

## Первая помощь в аюрведической медицине

### Астма

Для лечения рекомендуется солодковый и имбирный чай, заваривайте пол чайной ложки трав на стакан кипятка. Второй вариант лечения - это луковый сок с медом и перцем, готовится так  $\frac{1}{4}$  стакана сока на одну чайную ложку меда и  $\frac{1}{8}$  чайной ложки черного перца. Этот рецепт лечит отдышку и убирает закупорки и смягчит кашель.

### Боль в спине

Чтобы избавиться от болей в спине прикладывайте эвкалиптовое масло и пасту имбиря.

### Боль наружная

Вам поможет имбирный компресс. Рецепт прост: 2 чайные ложки имбирного порошка и 1 чайную ложку куркумы. Разбавьте смесь водой до состояния пасты. Пасту разогреть и равномерно нанести на марлю или ткань из хлопка. Получившийся компресс наложить на больное место и перебинтовать. Делать лучше на ночь.

### Боль головная

Для быстрого снятия головной боли нужно сделать пасту из имбирного порошка подогреть ее и приложить на лоб. Процедура может сопровождаться легким жжением, это не страшно.

Другой способ снять головную боль – контроль дыхания. Определите, какая ваша ноздря вдыхает больше воздуха. Зажмите ее и дышите другой ноздрей, пока боль не стихнет.

Третий вид лечения подходит для отдельных разновидностей головных болей, например, синусная головная боль, которая напрямую связана с Капхой.

Снимать такую боль можно имбирной пастой, прикладывая ее ко лбу и пазухам. Временные головные боли, которые связаны с Питтой, лечатся чаем из семян кориандра или из тмина. Приготовление такого чая: пол ложки семян на стакан кипящей воды. Одновременно с чаем нужно прикладывать к голове (на виски) сандаловую пасту.

Если у вас наблюдаются боли в затылочной части головы, то это скорее всего из за токсинов в кишечнике. Поэтому вам нужно пить перед сном стакан теплого молока, в котором надо размешать ложечку льняных семян.

Одновременно с молоком нужно делать компресс из имбиря за ушами.

### **Боль зубная**

Лучший способ лечения зубной боли – 3 капли масла гвоздичного на больной зуб.

### **Волдырь**

Для лечения необходимо приложить припарку из отваренного лука или намазать пастой применяемой для компрессов при наружной боли (имбирь/куркума – два к одному).

### **Газы**

Для устранения газов в кишечнике Аюрведа рекомендует употребить лимонный сок (половина выжатого лимона) с щепоткой соды, разведенный на стакан воды.

### **Геморрой**

Для лечения геморроя нужно пить трижды в день сок алоэ вера, по полстакана за раз.

### **Глаза**

Если у вас жжение в глазах нужно прикладывать касторовое масло на ступни, а в сам глаз капать розовую воду или сок алоэ вера по 3 капельки.

### **Горло**

При воспалении и горла необходимо делать полоскания таким раствором: 1 щепотка соды, ложка куркумы, в стакане теплой воды.

### **Десна**

При боли и кровотечении десен пить воду с лимоном (1/2 лимона на стакан воды) и втирать кокосовое масло.

### **Диарея (понос)**

Чтобы избавиться от этой проблемы можно выпить кофе со свежесожатым лимонным соком или принять в пищу йогурт с водой (1 к 1) и свежим имбирем (1/8 чайной ложки). Второй рецепт: 2 ложки маковых семян вскипятить в стакане воды и добавить щепотку мускатного ореха.

### **Закупорки пазух (синусов)**

Намазывать пазухи имбирной пастой и делать ингаляцию: завариваете 1 щепотку порошка из корня аира и дышите.

### **Запор**

От этого недуга поможет чай из александрийского листа. Перетертый лист (1 чайная ложечка) заваривается на стакан воды. Второй способ пить ложку льняного зерна со стаканом воды или ложку масла гхи с теплым молоком на ночь.

### **Икота**

Чтобы избавиться себя от икоты примите смесь: часть касторового масла на две части меда. Совершать пранаяму.

### **Кашель**

Избавиться от кашля поможет полоскание теплой водой с разведенными в ней двумя щепотками куркумы и щепоткой соли. Сосать леденцы вместе с целой гвоздикой – еще один аюрведический метод лечения кашля. Если кашель с выделением мокроты, то пить отвар : на стакан горячей воды имбирный порошок ½ чайной ложечки, щепотка гвоздики и щепотка корицы.

### **Кровотечение**

При внешнем кровотечении к ране необходимо приложить лед или пепел сожженного хлопка, или пасту из сандала.

Если есть внутреннее кровотечение то необходимо принять внутрь молоко с шафраном и куркумой по 1/2 чайной ложечки того и другого.

### **Менструальный спазм**

Для снятия подобных спазмов принимать по одной чайной ложечке сока алоэ вера и три щепотки черного перца, по три раза в день.

### **Мышечный спазм (напряжение)**

Прикладывать два раза в день к больному месту пасту, сделанную из 1 ложки куркумы на 2 ложки имбиря. Еще поможет клизма из стакана масла аира на 30 минут.

### **Несварение**

Вам поможет при несварении перетертая головка чеснока с щепоткой соли и щепоткой соды. Второй способ – принять четверть стакана лукового сока смешанного с ложечкой меда и ½ ложки перца черного.

### **Ожог**

Обожженное место смазывать маслом гхи или маслом кокосовым, можно еще приложить пасту из куркумы сделанную на соке алоэ вера.

### **Опухоль**

Для снятия опухоли употреблять внутрь ячменную воду. Рецепт приготовления: 4 части воды закипятить с 1 частью ячменя. Также для лечения подойдет чай из кориандра и чай готу кола. На внешние опухоли можно прикладывать порошок куркумы с солью (2 к 1).

### Обморок (шок)

Упавшему в обморок человеку дать понюхать лук или порошок корня аира.

### Простуда

Первое, ингаляция: имбирный порошок на пол-литра кипятка или кипятить эвкалиптовые листья и дышать паром. Для снятия заложенности носа прикладывать эвкалиптовое масло к пазухам. Вдыхать по одной щепотки порошка корня аира в каждую ноздрю.

### Переедание

Привычка, вызванная нервным состоянием. Людям, страдающим перееданием, рекомендуется есть просо, рожь или тапиоку. Такая пища не повышает вес и ее можно есть в неограниченных количествах.

Если вы переели, прожарьте семена укропа и семена кориандра (по одной чайной ложке) с солью (1 щепотка) и съешьте. Так же можно выпить л сок лимона с щепоткой соды, разбавленный водой.

### Прыщи

Прикладывать пасту куркумы и сандала (по 1 чайной ложки развести водой до состояния пасты) и еще пить полстакана сока алоэ вера дважды в день.

### Сон

Проблемы со сном решить можно при помощи отвара: чайная ложечка мускатного ореха на стакан воды и пить перед сном. Кунжутное масло натирать на ступни и закапать по десять капель масла, желательно подогретого, в каждое ухо.

Поможет заснуть подогретое коровье молоко с медом или леденцом, или ромашковый чай (1 чайная ложечка на стакан).

При избыточном сне стоит выпить кофе и чай из корня аира или чай готу кола.

### Сыпь

Избавиться от нее можно прикладывая мякоть листа колинтро и пить кориандровый отвар (чайная ложка семян на стакан).

### Уши

При звоне в ухе необходимо закапать в него 3 капли масла гвоздичного.

При боли в ухе закапать 3 капли масла чесночного или 10 капель смеси лукового сока и меда.

### Яд

При пищевом отравлении принять ложку масла гхи с ложкой лакричного порошка.

При укусе приложить на пораженное место сандаловую пасту и выпить сок калинтро.

## Справочник благовоний

Если вы интересуетесь Агарбати, тогда вы, наверное, оцените справочник благовоний, который мы привели ниже. В кратких описаниях содержатся характеристики ароматов, а также психоэмоциональные эффекты, которые они оказывают. Используя этот справочник, вам будет проще найти для себя идеальное благовоние. Отдельного внимания заслуживает еще и то, что в опубликованном списке есть не только традиционные моноароматы, но также и различные композиции запахов, например, медовые или цветочные.

**АМБЕР (AMBER).** Запах этого благовония интерпретируется как теплый, сладкий и смолистый. Человек, использующий это благовоние, впитывает стихию огня. АМБЕР согревает сердце, делая человека более открытым и жизнерадостным.

**АПЕЛЬСИН (ORANGE).** Это благовоние отличается легким, нежным и сладким запахом. Согласно индийской мифологии, он усиливает агни в человеческом теле, тем самым снимая тревогу и раздражительность.

Используя его, вы сможете избавиться от бессонницы и судорог. Также это благовоние благотворно влияет на эндокринную систему, вылечивает импотенцию и фригидность.

**АФРОДЕЗИЯ (AFRODESIA)** отличается легким ароматом. Используя это благовоние, можно обрести большую уверенность и улучшить психоэмоциональное состояние.

**БЕРГАМОТ (BERGAMOT).** Данное благовоние имеет кисло-сладкий нежный вкус, с холодным и свежим оттенком. Бергамот – это отличное средство для того, чтобы придать своему телу и уму одновременно бодрости и умиротворенности. Используя его, человек успокаивается, расслабляется, заряжается положительной энергией и набирается сил.

**ВАНИЛЬ (VANILLA)** обладает сладким и приторным ароматом. Человек, выбравший его, может рассчитывать на то, что с каждым вдохом этого благовония его душа будет наполняться радостью и добротой ко всему, что его окружает.

**ГАРДЕНИЯ (GARDENIA)** – это благовоние, которое имеет сладковато-терпкий, но в то же время легкий и холодный вкус. Гардения прекрасно способствует очищению ума, расслаблению мышц и наполнению энергией.

**ГЕРАНЬ (GERANIUM)** имеет мягкий терпкий аромат, который оказывает освежающее воздействие. Благоприятно влияет на организм, если у того есть воспаления, способствует устранению головных болей.

**ГИАЦИНТ (HYACINTH)** – благовоние с легким, свежим ароматом. Вдыхая запах гиацинта, дух и физическая оболочка заряжается свежестью, улучшается состояние иммунитета. Люди, использующие этот аромат, более склонны к самоанализу и созерцанию.

**ЖАСМИН (JASMIN)** имеет нежный аромат со сладко-холодным оттенком; ощущается, как немного тяжелый. На востоке жасмин называют "лунным светом любви". Используя его, можно избавиться от стресса, снять усталость и восполнить запасы сил из энергетических резервов организма. Данное благовоние считается женским, так как оно увеличивает чувственность, которая более подходит представительницам слабой половины человечества.

**ИЛАНГ-ИЛАНГ (YLANG-YLANG)** – свежий и бодрящий запах. Благоприятно воздействует на центральную нервную систему, оказывая антидепрессивное действие. Аромат придает уверенности и избавляет от головных болей. ИЛАНГ-ИЛАНГ является "мужским" запахом и воздействует как афродезиак.

**Комфора (COMPHOR)** – этот запах характеризуется, как теплый и одновременно свежий. Аромат достаточно резок, но при этом вызывает ощущение чистоты. Согревает и способствует снятию воспаления. При вдыхании этого благовония, пропадает сексуальное перевозбуждение и происходит расслабление всего организма и нервной системы в целом.

**КЕДР (CEDARWOOD)** – бархатистый и теплый аромат со смолистым вкусом. Улучшает состояние дыхательных путей. Используя это благовоние, можно набраться сил и усилить чувственное восприятие.

**Кокос (COCONUT)** имеет теплый и душистый запах со сладким оттенком. Его можно использовать для того, чтобы улучшить аппетит. За исключением этого кокос – это отличное средство от апатии и сонливости.

**КОРОЛЕВА НОЧИ (NIGHTQUEEN)** имеет тонкий и свежий запах, вдыхая который ощущается бодрость и прилив сил. У человека, который его использует, обостряются эмоции и улучшается способность понимать других людей.

**КОРИЦА (CINNAMON)** – это благовоние со сладким и острым ароматом. Ее теплый оттенок способствует улучшению кровообращения. Используя корицу, можно снять интоксикацию и нормализовать обменные процессы ЦНС. Отличное средство для устранения депрессивного состояния.

**Лаванда (LAVENDER)** имеет немного горьковатый аромат, придающий свежесть; дает ощущение свежести. Это благовоние рекомендовано использовать при гриппе и ОРВИ. Отличное средство от бессонницы. Используя лаванду можно снять нервное напряжение и тревогу.

**ЛАДАН (FRANKINCENSE)** – это сладкий аромат, имеющий дымный и маслянистый вкус. Благовоние укрепляет ум, очищает разум. Используя его, пробуждается стремление к жизни.

**ЛИМОН (LEMON)** – его запах кислый, характеризующийся легкостью и прохладой, тонок. Благовоние укрепляет иммунитет, оказывает противомикробный эффект. Способствует устранению головных болей и тошноты. Прекрасное средство для того, чтобы поддерживать ум и тело в тонусе.

**ЛИМОНЧИК (LEMONGRASS)**, в точности так же, как и лимон, имеет кислый и прохладный запах. Оказывает положительное воздействие на когнитивные функции: улучшает память и позволяет дольше концентрироваться на предметах. Устраняет ощущение усталости и увеличивает собранность.

**ЛОТОС (LOTUS)** имеет сладковатый запах, придающий свежесть; характеризуется, как легкий. Это благовоние хорошо снимает усталость. Лотос рекомендуют использовать людям, которые хотят улучшить свое психоэмоциональное состояние и улучшить когнитивные способности.

**МАГНОЛИЯ (MAGNOLIA)** – это благовоние имеет сладкий аромат, характеризующийся, как тонкий и прохладный. Его используют для того, чтобы расслабиться, снять тревожность.

**МИНДАЛЬ (ALMOND)** – это благовоние обладает горьковатым вкусом, характеризующийся, как дымный и бархатистый. Отличное средство для того, чтобы согреться. Миндаль положительно воздействует на нервную систему: устраняет тревогу, депрессию и обостряет чувственное восприятие.

**МИРРА (MYRRH)** имеет душистый запах, который буквально обволакивает того, кто его вдыхает. Оказывает мощное противовоспалительное действие. Его применяют при бессоннице, а также тревожных состояниях. Одной из самых популярных средств, которые используются при медитации.

**МОЖЖЕВЕЛЬНИК (JUNIPER)** – благовоние с бархатным и нежным запахом. Оказывает положительное воздействие на нервную систему. Целебное благовоние, используемое для снятия стресса и улучшения сна.



начинает более ясно мыслить, он избавляется от страхов и угнетенного состояния.

**МУСК (MUSK)** имеет пряный, немного терпкий запах, который характеризуют, как дурманящий. Musk – это отличное средство при нервном перенапряжении и стрессах.

**НЕРОЛИ (NEROLI)** имеет легкий и нежный запах, который характеризуют, как достаточно тонкий. Люди, использующие это благовоние, относят его к прохладным ароматам. Нероли – средство, для улучшения состояния сердечнососудистой системы. Оказывает успокаивающее действие, прекрасно справляется с тревожностью, подавленностью и бессонницей.

**ОПИУМ (OPIUM)** – благовоние с терпким, горьковатым и смолистым вкусом. Запах опиума бодрит, тонизирует тело и дух, придает собранности и стимулирует работу нервной системы.

**МАЧОЛИ (PACHOLI)** обладает сладким запахом, который характеризуется, как терпкий. Используют при простудных заболеваниях. Стимулирует нервную систему, придает сил и улучшает собранность. Сильный афродезиак, действующий, как на мужчин, так и на женщин.

**РОЗА (ROSE)** – это благовоние, которое имеет сладкий вкус, характеризуемый, как пьянящий и теплый. Роза – средство для сублимации энергии; используя это благовоние можно перевести негативную энергию, например, агрессию и печаль, в силу, направленную на самосовершенствование и созидание. Роза оказывает антидепрессивный эффект, помогает справиться со стрессами и избавляет от нервного перенапряжения. Улучшает работу кровеносной системы.

**РОЗМАРИН (ROSEMARY)** – благовоние с легким и сладковатым запахом, который характеризуется, как мягкий и свежий. Оказывает противовирусное действие. Розмарин положительно сказывается на сердечнососудистой системе.

**РОДОДЕНДРОН (RHODODENDRON)** – благовоние с легким и влажным вкусом, который характеризуется, как немного вяжущим. Мощное средство для

релаксации и улучшения когнитивных способностей. РОДОДЕНДРОН часто используют для того, чтобы сконцентрироваться на какой-то конкретной задаче.

САНДАЛ (SANDALWOOD) имеет терпкий и туманный запах. Это благовоние часто используют для того, чтобы полноценно расслабиться и успокоить нервы. Сандал – одно из самых популярных средств для медитации. Используя его, можно открыть в себе новые навыки и существенно развить уже существующий талант. Это благовоние позволяет справиться с депрессивным состоянием и устраняет бессонницу. Действует как легкий афродезиак.

СОСНА (PINE) – это благовоние с маслянистым и холодным запахом, который придает ощущение свежести. У человека, который использует его, улучшается кровоснабжение и работа дыхательной системы. Оказывает противомикробное действие; помогает быстрее оправиться после болезни.

ТУЛАСИ (TULSIFLORE) имеет шелковистый и волнующий аромат, характеризующийся, как теплый и нежный. Используя это благовоние, можно избавиться от головной боли и раздражительности. Также туласи помогает при депрессиях.

ТУЯ (TUJAWOOD) – благовоние с терпким и смолистым запахом, который характеризуется, как прохладный. Оно помогает восстановить силы и избавляет от нервного перенапряжения. Действует как легкий афродезиак, пробуждая сексуальное желание, как у женщин, так и у мужчин.

ФИАЛКА (VIOLET) имеет нежный и шелковистый запах; те, кто используют это благовоние, относят его к легким ароматам. Фиалка позволяет расслабиться, оказывает успокаивающий эффект на нервную систему и помогает избавиться от депрессии.

ЧАМПА (CHAMPA) – благовоние с влажным и сладковатым запахом, при вдыхании которого возникает ощущение таинственности. Благоприятно влияет на ауру, улучшает концентрацию и снимает напряжение.

ЭВКАЛИПТ (EUCALYPTUS) имеет вяжущий, терпкий и резкий вкус.  
Эвкалипт оказывает противовирусный эффект и помогает снять воспаление.

## Дришти

Дришти - это техника, которая развивает концентрацию и внимание, помогает нам увидеть мир вокруг таким, каков он есть на самом деле. Большинство людей воспринимают мир своим зрением. Те из вас, кто уже практикует йогу, наверняка замечали, что при исполнении поз (асан) наше внимание сосредотачивается на том, что мы видим, на виде из окна, одежде соседа или на наших пальцах, так, как будто это интереснее и важнее, чем осознание божественного. Внимание направляется туда же, куда устремлен наш взгляд. Внимание - очень ценная вещь, и мир, который мы видим, может вызывать у нас раздражение или привыкание, а это впоследствии ослабляет наше духовное здоровье.

Если наши глаза сфокусированы чем-то посторонним, то прана (наша жизненная энергия) вытекает из нашего тела. Если мы позволяем нашему взору рассеянно блуждать во время занятий, то отвлекаемся от йоги, поэтому умение сконцентрироваться и контролировать внимание – это один из основополагающих аспектов в йоге. Когда вы управляете своим вниманием и концентрируете сначала взгляд, а потом и сознание, в нужном направлении, то используете технику, которая имеет название – дришти.

Познакомиться с техникой дришти можно благодаря аштанга-виньяса-йоге, это одно из наиболее популярных сегодня направлений в йогических учениях. На самом простом уровне техника сводится к тому, чтобы смотреть в одну точку и непрерывно контролировать свое внимание. В каждой асане (позе) ученики должны направлять свое внимание и в одну из девяти точек.

- В позе «собака мордой вверх» направлять свой взгляд необходимо на кончик вашего носа, это называется насагра дришти.