

# Глава 1

---

## Краткое изложение процесса пищеварения

В этой главе я кратко опишу процесс пищеварения, а точнее говоря, путь пищи или напитка от начала до конца, по описаниям из трех медицинских направлений, а именно Аюрведы, Тибетской и Китайской медицин.

Когда мы съедаем доступное нам блюдо или же выпиваем напиток, он продвигаясь по пищеводу, через сфинктер, отделяющий пищевод от желудка, попадает в желудок. В первую очередь с этим пищевым комком работает *кледака капха* или же слизь расщепляющая. Это слизь, которая находится в верхней части нашего желудка, смачивает пищевой комок. Далее в силу вступает *пачака питта* или же желчь переваривающая. Далее в силу вступает *самана вайю* или ветер, подобный огню, который разделяет осадок пищи и прозрачный сок, точнее *Расса дхату* (питательный сок), который идет в печень по 9 каналам и под воздействием *ранжака питты* превращается в кровь. А осадок, который оставался в желудке, покидает его и продвигается через двенадцатиперстную кишку, смешиваясь с желчью, переходит на

второй этап пищеварения в тонкой кишке. Итак, пища, которая попала к нам в желудок, разделилась и пошла по разным путям. Обратим внимание на прозрачный сок, который попадает в печень и, если каналы печени чисты, раджака питта превращает его в кровь, при этом разделяя на две части. Чистая часть становится кровью и мутная часть или же осадок выпадает в слизь, которая и будет в основном сохраняться в желудке. Если быть точнее, то кледака капха или же слизь расщепляющая производится на этапе деления прозрачного сока пищи на кровь и на слизь. После этого кровь превращается в мышечную ткань, именуемую мамса дхату благодаря отделению чистой части из нее, и тут путь прозрачного сока снова берет два направления. Осадок пойдет дальше в желчный пузырь и в мочу, а чистая ее часть, разделяясь снова же на осадок и чистую часть, будет превращаться в ткани тела, или если быть точнее, в силу тела. Пойдем по среднему пути. А именно по пути осадка. Осадок от крови превращается в сок желчи. Сок желчи так же разделяется на осадок, саму желчь и чистую ее часть. Чистая часть желчи — это так называемая чху-сэр или же (не совсем корректная интерпретация) лимфа. Но как мы увидим дальше, чху-сэр называть лимфой неправильно, и одновременно не называть ее лимфой тоже неправильно. Чистая часть желчи заканчивает свой путь, превратившись в чху-сэр. Что это такое, я объясню позже. Осадок же желчи, то есть отход, как объясняется в тибетских текстах, по каналам попа-

дает в мочу, и это также конечный его путь после выведения через мочевыделительную систему. А желчь, накапливаясь и сохраняясь в желчном, по потребности вытекает в двенадцатиперстную кишку, где смешивается с осадком пищи и расщепляет его в тонкой кишке.

Вернемся к чистому соку крови, который превратился в мышечную ткань. Кровь разделяется на осадок и чистую ее часть. Из осадка питательного сока Раса дхату, как мы увидели, вырабатывается слизь, а из осадка крови — желчь. Желчь идет по пути в желчный и мочевой пузыри, а слизь идет по пути легкие — желудок. Прозрачный сок идет по пути формирования тканей. На формирование одной ткани в среднем затрачивается 24 часа, а именно сутки, это значит, что сок превращается или же переходит в отделения чистая часть и осадок в течении одних суток. Из осадка раса дхату и ракта дхату, появляются соответственно соки слизи и желчи, которые увлажняют все тело. Из чистой части крови производится мамса дхату или же мышечная ткань. Мышечная ткань, разделяясь на осадок, выводится в виде разнообразных мелких нечистот, которые выделяются через уши, глаза, гениталии и т. д. Чистая часть питает жировую ткань, которая разделяется на грубую часть, жир и тонкую, которая питает кости, а отходы выводятся в виде пота. Чистая часть, сформировав костную ткань, которая, выпадая в осадок, формирует ногти на конечностях и волосы на голове. Чистая ее часть питает костный мозг. Костный мозг, выпадая

в осадок, превращается в кожу. Чистая часть питает семя у мужчин, у женщин — влагалищную смазку и яйцеклетки, именуемой в аюрведе шукра и артава, в тибетской медицине — бинду. Бинду разделяется на чистую часть и осадок. Осадок формирует семя у мужчин и при зачатии зародыш в матке у женщин. Но если зачатия не происходит, выводится в виде менструальной крови и разных влагалищных нечистот. Чистая часть превращается в оджас, но при условии, если человек использует способность любить. Без любви оджас не формируется. Оджас или цвет тела, является завершением пути питательного сока, начавший свой путь с желудка, отделившись от осадка.

Вернемся к самому первому осадку, который образуется в желудке. В двенадцатиперстной кишке он смешивается с желчью и также разделяется на осадок и чистую часть. Осадок продвигается в толстую кишку, формируя кал, также он разделяется и на мочу. Имеется в виду, что осадок разделяется на два вида нечистот — это кал и моча. Кал продвигается по кишечнику, а моча по каналам, соединяющим тонкую кишку и мочевой пузырь в мочевыделительную систему. Чистая же часть впитывается ворсинками тонкой кишки и по каналам передвигается в селезенку, формируя плотную часть — лимфу. Эта чистая часть также разделяется на два вида. Первый вид питает плотную часть лимфы, а именно часть капхи. Другие составляющие чистого сока — это разные гормонального типа питатель-