

Ваши рекомендации по образу жизни

Сезонные и повседневные виды деятельности

Для Вас необходимо во всех видах деятельности стремиться к эмоциональной гармонии. 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 избегать всплеск негативных эмоций, обеспечит хорошее настроение, высокую работоспособность и здоровье. Вы должны установить для себя режим дня и стараться соблюдать его. Оцените свой внутренний ритм – наиболее сложные мероприятия планируйте на период максимальной активности, в первой половине дня, однако при этом избегайте эмоциональных всплесков, старайтесь быть выдержанным, гнев переводите в целеустремленность. Дела, требующие наибольшего творчества Вам лучше планировать на период с 15 до 17 часов. Старайтесь не брать на себя больше, чем можете выполнить.

Перед сном необходимо регулярно выполнять дыхательные техники и техники релаксации. Вы поступите очень мудро, если будете пораньше ложиться спать. Избегайте ночного творчества, т.к. оно приведет к ощущению разбитости с утра.

На Ваше здоровье благоприятно сказывается полноценное трех-четырёхразовое питание. Избегайте перекусов, слишком холодной или слишком горячей, сухой, слишком острой, соленой или кислой пищи, напитков, содержащих кофеин и тонин. Голодание Вам можно проводить не чаще 2 раз в месяц, на 11 день после новолуния и 11 день после новолуния, сухого голодания избегайте. Каждый прием пищи у Вас должен включать подходящие Вам зерновые и масла.

Одежда Ваша должна быть комфортно-теплой и удобной. Избегайте переохлаждений или перегрева, сквозняков, сильного ветра, слишком жаркого солнца.

Летом больше бывайте на природе, вдали от городской суеты. Для Вас лучше отдыхать на берегу спокойной реки с родными и друзьями, вдали от людей, чем посещать шумные городские пляжи. Не перегревайтесь, в слишком жаркую погоду Вам лучше избежать активной работы на солнце.

Осенью и весной одевайтесь по погоде, больше внимания уделяйте своему здоровью, ориентируйтесь прежде всего на свои ощущения: холодно-тепло, легко-тяжело и пр.

В зимнее время соблюдайте распорядок дня, проводите умачение тела, правильно питайтесь и расслабляйтесь вечером перед сном.

Физическая нагрузка

Физические упражнения, должны быть умеренной нагрузки. Это может быть дыхательная гимнастика, йога, цигун, тайцзы-цюань, айкидо (особенно не боевое оздоровительное направление ки), ушу, бальные танцы, танцевальная аэробика (без перенапряжения), плавание (в удовольствие и без перенапряжения), пробежки на свежем воздухе, короткие велосипедные поездки, игра в гольф, теннис и бадминтон. 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 суставов и позвоночника, успокоению ума. Для Вас подходят асаны, сочетающие наклоны вперед и расслабления с охлаждающим действием: УТТАНАСАНА (наклон вперед из позиции стоя), ПАШТИМОТАНАСАНА (наклоны вперед из положения сидя), 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 слишком быстрый темп приводит к перегреву. 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: пупавка, лаванда, шалфей мускатный, лимонная трава, роза, сандал, анис, другие ароматы – по назначению специалистов.

Полезно регулярно проходить курсы масляного расслабляющего массажа. Для массажа хорошо подходят масла Снехана, Снехана-С, Медхья и Медхья-С, а также смесь кунжутного и подсолнечного масел. Кроме того, что эти масла питают, увлажняют и омолаживают сухую кожу, они несут гармонизирующую информацию на клеточном уровне и приводят к равновесию, охлаждают ум. После массажа полезно принять теплую ванну или прогреться во влажной теплой 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 умачение (нанесение приятно теплого растительного масла на все тело целиком либо на отдельные части тела) позволит Вам одновременно решать проблему сухости кожи и излишнего жара в теле, но основная его задача – растворение и выведение токсинов из кожи. Вам следует ежедневно наносить масло как минимум на следующие зоны: уши, низ живота, область проекции сердца, лоб, спину вдоль позвоночника, стопы и ноги до колен, точку на макушке, однако оптимально провести полное умачение тела. Для умачения Вам подходят

Трифала гритам или топленое масло – для глаз, Ану-Тайлам или кунжутное масло для закапывания в нос, масло Медхья, Медхья-С или кокосовое для кожи головы, Снехана, Снехана-С, либо смесь кунжутного и подсолнечного масел 1:1 – для всего тела включая лицо и уши, убитан Жива Для сухой или чувствительной кожи либо овсяная мука для удаления остатков масла и питания кожи. После умашения примите теплый душ или ванную 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 6:00 утра. Вставайте сразу, как только проснетесь.

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 умашение 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 $\frac{1}{2}$ - 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.

9:00-10:00 Занимайтесь теми сферами профессиональной деятельности, которые требуют контактов с людьми и связаны с переговорами.

10:00-14:00 Занимайтесь спокойной умственной деятельностью, оставаясь внимательным и спокойным (нагрузка должна быть умеренной). Займитесь творческой работой, не провоцирующей стресс. Все дела выполняйте тщательно и в добром расположении духа. В общении с людьми будьте предупредительны и участливы, проявляйте заботу и такт. Это время максимальной производительности и активности, на него должна приходиться основная нагрузка дня.

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 Снижайте темп работы. Займитесь детальной проработкой проблем, возникающих на работе, участвуйте в конференциях, проводите не очень важные деловые встречи. Это время для изложения ваших предложений и конструктивных идей. Если испытываете усталость, чаще чередуйте период напряжения и расслабления.

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

16:30 -18:00 Завершайте 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.

Продукты для людей вата-питта и питта-вата конституции

Крупы

Можно (после тщательной тепловой обработки)	Нельзя
Рис басмати, пшеница, овес, амарант, кус-кус, рожь, киноа	Ячмень, коричневый рис, гречиха, кукуруза, гранола, пшено, «готовые завтраки» из круп, кукурузные хлопья

Овощи

Можно (после тщательной кулинарной обработки, со сливочным маслом (лучше гхи) и приправленные лимоном)	Нельзя
Морковь, ямс, огурцы, баклажаны (окра), иерусалимский артишок, брокколи, сельдерей, бататы, тыквенные, капуста кале, репа, кабачки, цукини, спаржа, любая зелень, одуванчик, фенхель	Проростки бобовых, горох (любой), брюссельская капуста, цветная капуста, салат-латук, зеленые бобы, свежая кукуруза, баклажан, сырые овощи (можно есть в очень небольшом количестве)

Специи

Можно	Нельзя
Анис, лавр, асафетида, базилик, кинза, кардамон, корица, черный перец (в небольшом количестве), кориандр, шалфей, кумин, фенхель, морская соль, эстрагон, чабрец, пажитник (шамбала), мускатный орех, душистый перец, куркума, мята перечная, карри	Острый перец (чили), можжевельник (ягоды), кайенский перец, тмин, гвоздика, чеснок, лук

Фрукты

Можно	Нельзя
Авокадо, бананы, мускусная дыня, дыня, вишня, кокосы, свежий инжир, персики, грейпфруты, киви, финики, лайм, лимон, мандарины, манго, папайя, виноград, хурма, сладкие ягоды, сладкие фрукты, сладкие апельсины, сладкий ананас, сладкая слива, печеные яблоки, печеные груши	Яблоки, клюква, сухофрукты, гранат, ююба

Подсластители

Можно	Нельзя
Суканат (сок сахарного тростника), фруктоза, стевия, рисовая патока, мед	Мед засахаренный, рожковое дерево

Молочные продукты

Можно

Любые молочные продукты (если нет аллергии)

Бобовые

Нельзя

Бобы НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ, за исключением чечевицы, хорошо готовить вместе с гхи или тофу. Можно готовить дал из лущеного нута, маша (мунг-дал), желтой или красной чечевицы.

Орехи и семена

Можно	Нельзя
Подсолнечные семечки, арахис (в виде пасты), (любые орехи, лучше с предварительным замачиванием)	Арахис – поджаренный всухую, тыквенные семечки

Напитки

Можно	Нельзя
Травяные чаи, тёплое рисовое молоко	Холодные напитки, кофе, черный чай, алкоголь, газированные напитки запрещены!

Исключить полностью: Мясо, бульоны, копчености, колбасные изделия (колбасы, сосиски, сардельки, ветчина), печень, рыба, икра, морепродукты, яйца; чрезмерно острые, соленые, жареные блюда; острые и плавленые сыры, мороженое, майонез, кетчуп, грибы, чипсы, алкоголь, маргарин, газированные напитки, какао, шоколад, попкорн, крекеры, дрожжевые продукты.