертоническая болезнь 56%

Панчакарма – тотальная детоксикация организма

Панчакарма – это имеющийся только в Аюрведе глубокий пятиступенчатый очистительный процесс, самый древний метод очищения и омоложения всего организма, известный человечеству. Хотя человеческое тело считается разумной, естественной системой, способной к самовосстановлению и омолаживанию, наш стрессовый образ жизни и агрессивная экология мешают организму полноценно выполнять свои функции. Именно тогда Панчакарма играет ключевую роль в коррекции наполненного токсинами организма. Каждый человек отличается от другого, и поэтому для него нужна совершенно индивидуальная терапия, которая должна быть подобрана «точно по мерке» в соответствии с типом его тела (по дошам: Вата, Пита, Капха).

Этапы Панчакармы

Это комплекс из пяти процедур (ПАНЧА – пять, КАРМА – действие, процедура), которому предшествуют еще две процедуры: внутреннее промасливание организма (Снэхапана) и выведение из него шлаков при помощи тепловых процедур (Сведана). Пять этапов Панчакармы это: очистительные клизмы, назальное очищение (через нос), очищение при помощи слабительных, терапевтическая рвота, терапевтическое кровопускание (или гирудотерапия). Причем, зачастую они применяются не полностью, а выборочно.

Значение Панчакармы

Панчакарма имеет огромное профилактическое и терапевтическое значение. При помощи процедур выводятся токсины и шлаки из всех, включая мельчайшие, каналов организма, улучшается микроциркуляция, что способствует омоложению тканей. Большинство 'экологических' ядов откладывается в жировых депо организма, где они играют роль бомбы замедленного действия. Ученые связывают с накоплением таких ядов развитие целого ряда болезней: всевозможных аллергий, заболеваний печени и кожи, различных форм рака, неврологических расстройств, ослабление иммунной системы и гормональные нарушения вплоть до бесплодия.

Исследования, проведенные в Индии, а так же в Германии, Японии, Англии и США, доказали, что Панчакарма способствует выведению эндотоксинов, очищению организма от свободных радикалов, нормализации пищеварения и обмена веществ. Более того, доказано, что эти процедуры улучшают воздействие на организм любых лекарств и биологически активных пищевых добавок.

Каждая из процедур Панчакармы показана при целом ряде физиологических или патологических состояний: бронхиальная астма и бронхит, диабет, анемия, гастриты и колиты, остеоартриты, ревматоидный артрит, подагра, неврологические и нервно-мышечные расстройства, болезни сердца, сосудистые расстройства, болезни печени, мочевого тракта, кожные болезни, гинекологические заболевания и ряд других острых и

хронических заболеваний. Панчакарма также показана спортсменам при подготовке к соревнованиям, для реабилитации после психо-эмоционального напряжения и травм.

Панчакарма для здоровых

Панчакарма применяется как для лечения заболеваний, так и для профилактики.

Здоровым людям Панчакарма назначается с целью очищения организма от шлаков и общего укрепления здоровья. Проведение всех пяти процедур для полного очищения рекомендуется делать раз в год. В результате очищения организма нормализуется пищеварение, организм укрепляется физически, улучшается качество кожи и функционирование органов чувств, налаживается работа всех систем организма. Эти процедуры улучшают психические функции, поддерживают оптимальный иммунный статус и нормальный обмен веществ. Кроме того, они способствуют замедлению процесса старения.

Пройдя процедуру, рекомендованную для того или иного времени года, можно предотвратить появление заболеваний, характерных для данного сезона. К примеру, респираторные заболевания в основном свойственны весеннему периоду. Их можно предотвратить с помощью назальных процедур Панчакармы, проводимых в переходный период, а, как известно, такого рода 'сезонные' болезни могут приводить к развитию хронических заболеваний. Проходя терапию Панчакармой для межсезонья регулярно на протяжении ряда лет, можно предотвратить появление даже тех заболеваний, к которым имеется наследственная предрасположенность, таких как сахарный диабет, бронхиальная астма, аллергозы, метаболические нарушения и др.

Существует два варианта Панчакармы для здоровых:

1. Проведение всех пяти видов процедур с определенными временными промежутками между ними. Весь курс занимает около 50-ти дней, включая необходимые для отдыха интервалы. Такая терапия обычно проводится один раз в год.

2. Проведение некоторых видов процедур Панчакармы в переходные (межсезонные) периоды. Межсезонным считается период в 14 дней между двумя сезонами (7 дней в конце предыдущего сезона и 7 дней в начале нового).

Идеальными для переходного периода являются следующие виды терапии Панчакармы:

1. ВАМАНА (рвотная терапия) и НАСЬЯ (назальное очищение) – в переходный период между зимним и весенным сезонами; ВАМАНА проводится только один раз (один день), НАСЬЯ- ежедневно (1 раз в день) в течение 3-7 дней.
2. АСТАПАНА и АНУВАСАНА (2 вида клизм) – в переходный период между летом и сезоном дождей. Применительно к России этот период может быть соотнесен с периодом конец лета – начало осени, который обычно сопровождается дождями и похолоданием. Клизмы проводятся в течение 8 дней ежедневно (виды клизм чередуются).
3. ВИРЕЧАНА (очищение слабительным) применяется в период между сезоном дождей и осенью. В России эту процедуру можно проводить перед осенним потеплением, известным как «бабье лето». Проводится один раз (один день).

В результате очищения организма методом Панчакарма нормализуется пищеварение, организм укрепляется физически, улучшается качество кожи и функционирование органов чувств, налаживается работа всех систем организма. Эти процедуры улучшают психические функции, поддерживают оптимальный иммунный статус и нормальный обмен веществ. Кроме того, они способствуют отсрочке (замедлению) процесса старения. Пройдя процедуру, рекомендованную для того или иного сезона, можно предотвратить появление заболеваний, характерных для данного сезона. К примеру, респираторные заболевания в основном свойственны весеннему периоду. Их можно предотвратить с помощью рвотных и назальных процедур Панчакармы, проведенных в переходный период. Как известно, такого рода «сезонные» болезни могут приводить к развитию хронических заболеваний. Проходя терапию Панчакармы для межсезонья регулярно на протяжении ряда лет, можно предотвратить появление даже тех заболеваний, к которым имеется наследственная предрасположенность.

Рассматривая данный предмет с социально-экономической точки зрения, можно сказать, что от применения упомянутых мер профилактики выигрывает как отдельный человек, так и государство, т.к. они помогают сберечь рабочее время, которое теряется в результате болезни, а также позволяют сэкономить большое количество бюджетных денег. Кроме того, здоровый человек производит здоровое потомство, что благоприятно сказывается на здоровье общества и нации в целом.

Панчакарма для больных

Панчакарма позволяет излечивать или существенно улучшать состояние больных при многих хронических заболеваниях. Аюрведические классические тексты утверждают, что Панчакарма способствует избавлению от таких хронических заболеваний, как ревматоидный артрит, бронхиальная астма и др., если она проводится в течение первого года с момента появления данной патологии (в этом случае необходимо принимать во внимание состояние пациента и тяжесть болезни). Это подтверждает и многовековой опыт врачей, практикующих в области Аюрведы. Если пациент прошел правильно подобранный курс терапии Панчакарма (см. показания к процедурам), он может избежать периодических обострений заболевания либо иметь длительную ремиссию. В случае, если обострение все же случается, оно проходит легче и не причиняет пациенту больших страданий.

Панчакарма лечит заболевания путем очищения организма через природные каналы, повышает способность организма бороться с болезнями. Поскольку «загрязнение» организма факторами окружающей среды, а также ослабление иммунитета к различным этиопатогенным воздействиям являются основными причинами возникновения болезни, Панчакарма может успешно применяться для лечения самых разнообразных заболеваний. Многие болезни она может излечивать полностью, а в остальных случаях дает значительное улучшение. Бронхиальная астма, бронхит, диабет, анемия, гастриты и колиты, артрит, подагра, неврологические и невро-мышечные расстройства, сердечно-сосудистые заболевания, болезни печени и мочеполового тракта, кожные и гинекологические заболевания, а также женское и мужское бесплодие – вот неполный список заболеваний, которые могут успешно лечиться методами Панчакармы.

Для лечения некоторых заболеваний, к примеру, аутоиммунных, современная медицина использует такие препараты как стероиды, цитостатики и пр., применение которых приводит к короткой ремиссии, но которые дают массу побочных эффектов,

затрагивающих жизненно важные органы - почки, печень, ретикуло-эндотелиальную систему и др. В случае других заболеваний современная медицина рекомендует, к примеру, постоянный прием гормональных препаратов, что также небезопасно для организма. Важность и преимущество Панчакармы заключается в том, что она позволяет излечивать или уменьшать прогредиентность заболеваний без каких-либо побочных эффектов. Более того, она «защищает» внутренние органы от разрушительного действия болезни.

Оптимальная длительность курса Панчакармы – 28 дней.

Автор статьи: доктор Наушад Али Тача Парамбан

Не менее уникальны, чем Панчакарма, два клинических раздела Аюрведы – Расаяна и Ваджикарана, не имеющие аналогов в привычной нам медицине.

Интервью с профессором К.В.Дилипкумаром

Профессор К.В.Дилипкумар, Арведический врач и йога-терапевт, один из основателей Клинического Исследовательского Института Йоги и Аюрведы (CRIYA) при Аюрведическом Университете (г. Коттакал, штат Керала, Индия).

- В чем особенности Аюрведы как медицинской системы? Чем она отличается от официальной западной медицины?

Человек является микрокосмом Вселенной. Когда человек живет в согласии с окружающей средой, он поддерживает равновесие своего тела и ума. Если же он живет в дисгармонии со средой, это ведет к нарушению равновесия и, в конце концов, к болезням. Так вот, Аюрведа учит нас поддерживать равновесие тела и ума, восстанавливая баланс дош – Ваты, Питы и Капхи. В отличие от обычной медицины, Аюрведа фокусируется на основополагающем равновесии, и это позволяет ей искоренять болезни. Для этого используются разнообразные традиционные техники, как, например, Панчакарма, которая очищает тело и выводит накопившиеся в теле токсины, чтобы оздоровить его. Симптоматическому лечению отводится второстепенная роль, в то время как в обычной медицине симптоматическое лечение является основным, а первопричине болезни не уделяется должного внимания. Кроме того, обычная медицина не включает поддержание позитивного здоровья в свои основные задачи, в отличие от Аюрведы.

- Подходят ли принципы и методы Аюрведы и аюрведические травяные препараты русским людям, живущим в условиях, которые очень отличаются от индийских (климат, часовые пояса, растения, и т.д.)?

Да, подходят. В древности наука Аюрведы была записана и практиковалась в основном на территории Гималаев. Климатические условия гималайского региона и России очень похожи. В России доступны многие из растений, используемых в Аюрведе. Более того, эта наука рассчитана на жителей не только Индии, но и всего мира. Опыт аюрведических врачей, работающих в России, доказал, что российские пациенты даже лучше реагируют на аюрведическое лечение. Дело в том, что большинство аюрведических препаратов привычны для индийцев, потому что они используют многие из их компонентов в пищу (спices, например), и они не вызывают должного действия в состоянии болезни.