

МАТЕРИАЛЫ К ЛЕКЦИИ «ПИТАНИЕ С ПОЗИЦИИ АЮРВЕДЫ. ВКУСЫ, КОНСТИТУЦИИ, ПЕРВОЭЛЕМЕНТЫ»

Определение конституции ребенка по Аюрведе

Один из принципов Аюрведы звучит так: каждый ребенок уникален, неповторим и имеет свою определенную конституцию, что объясняет особенности его здоровья, поведения и эмоционального облика.

Согласно Аюрведе, конституция человека определяется динамическим сочетанием основных биологических сил (доша): Вата, Питта и Капха в момент его зачатия генами его родителей, их диетой, образом жизни, эмоциями и временем года в момент зачатия. У большинства людей **преобладает** в большей степени одна или две доша.

Правильное понимание конституции Вашего ребенка позволяет создать условия, максимально благоприятные для его здоровья и развития, а также подбирать эффективные меры в случае заболевания.

Определение конституции ребенка связано с определенными сложностями. Заполняя таблицу, Вы убедитесь, что нет ответов, свойственных только одному типу в каждой категории признаков. Какая-то доша больше выражена на телесном уровне, какая-то на психологическом. Мы будем учитывать проявления доша на разных уровнях и оценивать признаки в совокупности. Так как ваш ребенок все время растет, выбирайте ответы соответственно его нынешнему возрасту. Если ребенок не подходит ни под одну из предложенных категорий, поставьте прочерк или оставьте ответ без изменений. С другой стороны, если он отвечает всем трем параметрам, выделите все подходящие ответы. Однако помните, что ваша цель - установить **доминирующие/наиболее характерные** в ребенке свойства. Если ребенок имеет склонность к одному из вариантов ответа, но другой выражен в нем сильнее, выбирайте тот, что действительно подходит, в остальных вариантах ставьте прочерк.

Возможно, вам будет полезно и интересно разрешить ребенку самому, если это позволяет его возраст, ответить на вопросы. Некоторые ответы можно узнать, только побеседовав с ребенком. Иногда самые точные результаты дает совместная работа родителей и детей.

Закончив, подведите итог в каждой секции, затем сложите суммы всех пяти тестов и определите тип вашего ребенка.

Признаки	Вата	Питта	Капха
Интеллектуальный уровень			
Умственная активность	Быстрый, Беспокойный ум	Острый, Агрессивный ум	Спокойный, твердый, уравновешенный ум
Память	Краткосрочная забывает	Всегда хорошая	Долгосрочная
Мышление	Всегда изменчивое	Обычно равномерное	Равномерное, твердое, неизменное
Концентрация внимания	Краткосрочная	Выше среднего	Долгосрочная

Способность запоминать	Высокая скорость усваивания	Средняя скорость усваивания	Медленная скорость усваивания
Сны	Полные страхов, полетов, бега, прыжков	Злые, жестокие, приключенческие	С присутствием воды, облаков, любви
Процесс сна	Прерывистый, чуткий	Крепкий, средний	Крепкий, тяжелый, долгий
Голос	Высокий	Средний	Низкий
Итог по секции (количество выделенных ответов в каждом столбце)			
Поведенческий уровень			
Скорость поглощения пищи	Высокая	Средняя	Медленная
Чувство голода	Нерегулярное	Острое, нуждается в пище, когда голоден	Легко может не хотеть есть
Пища	Предпочитает теплые напитки	Предпочитает холодные	Предпочитает сухие и теплые блюда
Достижение цели	Легко отвлекается	Сосредоточен и предан своему делу	Действует медленно и уверенно
Умение делиться и отдавать	Любит делиться и отдавать	Дает много, но не постоянно	Щедрый
Лучше всего работает	Под присмотром	В одиночестве	В группе
Любимая погода	Отвращение к холоду	Отвращение к жаре	Отвращение к сырости и холоду
Реакция на стресс	Быстро приходит в состояние возбуждения	Возбуждается со средней скоростью	Возбуждается медленно
Копилка	Не копит, быстро тратит	Копит, но быстро тратит	Копит регулярно, собирает материальные ценности
Дружба	Легко заводит друзей на короткий срок	Склонен быть один	Заводит друзей на долгое время

Итог по секции (количество выделенных ответов в каждом столбце)			
Психологический уровень			
Настроение	Изменчивое	Меняется медленно	Устойчивое, неизменчивое
Реакция на стресс	Испуг	Злость	Безразличие
Чувствителен к	Собственным эмоциям	Не чувствителен	Эмоциям других людей
При угрозе склонен	Убежать	Драться	Урегулировать конфликт
Отношения с родителями	Докучливый	Ревнивый	Доверительный
Выражение привязанности	Словами	Действиями	Прикосновением
Реакция на обиду	Плач	Спор	Уход
Реакция на психологическую травму	Беспокойство	Злоба	Депрессия
Уровень уверенности в себе	Застенчивый	Внешняя уверенность в себе	Внутренняя уверенность в себе
Итог по секции (количество выделенных ответов в каждом столбце)			
Физический уровень			
Количество волос	Жидкие	Среднее количество	Густые
Тип волос	Сухие	Нормальные	Жирные
Цвет волос	Светлокоричневые, светлые	Рыжие, красноватокоричневые	Темнокоричневые, черные
Кожа	Сухая, грубая	Мягкая, средней жирности	Жирная, влажная, прохладная
Температура кожи	Холодные руки и ноги	Теплая	Прохладная
Цвет лица	Смуглый	Розовый, красный	Бледный, белый
Глаза	Маленькие	Среднего размера	Большие

Белки глаз	Голубые/жёлтые	Желтые/красные	Белые/блестящие
Размер зубов	Очень крупные или очень мелкие	Среднего размера	Среднего размера
Вес	Худой, набирает вес с трудом	Средний	Крупный, легко набирает вес
Стул	Сухой, твердый, мелкий, подвержен запорам	Много раз за день, в норме мягкий	Тяжелый, медленный, крупный, регулярный
Итог по секции (количество выделенных ответов в каждом столбце)			
Степень физической подготовки			
Терпимость к физическим нагрузкам	Низкая	Средняя	Высокая
Выносливость	Слабая	Хорошая	Высокая
Сила	Слабая	Хорошая	Высокая
Скорость	Очень высокая	Высокая	Низкая
Чувство азарта	Не переносит ситуации соперничества	Склонен к соревнованию	Легко справляется с конкуренцией
Скорость движения на прогулке	Быстрая	Средняя	Медленная и размеренная
Строение мышц	Стройное	Среднее	Крепкое
Бегает как	Олень	Тигр	Медведь
Размер тела	Мелкий, худой или высокий	Средний	Крупный, плотный
Скорость реакции	Высокая	Средняя	Низкая
Итог по секции (количество выделенных ответов в каждом столбце)			

Итог, кол-во баллов (ответов, которые Вы обвели или выделили по трем столбцам)			
--	--	--	--

ИТОГ, количество баллов:

Уровень	Вата	Питта	Капха
Интеллектуальный			
Поведенческий			
Психологический			
Физический			
Физическая подготовка			
ИТОГО (общее количество баллов на всех уровнях)			

Подведите итоги своих подсчетов и определите тип вашего ребенка.

Допустим, у вас получились следующие результаты: 26 Вата, 15 - Питта и 11 - Капха. Это значит, что в ребенке ярко выражены черты Вата типа, поэтому именно к нему мы его и отнесем. Теперь вы знаете, что ваш ребенок склонен быть легким, холодным, быстрым и беспокойным. Он легко зябнет, часто хочет пить и рискует заболеть простудой в зимнее время.

Если ваш результат 15 - Вата, 26 - Питта, 11 - Капха, то ребенок принадлежит к Питта типу. Этот ребенок имеет среднее телосложение и стремящуюся к соревнованиям натуру. Если его природную горячность не распознать, ребенок может сжечь себя изнутри, от чего есть риск появления болезней, связанных с жаром и стрессом.

Если результат 9 - Вата, 15 - Питта, 26 - Капха, ваш ребенок принадлежит Капха типу. Он, скорее всего, будет отличаться крупным телосложением и легким характером. Весной у него появляется сильная склонность к простудным заболеваниям, астме, гриппу.

Если после подсчетов у вас получилось: 18 - Вата, 21 - Питта, 19 - Капха, строение вашего ребенка содержит практически равное количество составляющих всех трех типов, то есть его конституция - тройного типа. Следовательно, ваш ребенок будет иметь сильное строение тела. Однако следует быть осторожными и проводить профилактику болезней каждый сезон, так как такие дети носят в себе большое количество свойств, присущих всем временам года. Зимой, если они получают недостаточное количество горячей, богатой жирами пищи, то лишатся естественной влаги и замерзнут. Аналогичным образом, летом они будут чувствительны к жаре, а весной - к влажности.

Анализируя результаты теста, нередко приходится сталкиваться с ситуацией, когда доминируют два базовых типа, то есть конституция вашего ребенка представляет собой сочетание двух из них- например, если у вас получилось следующее: 25 - Вата, 23 Питта, 8 - Капха. Количество Вата и Питта качеств почти равно, тогда как Капха - очень мало. Такого ребенка мы можем назвать "Вата-Питта" типом. Если счет склоняется в сторону Питта, скажем, 21 - Вата, 26 - Питта, 15 - Капха, ребенок относится к "Питта-Вата" типу.

Гармония в организме предполагает здоровую работу его физических и эмоциональных функций. Перечисленные ниже свойства представляют собой основные черты нормального и отклоненного от нормы поведения детей каждого типа.

Черты, свойственные здоровому ребенку Вата типа:

- живость ума
- грация и хорошая координация движений
- творческие и артистические способности
- четкая ясная речь
- стройность
- правильное строение мышечной ткани
- нормальное очищение кишечника
- здоровый сон
- сильная иммунная система
- чувство воодушевления

Отклонения, свойственные ребенку Вата типа:

- сухая и грубая кожа
- бессонница
- запор
- усталость
- головные боли
- непереносимость холода
- истощение или потеря веса
- тревожность, беспокойство
- недостаток внимания и гиперактивность

Черты, свойственные здоровому ребенку Питта типа:

- нормальная температура тела
- среднее количество потребляемой жидкости
- сильная пищеварительная система
- яркий цвет лица
- острый ум
- глубокая мотивация и напористость
- природные способности лидера
- удовлетворенность

Отклонения, свойственные ребенку Питта типа:

- сыпь
- кожные воспаления (включая прыщи)
- боли в желудке
- диарея
- проблемы со зрением или жжение в глазах
- слишком высокая температура тела
- враждебность, раздражительность
- желание контролировать окружающих и манипулировать ими
- слишком большое стремление к лидерству

Черты, свойственные здоровому ребенку Капха типа:

- сильные мускулы
- жизнестойкость и выдержка
- сильная иммунная система

- здоровые нормальные суставы
- хорошая память
- твердые ногти и жесткие волосы
- здравомыслие
- привязанность, щедрость, смелость, чувство собственного достоинства

Отклонения, свойственные ребенку Капха типа:

- жирная кожа
- медленное, вялое пищеварение
- закупорка полостей
- аллергический ринит
- астма
- ожирение
- кожные наросты
- одержимость, постоянная потребность в чем-либо
- апатия
- депрессия
- закрытость
- рассеянное внимание