

ПРИЗНАКИ РЕПРОДУКТИВНОГО ЗДОРОВЬЯ ЖЕНЩИНЫ

1. Менструальный цикл постоянный
2. Перед началом менструации и в первые дни отсутствует тяжесть, боли, жжение
3. Кровь выделяется чистая, без слизи, без неприятного запаха, легко отстирывается от ткани без мыла
4. Количество крови не очень большое (при высокой Питта-доша) или не очень маленькое (при высокой Вата-доша)
5. Отсутствует ПМС

Важно: до того, как менструации отрегулированы, нежелательно приглашать ребенка.

Причины женских болезней

1. Эмоциональные и сознательные
2. «Исторические» и подсознательные
3. Физические и физиологические
4. Кармические

Разновидности женских болезней согласно Аюрведе и их причины

ВЛАГАЛИЩНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Болезни Вата-типа

1. АПИ ЧАРАНА – сухость, жжение во влагалище. Причина – чрезмерная половая жизнь
2. ПРАК ЧАРАНА - сухость, жжение во влагалище + боли в икрах, бедрах и крестце. Причина – раннее начало половой жизни.
3. УДА ВРИТТА – очень выраженный ПМС с головными болями. Причина – сознательная задержка мочеиспускания и дефекации.
4. ДЖОТА АГХНИЯ – сухость во влагалище, сопровождающаяся аменореей или гиперменореей. Причина высокая Вата-доша.
5. САЧИ МУГХИ – сухость и сужение влагалища. Причина – неправильное питание, повышающее Вата-доша.
6. ШУШКА ЙОНИ – сухость во влагалище и влагалищные боли. Причина – сдерживание мочеиспускания и дефекации во время менструации.
7. САНДХА – сухость, боли и спазмы в области яичников, матки, влагалища, высокая Вата-доша. Причина – ненависть женщины к мужчинам и неприятие мужской энергии.
8. МАХА ЙОНИ – очень серьезное отклонение. Сухость в репродуктивной и мочеиспускательной системах, сухость слизистых и губ. Причина – совокупность нескольких из вышеперечисленных.

Все вышеперечисленные заболевания лечатся понижением Вата-доша:

1. Промасливание с Балья (самостоятельно + курс процедур Ширадхара и Сарвангадхара)
2. Питание по Вата-типу
3. Масляные тампоны во влагалище
4. Режим дня!!!
5. Препараты: Шатавари или Примула Форте
6. Для 3, 7 и 8 – дополнительно Ашваганда

Болезни Питта-типа

1. ПАН ТИККИ – жжение, жар, высокая температура, неприятный запах от тела и выделений, изменение окраски и увеличение количества менструальной крови. Причин – высокая Питта-доша, гнев
2. РАКТА ЙОНИ – влагалищное кровотечение.

Данные заболевания лечатся понижением Питта-доша:

1. Промасливание охлаждающими маслами (Ситала) или полуохлаждающими (Медхья, Рукша, Снехана, Радха) маслами
2. Питание по Питта-типу
3. Режим дня (исключение перегрева)
4. Препараты: Шатавари или Примула Форте, Чаванпраш
5. Гирудотерапия или донорская сдача крови.

Болезни капха-типа

1. ШЛАЙШМИКИ – слизистые выделения, боль, ощущение холода и зуд. Причина – питание, повышающее капха, переохлаждение.
2. УППА ПЛУТА – молочница. Причина высокая Капха и Вата доша, местный иммунодефицит.
3. ВИПЛУТА – молочница, осложненная воспалительными процессами. Причина та же, что у уппа плута + отсутствие гигиены.

Заболевания лечатся понижением Капха-доша:

1. Сухой жар. Промасливание (Ушна) или промасливание с прогреванием в сухой бане (Рукша)
2. Питание по Капха-типу
3. Спринцевание с настоем солодки
4. Для 2 и 3 дополнительно препараты-горечи: ним, куркума
5. Для 3 обязательно нормализация гигиены.

МАТОЧНОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ

МЕНОРАГИЯ – маточное кровотечение. Бывает у любого типа конституции.

Факторы риска:

1. Прием несовместимой пищи
2. Переедание
3. Прием алкоголя
4. Аборт
5. Интенсивная половая жизнь
6. Длительная ходьба (особенно во время месячных)
7. Стоячая работа
8. Истощение организма
9. Сильные стрессы и горе
10. Подъем тяжестей
11. Травмы
12. !!!Неправильный дневной сон
13. Переохлаждение

Лечение индивидуально, зависит от доша.

Всем: Препарат Лив 52

Период подготовки – от 6 месяцев до зачатия – начинается после полного выздоровления

Рекомендации для подготовки к беременности и на весь период беременности:

1. Чаванпраш – ¼ ч.л
2. Шатавари – ¼ ч.л.
3. Лецитин – ½ - 1 ч.л. 3 раза в день во время приема пищи
4. Куркума – ¼ ч.л.
5. Ашвагандха (по показаниям) – ¼ ч.л.
6. Прана, Теджас, Оджас (фиточаи)
7. Цистон (по показаниям)
8. Питание по доша
9. Промасливание ежедневно подходящим маслом
10. Минимум 2 раза за беременность процедуры курсами Сарвангадхара и Ширадхара
11. Ежедневная часовая прогулка в сопровождении мужа :o)
12. За 1 месяц до родов начать ежедневно промасливать влагалище масляным тампоном