

Вата — режим и питание

Ваши рекомендации по образу жизни

Сезонные и повседневные виды деятельности

Для Вас необходимо во всех видах деятельности стремиться к распорядку и успокоению. Следует чередовать периоды напряжения и расслабления. Соблюдение четкого ритма в течение дня (подъем ото сна, питание и отход ко сну в одно и то же время) позволит Вам чувствовать себя хорошо, поможет Вам лучше адаптироваться к стрессам, обеспечит хорошее настроение, высокую работоспособность и здоровье. Вы должны установить для себя режим дня, в который желательно включить время на послеобеденный сон (не более 30 минут в период между 14 и 16 часами), уход за телом, техники очищения сознания, релаксацию и гармонизацию (это может быть медитация, молитва или размышления). Все ответственные мероприятия и интенсивные нагрузки Вам лучше планировать на первую половину дня, в послеобеденное время надо снизить активность.

Избегайте ненужных поездок, слишком шумных мероприятий, старайтесь не брать работу «на дом», если есть возможность, делегируйте часть своей работы помощникам. Если Вы работаете дома, старайтесь придерживаться режима дня, где работа занимает не более 6 часов, и самые сложные дела выполняются с утра, а дела, требующие наибольшего творчества Вам лучше планировать на период с 15 до 17 часов. Старайтесь не менять работу часто, в поисках разнообразия.

Перед сном необходимо регулярно выполнять дыхательные техники и техники релаксации. Вы поступите очень мудро, если будете пораньше ложиться спать. Только тогда Вы сможете за ночь выспаться и накопить силы к утру, когда Вас разбудят первые лучи рассветного солнца.

На Ваше здоровье благоприятно сказывается полноценное четырехразовое питание. Избегайте перекусов, холодной, сухой и слишком легкой пищи, голодания (особенно сухого), напитков, содержащих кофеин и тонин. Каждый прием пищи у Вас должен включать зерновые и масла.

Одежда Ваша должна быть комфортно-теплой и удобной. Избегайте переохлаждений, сквозняков, сильного ветра.

Вам не стоит перенапрягаться, противопоказаны интенсивные нагрузки. Вы тратите много энергии на «полеты» мыслей и воображения, поэтому должны научиться себя беречь и не доводить до изнеможения. Врожденное умение «летать», помноженное на неосозанный эстетизм и потребность в красоте, диктует Вам необходимость жить по принципу размеренности, умеренности, красоты и изящества.

Летом больше бывайте на природе, вдали от городской суеты. Осенью и весной одевайтесь по погоде, больше внимания уделяйте своему здоровью, избегайте излишних нагрузок. В зимнее время особенно важно соблюдать распорядок дня, проводить умощение тела, правильно питаться и расслабляться вечером перед сном, т.к. для Вас это может быть период обострения заболеваний.

Физическая нагрузка

Физические упражнения, должны быть непродолжительными и «мягкими». Это может быть дыхательная гимнастика, йога, цигун, тайцзы-цюань, айкидо (особенно не боевое оздоровительное направление ки), ушу, бальные танцы, танцевальная аэробика (без перенапряжения), легкие прогулки, непродолжительное плавание (в теплой воде, в удовольствие и без напряжения), легкие (не систематические!) пробежки на свежем воздухе, короткие велосипедные поездки, игра в гольф, теннис и бадминтон, а также купание в горячей ванне, джакузи, влажная баня. Избегайте лишней нагрузки на суставы и связки, на позвоночник. Вам полезно дважды в день выполнять комплекс йогических асан с размеренным дыханием. В комплекс йогических упражнений обязательно должны входить асаны, которые способствуют проработке подвижности и гибкости позвоночника, а также приводящие к согреванию, расслаблению и умиротворению. Это асаны, включающие наклоны и изгибы позвоночника вперед: УТТАНАСАНА (наклон вперед из позиции стоя), ПАШТИМОТАНАСАНА (наклоны вперед из положения сидя), ВАДЖАРАСАНА с наклоном вперед (поза ребенка), ДХАНУРАСАНА (поза полена), а также успокаивающие позы: ПАДМАСАНА (поза лотоса) и ШАВАСАНА (поза мертвеца).

Запомните: если вы хотите выполнить растяжку тела или проработать определенные системы и органы при помощи йоги, выполняйте эти мероприятия до начала любых других физических упражнений! Все упражнения должны выполняться в спокойном умеренном темпе, и нагрузка должна быть тоже умеренной, потому что быстрый темп приводит к усталости. Силовые упражнения надо выполнять в замедленном темпе, используя гантели и другие отягощения.

Ароматерапия и уход за телом

Благотворно воздействуют теплые и влажные ароматы, насыщенные сладостью и кислинкой. Полезны ароматы: кипарис, розовое дерево, корица, мускатный орех, душица, анис, имбирь, тимьян (чабрец), базилик, апельсин.

Полезно регулярно проходить курсы масляного расслабляющего массажа. Для массажа хорошо подходит масло Балья или Балья-С, а также кунжутное, зародышей пшеницы, миндальное, абрикосовое или авокадо с добавлением какого-либо из перечисленных эфирных масел. Кроме того, что эти масла питают, увлажняют и омолаживают сухую кожу, они несут гармонизирующую информацию на клеточном уровне и приводят к равновесию. Масла позволяют сохранить заряд тепла в мышцах. После массажа полезно принять теплую ванну или прогреться во влажной бане или паровой бочке. Наиболее благоприятное время для прохождения курса процедур Панчакармы – период конца лета-начала осени, а также конец зимы и конец весны.

Ежедневное умощение (нанесение приятно горячего растительного масла на все тело целиком либо на отдельные части тела) позволит Вам постепенно решить проблему сухости кожи, но основная его задача – растворение и выведение токсинов из кожи. Вам следует ежедневно наносить масло как минимум на следующие зоны: уши, низ живота, спину вдоль позвоночника, стопы и ноги до колен, точку на макушке, однако оптимально провести полное умощение тела. Для умощения Вам подходят Трифала гритам или топленое масло – для глаз, Ану-Тайлам или кунжутное масло для закапывания в нос, масло Снехана, Снехана-С или кунжутное для кожи головы, масло Балья, Балья-С, Снехана или Снехана-С, кунжутное, миндальное, зародышей пшеницы или льняное – для всего тела включая лицо и уши, убитан Жива Для сухой кожи либо овсяная мука для удаления остатков масла и питания кожи. После умощения примите теплый душ или ванну с ароматическими маслами.

Идеальный режим дня

Утро. Идеально, если Вы просыпаетесь за 1-1,5 часа до рассвета, но это время в течение года может меняться, и если Вам неудобно будет его отслеживать, для Вас оптимально будет просыпаться до 6:30 утра. Вставайте сразу, как только проснетесь. Спокойно занимайтесь утренними делами.

6:00-9:00 Спокойно занимайтесь утренними делами. Посвятите некоторое время очищению организма. Т.к. ночью все внутренние органы и системы очищаются, выводя шлаки и токсины на кожу, слизистую рта, в кишечник и мочевой пузырь, утром обязательно следует опорожнить кишечник и мочевой пузырь, почистить язык от слизи, почистить зубы, провести умощение и принять душ. Если эти процедуры не были сделаны своевременно, после 9 утра начинается процесс обратного всасывания токсинов в кровь. Для запуска работы кишечника можно с утра, встав с кровати, выпить ½ - 1 стакан теплой или приятно горячей воды.

Спокойно подышите и выполните комплекс простых йогических асан или приятных Вам физических упражнений без излишней нагрузки. Некоторое время утром хорошо уделить духовной практике, медитации.

7:00-8:00 Завтрак. Не пропускайте этот прием пищи, идеальный завтрак для Вас – теплая сладкая каша с маслом и орехами.

10:00-12:00 Это время максимальной производительности и активности, на него должна приходиться основная нагрузка дня. Время активной профессиональной деятельности, деловых встреч, общения с людьми, участия во встречах и конференциях, выполнения заданий и решения организационных проблем.

12:00-13:00 Обед в спокойной дружеской обстановке; ешьте медленно, наслаждаясь каждым кусочком пищи, тщательно пережевывайте пищу и старайтесь не принимать участия в бурных дискуссиях за столом.

14:00-16:00 Время отдыха и расслабления. В это время можно слушать тишину или медитативную музыку, вздремнуть, выполнить несложные йогические асаны на растяжку и гибкость, помедитировать, привести в порядок мысли и сосредоточиться на главном, вслушиваться в гармонию звуков (шорох листьев, дуновение ветерка, морской прибой).

15:30-16:30 Легкий полдник. После полдника выпейте травяной чай (хорошо подойдет Прана), расслабьтесь.

16:30 -18:00 Возвращайтесь к профессиональным делам и продолжайте рабочий день. Выполняйте необременительную творческую работу. Составляйте планы. По окончании рабочего дня, придя домой примите теплый душ, смойте с себя заботы прошедшего дня, успокойтесь.

18:00-19:00 Ужин в спокойной обстановке. Небольшое количество теплой маслянистой пищи.

19:00-22:00 Гуляйте на воздухе или занимайтесь любой деятельностью, которая вас успокаивает. Глубоко и размеренно дышите. Расслабьтесь. Медитируйте или проведите ароматерапию.

21:00 Выпейте небольшое количество теплого молока с Праной.

22:00 Отход ко сну.

ВАТА-ДИЕТА

(продукты, смягчающие дисбаланс доминирующей доши ваты)

Зерновые и бобовые

Зерновые хорошо снижают *вату*, но они всегда должны употребляться тёплыми или приготовленными (в составе каши и т.п.). Сухие полуфабрикаты из дроблёного зерна и приготовленный с использованием дрожжей хлеб оказывают негативное влияние, и их необходимо избегать.

++ полезны	+ менее полезны	- нежелательны	X вредны
пшеница	овёс, шелушёный (коричневый) рис, рис басмати, <i>мунг дал</i> , <i>урид дал</i> (разновидность бобовых), <i>тофу</i> (соевый сыр), соевое молоко	кукуруза, гречневая крупа, просо, рожь, ячмень, гранола (подслащённая овсянка с добавлением орехов и изюма), нут (турецкий горох), чечевица	сухие зёрна, холодные и сухие полуфабрикаты из дроблёного зерна, соя

Овощи

Для людей с преобладающей *дошей ваты* разрешены почти все овощи. Однако для них не рекомендуется диета, состоящая только из овощей. Многие типы капусты вызывают метеоризм, и их необходимо избегать. Овощи из группы “-” могут употребляться, если они приготовлены со специями, растительным маслом или *гхи*. Сырые овощи и салат должны употребляться только в свой сезон. Они должны приготавливаться с достаточным количеством растительного масла. Приготовленный лук можно есть, а сырой – нет.

++ полезны	+ менее полезны	- нежелательны	X вредны
батат (сладкий картофель), морковь, петрушка, авокадо, редиска, термически обработанный лук, морская водоросль, свёкла столовая, спаржа	баклажан, зелёный горошек, топинамбур (земляная груша), свежие бобовые, кольраби, кресс водяной, окра, перец, огурец	картофель, цветная капуста, ростки люцерны, ростки подсолнечника, сельдерей, шпинат, капуста, брюссельская капуста, брокколи (капуста спаржевая), листовой салат, эндивий, грибы, томаты	сырой лук

Фрукты

Для людей с преобладающей *дошей ваты* полезны большинство фруктов. Однако для них не рекомендуется диета, состоящая только из фруктов, поскольку они в значительной мере состоят из элемента эфира. Фрукты увеличивают флюиды тела; исключение составляют сушёные фрукты, которые вызывают метеоризм.

++ полезны	+ менее полезны	- нежелательны	X вредны
лимон, лайм, виноград, клубника и земляника, вишня и черешня, ананас, грейпфрут, слива, тыква, малина, папайя, манго, финик, инжир	банан, апельсин, персик, абрикос, гранат, хурма, приготовленные (термически обработанные) яблоки	яблоко, груша, дыня	сухофрукты

Семена и орехи

Большинство семян и орехов полезны для диеты, успокаивающей *вату*. Поскольку они нелегко перевариваются, они должны жариться с совсем небольшим количеством соли и потребляться только в небольших количествах.

++ полезны	+ менее полезны	- нежелательны	X вредны
миндаль, грецкий орех, кедровый орех	семена подсолнечника, кокос, тыквенные семечки, кешью, арахис	нет	нет

Растительные масла

Обладающие согревающими и увлажняющими качествами растительные масла идеальны для понижения *ваты*. Поскольку растительные масла и жиры плохо усваиваются, их идеальное применение – наружное. Для приготовления пищи лучше всего использовать кунжутное масло.

++ полезны	+ менее полезны	- нежелательны	X вредны
кунжутное (сезамовое) масло	оливковое (прованское) масло, миндалевое, масло авокадо, кокосовое, горчичное, арахисовое, подсолнечное, чертополоховое	кукурузное, соевое	нет

Специи

Специи стимулируют аппетит и помогают избежать метеоризма. Для *вата*-диеты приемлемы практически все специи. В холодные сезоны года они могут применяться более щедро;

однако в целом лучше избегать очень острых специй. Человек с преобладающей *дошей ваты* нуждается в достаточном количестве соли.

++ полезны	+ менее полезны	- нежелательны	X вредны
асафетида (<i>хинг</i>), чеснок, кардамон, мускатный орех, семена фенхеля, каменная соль	анис, куркума, тмин, базилик, кориандр, гвоздика, корица, имбирь, семена клевера, мята перечная, семена горчицы, шафран, ажгон, морская соль	перец стручковый кайенский, чили (чилийский перец)	нет

Сахар и его заменители

Сладкий вкус и аромат элементов воды и земли обладает характеристиками, которые находятся в полной противоположности с соответствующими характеристиками *ваты*. По этой причине человек с преобладающей *дошей ваты* нуждается в сладостях. Однако рафинированный белый сахар (и особенно шоколад) не рекомендуется.

++ полезны	+ менее полезны	- нежелательны	X вредны
сахароза, нерафинированный сахар	фруктоза, леденцы, кленовый сироп, меласса (чёрная патока), гущённый грушевый сок, мёд	нет	рафинированный сахар, шоколад