

Подборка материалов о Чаванпраше (Чьяванпраш, Chyavanprasha)



Найдено и скопелировано Г. Вартаняном в ноябре 2008
Файл хранится в интернете по адресу www.hari-katha.org

Обсудить Чаванпраш можно тут: <http://forum.hari-katha.org/index.php?showtopic=4018>

АЮРВЕДИЧЕСКИЙ ЭЛИКСИР "ЧАВАНПРАШ"

Чаванпраш – это один из наиболее известных древних целебных препаратов, благотворное действие которого подтверждено многотысячелетней историей. Он упоминается в таких ведических медицинских канонах как "Дханвантари-самхита", "Чарака-самхита", "Аштанга-хридая-самхита" и др.

Легенда о происхождении Чаванпраша гласит: мудрец Чаван, живший двенадцать тысячелетий назад, почувствовав приближение старости и болезней, обратился за помощью к Ашвини Кумарам – братьям-близнецам, практикующим Аюрведу на высших материальных планетах. Зная о его праведности и добродетели, Ашвини Кумары 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 и 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 чудодейственное средство носит имя мудреца Чавана.

Современные исследования выявляют такие качества "Эликсира молодости", которые поражают ученых и врачей и подтверждают его удивительные возможности в области профилактики и лечения самых распространенных заболеваний нашего века.

Благодаря уникальному многокомпонентному составу лекарственных трав и минералов, оказывает системное действие на организм человека. Четыре главных эффекта составляют основу его воздействия:

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, трех-или более вкусов. Каждый вкус обладает резонансным действием на центральную нервную систему и информационные каналы эфирного тела. Это действие может быть тонизирующим или седативным для каналов акупунктуры, которые связаны через структуру нервной системы со всеми органами и тканями. Каждый меридиан имеет свои частотные характеристики. Чаванпраш обладает пятью первичными вкусами (исключая соленый). Более того, их соотношение настолько тонко подобрано, что они оказывают гармонизирующее воздействие на все эфирное тело, настраивая каждый информационный и энергетический канал на свой изначальный резонанс, то есть препарат действует подобно камертону. Однако для достижения данного эффекта необходимо некоторое время держать препарат во рту. На это указывает термин "авалеха" на упаковке эликсира. Авалеха означает особую категорию аюрведических лекарств и пищевых добавок, которые следует лизать или сосать перед проглатыванием, то есть подержать во рту около 2-3 минут.

Вирья – действие биологически активных субстанций Чаванпраш на апудные клетки тонкого кишечника. Эти клетки вырабатывают нейропептиды, являющиеся индукторами (оказывают стимулирующее действие) или ингибиторами (оказывают 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 проникает через толстые пласты амы, открывая доступ к щеточной каемке тонкого кишечника. Такой эффект достигается благодаря природным энтеросорбентам и послабляющим субстанциям, содержащимся в Дабур Чаванпраш Авалеха Специаль.

Випак – раздражающее действие “балластных” веществ на рецепторы слизистой оболочки 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 регулирующий эффект на центры спинного и головного мозга.

Прабхава – специфическое действие лекарственных растений минералов, входящих в состав Дабур Чаванпраш Авалеха Специаль, 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 печень. 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 всасываясь в тонком кишечнике, проходят защитный барьер печени и проникают в ткани. Таким “растением-ключом” для Чаванпраш является корень солодки, богатый глицирризидами, напоминающими по своей химической природе кортикостероиды.

Состав Чаванпраша

Чаванпраш состоит из 49 растительных и минеральных компонентов:

Амла (*Emblika officinalis*) является “растением-царем” эликсира, т. е. его прабхава в данной фиторецептуре наиболее важна. Это самый богатый природный источник витамина С, содержание которого в данном растении в 1,5 раза выше, чем в плодах шиповника. Мякоть свежих плодов этого тропического растения составляет в Чаванпраш наибольший процент по отношению к другим компонентам. Амла содержит различные формы аскорбиновой кислоты, соединенные с таниновым комплексом и 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 супероксид-дисмутазой, каталазой и пероксидазой, то от гидроксильного радикала организм не выработал специфической защиты, поскольку его появление связывают с высокочастотными излучениями телевизоров, компьютеров, радиотелефонов и другой бытовой техники и 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 прием 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, инсулинзависимый сахарный диабет, гломерулонефрит, псориаз и другие. Амла приводит иммунную систему в равновесие. И, наконец, это растение стимулирует синтез гемоглобина, что подтверждено современными научными исследованиями.

Харитаки (*Mugobalan chebula*) буквально переводится как “растение, крадущее болезни”. В аюрведической и тибетской медицине его называют “царем всех лекарств”. Где бы в организме ни возник патологический очаг, это растение подавляет его и активизирует наши защитные силы. Харитаки, благодаря богатому содержанию хебулиевой кислоты, улучшает работу мозга, укрепляет память, повышает способность к обучению. Способствует адаптации организма к неблагоприятным геофизическим, метеорологическим и техногенным воздействиям. В растении найдены наиболее сильные природные антиоксиданты, относящиеся к группе антоцианидинов. Сосудоукрепляющее и кровоостанавливающее действие растения связано с присутствием катехинов. Минимальные дозы харитаки, содержащего в Дабур Чаванпраш Авалеха Специаль, оказывают послабляющее действие на кишечник, очищают печень и кровь, препятствуют образованию катаракты. Харитаки считается “царицей” – растением, усиливающим действие амлы. Вместе они приводят в равновесие все первоэлементы тела и три доши.

Дашамул. Все остальные растения и минералы считаются “воинами царя”. Группа растений, состоящая из десяти корней: Билвы, Агнимантхи, Шионаки, Касмарьи, Паталы, Шалипарни, Пришнпарни, Врихати, Кантакари и Гокшур, называется дашамул. Благодаря богатому содержанию ситостеринов и гликозидов они нормализуют состояние нейроэндокринной системы, регулируя функцию важнейших гормональных органов: щитовидной, поджелудочной, вилочковой желез, надпочечников, половой системы. По данным лаборатории Дипака Чопры дашамул стимулирует синтез соматотропного гормона гипофиза, оказывая омолаживающее действие на организм. Каждое из вышеперечисленных растений обладает своей индивидуальной прабхавой.

Билва (*Aegle marmelos*). Благодаря содержанию специфического гликозида мармелозина,

обладает антиаритмическим и тонизирующим эффектом. Большое содержание в растении азуленов обуславливает противовоспалительное и жаропонижающее действие.

Агнимантхи (*Premna integrefolia*) стимулирует работу желудка и поджелудочной железы. Специфический алкалоид резин оказывает тонизирующее действие. Присутствие салицилатов в этом растении позволяет применять его при лечении ревматизма и полиартритов. Кроме того, в нем найдены вещества, приостанавливающие размножение гонококков.

Шионаки (*Oroxylum indicum*) богата гликозидом ороксилонем, оказывающим болеутоляющее, потогонное и противовоспалительное действие. Растение используется для лечения тетрозперколитов, артрозов, ревматизма и простудных заболеваний.

Касмарья (*Gmelina arborea*) оказывает послабляющее, мочегонное, лактогонное действие. Используется для лечения гонореи и хронического цистита. Устраняет интоксикацию при укусах змей и скорпионов.

Патала (*Stereospermum suaveoleus*) устраняет несварение, уменьшает отеки слизистой верхних дыхательных путей и кашель.

Шалипарни (*Desmodium gangeticum*) обладает выраженным жаропонижающим и потогонным действием. Растение также богато алкалоидом резином, поэтому вызывает тонизирующий эффект.

Пришнипарна (*Uraria picta*). Благодаря богатому содержанию терпеноидов и танинов, устраняет кровотечение и укрепляет эндотелий сосудов. Также отмечены отхаркивающий и жаропонижающий эффект.

Врихати (*Solanum indicum*) оказывает муколитическое, отхаркивающее, противоаллергическое действие. Особенно эффективно для лечения бронхиальной астмы. Устраняет явления метеоризма и кишечные колики. Выявлен также противоопухолевый эффект. Содержит алкалоид солапидин, мукополисахариды и пектины.

Кантакари (*Solanum jaquini*) стимулирует синтез кортикостероидов, половых гормонов, благодаря богатому содержанию карпестерола. Глюкоалкалоиды – соланкарпин и солакарпидин – устраняют застойный кашель, вазомоторный ринит, крапивницу. У этого растения выявлен также умеренный послабляющий и мочегонный эффект.

Гокшура (*Tribulus terrestris*) является самым известным растением из группы корней дашамула. Она очень богата солями кремниевой кислоты, наличие которых препятствует образованию камней в почках. В гокшуре найдены вещества, оказывающие избирательное противовоспалительное и бактериостатическое действие на мочеполовую систему. Нормализует синтез семени и его вязкость. Усиливает потенцию. Препятствует развитию хронического простатита и аденомы предстательной железы.

Ашвагандха (*Withania somnifera*) содержит фитостеролы, 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 сапонинами, оказывающими гормоноподобное действие. Омолаживает женскую половую систему. Усиливает выработку грудного молока, нормализует 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. В шатавари найден алкалоид аспарагин, усиливающий сердечный выброс и уменьшающий частоту сердцебиения и понижающий 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 эффектами. Усиливает захват клетками печени холестерина и глюкозы. Поэтому используется не только для лечения различных патологий печени, но и для предотвращения атеросклероза, сахарного диабета II типа (инсулин независимого). Бхумиамла применяется также в комплексном лечении системных кожных заболеваний: псориаза, нейродермита и экземы. У этого растения выявлены противопаразитарные свойства.

Бамбук (*Vambusa arundinaceae*). Используется, в основном, внутренняя, молочная часть коры бамбука, называемая табаширом ("бамбуковая манна"), поскольку она является одним из самых богатых природных источников кремниевой кислоты. Благодаря этому, табашир предотвращает образование камней в желчном пузыре и почках. Кроме того, бамбук содержит большое количество мукополисахаридов и протеолитических ферментов. Он используется также как бронхолитическое и отхаркивающее средство. Табашир ("бамбуковая манна") устраняет воспалительные процессы в дыхательной системе, укрепляет и омолаживает легочную систему.

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), устраняет застои в печени и дыхательной системе.

Бала (*Sida Cordifolia*) в минимальном количестве содержит алкалоид ротундифолин, очень близкий по своему химическому строению к эфедрину. Он повышает тонус центральной нервной системы, возбуждает сосудистый и дыхательный центры продолговатого мозга, усиливает сердечный выброс, снимает бронхоспазм. В состав балы входят также фитостеролы, усиливающие процессы анаболизма, особенно мышечной и костной ткани. Кроме того, из растения выделены природные антибиотики, подавляющие размножение гонококков, дизентерийных палочек.

Шафран (*Crocus sativus*) крайне богат крокетидами, являющимися высокоактивными гликозидами. Они стимулируют регенерацию клеток печени, усиливают гемопоэз (синтез клеток крови), нормализуют метаболизм эстрогенов (ускоряют переход эстрадиола в эстрол), предотвращая развитие эндометриоза, фибромиом, эрозии шейки матки.

Гудучи (*Tinospora cordifolia*) обладает способностью очищать кровь от амы (продуктов неполного метаболизма), иммунных комплексов, токсинов, выделяемых патогенной микрофлорой. Такое действие связывают с присутствием в растении берберина и тиносиорина. Отмечен также мочегонный и потогонный эффект.

Каркаташринги (*Pistacia integerrima*). Благодаря высокому содержанию эфирных масел и лечебных смол, оказывает отхаркивающее, бронхолитическое и антиинфекционное действие.

Мудгапарни (*Phaseolus trilobus*) дает умеренный желчегонный, седативный и жаропонижающий эффект.

Машапарни (*Teramnus labialis*). Кумарины, содержащиеся в этом бобовом растении, оказывают антитромбоцитарное, жаропонижающее и противовоспалительное действие. Используется для профилактики инсультов, лечения ревматизма и патологии периферических нервов.

Дживанти (*Leptadenia reticulata*) входит в Дабур Чаванпраш Авалеха Специаль, так как содержит большое количество пектинов и других полисахаридов, обладающих энтеросорбционным эффектом.

Куштха (*Saussurea lappa*) крайне богата эфирными маслами и алкалоидом сауссурином, которые вызывают расслабление гладкой мускулатуры бронхов, мочевого и желчного пузырей, матки и кишечника; оказывают подавляющее действие на стафилококки и стрептококки. При исследованиях отмечен также тонизирующий эффект, связанный с присутствием резина.

Катчхур (*Fagonia cretica*) обладает тонизирующим и жаропонижающим эффектом. Кроме того, в растении найдены вещества, предотвращающие возникновение оспы.

Муста (*Syperus rotundus*) оказывает токсическое действие на многих паразитов, тонизирует нервную систему, стимулирует органы пищеварения, укрепляет желудок и обладает мочегонным эффектом.

Пунарнава (*Bauchevia diffusa*). Благодаря большому содержанию солей кальция и алкалоида, пунарнава обладает выраженным мочегонным эффектом, усиливает синтез гемоглобина и устраняет застой в печени. Катехины укрепляют эндотелий сосудов.

Нил (*Inigofera tinctoria*) обладает кровоостанавливающим, седативным и умеренным мочегонным действием. В растении найден активный гликозид – индикан. Предотвращает обострение язвенной болезни, усиливает регенерацию тканей.

Синхапарни (*Adhatoda vasica*) подавляет размножение и рост стафилококка, стрептококка, дифтерийной и туберкулезной палочки, протозойной и колиинфекций. Такие антибактериальные свойства растения связаны с алкалоидом васцином и албатодоновой кислотой. Отмечено также противовоспалительное и обезболивающее действие.

Какатунди (*Asclepias curassavica*). Содержащиеся в этом растении винцетоксин и гликозид асклеиадин подавляют рост шигелл и гонококков, стимулируют работу вегетативных органов.

Солодка (*Glcyrrhiza glabra*) занимает в "золотом ряду" растений одно из первых мест, поскольку оказывает воздействие на все органы системы. Благодаря гликозиду карбеноксолону она обладает противоязвенным эффектом; благодаря высокому содержанию сапонинов – смягчающим отхаркивающим эффектом. Наличие гликозида ликвирицина обуславливает слабительное, желчегонное и спазмолитическое действие. Бета-ситостерин предотвращает развитие аденомы предстательной железы, усиливают мочеотделение. Высокое содержание глицирама вызывает иммуномодулирующий, противовоспалительный, адаптогенный эффект.

Как уже было сказано выше, Аюрведа применяет корень солодки как "растение-ключ" во многих фиторецептурах.

Варахиканд (*Dioscorea bulbifera*) богат природными антисептиками. Применяется как естественный консервант, предотвращает размножение различных кишечных инфекций.

Врашавалли (*Ipomoea digitata*) усиливает выработку грудного молока, нормализует месячный цикл, предотвращает сперматорею, обладает желчегонным и мочегонным эффектом. Один из аюрведических адаптогенов. Свойства растения связаны с фитостеролами и алкалоидом резином.

Акаракарава (*Anacyclus pyrethrum*). Благодаря алкалоиду неллиторину стимулирует капиллярное кровообращение, причем действует на тот участок ткани, который испытывает кислородное голодание; усиливает действие норадреналина, повышая тонус организма. Выявлен также противовоспалительный эффект.

Нагкешар (*Mesua ferrea*) стимулирует работу сердечно-сосудистой системы, очищает кровь, обладает противовоспалительным и мочегонным эффектом. Активными началами являются эфирные масла и биофлавоноиды. Благоприятно влияет на желудок.

Далчини (*Cinnamomum cassia*) или корица; ее лечебные свойства обусловлены моно- и сексви-терпенами – фелландреном, пиненом, линалолом и кариофилленом, а также алкалоидом резином и циннамиловой кислотой. Это растение обладает потогонным, ветрогонным, отхаркивающим действием. Корица улучшает циркуляцию крови, уменьшает мышечное напряжение и укрепляет почки.

Теджпатра (*Cinnamomum iners*) – другой вид корицы схож по свойствам с далчини. Однако у нее более выражены мочегонный и лактогонный эффект.

Лаванга (*Syzygium aromaticum*). Благодаря эфирным маслам повышает усвояемость пищи.

Кардамон (*Elettaria cardamomum*) активизирует поджелудочную железу, удаляет избытки слизи из желудка, нормализует перистальтику кишечника, уменьшает тошноту. Активными началами являются цинеол, терпинол, лимонин и сабинин.

Чанданшрах (*Santalum album*) или сандал, очищает кровь, уменьшает лихорадку, успокаивает нервную систему и сосудистый центр продолговатого мозга. Большое количество эфирных масел и альдегида санталола позволяет применять сандал для лечения воспалительных заболеваний мочеполовой системы, острых респираторных инфекций и конъюнктивитов.

Муктасукти пишти (порошок жемчуга) является богатым источником солей кальция, магния и кремния. Традиционно используется для лечения заболеваний суставов, позвоночника, печени, селезенки и сосудов.

Серебро (*Argentum*) является естественным антисептиком и консервантом. Кроме того обладает противовоспалительным, седативным и укрепляющим действием.

Абхрак бхашма (порошок морской раковины) является природным источником солей кальция и магния, которые в сочетании с активными компонентами Чаванпраш усваиваются на 90%.

Гхи (топленое масло), тила тайла (кунжутное масло) и шаркара (тростниковый сахар) являются "коньями" эликсира – основой, с помощью которой фиторецептура доставляется в организм. Кроме того они укрепляют тело, питают ткани, устраняют побочные эффекты ингредиентов Дабур Чаванпраш Авалеха Специаль.

Все растения, содержащие алкалоиды, добавлены в Чаванпраш в минимальных количествах.

Рекомендации по применению

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 предотвращения старения, удаления продуктов неполного метаболизма и приведения в равновесие нейроэндокринной системы и эфирного тела. Чаванпраш принимают по 1/3 чайной ложки 3 раза в день за 10-15 минут до еды. Прежде чем проглотить эликсир рекомендуется подержать его во рту 20-30 секунд, затем запить минеральной водой или зеленым чаем с небольшим количеством молока.

Людам, имеющим патологию сердечно-сосудистой и нервной системы, рекомендуется начинать прием препарат только с утренней дозы (принимать 10 дней по 1/3 чайной ложки), затем добавив дневную дозу (10 дней) и только после этого перейти к трехкратному приему.

При запущенных хронических заболеваниях и тяжелых инфекциях, следует увеличить дозу препарата в 3 раза, при обязательном сочетании со специальной терапией.

При язвенной болезни в стадии ремиссии, хроническом гастрите с повышенной кислотностью, патологиях сердца и легких следует принимать Чаванпраш через 30-40 минут после еды.

Во время беременности и в период кормления ребенка грудью не следует превышать суточную дозу (более 1 чайной ложки).

В случае возникновения острой респираторной инфекции и обострений бронхиальной астмы необходимо принимать эликсир по 1 чайной ложке 3 раза в день. Принимать Чаванпраш следует маленькими порциями, удерживая некоторое время во рту.

Людам, страдающим ожирением, необходимо сочетать прием препарата с 15-20 минутной динамической гимнастикой утром и вечером.

Детям можно принимать препарат с четырех лет по 1/3 чайной ложки в утреннее или дневное время.

Чаванпраш рекомендуется принимать в периоды от новолуния до полнолуния.

Чаванпраш может быть противопоказан только при острой стадии таких заболеваний, как гастроэнтероколит, панкреатит, холецистит, пиелонефрит и цистит, а также при обострении язвенной болезни и гломерулонефрите, при аллергической непереносимости его составляющих. Сахарный диабет I и II типа не является противопоказанием к применению.

Доктор И.И. Ветров

<http://www.sss.vn.ua/ayurveda/chavanprash.htm>

Global Lotus о Чаванпраше

Любой аюрведический препарат - это нечто большее, нежели просто травяной состав, или ещё что. Традиционно, при их изготовлении даже в промышленных масштабах выполняется ряд весьма серьёзных требований, особенно если речь идёт о дорогих и комплексных препаратах. Сейчас мы имеем воссозданные рецепты, и при их изготовлении применяются современные технологии, ведь даже для того, чтобы создать обычный фитосбор, скажем, из пяти трав обычных, наших даже, требуется очень тщательный анализ как по наличию БАВ/ПАВ в растениях, так и сочетаемость одного растения с другим в единой форме. Там используются сложнейшие методики, ведь никогда не будет так, что кто-то соберёт все указанные ингредиенты, растворит их в джеме из Амлы, и получит Чаванпраш. Если так сделать, то получится отравка.

Кавираджи индийские в совершенстве владеют этим искусством по созданию "комплексов", и есть рецепты самые разные. Лазеры и микроскопы им заменяет ясновидение, и древние Знания, полученные по парампаре от деда к отцу, от отца к сыну и т.д. В любом случае, индийскую рецептуру повторить невозможно в полной мере. Поскольку при создании подлинных препаратов происходит маленькое действие: в препарат "вносятся" тонкие энергии, и в ряде случаев 108 раз воспевается Мантра Шри Янтры, что не только гармонизирует и усиливает сбор, но делает его "живым", действие его простирается значительно глубже обычных медикаментов.

К каждому препарату подбирается анупана - жидкость, чай и т.п., что бы позволило максимально доставить этот живой ЕДИНЫЙ комплекс до уровня клетки и дальше(!). В качественном Чаванпраше ОБЯЗАНО быть немного Гхи на случай, если применение анупаны будет затруднительным, именно анупана Гхи - это самая мощная анупана, она доставит препарат до ДНК, если надо. Это правда, и мудрецы ещё задолго до микроскопов видели структуру ДНК и называли её "разум клетки". В зависимости от цели, "мишени", куда направлено действие сбора, подбирался и состав, часто с учётом индивидуальных особенностей человека, и анупана, которая бы служила идеальным "проводником" для конкретного случая.

Что есть Чаванпраш? Это есть сбор КОМПЛЕКСНОГО действия, это не средство от болезней почек, сосудов и т.д., это также и не расаяна, но в то же время, это отдельная группа комплексных сборов, "авалех", основное назначение которых - профилактика, улучшение работы органов и систем организма, укрепление, очищающее и омолаживающее действие. Иными словами, Чаванпраш - это сбор для здоровых людей, брахманов, которые ПРЕДПОЧИТАЮТ НЕ БОЛЕТЬ, НЕЖЕЛИ ПОТОМ ЛЕЧИТЬ ЗАБОЛЕВАНИЕ. Это есть Саттва.

Сейчас это утрачено, Чаванпраш служит сегодня "фоновым" препаратом, когда лечится какая-то болезнь. Выяснено, что наиболее сильно выраженные векторы у Чаванпраша - это укрепление иммунной, эндокринной и ЦНС организма, а терапевтическое действие наиболее выражено при болезнях лёгких, проблемах с ЖКТ и половой системы. Также выявлено его достаточно выраженное антиоксидантное действие, но все эти эффекты - дозозависимые. А препараты мы имеем - стандартные, общие для всех. Но мало кто знает о присутствии тонких составляющих в Чаванпрашах, из-за которых и выражено действие на общее биополе человека и производит ряд иных тонких эффектов. А это важно.

Вы слышали, вероятно, о том, что Чаванпраш от Дабур надо пить тогда-то, на такую-то Луну, такими-то количествами. Да, в этом есть доля истины, поскольку и астрология и многое другое учитывается также при изготовлении. Потом, Вы можете посмотреть на состав Чаванпраша - он постоянно меняется, и это также имеет свои причины.

Для создания Прабхавы Чаванпраша, на уровне уже трав необходимы психоактивные травы, их в Чаванпраше не так уж и мало, но в мизерных количествах, и речь не идёт о наркотических вещах, речь идёт о вещах, влияющих на сознание, а ещё глубже - на Чакровую систему человека, влияние это тонкое но заметное в итоге. Это и алкалоиды Кувшинки Нила, это и алкалоиды некоторых представителей Вьюнковых, структурно схожие с ЛСД, но далеки от силы действия и даже не способны её проявить как таковую по причине НЕОБЫЧАЙНОЙ ГАРМОНИЧНОСТИ сбора. Они даже при съедании банки "потеряются" среди всего прочего, а в конце-концов просто напросто будут уничтожены огромными количествами витаминов и дубильных веществ.

Я такой экспериментальный случай привёл по поеданию Чаванпрашей банками. Приятно, говорят, расслабляет и потом здорово тонизирует. То есть растения психоактивные имеются, но только для воздействия на тонкие структуры.

Я советую Чаванпраш пить "по параболе" курсами, то есть, с перерывами, но одновременно веду работу на других уровнях. Иными словами, я советую брать три банки Чаванпраша по 500гр. и пить их таким образом, чтобы получилась эта самая "парабола". На первой банке Вы наращиваете дозировку плавно от минимальной до средней, вторая банка - уходит быстро, поскольку это "вершина" параболы, и на второй банке Вы продолжаете плавно наращивать дозировку до максимальной(как правило до 2 полных с верхом чайных ложек дважды в день - утром и вечером). Начиная с половинки второй банки - опять плавно-плавно

спускаетесь до стартовой дозировки на первой банке. Чаванпраш при этом перед потреблением нужно размешать (с плёнкой серебра, или без неё - всё равно нужно добиться однородной консистенции). После каждого приёма - тщательно закручивать и хранить в обычных условиях. Многие хранят Чаванпраш в холодильнике, от чего он теряет свои свойства на 50-80%, но есть и такие, которые неплотно закрывают крышку, давая тем самым препарату высушиться - тут теряется фактически вся активность, в то время как плотно закрытый Чаванпраш может храниться в обычных условиях года и годы. Это такой интенсивный вариант приёма Чаванпраша, когда требуется добиться максимального результата, ведь по сути рабочей дозой Чаванпраша является где-то десертная полная ложка. Просто многие не переносят вкус, у других там ещё что-то, но фактически дабуровский Чаванпраш здоровый человек может скушать полбанки-банку без каких-либо явных негативных последствий, хоть и перец даст знать, да и вообще, ну это просто пример, были и такие.

Именно из-за выраженного острого и кислого вкуса, многие Чаванпраши лучше всё же принимать после еды, но уж ни в каком случае не на голодный желудок утром. Это приводит часто к раздражению ЖКТ и проблемам, хотя традиционно Чаванпраш и едят до еды, но это один из вариантов приёма.

Я рекомендую спустя 20 минут после еды, а то и дольше, дважды в день. Поскольку это авалеха, то и приниматься Чаванпраш должен определённо - небольшими порциями, рассасывая во рту как карамель, до полного рассасывания, ни в коем случае не глотать! Держать как можно дольше - до 1 минуты. В это время происходит первая фаза действия - 5 вкусов Чаванпраша воздействуют на т.н. "носогубный треугольник", и посредством запаха и вкусов, происходит активизация энергетики организма. Слюна содержит множество ферментов, и уже на этой стадии идёт первая фаза переваривания и раздражение вкусовых рецепторов, что ведёт к активации пищеварительного тракта.

Запивать Чаванпраш рекомендуется натуральным молоком, или Гхи (до ч.л.), но молоко - трудно перевариваемый продукт и с учётом общего количества Амы в организме, его можно заменить ТЁПЛЫМ мягким зелёным чаем, или матэ, только не таким, каким Вы знаете. Просто мягкий матэ - преимущество тут в отсутствии дубильных веществ, но есть и негатив - матэ повышает Питту, что не есть хорошо, поэтому лучше использовать 200 гр. качественного мягкого тёплого зелёного чая - это лучшая альтернатива молоку, если организм загрязнён, или проблемы с самим молоком. Вода также может служить анупаной, но имеется в виду вода из горных источников, мягкая, негазированная, столовая.

Пить разные Чаванпраши можно в разное время суток, но рекомендуется утренний и обеденный период, поскольку это как-никак тоники, но если вечером - то спустя там 20-30 минут после еды, непосредственно перед сном - не советовал бы, ну хотя бы час до сна, и то - это нарушение режима приёма по большому счёту.

Резюме. Я пытался донести Вам Суть подлинного Чаванпраша. Это в своём роде живое существо, и если Ваш организм чувствует резонанс с ним, то НИКАКИХ проблем не возникает! Если Вы принимаете качественный продукт, "дружите" с ним, то слушайте его и себя, и в разных ситуациях Вы будете сами знать сколько чего принимать и когда, как например при простуде можно резко увеличить дозировку до максимальной, например и т.п.

Строгие правила касаются только вещей, на подобии Амрит-Калаша. Если будет возможность, в перерыве между Чаванпрашами и т.д., просто возьмите и попробуйте Амрит-Калаш, и Вы сделаете определённые выводы. Если есть возможность - то сразу трёхмесячный курс. Эта Амрита имеет кучу показаний, но показана она и больным и здоровым, и очень хорошо сочетается с медитацией. Однако, если спустя 10-20 дней приёма начнёт "зашкаливать", то лучше ограничиться одним комплексом. Это к слову. Не зря у нее такая высокая цена, уж поверьте.

Хорошо также "почувствовать" и иные препараты, нужна "гармония", и Вы сможете принимать их так, как Вам будет подсказывать Ваш организм. Не должно быть никакого дискомфорта при приёме того, или иного продукта, строгие правила следует соблюдать принимая серьёзные вещи, а препараты общего плана должны "сгармонизировать" с Вашим организмом, тогда многие вопросы отпадут сами собой.

На всех этих БАД пишут - "по одной капсуле", по "1/3ч.л." и т.д. - это ОБЩИЕ дозировки для общего потребителя, а в терапии иногда приходится применять и столовыми ложками Чаванпраш, и мальчикам с половыми проблемами по 10 капсул стресскома назначать и т.п. - когда профилактика - это одно, болезнь же требует совершенно иных подходов и пр.

Global Lotus
<http://forum.hari-katha.org/index.php?act=ST&f=46&t=4018>

Чаванпраш - вкусно и полезно

Чаванпраш или правильное Чаванпраша - аюрведический витамин и тоник, рекомендуемый как добавка к пищевому рациону в период, когда организм ослаблен (сезонно, возрастом или болезнью). В рунете очень много рекламных статей о чаванпраше, посему решила написание собственной обзорной статьи.

Чаванпраш относится к аюрведическим расаянам, лекарственной форме в виде густого темного джема, в состав которого в зависимости от производителя входят от 20 до 60 компонентов, форма выпуска также различна от 250 грам до киллограмма.

В Индии чаванпраш производят, наверное, все известные, и совсем не известные аюрведические и просто фарма-компании.

Так что начну с небольшого обзора чаванпрашей, которые есть в любой аюрведической аптеке Индии и в некоторых инет-магазинах России. К сожалению, до настоящего времени ни один из чаванпрашей в РЛС (российский реестр лекарственных средств) не попал, потому официально в наших аптеках не продается и спрашивать наших медиков о нем бесполезно, в лучшем случае они про него просто слышали.

Итак, я знаю 4 чаванпраша:

1. Чаванпраш от Дабур (Dabur) представлен на российском рынке чуть ли не в каждом аюрведическом магазине, выпускается несколько разновидностей, включая чаванпраш с серебром и евро-чаванпраш, по

отзывам менее пряный, чем обычный. Цена Дабуровского чаванпраша в Индии от 180 рупий за кило. Из известных побочных действий Дабура - запор и изжога.

2. Мой любимый Himalaya (Хималая) chavanaprash - выпускается в 2 вариантах с медом или без сахара. В России этот чаванпраш встречается редко и стоит значительно дороже дабуровского, в Индии стоит от 200 рупий за 1 кг. Из замеченных побочных действий - расстройство кишечника, если при приеме на ночь не запивать молоком.

3. Чаванпраш от Himani (Нимани) зовется Sona chandi (Сона чанди) включает в состав ореховое масло и рекомендуется индийскими фармацевтами для ослабленных больных и людей с большими физическими нагрузками, очень заметная золотая трехгранная банка стоит 230 рупий за кг.

4. Чаванпраш от Baidyanath (Байдьянатх) в зеленой банке аптекари в Дели мне не рекомендовали, хотя я слышала положительные отзывы о нем от соотечественников. Мы покупали чаванпраш от Байдьянатха в упаковке для локалов по 65 рупий за 500 гр., мокли в предгорьях, шляли по Гималаям, но не заболели, так что свою функцию он выполнил.

Есть также чаванпраш от Махарши Махиш траста в упаковке для европейцев с приложением к нему еще 3 снадобий, цена 100 долларов, сама не видела такого, но знакомый, который его пользовал остался доволен.

На показаниях чаванпраша останавливаться не буду, поскольку об это много чего написано в сети.

А вот оговорку сделаю. Чаванпраш нынче моден как эликсир от всех (или почти всех болезней), но это не так!

Все чаванпраши отличаются по составу, и именно компоненты определяют лечебное действие. Если же вы хотите прицельно лечить какую-нибудь болячку, не ограничивайтесь чаванпрашем, в Индии выпускается куча других лекарств и расаян направленного действия. Я например принимала и могу порекомендовать такие расаяны, как Брахма расаяна (Brahma rasayana) как сердечный тоник, Брахми расаяна (Brahmi rasayana) для улучшения мозгового кровообращения, Нари Йог (Nari Yog) для профилактики заболеваний женской сферы (см. фото в галерее). Помимо этого существуют еще кучи других прекрасных лекарств, так что не сочтите чаванпраш панацеей от всех болезней, о чем иногда пишут в рекламе...

Относительно противопоказания чаванпраша надо отметить следующее:

1. Абсолютных противопоказаний к применению чаванпраша как такого нет, так как концепция аюрведы строится на естественном восстановлении здоровья, то есть аюрведические средства не содержат абсолютных вредностей, в отличие от аллопатических.

2. Чаванпраши отличаются по составу, и при выборе их надо ознакомиться с компонентами, если не лень, и слушать собственные ощущения. Так, например, если в состав вашего чаванпраша входит компонент, действующий на дошу, которая и так у вас повышена, вы можете почувствовать неприятные ощущения или просто не захотеть его есть.

3. Организм современного человека зашлакован, поэтому могут появляться реакции индивидуальной непереносимости на отдельные компоненты чаванпраша. Моя мама например не может употреблять брахми, который ей показан, он ей бьет по почкам, другие люди с проблемами почек - едят и облизываются. Так что будьте внимательные к своему телу.

А теперь к главному - к составу, итак, из чего состоит чаванпраш. Поскольку все чаванпраши отличаются составом упомяну здесь только те компоненты, которые встречались мне в описании и о которых я немножко знаю, эта оговорка не пустой звук, у меня нет аюрведического образования и все, что я пишу основано на собственном опыте или прочтенной мной литературе.

- **Основной компонент - Амалака (Amalaka) или Амла** - плод, богатый витамином С и Пектином. Имеет антиоксидантные свойства, регулирует холестерин и содержание сахара в крови, также улучшает пищеварение, желчевыделение и нормализует кислотность желудочного сока, благодаря улучшению обмена и очищающему действию замедляет старение. Питает кожу, волосы, ногти, кости и зубы.

- **Ашвагандха (Ashwagandha)** - название травки переводится как "конская травка" или "сила коня". Ашвагандха обладает выраженными общеукрепляющими и тонизирующими свойствами, улучшает сопротивляемость организма воздействию стрессов. Говорят усиливает детородную функцию. Кстати, Ашвагандха расаяна сама по себе тоже выпускается, я покупала в аюрведических аптеках в Керале.

- **Бильва (Bilva)**, листики священного дерева, которые используются как подношение Шиве. Имеет противовоспалительное и жаропонижающее действие.

- **Ги или гхи (ghee)** - очищенное топленое масло, которое имеет обволакивающее действие и устраняет токсины. Гхи считается священным продуктом и также используется как приношение Махадевам.

- **Сандал или Чандан (Chandan)** - чистит кровь, имеет антисептическое и асептические свойства, лечит воспалительные и простудные заболевания, в том числе моче-половые, снижает температуру при лихорадке, успокаивает нервную систему. Сандал также обладает свойством сужать поры, подсушивать и чистить кожу при наружном применении, оберегает кожу от ультрафиолетовых ожогов. Также применяется как храмовое подношение, сандалом ставят тилаки.

- **Харитаки (haritaki)** - имеет выраженный вяжущий вкус, лечит заболевания, связанные с нарушением обмена и функционированием ЖКТ, чистит кровь и помогает при опухолях.

- **Длинный перец Пиппали (Pippali)** - благодаря огненной природе оказывает лечебное действие при кашле и других респираторных заболеваниях, усиливает функции легких, устраняет застойные явления в ЖКТ.

- **Гудучи (Guduchi)** - чистит кровь, имеет потогонный и мочегонный эффект и как следствие омолаживающее свойство. Гудучи также обладает свойством балансирования всех 3 дош в организме.

- **Бала (Bala)** помогает бороться с общей слабостью, тонизирует нервную систему, усиливает метаболизм и дает прочность телу.

- про остальные компоненты я почти ничего не знаю, буду рада, если кто-нибудь заполнит пробелы.

Принимают чаванпраш как и все аюрведические снадобья длинными курсами, одной банки в 1 кг. хватает на месяц, курс рекомендуется повторять в "плохие" сезоны, то есть у нас - весной и осенью. А если

едете в Индию - то поешьте чаванпраша в любом случае, не повредит, а недостатки индийской еды возможно скрасит, да и сил прибавит для путешествия.

Оригинал статьи: <http://indonet.ru/article/chavanprash>

Чаванпраш Винайка (Chawanprash)

Состав: Premna integrifolia, Emblica officinalis, Sida Cordifolia, Diskorea buldifera, Adhatoda vasika, Aegle marmelos, Phyllanthus niruri, Pueraria tuberosa, Solanum indicum, Cinnamomum zeylanicum, Vitis vinifera, Amomum subulatum, Elettaria cardamomum, Gmelina arborea, Milk Fat, Tribulus terrestris, Tinospora cordifolia, Terminalia chebula, Leptadenia reticulata, Curcuma zedoaria, Martynia diandra, Pistacia integerrima, Gymnema balsamicum, Solanum xanthocarpum, Crocus sativus, Gymnema lactiferum, Caryophyllus aromaticum, Termanus labialis, Phaseolus trilobus, Cyperus scariosus, Mesua ferrea, Nelumbium speciosum, Steroaspermum suaveolens, Piper longum, Inula rasemosa, Uraria picta, Boerhavia diffusa, Aspergus racemosus, Desmodium gangeticum, Oroxyllum indicum, Glycyrrhiza glabra, Refined sugar, Cinnamomum tamala.

Фармакологическое действие: улучшающее обмен веществ, тонизирующее, омолаживающее средство.

Показания: Пониженный иммунитет, все виды острых и хронических заболеваний дыхательных путей, при туберкулезе, потеря голоса, сердечные заболевания, болезни мочеполовой системы, нарушений сперматогенеза, ПМС, бесплодие. Особенно полезен во время обострения простудных заболеваний.

"Чаванпраш" является самым известным и пользующимся наибольшим доверием тоником для здоровья с очень широким спектром действия. Он обладает мощным иммуномодулирующим действием, улучшает пищеварение, помогает при простуде, нормализует артериальное давление, балансирует обмен веществ, укрепляет иммунную и эндокринную систему, сохраняет ткани молодыми, а мозг бодрым и активным, регулирует деятельность желудочно-кишечного тракта.

Противопоказания: сахарный диабет в ярко выраженной форме, острый и хронический нефрит и пиелонефрит, гастрит с резко повышенной кислотностью и аллергия на мед.

Побочные действия: нет.

Взаимодействия с другими лекарствами: нестыковки не отмечались.

Беременность и кормление грудью: можно применять.

Применение: Принимать за 15 минут до еды или между приемами пищи. Взрослым – по 1 ч.л. два раза в день. Детям от 2 до 6 лет – по 1/2 ч.л. два раза в день. Может быть рекомендован для постоянного употребления. При гриппозных состояниях доза может быть увеличена.

Желательный курс приема: 50-100 дней. Перед началом последующих курсов перерыв не обязателен. Наилучший результат достигается при регулярном применении Чаванпраша.

Срок годности: 2 года. Дата изготовления указана на упаковке.

ЧАВАНПРАШ – древнейший продукт Аюрvedы, более 3500 лет служения людям. Он является самым известным и пользующимся наибольшим доверием тоником для здоровья. Это одна из самых древних расаян, первое упоминание о которой относится ко второму тысячелетию до нашей эры. Его рецепт впервые был записан мудрецом Чаракой в его Чарака Самхите примерно в IV веке до н.э. Чаванпраш – питательная смесь, с древности называемая "бальзамом бессмертия". Главным образом этот тоник воздействует на внутренний жизненный механизм защиты – иммунную систему, особый охранник нашего тела против инфекций и стрессов. Принимая его некоторое время, Вы укрепите свою иммунную систему, Ваша сопротивляемость болезням и недомоганиям станет гораздо сильнее. Вы почувствуете, что Ваша активность повысилась и Ваше здоровье сильно поправилось.

Чаванпраш – это очень сбалансированный аюрведический джем с очень широким спектром действия. Достоверно доказано, что Чаванпраш обладает иммуномодулирующим действием. К классу иммуномодуляторов относятся многие новейшие антираковые препараты. Чаванпраш улучшает пищеварение, помогает при простуде, нормализует артериальное давление, но нужно помнить, что это больше профилактическое, чем лечебное средство и его можно просто мазать на хлеб как повидло и принимать всю жизнь.

Чаванпраш это часть Индийской культуры здоровья – это как своего рода символ Аюрvedы. В Индии каждая уважающая себя Аюрведическая фармацевтическая компания выпускает Чаванпраш.

Чаванпраш является природным биорегулятором, который балансирует обмен веществ, укрепляет иммунную и эндокринную систему, сохраняет ткани молодыми, а мозг бодрым и активным, регулирует деятельность желудочно-кишечного тракта. Биологическая активность Чаванпраша составляет 200 биологических единиц действия. Для сравнения, биологическая активность корня женьшеня всего 120 единиц.

Чаванпраш представляет собой сладковато-острую мягкую джемообразную массу темно-коричневого цвета, иногда покрытую серебряной пленкой. Основу его составляет мякоть Амлы самого богатого источника витамина С в природе. Сок Амлы в 20 раз превышает содержание витамина С в апельсиновом соке.

Чаванпраш широко применяется не только как сохраняющий здоровье и молодость аюрведический препарат. Он рекомендуется к применению при всех видах острых и хронических заболеваниях дыхательных путей, в том числе при астме, пневмонии, ларингите, катаре верхних дыхательных путей, коклюше и, особенно, при туберкулезе. Он способствует быстрому отхождению мокроты, чем приносит значительное облегчение при всех типах кашля.

При вышеперечисленных заболеваниях Чаванпраш желательно принимать в комплексе с другими аюрведическими препаратами, в частности с Трифалой, Ситопалади чурной, Сукумара таилой и др., а также с использованием массажа груди и грудного отдела спины со специальными маслами (особенно с кунжутным, горчичным и миндальным).

Помимо применения Чаванпраша для лечения респираторных заболеваний, он поможет решить такие

проблемы, как диспепсические явления (у людей всех возрастов), хронические запоры, метеоризм и атония кишечника. При этих заболеваниях рекомендуется принимать чуть большую дозу препарата.

Людям после сорока лет рекомендуется раз в год проходить курс приема Чаванпраша для очищения организма, омоложения, улучшения работы печени, желудочно-кишечного тракта и сердечно-сосудистой системы.

При отложении солей и хрупкости костей рекомендуется прием Чаванпраша в половинной дозе и в смеси с Шиладжитом (по половине капсулы на прием).

Чаванпраш способствует излечению бесплодия, помогает правильно развиваться зародышу во чреве матери, способствует отдалению старости, а старым людям помогает продлить года. Чаванпраш излечивает кашель, хрипы, потерю голоса, грудные болезни, сердечные болезни, болезни мочеполовой системы, нарушения сперматогенеза (образования спермы) и протекания месячных. Его стоит употреблять не смешивая с пищей. При внутреннем применении этой расаяны каждый человек, независимо от возраста сохранит молодость, интеллект, крепкую память, лоск, здоровье, остроту восприятия мира, сексуальную силу, чудесное пищеварение.

Медицинские исследования за последние 20 лет в 27 странах подтвердили, что Чаванпраш:

- активизирует иммунную систему, повышает сопротивляемость организма;
- снимает последствия стрессов, депрессий, синдром хронической усталости;
- очищает кровь, печень и кишечник от шлаков и токсинов;
- предупреждает развитие и деление раковых клеток;
- улучшает работу желудочно-кишечного тракта;
- избавляет от изжоги, запоров и метеоризма;
- нормализует работу эндокринной системы;
- способствует адаптации организма к холодному климату;
- улучшает показатели крови, повышает гемоглобин, снижает содержание холестерина;
- нормализует кровяное давление;
- предохраняет от простуды и инфекций;
- нормализует менструацию, снижает предменструальный синдром, снимает боль внизу живота и в груди;
- способствует нормальному развитию плода у беременной женщины, увеличивает отделение грудного молока;
- улучшает половую активность;
- укрепляет волосы и ногти;
- эффективен при профилактике респираторных заболеваний;
- нормализует обменные процессы организма, способствует коррекции веса;
- помогает лучшей адаптации детей в сложных и не привычных условиях;
- улучшает память.