

Ваши рекомендации по образу жизни

Сезонные и повседневные виды деятельности

В период освобождения природы от зимнего плена Вы не должны вести сидячий образ жизни. Вы можете заняться такими видами деятельности, как садоводство, огородничество, спорт, весенняя генеральная уборка и чистка, а также перестановка мебели. Старайтесь не находиться под дождем, избегайте переохлаждений. В период непогоды слушайте приятную музыку, занимайтесь любимыми делами.

Летом Вам хорошо бывать на солнце, заниматься любой активной деятельностью на свежем воздухе. По возможности избегайте помещений с кондиционером.

Осень лучше провести в активных интересных занятиях. В это время лучше внести в свою жизнь дух соревнования, избегать однообразия.

Зимой не следует «впадать в спячку» - придерживайтесь своего обычного графика, вставайте по-прежнему рано, вносите разнообразие в свои повседневные дела. Ведите максимально активный образ жизни. Участвуйте в общественных мероприятиях, требующих от Вас активности и самоотдачи вне дома.

С шести до десяти часов утра и с шести до десяти часов вечера Вы должны придерживаться простого и удобного режима дня, чтобы противостоять «утяжелению». Так Вы сможете тренировать силу воли.

Чтобы день прошел гармонично, Вам следует вставать рано утром (до 6 утра), принимать душ, заниматься йогой и давать себе физическую (спортивную) нагрузку. Если Вы остаётесь в постели после шести часов утра, то становятся заложниками периода активности доша Капха (6 -10 часов утра), и все благие намерения провести день гармонично рассыпаются в прах. Чтобы проснуться бодрыми и отдохнувшими, Вы не должны спать больше семи часов!

Вместо завтрака Вам нужно выпивать травяной чай «Оджас». От утренней еды лучше отказаться.

Главный прием пищи приходится на обед. Обед должен быть сытным, все блюда должны быть приготовлены из натуральных и полезных для здоровья продуктов. Не переедайте. После об Вам нужно обязательно прогуляться, достаточно пройтись в течение пятнадцати минут. Ужин должен быть очень легким. Если Вы ужинаете плотно или поздно веером, то неизбежно подпадете под влияние доминирующей в это время пассивной энергии. Самый лучший способ для Вас не навредить самому себе в вечернее время - это найти себе занятия: посещение курсов, участие в семинарах, тренировках и т. д.. Причем, Вы можете быть не просто пассивными участниками, а активными организаторами этих мероприятий.

Физическая нагрузка

Вы должны напряженно работать, чтобы сжигать жир и выводить избыток жидкости в тканях, разгонять кровь, убирать лишние килограммы, развивать равновесие и гибкость.

Марафонские дистанции и поднятие штанги, боди-билдинг и гребля на байдарках и каноэ - вот полезные физические нагрузки для Вас. Вы очень много выиграете, если найдёте в себе силы регулярно заниматься ритмикой, танцами и аэробикой, а также командными видами спорта. Водное поло, борьба дзюдо и самбо могут быть также рекомендованы Вам.

Вам полезно дважды в день заниматься йогой. В комплекс йогических упражнений вам рекомендуется вводить асаны, которые способствуют раскрытию грудной клетки, нормализации деятельности желез внутренней секреции, способствуют выведению слизи (в частности, мокроты) из организма. Это такие асаны, как УШТРАСАНА (поза верблюда), СЕТУ БАНДАСАНА (мостик), замечательно подходит комплекс Сурья Намаскар (приветствие Солнца).

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!

Ароматерапия и уход за телом

Вам полезны теплые и сухие ароматы, сдобренные горьким, вяжущим привкусом с некоторой долей кислинки. Полезны эфирные масла: мирт, пупавка, мелисса.

Для Вас полезен периодический разогревающий, тонизирующий и антицеллюлитный массаж, чтобы активизировать крово- и лимфоснабжение, устранить застойные явления в организме, привести к более активному выведению токсинов. Наиболее благоприятное время для прохождения курса процедур Панчакармы – период конца осени – начала зимы, а также середина весны.

Ежедневное умачение (нанесение приятно горячего растительного масла на все тело целиком либо на отдельные части тела) позволит Вам повысить упругость кожи, но основная его задача – растворение и выведение токсинов из тканей. Вам следует ежедневно наносить масло как минимум на области скопления слизи (область носовых пазух, горло, область легких исключая проекцию сердца), а также на стопы и ноги до колен, 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 Рукша, Рукша-С, Радха, Рада-С или кунжутное для кожи головы, масло Ушна, Ушна-С, Рукша,

Рукша-С, кунжутное, горчичное или кукурузное – для всего тела включая лицо и уши, убитан Жива Для жирной или Для нормальной кожи либо машевая или нутовая мука для удаления остатков масла, глубокого очищения кожи и повышения ее упругости. После умачения примите теплый душ или ванную с ароматическими маслами.

Идеальный режим дня

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 с постели сразу после пробуждения и сразу активно включайтесь в ежедневные дела.

6:00-8:00 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 умачение и принять душ. Если эти процедуры не были сделаны своевременно, после 9 утра начинается процесс обратного всасывания токсинов в кровь. Вам можно ежедневно выполнять массаж всего тела сухой щеткой для разгона крови и лимфы, отшелушивания ороговевших клеток кожи. Ритм Вашего утра, как и ритм жизни должен быть несколько ускоренным.

Выполните утренний комплекс дыхательной гимнастики. В течение тридцати минут выполняйте йогические асаны, которые завершите легкой пробежкой. Можно заняться активными видами спорта. Запомните, что в начале дня вы должны максимально стимулировать организм, чтобы зарядить его энергией и бодростью.

8:00-9:00 Легкий завтрак (желательно прием пищи пропустить, выпить только травяной чай, например «Оджас»).

9:00-14:00 Мероприятия рабочего дня. Профессиональная трудовая деятельность.

12:00-13:00 Прием основной пищи дня.

14:00-18:00 Продолжение рабочего дня.

15:00-16:00 Травяной чай «Оджас».

17:00-18:00 Легкий ужин с семьей.

19:00-21:00 Займитесь увлекательной и содержательной деятельностью вне дома (курсы, тренинги, семинары). Не сидите перед телевизором во время и после ужина; ни в коем случае не укладывайтесь спать сразу после ужина. Запишитесь в вечернюю группу йоги.

21:00-22:00 Время для расслабления. Дыхательная гимнастика. Медитация или молитва.

22:00-23:00 Отход ко сну.

КАПХА-ДИЕТА

(продукты, смягчающие дисбаланс доминирующей доши капхи)

Зерновые и бобовые

Очень хороши для этой диеты те зерновые, которые стимулируют почки и служат в качестве отхаркивающих средств, хотя большинство зерновых не подходят для этой диеты. В то же время бобовые хороши для неё. Тофу (соевый сыр) – лучший источник протеина в этой диете.

++ полезны	+ менее полезны	– нежелательны	Х вредны
нет	рис басмати, гречневая крупа, кукуруза, рожь, просо, ячмень, тофу, чечевица, <i>мунг дал</i> , свёкла сахарная и столовая	шелушёный (коричневый) рис, овёс, нут (турецкий горох), соя	белый рис, пшеница

Овощи

В целом овощи хороши для этой диеты. Некоторые из них, такие как морковь и сельдерей, стимулируют почки. Однако употребление сырых овощей не рекомендуется. Они должны быть приготовлены с использованием очень небольшого количества растительного масла.

++ полезны	+ менее полезны	– нежелательны	Х вредны
сельдерей, брокколи, капуста, морковь	картофель, перец, цветная капуста, свежий горох, свёкла столовая, грибы, шпинат, петрушка, спаржа, редиска, листовой салат, кресс водяной, ростки люцерны, ростки подсолнечника	лук, помидор, баклажан, окра, морская водоросль, батат (сладкий картофель), огурец, зелёный горошек	нет

Фрукты

Фрукты содержат большое количество воды, что не рекомендуется для этой диеты. Однако они также очень лёгкие и не оказывают негативного влияния на капху, в отличие от зерновых и сладостей. По этой причине фрукты могут приниматься в небольших количествах. Лайм, лимон и грейпфрут – это отхаркивающие средства, когда употребляются без сахара.

++ полезны	+ менее полезны	– нежелательны	Х вредны
-----------------------	----------------------------	---------------------------	---------------------

яблоко, груша	сухофрукты, финик	слива, гранат, лимон, лайм, грейпфрут, папайя, ананас, апельсин, дыня, вишня и черешня, инжир, тыква, виноград, манго, клубника и земляника, малина	банан
Семена и орехи			
Семена и орехи не рекомендуются для этой диеты, но они могут использоваться как источник протеина, который предпочтительней, чем животный протеин.			
++ полезны	+ менее полезны	– нежелательны	X вредны
нет	тыквенные семечки, подсолнечник	кунжут, кокос, миндаль, кешью, грецкий орех, кедровый орех, фисташка	арахис
Растительные масла			
В основном только самые лёгкие масла должны использоваться в этой диете, и даже они должны использоваться только в очень небольших количествах.			
++ полезны	+ менее полезны	– нежелательны	X вредны
нет	горчичное, подсолнечное, кукурузное	маргарин, кунжутное	арахисовое, оливковое
Животные продукты			
Молочные продукты не рекомендуются для этой диеты, исключая пахту и козье молоко. У людей часто проявляется аллергия на молоко, и, в таком случае, вместо обычного молока может использоваться соевое. Мясо, даже постное, не подходит для этой диеты. Людям с преобладающей <i>дошей капхи</i> не следует бояться, что отсутствие мяса в их диете якобы будет приносить вред.			
++ полезны	+ менее полезны	– нежелательны	X вредны
нет	молоко, пахта, сыры с низким содержанием жира, соевое молоко,	сливочное масло, топлёное масло, кефир, молоко, йогурт, сметана, <i>панир</i> (домашний сыр), рыба, моллюски и ракообразные, яйцо	свинина, говядина, ягнёнок, цыплёнок, индейка, кролик, дичь
Специи			

Все специи, особенно острые специи, очень хороши для этой диеты. Потребление соли должно быть минимальным и только слегка увеличиваться в жаркие летние месяцы.

++ полезны	+ менее полезны	– нежелательны	X вредны
чили (красный перец), перец стручковый кайенский, чеснок, чёрный перец, имбирь, гвоздика, кардамон, куркума, горчица, корица	мускатный орех, фенхель, мята, кориандр, тмин, базилик, асафетида, семена клевера	соль	очищенная (столовая) соль

Сахар и его заменители

Подсластители дестабилизируют *капху* больше всего остального. Не считая мёда, который оказывает согревающий и сушащий эффект, их необходимо избегать. Большинство болезней *капхи* могут быть обусловлены чрезмерным потреблением сахара.

++ полезны	+ менее полезны	– нежелательны	X вредны
нет	мёд	сахароза, фруктоза	меласса, сахар-рафинад, нерафинированный сахар, кленовый сироп