

## Оглавление

Оглавление	
Введение	5
<b>ГЛАВА I. Краткий исторический ракурс</b>	8
§1. Гермес Трисмегист	9
§2. Гиппократ	13
§3. Авиценна	16
§4. Парацельс	16
§5. Конституции человека	19
§6. Величайшая ошибка современной медицины	20
§7. Эффективность и тенденции мировой медицины	24
<b>ГЛАВА II. Аюрведа</b>	25
§1. Концепция трёх дош	29
§2. Аюрведическое лечение	32
<b>ГЛАВА III. Панчакарма</b>	33
§1. Пурвакарма (Подготовительный этап)	33
§2. Гхи (Топленое масло)	34
§3. Снехана (Внутреннее промасливание)	36
§4. Снехана (Наружное промасливание)	37
§5. Сведана (Пропаривание)	39
§6. Вамана карма (Терапевтическая рвота)	41
§7. Насья карма (Очищение и питание через нос)	42
§8. Виречана карма (Слабительные)	43
§9. Басти (Клизмы)	44
§10. Рактомокшана карма (Кровоизвлечение)	44
§11. Пасчаткарма (Последующий этап)	51
§12. Схемы Панчакармы	52
<b>ГЛАВА IV. Антистарость</b>	56
§1. Образ жизни	61
§2. Рациональное питание	64
§3. Басти (Клизмы в программе Антистарость)	67
<b>ГЛАВА V. Специальные поддерживающие процедуры и назначения</b>	72
§1. Расаяна	72
§2. Чаванпраш	80
§3. Трифала	83
§4. Широухара	84
§5. Широбасти	86
§6. Нетра Басти	88

§7. Джану Басти	90
§8. Уро Басти	92
§9. Кати Басти	93
§10. Грива Басти	94
<b>ГЛАВА VI. Пять «Золотых правил»</b>	<b>95</b>
§1. Плановая ежегодная чистка организма	95
§2. Профилактическая чистка организма	96
§3. Еженедельная чистка организма	97
§4. Разгрузочные и голодные дни	98
§5. Двигательный режим	98
§6. Величайшее искусство ощелачивания	108
<b>В заключении</b>	<b>110</b>
<b>Литература</b>	

## ВВЕДЕНИЕ

Хронические болезни - это, как правило, медленно прогрессирующие длительные заболевания. Сегодня хронические болезни - инсульт, инфаркт, тромб, рак, хронические респираторные заболевания и диабет - являются главной причиной смерти в мире. Они вызывают 60-80% всех случаев смерти. При этом смертность от сердечнососудистых заболеваний на первом месте, а рак на втором. Удивительно, но при знании концепции «Три доши» гипертоническая болезнь, которая считается в современной медицине неизлечимой, лечится за пять сеансов. Когда случаются инфаркт, инсульт, рак, старческий маразм (деменция) или болезнь Альцгеймера, то вырваться из их объятий архисложно, но вот профилактика их при знании концепции «Три доши» проста и копеечна. Такова сила этих знаний, и Вы держите в своих руках сейчас эти знания.

Эта работа сделана из-за величайшего сострадания к людям продвинутым в годах (как выражается великий Авиценна в своих трудах), нашим отцам, матерям и друзьям, чтобы глубочайшие знания древних учителей по медицине и самые последние достижения современной медицины дали возможность прожить эту жизнь с наименьшими потерями сколько отмерил Вам Создатель. И мы как истинно верующий в Отца и Создателя нашего перед лицом Его уверяем Вас, что изучив эту работу и следуя ей, вы обойдете, все случайные болезни и смерть, и проживете на 10-25 лет дольше, ибо большинство людей умирают раньше времени из-за незнания.

По концепции Аюрведы, человеческая жизнь по закону аналогии делится на 4 периода (сезона): 1. Детство – это весна жизни. 2. Молодость – лето. 3. Возраст угасания – осень, у женщин она ярко проявляется климактерическим периодом. 4. Старость – зима, она начинается с 72 летнего возраста, когда закрывается чудесный меридиан, которая циркулирует по позвоночному каналу. И самым главным виновником старости является угасание пищеварительного огня «Агни», в современной медицине она известна как пищеварительные ферменты ЖКТ, откуда и берут начало всевозможные хронические болезни и страдания. Непереваренная пища и малоподвижность приводят к газообразованию, как следствие этого к запорам и в теле начинают преобладать энергия холодной сухости. Человек начинает мерзнуть, уменьшается в росте, кожа становится сухой и морщинистой. Помните, в известном романе, летом, дед Щукарь сидел на завалинке в тулупе и в валенках.

И прав Авиценна, когда говорит: «Большинство хронических заболеваний можно остановить, а иногда вылечить двумя способами – рациональным питанием и дозированными физическими нагрузками». Под

рациональным питанием понимайте питание по концепции «Три Доши» или по натурам (Авиценна) и конституциям (Гиппократ). Физические нагрузки действительно должны быть дозированными, учитывающие не только конституцию, пол, возраст, время года, сопутствующие болезни, но и физическое и душевное состояние. С возрастом душа и тело не терпят резких движений, поэтому придерживайтесь правил: «От малого к большому, от простого к сложному», и «Если не сегодня получилось, то завтра получится». Поэтому в этих главах концепции будут рассмотрены досконально.

Концепция «Три Доши» и Панчакарма (Пять врачебных процедур) есть краеугольные камни Аюрведы и Тибетской медицины. В основном трактате Тибетской медицины «Чжуд-Ши» сказано: **«Врач не знающий концепцию Три Доши, вылечивает болезни случайно»**. Панчакарма есть единственный инструмент, которая позволяет врачу излечивать многие хронические болезни, которые считаются неизлечимыми в современной медицине, как артриты, артрозы, бронхиальная астма приобретенная, сахарный диабет 2 типа и многое другое. Поэтому в этих главах они будут рассмотрены, насколько это возможно. Панчакарма не зря называется «пять врачебных процедур», так как они ее назначали и делали сами с помощниками и учениками. Но на дворе 21 век, век всеобщей грамотности и доступности к медицинским средствам и лекарствам. Поэтому из-за сострадания к человечеству был написан трактат «Пять шагов к здоровью»<sup>1</sup>, это практическое руководство по Панчакарме, изучив которую и делая ее, каждый может сохранить и приумножить здоровье. Эта работа, которую Вы держите в руках, и трактат «Пять шагов к здоровью», составляют наиболее полное и простое, проверенное временем древнее учение «Антистарость».

Да простят нас наши братья по искусству, что открываем эти тайные знания, по крупницам собранные величайшими врачами древности и средневековья в течение 5-7 тысяч лет. Только время, пропуская знания через своё тончайшее сито, оставляет Истину, как он оставил Аюрведу. Трактат «Пять шагов к здоровью» каждый может прочитать на нашем сайте ([www.Bai-Bal.ru](http://www.Bai-Bal.ru)).

Каждый врач или фельдшер, почувствовавший тягу и направление Бога к этим знаниям, может изучить это искусство и приносить реальную помощь ближним и страждущим, получая при этом душевное и духовное удовлетворение. Разница между Аюрведическим врачом и обычным при лечении хронических заболеваний, - это как разница между спецназовцем и обычным солдатом. Тем более закон «Самозанятость» это позволяет. Связаться по учебе можно по e-маил: ([Bai-Bal@mail.ru](mailto:Bai-Bal@mail.ru)).

---

<sup>1</sup> Бай-Бал (Прокопьев, П.П.). Пять шагов к здоровью. - Екатеринбург: Изд-во «Ridero», 2015. - 86 с.

Работа рассчитана для врачей геронтологов, так же она будет полезна для обычных людей, далеких от медицины, но небезразличных к своему здоровью. Поэтому работа писалась без избыточной научности. Мы старались сделать ее наглядной, с большим количеством иллюстраций, рисунков и таблиц, учитывая тот момент, что человек 80% информации лучше воспринимает через зрительный анализатор. Также работа представлена по мере возможности без медицинских, латинских и санскритских терминов. Где было возможно, санскритские термины представлялись русским языком и на православный манер.

*Симболог, герметический философ,  
доктор Аюрведы и Тибетской медицины  
Бай-Бал (Прокопьев П.П.)*

## ГЛАВА I

### Краткий исторический ракурс

Краткий исторический ракурс по медицине нам важен для того, чтобы показать и указать читателю отличие западной, ортодоксальной и восточных медийн в подходе лечения болезней человека. Какие личности сыграли здесь глобальную роль, и какой они придерживались концепции, ибо, не зная эти концепции, невозможно эффективно помочь людям преклонного возраста, теме нашей работы.

Современная медицина говорит: «Человек, сильно не переживай, когда у тебя выпадут все зубы, мы тебе металлические вкрутим, а если «зарастут» сосуды, то пластмассовые запаем, если сустав, то титановый установим и.т.п.». Такой подход к человеку как к машине: заменить и поменять, есть величайшее горе человечества. Справедливости ради, надо сказать, что в этом направлении она достигла небывалых высот, чего только она не может заменить в человеческом теле, но это разве истинная медицина? Истинная медицина это та, которая учит человека как прожить жизнь, не болея и не страдая. Да, современная медицина научилась хорошо лечить острые заболевания, а хронические, она не умеет, она их доводит до последней стадии и помогает калечащими хирургическими методами.

Мы не сомневаемся в действенности и эффективности современной медицины, она достигла удивительных успехов, антибиотики и гормональные препараты продолжают спасать сотни тысяч людей, а трансплантология и экстренная хирургия дает возможность человеку продолжить дальше свой отмеренный путь. Поэтому далее мы будем описывать проблему хронических заболеваний, а коль пожилые, или как говорил Авиценна, люди продвинутые в годах, относятся к этой категории, то без понимания концепции восточных медийн им невозможно помочь.

«Искусство лечения поначалу было одной из секретных наук жречества, и тайна его происхождения скрыта тем же покровом, что и тайна происхождения религиозной веры. Все высшие формы знания были с самого начала в распоряжении жреческой касты. Храм был колыбелью цивилизации. Жрецы, осуществляя свои божественные прерогативы, творили законы и следили за их исполнением, ставили правителей и управляли ими, обслуживали нужды живущих и направляли судьбы мертвых. Все ветви обучения находились под контролем жрецов, которые допускали в свой круг только интеллектуально и морально подготовленных к увековечиванию божественного дара жречества». «Кандидаты, стремящиеся стать членами религиозных орденов, проходили суровые испытания для того, чтобы доказать свои достоинства. Подобные процедуры назывались инициациями, или посвящениями. Те, кто проходил испытания успешно, назывались братьями, и жрецы посвящали их в

секретные учения. У древних никогда не разделялись философия, наука и религия, и каждая из этих дисциплин считалась частью целого. Философия была научной и религиозной; наука была философской и религиозной; религия была философской и научной. Совершенная мудрость полагалась достижимой только на пути полной гармонии всех трех проявлений умственной и моральной активности»<sup>1</sup>.

Ведь все беды человечества в современном мире из-за того, что три главных составляющих понимания физического и метафизического мира – Философия, Религия и Наука, как Лебедь, Рак и Щука, терзают и растаскивают этот мир. Философия – божественное искусство, каким ее видел Гермес Трисмегист, главной задачей которого являлся путь к Истине через Бога, несет сейчас убогое положение, стала наукой софистов, академиков и профессур. Религия и наука, выделенные (родившиеся) из философии, потеряв божественное благословление и направляющее движение, бесконтрольно, хаотично развиваются в этом мире, в угоду власти и прибыли, стали тем самым слугою бизнеса.

## §1. Гермес Трисмегист

Хотя современные врачи полагают основателем своей науки Гиппократом, древние лекари считали основателем искусства лечения бессмертного Гермеса. Гермес Трисмегист (Трижды Величайший), он же Кадам, Тот, Ибисоголовый, Меркурий, Один, Енох, Собакоголовый и др. Оставил после себя, как утверждает Ямвлих, двадцать тысяч книг. Мането увеличивает это число до тридцати шести тысяч, Клемент Александрийский – до сорока двух книг, причем в тридцати шести из которых содержится вся философия египтян, другие шесть книг являлись медицинскими.

Одна из величайших трагедий человечества заключается в утере практически всех сорока двух книг Гермеса. Эти книги *исчезли* во время пожара в Александрии. Гермес – основатель египетской цивилизации, изобретатель букв и чисел, увеличил год с 360 до 365 дней, установив порядок, преобладающий до сих пор, что само по себе говорит, какой личностью он являлся. По Гермесу человек имеет двойное происхождение и состоит из двух начал; телесного и бестелесного. Телесное (видимое, материальное, физическое) состоит из *земли и воды* – это плоть, кости, и телесные жидкости. Бестелесное (невидимое, метафизическое,

---

<sup>1</sup> Холл М.П. Энциклопедическое изложение масонской, герметической, каббалистической и розенкрейцеровской символической философии / пер. с англ. В. Целищева. – М.: АСТ: Астрель, 2005. – С. 249.