



**ЧАВАНПРАШ** – один из наиболее известных аюрведических препаратов, благотворное действие которого подтверждено многотысячелетней историей. Его древность и исключительная эффективность подтверждается многочисленными упоминаниями в самых почитаемых канонах Аюрведы – «Дханвантарисамхите», «Чаракасамхите», «Аштанга Хридаясамхите» и других трактатах. Они описывают его в качестве расаяны, то есть средства, обладающего выраженным омолаживающим и восстанавливающим действием.

*«Чьяванпраш, лучший из омолаживающих эликсиров, особенно предписан при кашле и астме. Он помогает укрепить тело перенесшим травмы грудной клетки, старикам и детям. Лечит болезни голоса, чахотку, болезни, располагающиеся в грудной полости, сердечные болезни, подагру [артрит], болезни мочеполовой системы. Принимаемая доза должна быть большой, но не заменять собой пищу. Приём этого омолаживающего средства укрепляет интеллект, память, дарует красоту, здоровье и способность противостоять болезням, долгую жизнь, усиливает восприятие, сексуальное удовольствие и эрекцию. Значительно укрепляет огонь пищеварения, улучшает цвет кожи, даёт правильное нисходящее течение Вата-доши. Если он назначается даже старику, как часть омолаживающего метода кутти-правещика, все признаки старости исчезнут и вновь проявится молодость».*

*Чарака-самхита, Чикитсастхана, 1.69-74*

Легенда о происхождении **Чаванпраша** говорит о том, что двенадцать тысячелетий назад жил в Индии почтенный мудрец Чаван. Почувствовав приближение старости и болезней, он обратился за помощью к АшвиниКумарам – братьям-близнецам, практикующим Аюрведу на высших планетах. Зная о праведности и добродетели Чавана, АшвиниКумары даровали ему рецепт «Эликсира молодости». Мудрец направился в предгорье Гималаев и собрал сорок девять указанных в рецепте трав и минералов. Затем в течение трех дней он приготовил чудодейственный эликсир, который принимал каждый год по 108 дней. Говорят, что Чаван прожил после этого еще тысячу лет и покинул этот мир без признаков старости и болезней. С тех пор это средство носит имя мудреца Чавана.

Секрет изготовления **Чаванпраша** передается из поколения в поколение мастерами Аюрведы. Хотя состав его известен и описан в канонах, только настоящие специалисты знают в каких местах должны произрастать и быть собраны необходимые растения, каким должно быть точное соотношение и последовательность соединения ингредиентов, чтобы препарат обрел свою полную силу.

Современные исследователи выявляют особые качества **Чаванпраша**, которые поражают ученых и врачей и подтверждают его удивительные возможности в области профилактики и лечения самых распространенных заболеваний нашего века.

#### **ЧАВАНПРАШ:**

- ⊕ Обладает иммуномодулирующим эффектом: приводит иммунную систему в равновесие;
  - ⊕ Обладает выраженными антиоксидантными свойствами: нейтрализует агрессивное воздействие свободных радикалов, образующихся в результате окислительных процессов, повреждающих эндотелий артерий, нарушающих коллоидное равновесие желчи и ослабляющих иммунную систему;
  - ⊕ Снимает последствия стрессов, депрессий и синдром хронической усталости;
  - ⊕ Очищает кровь, печень, кишечник, поджелудочную железу от токсинов;
  - ⊕ Улучшает работу желудочно-кишечного тракта;
- Стимулирует синтез соматотропного гормона гипофиза, который оказывает омолаживающее действие на многие ткани организма;
- ⊕ Усиливает противоопухолевый иммунитет, подавляет рост опухолевых клеток;
  - ⊕ Нейтрализует побочные эффекты химиотерапии и последствия приема антираковых лекарств;

- ⊕ Нормализует кровяное давление;
- ⊕ Нормализует содержание сахара в крови;
- ⊕ Нормализует состояние нейроэндокринной и половой системы, печени и почек, межпозвоночных дисков, синовиальных оболочек суставов и кожи;
- ⊕ Нормализует работу эндокринной системы;
- ⊕ Улучшает показатели крови, повышает гемоглобин, снижает содержание холестерина;
- ⊕ Укрепляет сердечную мышцу;
- ⊕ Предохраняет от простуды и инфекций;
- ⊕ Улучшает работу мозга, укрепляет память и повышает способность к обучению;
- ⊕ Нормализует обменные процессы организма, способствует коррекции веса;
- ⊕ Повышает половые функции, способствует излечению от импотенции и фригидности;
- ⊕ Укрепляет волосы и ногти;
- ⊕ Способствует адаптации организма к резким переменам климата;
- ⊕ Увеличивает мускульную силу и повышает выносливость организма в экстремальных условиях;
- ⊕ Рекомендуются, как общеукрепляющее средство, восстанавливающее пониженные защитные силы организма;
- ⊕ Восстанавливает функцию вилочковой железы, которая обычно атрофируется в пожилом возрасте;
- ⊕ Рекомендуются людям, чьи профессии связаны с высокими физическими и умственными нагрузками, а также детям и людям пожилого возраста;
- ⊕ Особо рекомендуется людям, проживающим в экологически неблагоприятных районах, находящихся в зонах с повышенной радиоактивностью;
- ⊕ Используется как средство, повышающее эффективность базисной терапии, а также в целях улучшения качества жизни больного.

Благодаря уникальному многокомпонентному составу лекарственных трав и минералов **Чаванпраш** оказывает поливалентное действие на организм человека. Сущность его воздействия составляют четыре главных эффекта:

1. *Раса* – первичный вкус активных субстанций, возникающий в ротовой полости. Существует шесть вкусов: сладкий, кислый, острый, соленый, горький и терпкий. Любое растение, минерал или продукт питания имеет определенное сочетание одного, двух, трёх или более вкусов. Каждый вкус обладает резонансным действием – тонизирующим или седативным – на центральную нервную систему и информационные каналы эфирного тела. Эти каналы связаны через структуру нервной системы со всеми органами и тканями. **Чаванпраш** обладает пятью первичными вкусами, за исключением соленого. Соотношение вкусов подобрано настолько тонко, что они оказывают гармонизирующее воздействие на все эфирное тело, настраивая каждый информационный и энергетический канал на свой изначальный резонанс. Это можно назвать камертонным действием на организм. Для достижения данного эффекта необходимо некоторое время держать препарат во рту. На это указывает термин «авалеха», которым обычно характеризуют **Чаванпраш**. «Авалеха» или «лехья» - это особая категория аюрведических средств, которые стоит лизать или сосать перед проглатыванием, т.е. подержать во рту около 2-3 минут.

2. *Вирья* – действие биологически активных субстанций **Чаванпраша** на апудные клетки тонкого кишечника. Эти клетки вырабатывают нейропептиды, являющиеся индукторами (стимулирующее действие) или ингибиторами (тормозящее действие) различных гормонов. Таким образом, активизация апудоцитов может устранять функциональные нарушения в работе эндокринных желез. Обычно кишечник современного человека содержит огромное количество продуктов неполного метаболизма (*ама*), которые, покрывая слизистую оболочку, не только нарушают пристеночное пищеварение, но и полностью блокируют апудные клетки. Однако **Чаванпраш**, подобно ледоколу, прокладывает себе дорогу через толстые пласты *амы*, открывая доступ к щеточной каёмке тонкого кишечника. Такой эффект достигается благодаря природным энергосорбентам и послабляющим субстанциям **Чаванпраша**.

3. *Випак* – раздражающее действие «балластных» веществ на рецепторы слизистой толстого кишечника, связанных через центры спинного мозга с важнейшими органами тела. **Чаванпраш** содержит вещества, которые не перевариваются в желудочно-кишечном тракте. Попадая в толстый кишечник, они оказывают регулирующей эффект на вата-дошу (интегральный принцип функции нервной системы).

4. *Праххава* – специфическое действие лекарственных растений и минералов, входящих в состав **Чаванпраша**, на различные органы и ткани. Этот эффект обусловлен точным подбором ингредиентов эликсира. В процессе переваривания в тонком кишечнике экстракты растений распадаются на более простые химические компоненты и проникают через систему воротной вены в печени. Все чужеродные для организма вещества задерживаются слизистой тонкого кишечника или нейтрализуются в печени. Именно так и происходит с большинством фармакологических препаратов и растений. Поэтому для достижения необходимого лечебного действия современная медицина вынуждена увеличивать дозировку, что неизбежно приводит к многочисленным побочным эффектам. Для того чтобы избежать подобных последствий, аюрведические каноны рекомендуют вводить в фиторецептуры особые «растения-ключи», которые могут образовывать липосомы. Липосомы, похожие по своему составу на гормоны человека, захватывают другие вещества и, покрывая их тонкой пленкой, легко всасываются в тонком кишечнике, проходят защитный барьер печени и проникают в ткани. Таким «растением-ключом» для **Чаванпраша** является корень солодки, богатый глицирризидами, напоминающими по своей химической природе кортикостероиды.

**Чаванпраш**, состоящий из 49 растительных и минеральных компонентов, оказывает системное действие на весь организм. Рассмотрим действие некоторых его компонентов.



*Харитаки* (*Myrobalan chebula*) буквально переводится, как «растение, крадущее болезни». В аюрведической и тибетской медицине его называют «царем всех лекарств». В **Чаванпраше**, несмотря на небольшое количество, оно также выполняет функции «царя», настраивающего действие всех компонентов. Где бы в организме ни возник патологический очаг, *харитаки* подавляет его и активизирует наши защитные силы. Благодаря богатому содержанию хебулиевой кислоты *харитаки* улучшает работу мозга, укрепляет память, повышает способность к обучению, а также способствует

адаптации организма к неблагоприятным геофизическим, метеорологическим и техногенным воздействиям. В этом растении найдены наиболее сильные природные антиоксиданты, относящиеся к группе антоцианидинов. Сосудоукрепляющее и кровоостанавливающее действие *харитаки* связано с присутствием катехинов. В небольших дозах (именно такой процент растения содержится в **Чаванпраше**) оказывает послабляющее действие на кишечник, очищает печень и кровь, препятствует образованию катаракты. В **Чаванпраше** *харитаки* вместе с *амлой* приводит в равновесие все первоэлементы тела и три *доши*.

*Амла* (*Emblika officinalis*) – является «растением – царицей» эликсира, то есть её специфическое действие в данной фиторецептуре является одним из важнейших. Амла – самый богатый природный источник витамина С, содержание которого здесь в 1,5 раза больше, чем в плодах шиповника. Мякоть свежих плодов амлы составляет в **Чаванпраше** наибольший процент по отношению к другим компонентам. Амла содержит различные формы аскорбиновой кислоты, соединенные с таниновым комплексом галлиевой кислотой. Это повышает устойчивость витамина С, который сохраняется в Эликсире до двух лет. Благодаря аскорбинатам, каротиноидам и биофлавоноидам амла обладает антиоксидантными свойствами, т.е. нейтрализует агрессивное действие свободных радикалов, образующихся в результате окислительных процессов. Известны три типа радикалов: супероксид-радикал, перекись водорода и гидроксильный радикал. Если первые два нейтрализуются ферментами супероксиддисмутазой, каталазой и пироксидазой, то от гидроксильного радикала организм не выработал специфической защиты, поскольку его появление связывают с высокочастотными излучениями компьютеров, радиотелефонов и другой бытовой электроники, появившейся относительно недавно. Свободные радикалы могут повреждать эндотелий артерий, ускорять старение суставных хрящей и межпозвоночных дисков, нарушать коллоидное равновесие желчи и ослаблять иммунную

---

систему. Поэтому в наши дни регулярный приём антиоксидантов очень актуален. Кроме того, амла обладает иммуномодулирующим эффектом. Обычная активизация иммунитета не всегда благоприятна, так как существует группа болезней, связанных с аутоиммунной агрессией: бронхиальная астма, инсулинозависимый сахарный диабет, гломерулонефрит, псориаз и другие. Амла приводит иммунную систему в равновесие. И наконец – это растение стимулирует синтез гемоглобина, что подтверждено современными научными исследованиями.

Все остальные присутствующие в препарате растения и минералы считаются «воинами царя». Их состав и соотношения подобраны так, что каждый из них оказывает гармонизирующее действие на ту или иную систему организма. Например,

**Гокшура** (*Tribulus terrestris*) – якорцы стелящиеся – оказывает гармонизирующее действие на работу почек. Гокшура очень богата солями кремниевой кислоты, наличие которых препятствует образованию камней в почках. В ней найдены вещества, оказывающие избирательное противовоспалительное и бактериостатическое действие на мочеполовую сферу, поэтому она не только благоприятно действует на работу почек, но и нормализует синтез семени и препятствует развитию хронического простатита и аденомы предстательной железы.

**Ашваганда** (*Withania somnifera*) содержит ситостеролы, являющиеся аналогом полового гормона тестостерона, поэтому используется для коррекции различных сексуальных расстройств как у мужчин, так и у женщин (в женском организме тестостерон под воздействием фермента ароматазы переходит в эстрогены). Кроме этого, благодаря алкалоиду сомниферину, это растение является прекрасным тоником, адаптогеном и антистрессовым средством. С возрастом, в силу нарушения обмена веществ и старения эндокринной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, нарушается нормальный процесс окисления глюкозы. Поэтому из одной молекулы глюкозы образуются только 2 молекулы АТФ (основного энергетического субстрата клеток). Сомниферин переводит окисление глюкозы на аэробный путь даже в тканях, испытывающих гипоксию. В результате из одной молекулы глюкозы образуются 38 молекул АТФ. Кроме того, сомниферин устраняет избытки молочной и пировиноградной кислот, синтезируя из них гликоген в печени и мышцах, а также усиливает распад жиров, используя их в качестве дополнительного источника энергии. Таким образом, ашвагандха устраняет хроническую усталость и тканевой ацидоз. У сомниферина выявлен еще один важный эффект – способность сохранять депо серотонина и дофамина в гипоталамусе и других подкорковых центрах. Это препятствует чрезмерному возбуждению и истощению нервной системы. Ашвагандха предотвращает преждевременное наступление климакса и такой неприятной патологии, как паркинсонизм.

**Шатавари** (*Asparagus racemosus*) крайне богата стероидными седонинами, оказывающими гормоноподобное действие, поэтому омолаживает женскую половую систему и оптимизирует её работу. Шатавари усиливает выработку грудного молока, гармонизирует месячный цикл, повышает способность яйцеклеток к оплодотворению. Усиливает переход эстрадиола в эстрол, тем самым предотвращая возникновение фибромиом и мастопатий. Препятствует накоплению дегидротестостерона, который у пожилых мужчин вызывает разрастание предстательной железы. Присутствующий в шатавари алкалоид аспарагин усиливает сердечный выброс и уменьшает частоты сердцебиения и артериальное давление. Кроме того, растение богато биофлавоноидами, которые предотвращают повреждение клеточных мембран.

**Бхумиамла** (*Phyllanthus amarus*), благодаря высокому содержанию филлантина и гипофиллантина, обладает выраженным желчегонным и гепатопротекторным эффектом, поэтому используется не только для лечения различной патологии печени, но и для предотвращения атеросклероза, сахарного диабета II типа. Также бхумиамла применяется в комплексном лечении системных кожных заболеваний: псориаза, нейродермита и экземы.

**Бамбук** (*Bambusa arundinaceae*) используется в основном внутренняя, молочная часть коры бамбука, называемая табширом («бамбуковая манна»). Бамбук содержит большое количество мукополисахаридов и протеолитических ферментов, поэтому в Аюрведе он активно используется как бронхолитическое отхаркивающее средство. Табшир устраняет воспалительные процессы в дыхательной системе, укрепляет и омолаживает лёгочную систему. Кроме того, бамбуковая манна является одним из самых богатых природных источников кремниевой кислоты, и благодаря этому предотвращает образование камней в желчном пузыре и почках.

**Пиппали** (*Piper longum*) является хорошим стимулятором пищеварительных желез, устраняет несварение, метеоризм, запоры, плохой аппетит, удаляет избытки слизи из организма. Благодаря сочетанию

---

алкалоида пиперина вместе с лекарственными смолами и полисахаридами, пиппали в минимальных дозах нормализует функцию желудка (даже при повышенной кислотности, несмотря на его острый вкус), ускоряет застои в печени и дыхательной системе.

**Солодка** (*Glycyrrhiza glabra*) оказывает воздействие на все органы системы. Благодаря гликозиду карбенксодону, она обладает противоязвенным эффектом; благодаря высокому содержанию – сапонинов – смягчающим отхаркивающим эффектом. Наличие гликозида ликвирицина обуславливает слабительное, желчегонное и спазмолитическое действие. Бета-ситостерины предотвращают развитие аденомы предстательной железы, усиливают мочеотделение. Высокое содержание глицирама вызывает иммуномодулирующий, противовоспалительный, адаптогенный эффекты.

**Гхи** (очищенное буйволовое масло), **тила тайла** (кунжутное масло) и **Шаркара** (тростниковый сахар) являются «коньями» эликсира – основой, с помощью которой фиторецептца доставляется в организм. Кроме того, они укрепляют тело, питают ткани, устраняют возможные побочные эффекты ингредиентов Чаванпраша. Тростниковый сахар – источник легкоусвояемых углеводов, без которых невозможен синтез АТФ – вещества – источника энергии в организме. Необходим для работы головного мозга и метаболизма в нервных клетках, способствует появлению в организме большого количества энергетических запасов. Нормализует пищеварение, так как богат клетчаткой. Содержит полезные вещества: витамины группы В, калий, натрий, кальций, магний, фосфор, железо и цинк.

**Дашамула** (*Dashamoola*). Классический аюрведический состав из десяти лечебных корней. Считается, что в сочетании оказывают очень сильный целебный эффект. В него входят: бильва, шионака, патала, шалипарна, пришнипарна, брихати, кантакари, гокшура, агниматхи, касмарья. Улучшает состояние нейроэндокринной системы, регулируя функцию: щитовидной, поджелудочной, вилочковой желез, надпочечников, половой системы. Оказывает омолаживающее действие на организм.

**Патала** (*Stereospermum suaveolens*). Одно из самых известных тонизирующих натуральных растительных средств с омолаживающим эффектом. Растение обладает рядом свойств, позволяющих ему лечить самые различные недуги. Эффективно снимает отеки тканей и воспалительные процессы, борется с болезнетворными микроорганизмами. Помогает при заболеваниях дыхательных путей, лечит кашель. Способствует улучшению работы ЖКТ, устраняет симптомы несварения.

**Эгле мармеладная** (*Aegle marmelos*). Очищает кровь даже от глубоких токсинов. Благотворно влияет на нервную систему, останавливает сухой кашель, избавляет от бессонницы. Применяется при нарушении всасываемости питательных веществ, диареи, дизентерии, диабете. Вяжущее, жаропонижающее средство, усиливает пищеварительный огонь. Обладает глистогонным и спазмолитическим эффектом.

**Бала** (*Sida cordifolia*). Гармонизирует три доши, расаяна (омолаживающий эликсир), природный тоник, антистрессовое средство, антиоксидант, афродизиак, анаболик, кардиотоник, применяется при лечении расстройств нервной системы. Относится к иммуномодуляторам.

**Гудучи** (*Tinospora cordifolia*). Улучшает состояние иммунитета, останавливает преждевременное старение, снимает жар и очищает организм от токсинов. Помогает при боли в ногах, кровотечении, причем как внутреннем, так и внешнем, повышает иммунитет.

**Пунарнава** (*Boerhaavia diffusa*). Важное тонизирующее и омолаживающее растение для почек. Применяется для лечения ожирения. Снимает все виды отеков, очищает кровь, останавливает кровотечение. Является болеутоляющим и противовоспалительным средством. Снижает сахар в крови, является кардиотоником. Благодаря большому содержанию солей кальция и алкалоида пунарнава обладает мочегонным эффектом, усиливает синтез гемоглобина и устраняет застой в печени. Обладает противовоспалительной активностью. Одна из лучших натуральных трав для лечения респираторных заболеваний.

**Мезуя железная** (*Mesua ferrea*). Обладает антибактериальными, противовоспалительными, антисептическими, болеутоляющими свойствами. Мягкое слабительное мочегонное, избавляет от грибов и глистов, хорошо влияет на сердце и сосуды.

**Виноград** (*Vitis vinifera*). Слабительное, ветрогонное, мочегонное, желудочное, успокоительное, вяжущее, снимает раздражение и охлаждает. Богатый источник биофлавоноидов (витамин Р), которые помогают при капиллярных кровотечениях у больных диабетом, при отеках и воспалениях, вызванных травмой, лучевом поражении и атеросклерозе.

**Макардхвадж** (*Makardhwaj*). Состоит из очищенных серы и ртути, к которым могут добавляться камфора, мускатный орех, гвоздика, черный перец, а также другие минералы, например, очищенное золото.

---

Этот препарат оказывает стимулирующее воздействие на организм, нормализует обмен веществ и тонизирует сердечную мышцу. При низком уровне жизненной энергии и ослаблении организма хроническими заболеваниями ему нет равных по-своему энергостимулирующему воздействию. Кроме того, он способствует укреплению нервной системы.

**ЧАВАНПРАШ** издавна применялся Аюрведой в комплексном лечении и профилактике широкого спектра хронических заболеваний, особенно имеющих системный характер. В зависимости от патологии «Эликсир молодости» может применяться по-разному.

- ⊕ Для замедления процесса старения, удаления продуктов неполного метаболизма, приведения в равновесие нейроэндокринной системы и эфирного тела;
- ⊕ Для лечения людей, имеющих патологию сердечно-сосудистой и нервной системы;
- ⊕ При запущенных хронических заболеваниях и тяжелых инфекциях;
- ⊕ При язвенной болезни в стадии ремиссии, хроническом гастрите с повышенной кислотностью, различных патологиях сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- ⊕ При заболевании острыми респираторными инфекциями и обострениях бронхиальной астмы;

**ЧАВАНПРАШ** противопоказан при остром гастроэтероколите, остром панкреатите, остром холецистите, остром пиелонефрите и циклите, при обострении язвенной болезни и гломерулонефрите, при аллергической непереносимости его составляющих.

