

ЛУЧШАЯ ТЫ

Книги для тех, кто выбирает себя



УЛЛИ
АЛЛЬМЕНДИНГЕР

ДИТРИХ
ГРЁНЕМАЙЕР



АЮРВЕДА

ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ

КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД К ЗДОРОВЬЮ:
ПИТАНИЕ, ЙОГА, МЕДИТАЦИИ, МАССАЖ
И ФИТОТЕРАПИЯ



ПРАКТИЧЕСКИЙ
КУРС БИОХАКИНГА,
ПРОВЕРЕННЫЙ
ВРЕМЕНЕМ

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Лучшая ты. Книги, которые помогут раскрыть твою красоту, энергию и поддержать здоровье

Улли Алльмендингер

**Аюрведа для начинающих.
Комплексный подход к здоровью:
питание, йога, медитации,
массаж и фитотерапия**

«ЭКСМО»

2024

УДК 613
ББК 51.204.0

Альмендингер У.

Аюрведа для начинающих. Комплексный подход к здоровью: питание, йога, медитации, массаж и фитотерапия /

У. Альмендингер — «Эксмо», 2024 — (Лучшая ты. Книги, которые помогут раскрыть твою красоту, энергию и поддержать здоровье)

ISBN 978-5-04-248852-8

Вы устали от универсальных советов «ешьте меньше, двигайтесь больше» — и хотите систему, которая учитывает индивидуальные потребности: ваш ритм, вашу нервную систему, ваше пищеварение, вашу реакцию на стресс? В этой книге вы найдете набор ежедневных практик, которые помогают вернуть ощущение собранности, ясности и устойчивой энергии с помощью проверенных аюрведических практик. Что вы откроете для себя с аюрведой?

- Понимание своего типа конституции (Вата/Питта/Капха) и того, почему один и тот же рацион или режим по-разному «работает» у разных людей.
- Диагностику точки старта: вы пройдёте тесты на викрити (дисбаланс), агни (сила пищеварения) и аму (токсическая нагрузка) — и поймёте, с чего начинать именно вам.
- Ежедневный план действий, который не требует жить «по расписанию монастыря»: утренние/вечерние ритуалы, сезонные настройки и понятные правила питания.
- Пошаговую программу перезагрузки на 3 недели (или мягкий формат на 6 недель), чтобы изменения закрепились, а не закончились через пару дней.

УДК 613
ББК 51.204.0

ISBN 978-5-04-248852-8

© Альмендингер У., 2024

© Эксмо, 2024

Содержание

Введение	7
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Улли Альмендингер, Дитрих Грёнемайер

Аюрведа для начинающих

Комплексный подход к здоровью: питание, йога, медитации, массаж и фитотерапия

Dein Ayurveda: Das Praxisbuch für ein Leben in Balance

by Ulli Allmendinger and Dietrich Grönemeyer

© 2024 by Südwest Verlag, a division of Penguin Random House

Verlagsgruppe GmbH, München, Germany.

© Каджелашвили Л.М., перевод на русский язык, 2025

© Давлетбаева В.В., иллюстрации, 2026

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

* * *



Введение

Человек стремится к здоровью и долголетию...

...на протяжении всей истории существования человечества. Испокон веков! Об этом можно прочитать во многих древних религиозных и медицинских трудах. Конечно же, о желании жить вечно мечтали наши предки и праотцы задолго до появления первых письменных источников. А около 5000 лет назад жажда бессмертия и связанный с ней поиск растительного лекарственного эликсира были описаны в первой в мире поэме – «Эпосе о Гильгамеше». Она появилась в то время, когда шумеры изобрели письменность в Вавилонской Месопотамии, считающейся первой развитой цивилизацией. Тогда же были заложены основы развития медицины. И в то же время началась погоня за увеличением продолжительности жизни или долголетием. Целители, врачи и практикующие специалисты всех культур пустились на поиски способов лечения, позволявших предотвращать и излечивать болезни и избегать страданий на духовном, физическом и социальном уровнях. За тысячи лет сформировалась удивительно богатая сокровищница самых разнообразных неконвенциональных и современных методов лечения, основанная на знаниях, принципах, заимствованиях из различных культур и медицинских школ. В каждом подходе, будь то аюрведа, традиционная китайская медицина (ТКМ), фармация, науки о питании или даже самые современные высокие технологии, появились свои методы профилактики и терапии, имеющие свои преимущества и сферы применения.

Однако эти подходы часто «забывались», не принимались, игнорировались или даже встречали сопротивление. К сожалению, войны ведутся не только в мире между странами, но и в медицине. И так было с самого начала. В ущерб пациентам процветает губительная смесь невежества, догматизма, всезнайства, властолюбия и иных политических, медицинских и научных интересов.

Но разве это не великая цель – благополучие и долголетие каждого из нас как личности и всех нас как человечества в целом? По этой причине появилась эта книга, первая в серии **«Концепции мировой медицины»**, слоганом которой стало: **«Знания из прошлого – инновации для будущего»**.

Так реализовалась моя давняя мечта, рожденная из желания заложить медицинскую и научную основу для планетарного здоровья (Planet health)¹ и тем самым протянуть нить между высокими технологиями и натуропатией, методами психосоматической терапии и медициной окружающей среды в рамках устойчивой интегративной медицины.

У каждого человека должен быть свой индивидуальный план профилактических мероприятий, разработанный лечащим врачом, подобранная для него лично система превентивных мер для поддержания здоровья и внутреннего равновесия в повседневной жизни с учетом сезонных циклов. К решению данного вопроса устойчивый и системный подход имеет древняя индийская наука о здоровье – аюрведа. Аюрведа применялась в Индии на протяжении тысяч лет миллионами людей с целью укрепления здоровья и достижения долголетия. Ее польза была доказана и все чаще подтверждается современными научными методами. Например, установлено положительное влияние вегетарианской диеты, рекомендуемой при аюрведическом лечении, на микробиом кишечника. Конечно, в аюрведе, как и в любой другой сфере,

¹ Планетарное здоровье представляет собой многопрофильную и трансдисциплинарную исследовательскую парадигму, новую науку и глобальное движение. Под планетарным здоровьем понимают «здоровье человеческой цивилизации и состояние природных экосистем, от которых оно зависит». В 2015 году Комиссия Фонда Рокфеллера и журнала «Ланцет» по планетарному здоровью презентовала концепцию, которая в настоящее время разрабатывается в рамках новой науки о здоровье, охватывающей более 25 областей знаний.

существуют различные школы, течения и их толкования как в традиционной натуропатии, так и в системах конвенциональной медицины и психосоматического социально-терапевтического лечения. Многие из ее практик, безусловно, еще долго не смогут быть объяснены с точки зрения классической медицины, однако система и философия аюрведы являются чрезвычайно интересными для изучения и могут стать хорошей базой или моделью будущих концепций профилактической помощи.

Целостный подход

Тело, разум и душа как единое целое. Это все чаще принимается во внимание в современной медицине.

Персонализированное лечение

В основе любой терапии лежат определенный тип конституции и потребности человека.

Профилактика

Изменение образа жизни и регулярные практики очищения организма для долгосрочной профилактики заболеваний и улучшения общего самочувствия.

Натуральные средства

Выбор продуктов питания и лекарственных растений, расслабляющих медитаций, практик осознанности и форм движения (йога) для снижения стресса и укрепления физической и психической иммунной системы человека в соответствии с типом конституции.

Большой честью для меня было знакомство с Улли Алльмендингер. Она убедила меня в практичности аюрведического подхода и объяснила, как каждый человек может применять его в повседневной жизни. Желаем вам радости и благополучия!

В добрый путь!

Искренне ваши,

проф., д-р мед. наук Дитрих Грёнемайер

Зачем нужна аюрведа сегодня?

Мы задумывали эту книгу как подручный справочник, заключающий в себе вневременную мудрость аюрведы, но в то же время радикально осовремененный, чтобы стать актуальным, пригодным для повседневного использования и практичным. Мне, Улли, посчастливилось учиться у выдающихся врачей, специалистов по аюрведе, практикующих как в США, так и в Индии. Эта книга целиком и полностью основана на длительном практическом опыте этих врачей и на универсальной непреходящей сути аюрведы. Конечно же, мне бы не хотелось представлять вам упрощенную или укороченную версию этой богатой, эмпирической и сложной науки, которая доказала свою эффективность еще более 5000 лет назад. Я также не хочу пытаться представить аюрведу в качестве тренда и свести всю ее суть к модным словечкам. Вместо этого я сделаю кое-что другое: я покажу вам, как нечто давно проверенное и испытанное может на практике оказаться революционным.

Будущее старо как мир

Позвольте мне объяснить. Знаете ли вы, что имбирь и куркума – эффективные противовоспалительные растения? Или, может быть, ваш стоматолог даже рекомендовал вам чистить язык или полоскать рот маслом, поскольку теперь это считается таким же важным для здоро-

вья полости рта, как и чистка зубов? Возможно, вы уже прошли курс детоксикации с помощью клизм и массажа сухой щеткой? Все эти широко распространенные практики на самом деле зарекомендовавшие себя аюрведические процедуры. Даже относительно новая наука циркадной медицины теперь подтверждает то, чему восточная медицина учит уже тысячи лет: каждый орган тела имеет свои собственные внутренние часы, которые помогают регулировать его функции. Аюрведа с незапамятных времен говорит о циклическом потоке энергии, или дошах, во взаимосвязи с определенными органами. И, подобно китайской медицине, она использует эти знания для назначения терапии или трав, а также составления рекомендаций по образу жизни, чтобы обеспечить поддержку как отдельных органов, так и всего организма.

Проверенные знания вместо прописных истин

Достоверные и проверенные временем знания так необходимы в наши дни, поскольку тенденции в области питания и физических нагрузок меняются чуть ли не ежечасно и зачастую нам предъявляют лишь околонучные данные. Однако здесь я должен сделать оговорку. Чтобы мудрость аюрведы оставалась актуальной, способ ее применения (а не суть истины!) нужно адаптировать к настоящему моменту. В конце концов, аюрведа по определению является «знанием жизни» (от «аюх» – «жизнь» и «веда» – «знание») и как таковая живой наукой.²

Я хочу, чтобы эта книга помогла вам сделать аюрведу частью своей жизни, чтобы она стала частью вашего образа жизни. Именно вашего собственного, персонального образа жизни, не ограниченного правилами, предписаниями или списками продуктов питания, а основанного на древних знаниях, современных исследованиях и личном опыте. Мы хотим вдохновить вас жить по законам аюрведы и тем самым вывести на новый уровень не только свое здоровье, питание и физическую форму, но и самореализацию в повседневной жизни, работе и отношениях.

Как устроена эта книга

Эта книга должна быть практичной. В конце концов, аюрведа – это больше чем «только» медицина, здоровое питание или расслабляющий массаж. Аюрведа – это одновременно наука и практика жизни. Аюрведа – это образ жизни. Вот почему я решил разделить эту книгу несколько нетрадиционным способом. Мы сразу начинаем с практики, вместо того чтобы утомлять вас длинной теорией. Аюрведический образ жизни не сложен – для того, чтобы его соблюдать, не потребуется много времени. Напротив, он прост, интуитивно понятен и практичен.

Доши как ключевые факторы здоровой, долгой и полноценной жизни

С точки зрения аюрведы существует три основных фактора здоровой, долгой и полноценной жизни. Самое замечательное, что эти факторы уже заложены в нас с рождения.

На санскрите они называются дошами, но мы также можем называть их жизненными энергиями. Вся жизнь связана и направляется соответствующей сущностной силой отдельных дош: потоком, или ДВИЖЕНИЕМ (Вата); трансформацией, или ПРЕОБРАЗОВАНИЕМ (Питта); и регенерацией, или ОБНОВЛЕНИЕМ (Капха). Вы находитесь в ДВИЖЕНИИ, если ваши биологические часы и жизненные энергетические ритмы согласованы. Вы используете свою силу изменения или ПРЕОБРАЗОВАНИЯ в случае здорового пищеварения и обмена

² Также наука о долгой жизни, наука о жизненных силах и правильном укладе. – Прим. науч. ред.

веществ. Наконец, вы можете извлечь пользу из ОБНОВЛЕНИЯ, поскольку становитесь более устойчивыми к физическим и психическим стрессорам.

Если я не болен, значит, я здоров?

Вот что мы чувствуем сегодня: стресс, усталость и т. д.

Я понимаю, что, несмотря на ваш интерес, вам, возможно, не хочется углубляться во все эти тонкости аюрведы. Эта книга привлекла вас потому, что вы чувствуете себя истощенным, напряженным или подавленным, или потому, что хотите узнать, что именно вы можете делать, чтобы чувствовать себя хорошо и оставаться здоровым. Как и многие из вас, я веду полноценную жизнь. Я живу в крупном городе – Стамбуле и активно занимаюсь медицинской практикой. Кроме того, я преподаю онлайн и офлайн и часто провожу семинары и лечебные процедуры за рубежом. Большую часть времени мне кажется, что мне нужно не менее 40 часов в день, чтобы все успеть. И хотя мне нравится многочасовая аюрведическая утренняя «программа», иногда у меня просто нет времени выполнять все рекомендуемые процедуры каждое утро. Я также не всегда могу приготовить себе дома свежие блюда. Но все же – или, может быть, именно поэтому – я могу использовать аюрведу как проводник, чтобы найти свой путь сквозь джунгли, которые мы называем современной жизнью. Найти без проблем и с радостью. И я призываю вас к тому же самому. Прелесть аюрведы в том, что она всегда может помочь нам именно в таком положении, где мы находимся. И мы можем зайти так далеко, как захотим. Вы увидите: аюрведа – это не жесткий набор правил, а наиболее гибкий и интуитивный образ жизни, который постоянно совершенствуется и распространяется среди последователей. А благодаря нескольким простым приемам следовать принципам аюрведы на самом деле очень легко и приятно.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.