



Беременность

Правила естественного образа жизни для беременной женщины

Неправильное питание и образ жизни разрушительно воздействуют на плод. Во время беременности важно избегать избытка Ваты и Питты. Для образования новых тканей наибольшую важность представляет питающая пища — в ней богато представлен элемент Земля. Для такой пищи характерны сладкий (но речь не о сладостях!) и кислый вкусы, которые оказывают наибольшее анаболическое действие. Сладкий вкус питает и охлаждает, а кислый увеличивает количество тканей, однако оказывает и согревающее действие, поэтому с ним следует быть осторожнее. Соль, особенно рафинированная поваренная и морская, порождает много тепла в теле. Заменяйте ее природной каменной. В целом, соленый вкус должен быть ограничен для беременной женщины.

Акцент в питании делается на протокол анти-Вата. Однако, если имеют место инсулинорезистентность

Беременность



или быстрый набор веса, тогда рекомендуется питание по протоколу анти-Капха в течение всей беременности. Также этот протокол актуален для 2–3-го триместров беременности.

При нервной возбудимости можно делать масляный массаж всего тела (Абхьянга). Детям и младенцам в том числе также можно проводить эту процедуру: с кунжутным маслом, с каплей эфирного масла лаванды, после смывать лишнее масло убитаном (крупномолотой овсяной или нутовой мукой).

Во время грудного вскармливания используем анти-Вата принципы питания, это позволяет избежать метеоризма и нарушений в микрофлоре. В случае инсулинорезистентности также придерживаемся принципов анти-Вата (термически обработанная еда), но продукты выбираем из списка анти-Капха. Это важно в первые 4 месяца грудного вскармливания.

Общие правила питания беременной:

- не голодать, не соблюдать посты — питаться регулярно, при возникновении голода;
- не употреблять острую, кислую, горячую и согревающую, тяжелую, сухую, старую, раздражающую пищу;
- отдавать предпочтение сладкому вкусу (не сладости и изобилие меда и фруктов!), легко усвояемой, питательной, приятной на вкус пище, которая мягко поддерживает пищеварение, соответствует сезону и типу пищеварения беременной женщины;
- не употреблять алкоголь, воду со льдом, холодные напитки.



Беременную женщину называют «дау-хрида», что означает «двусердечная». Сердце ребенка бьется уже с чет-

вертой недели, а к четырем месяцам развито полностью. В период беременности стоит быть очень внимательной к интуиции, ощущениям, предпочтениям и неприятию, которые испытывает женщина. Окружающим людям также важно выполнять все желания будущей матери — это позволит малышу полноценно развиваться.

Правила образа жизни для беременной женщины:

- избегайте позднего отхода ко сну — оптимально ложиться спать до 22:00 или даже раньше, если ощущаются слабость и сонливость;
- дневной сон не рекомендован беременной, за исключением летнего периода;
- спать следует на постели умеренной мягкости, не слишком высокой и не слишком жесткой;
- не подвергайте себя физическим перегрузкам, йогическим позам с наклонами вперед, брюшным практикам, а также заботам, переноске тяжестей, путешествиям, интенсивным интимным отношениям, глубоким массажам;
- следует делать то, что приносит чувство счастья и радости, гармонизирует;
- очень благоприятно украшать себя одеждой (однако стоит избегать интенсивных тонов и резких переходов, особенно ярко-красного), драгоценностями и бижутерией (можно использовать звенящие браслеты, бубенчики, колокольчики, специальные кулоны бола — нежный звон приятен для малыша и развивает его слух);
- отличными занятиями считаются наблюдение за прекрасным, любованием, чтение духовной литературы, медитации;
- масляные массажи хороши для периода беременности, так как масла успокаивают Вату.



В последний месяц беременности рекомендации несколько меняются:

- пищу следует употреблять более стимулирующую и согревающую, умеренно острую;
- требуется следить, чтобы не было метеоризма (избыточного газообразования), поддерживать пищеварение и микрофлору;
- особенно важно не сдерживать естественные отправления (мочеиспускания, газы, испражнения), чтобы не выводить из баланса Вата-дошу, не направлять ее движение вверх;
- полезно делать регулярные массажи всего тела, а также вагинальные масляные массажи и компрессы¹.

Доши во время беременности

В 1-м триместре особенно опасна Вата (см. подробнее в разделе «*Нервная система перед зачатием и во время беременности*»), во 2–3-ем триместрах — контролируем Капху, а в конце 3-го триместра — опять возможен избыток Ваты.

Планирование зачатия и беременность

Считается, что зачатие лучше всего планировать на период осени либо начала зимы, когда организм максимально наполнен питательными веществами, согласно природным ритмам.



¹ Правила естественного образа жизни для беременной женщины составлены по материалам книги Ханса Хейнриха Ринера «Новая энциклопедия аюрведы».

Общие принципы и анализы

Планируя зачатие, необходимо проверить организм — сдать минимальный набор анализов:

- жирорастворимые витамины;
- общий белок;
- железо, ферритин;
- витамины В12, В9;
- гомоцистеин.

Если по анализам выявлен дефицит витаминов, минералов, микроэлементов — их необходимо скорректировать за месяц до планируемого зачатия. На коррекцию может уйти несколько месяцев. Восполнение дефицитов подразумевает, в первую очередь, выстраивание питания и образа жизни, а также нормализацию пищеварения.

Кроме того, если имеются признаки избытка Ватадоши (нервозность, тревожность, бессонница, общая эмоциональная нестабильность), следует привести в порядок нервную систему — дать организму возможность снизить активность эмоциональных реакций.

Подготовка мужчины к зачатию

То же самое, что указано выше, касается и мужчины. Готовиться к зачатию должна не только женщина. Здоровье будущего отца играет немаловажную роль, поэтому ему также заблаговременно следует сдать анализы на все основные дефициты:

- жирорастворимые витамины;
- общий белок;
- общий анализ крови, ферритин (для контроля анемии);
- витамины В12, В9;
- гомоцистеин;
- СРБ/фибриноген.



Если по анализам и симптоматике выявлено воспаление, до зачатия необходимо пройти курс «Дашамул Гхан Вати» (на ночь по 2 таблетки в течение 1–2 месяцев), после чего повторно сдать анализы на воспаление (общий анализ крови с СОЭ, СРБ/фибриноген).

Минимум в течение месяца мужчине нужно компенсировать все дефициты витаминов и микроэлементов, проконтролировать результат по анализам. Далее потребуется еще 1 месяц на накопление новой спермы, в течение которого следует продолжать поддерживать правильный режим дня и питания. И только к концу 2-го месяца, когда окажутся восполнены все дефициты и снизится уровень воспаления, можно приступать к зачатию.

Забота о пищеварении во время беременности и при подготовке к зачатию

И мужчине, и женщине рекомендуется заботиться о силе пищеварения (Агни), в первую очередь: активно поработать с оттоком желчи как минимум за 1 месяц до начала беременности, чтобы избежать интоксикации, токсикоза и отеков. Необходимо также обеспечить нормальную кислотность, здоровую микрофлору и ферментативную активность поджелудочной железы обоим будущим родителям. Заботу о здоровом пищеварении можно и нужно продолжать на фоне зачатия и далее — во время беременности.

После зачатия для поддержки желчеоттока рекомендован прием бесспиртового настоя корня одуванчика (либо можно самостоятельно готовить чай из корня одуванчика: 1 ст. л. без горки заварить в термосе на $\frac{1}{2}$ л горячей воды, оставить настояться на ночь, процедить, принимать по 100 мл в 3 приема, за 30 минут до еды в теплом виде).



Корень одуванчика полезен во время беременности и при склонности к увеличению Вата-доши, что может характеризоваться следующими симптомами:

- часто подташнивает, мутит;
- бывает расстройство желудка;
- беспокоят боли справа налево под ребрами;
- стул по типу Вишама-агни (беспорядочное пищеварение) — сухой, «овечий» кал, запоры, натуживание при дефекации;
- вздутие, метеоризм.

Все это говорит о недостаточности парасимпатической нервной системы: слишком активная симпатика подавляет функции желудка, тормозит секрецию ферментов, соляной кислоты и слизи, сужает кровеносные сосуды, подавляет перистальтику.

Во время беременности нужно с особым вниманием следить, чтобы симпатическая нервная система не уходила в повышенный тонус, иначе это будет не только нарушать работу пищеварительной системы (опорожнение кишечника, усвоение витаминов и питательных веществ), но и провоцировать токсикоз, гипертонус матки.

Прием корня одуванчика хорош при всех ситуациях, когда активна симпатическая нервная система. Его можно применять и при обычных укачиваниях, и при токсикозе во время беременности.

В случае запоров и сухого стула при подготовке к зачатию — нежелательно использовать слабительные в виде касторового масла. Можно применять сироп «Сафи» (дозу подбирайте индивидуально — так, чтобы стул нормализовался, но не возникла диарея). Также можно использовать отвар Трипхала. Ниже будет подробное описание, как именно принимать этот препарат.



Нервная система перед зачатием и во время беременности

Нужно обращать внимание на контроль Вата-доши.

Важно! В 1-ом триместре наибольший вред дает избыток Ваты:

- приводит к спазму протоков;
- интоксикации;
- гипертонусу матки;
- спонтанным выкидышам на ранних сроках;
- забирает ресурсы В6, В9, В12;
- способствует повышению гомоцистеина;
- нарушению оттока желчи;
- токсикозу и плохому усвоению жирорастворимых витаминов.

Когда имеют место высокий уровень стресса, большой расход эмоциональных сил и, соответственно, потеря магния и витаминов группы В — особенно важно контролировать состояние нервной системы (Вата-дошу) и, соответственно, дефициты магния и группы В, а также использовать препараты, перечисленные ниже, если есть более серьезные показания.

Применяйте все известные вам техники гармонизации Вата-доши: режим дня, антистресс и дыхательные практики, масляные процедуры, цвето- и ароматерапию, а также, конечно, правильное питание и питьевой режим. Инструментов у нас много, на большом полуторагодовом курсе очень подробно изучаются нюансы их применения. Однако в течение беременности питание может быть организовано и по протоколу анти-Капха, при наличии Манда-агни, подавленного пищеварения. Этот вопрос зависит от типа пищеварения в данный момент.



Магний. Антистресс-эффект, поддержка нервной системы.

Форма магния имеет значение:

- цитрат — при склонности к запорам;
- глицинат — при сильном возбуждении нервной системы, бессоннице;
- треонат — при тревожности;
- малат — при недостатке энергии в первой половине дня, принимают эту форму после завтрака;
- оротат — для поддержки сердечной мышцы;
- комбинация магния оксида и магния цитрата — при остеопорозе;
- аспартат, таурат — при тахикардии, аритмии, повышенном давлении (например, врач может рекомендовать прием калия аспарагината и магния аспарагината).

Средняя суточная поддерживающая доза магния для взрослых — 400 мг (форма магния выбирается исходя из симптомов). Можно суточную дозу разбить на 2 приема — 200 мг после ужина, 200 мг на ночь. Можно принимать 400 мг только на ночь.

Если уже есть Вата-проблемы на фоне приема данной дозы, то разрешается увеличить дозировку — в некоторых случаях до 1000–1500 мг (под контролем специалиста!). Но не стоит превышать дозу в 800 мг самостоятельно, так как есть риск возникновения мышечного онемения на периферии, особенно если параллельно имеется дефицит кальция.

Витамины группы В. Профилактически, для баланса нервной системы.

Беременность



Содержание

ВВЕДЕНИЕ 4

Типы детей по Аюрведе 4

Пять элементов и их отношение
к трем типам 5

Черты и отклонения типов Вата, Питта, Капха . . 7

Как определить тип конституции ребенка . . . 10

Как использовать результаты опросника . . 13

Как определить тип пищеварения у ребенка . . 14

Почему важно относиться к ребенку
как к особой живой системе 21

БЕРЕМЕННОСТЬ 23

Правила естественного образа жизни для
беременной женщины 23

Планирование зачатия и беременность 26



Забота о пищеварении во время беременности и при подготовке к зачатию	28
Нервная система перед зачатием и во время беременности	30
Поддержка иммунной системы, профилактика ОРВИ	34
COVID-19 при беременности и в период кормления	36
Вопросы: беременность	38

ПЕРИОД ГРУДНОГО ВСКАРМЛИВАНИЯ. 53

Правила естественного образа жизни в послеродовой период.	53
Вопросы: период грудного вскармливания . . .	57
Частные вопросы: беременность и период грудного вскармливания.	65

ДЕТИ ПЕРВОГО ПОЛУГОДИЯ ЖИЗНИ НА ГРУДНОМ ВСКАРМЛИВАНИИ. . . . 70

Частота стула у младенцев	70
Важность ферментов желудка	71
Что такое срыгивания	72
Возбуждение симпатической нервной системы и желудок	74
Прикорм	75
Какие виды каш вводить и с какого начать. . .	78
Сочетание овощей с кашами	79



Вопросы: дети грудного возраста	80
Оптимальные формы жирорастворимых витаминов	85
Витамин А	86
Витамин D	87
Витамин E	88

НЕРВНАЯ СИСТЕМА. 90

Тяга к компьютеру, играм, видео у детей	90
Нервные тики у ребенка	96
Вопросы: нервная система	98

ПИЩЕВАРЕНИЕ 108

Аппетит у детей	108
Тяга к сладкому у детей	109
Запоры	110
Запах изо рта и от тела	111
Аппендицит	113
Почему возникает аппендицит	113
Как избежать аппендицита. Семена и орехи в рационе детей	114
Вопросы: пищеварение	115

ЖЕЛЧЕОТТОК. 135

Симптоматика желчеоттока: как можно увидеть, что есть проблемы	135
---	-----



Кожные проблемы	135
Склонность к икоте	136
Работа с желчеоттоком	137
Активные игры и пищеварение	141
Абдоминальный массаж	142
Препараты для усиления желчеоттока	144
Гипермоторный желчный	148
Важно при приеме любых желчегонных препаратов	150
Лецитин	152
Дисфункция желчного пузыря	157
Поддержка при синдроме Жильбера	161
Вопросы: желчный пузырь	166
ПАЗАРИТОЗ	174
Кишечный паразитоз и желчеотток	174
Диагностика паразитоза	177
Нужна ли подготовка перед приемом противопаразитарных средств	181
Химическое лечение паразитозов	182
Вопросы: паразитоз	183
ЗУБЫ.	188
Разрушение зубов	188
Налет Пристли	189
Причина камней на зубах	190
Пятна на зубах	191



ГЛАЗА 192

Основные проблемы и патологии глаз у детей .192

Как сохранить и улучшить зрение192

Схема для поддержания здоровья глаз196

Вопросы: глаза198

ОРВИ 202

Как эффективно предупреждать и бороться с уже наступившей ОРВИ202

Белок во время вирусной инфекции203

Что значит «запустить в работу белок»205

Аденоиды210

Препараты для местного применения при
лечении аденоидов213

Вопросы: ОРВИ.214

ДРУГИЕ ТЕМЫ О ДЕТСКОМ ЗДОРОВЬЕ 218

Поллиноз218

Аллергические реакции220

Почки, энурез и расстройства
мочеиспускания222

Вода и питьевой режим227

Прием пробиотиков и пребиотиков
после приема антибиотиков.228

Трипхала230



Вопросы: детское здоровье	233	285
Как рассчитать дозировку лекарств детям	237	
Как объяснить ребенку, для чего нужна система Аюрведы и какова ее роль в поддержании здоровья.	237	
ПРИЛОЖЕНИЕ	241	
Протоколы питания при разных типах дисбаланса Агни	241	
Манда-агни (анти-Капха протокол питания)	241	
СПИСОК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ . .	278	

