

Основные методы нормализации нарушенных жизненных процессов организма человека

Данным перечнем стабилизационных мер необходимо пользоваться только в процессе приведения к норме нарушенных жизненных процессов (ЖП) организма, выявленных с помощью [Проверочного теста](#). После того, как наметится устойчивая тенденция к устранению выявленных нарушений (признаков и симптомов), необходимо постепенно вводить в образ жизни рекомендации, сделанные на базе результатов [Типологического теста](#).

	Жизненный процесс Воздуха (Вата)	Жизненный процесс Желчи (Питта)	Жизненный процесс Влаги (Капха)
Образ жизни	<ul style="list-style-type: none"> • Не поддаваться характерным для Вата – личностей эмоциям страха, тревоги, беспокойства. • Вести умеренный образ жизни. • В течение дня необходимо устраивать кратковременный (15 – 20 минут) сон в постели (раздевшись). Такой сон особенно важен в холодное время года и людям немолодым или нервным. • В прохладную погоду носить теплую одежду, на ногах шерстяные носки. • Преимущественно пребывать в теплых помещениях, избегать яркого света. • Общаться только с дружелюбно настроенными людьми. • Не заниматься утомительной физической работой. • Не увлекаться тяжелыми и эмоциональными видами спорта, бегом на длинные дистанции. • Избегать острой и негативной информации. • Не перенапрягаться нигде и ни в чем 	<ul style="list-style-type: none"> • Не поддаваться характерным для Пита – личностей эмоциям гнева, злобы, раздражения, ненависти (они, в числе прочего вреда, плохо влияют на печень и ухудшают зрение). • Принять меры для нормализации Вата – доши, так как нарушения ЖП Желчи всегда возникают, если было нарушено отправление ЖП Воздуха. • Избегать нахождения в среде с резкими и неприятными запахами. Для снижения отрицательного влияния неприятных запахов, можно применять ароматические вещества. • Стараться пребывать в прохладных помещениях. • Общаться только с приятными людьми. • Выдерживать умеренный и четкий режим дня. • Воздерживаться от алкоголя и курения т. к. они увеличивают телесный огонь, способствующий возникновению гнева и прочих эмоций. • Не подвергать организм большим физическим нагрузкам 	<ul style="list-style-type: none"> • Не поддаваться характерным для Капха – личностей эмоциям жадности, зависти, стяжательства (они, в числе прочего вреда, способствуют возникновению депрессий). • Принять меры для нормализации Вата – доши, так как нарушения ЖП Влаги всегда возникают, если было нарушено отправление ЖП Воздуха. • Тепло одеваться, пребывать в теплых и сухих помещениях, жить в теплом и сухом климате. • Не допускать продолжительного сна. • Вести подвижный образ жизни. • Курение является одним из худших зол для этой доши. Оно приводит к заболеванию дыхательных путей, вялости мускулатуры легких и закупорке их альвеол. • Особенно важно соблюдать все рекомендации в холодную и влажную погоду и во время полнолуния, когда в природе (во всех формах жизни) увеличивается Капха

Основные методы нормализации нарушенных жизненных процессов организма человека

<p>Питание</p>	<p>Начинать желательно с 2-х – 3-х дневного подготовительного периода – диеты способствующей восстановлению пищеварения</p>		
<p>Подготовительное питание:</p> <ul style="list-style-type: none"> - теплые молочные каши жидкой консистенции из пшеницы или риса; - супы, в том числе фруктовые, ореховые, из авокадо; - напитки из трав и специй, например, имбирный чай с лимоном, зеленый чай с фенхелем, анисом, куркумой, тмином, аиром, с имбирем или черным перцем. <p>Далее в рацион питания включаются продукты согласно перечню для Вата – доши, в том числе, рекомендуется:</p> <ul style="list-style-type: none"> - употреблять баранину, конину, мясо водяных животных, старое вяленое мясо, старую копченую баранину, топленое масло, старое кунжутное масло, старые вина, тростниковый сахар; - в холодное время питаться жирной и мясной пищей, мясными бульонами; - не есть холодную, сухую, легкую, острую пищу. Зимой воздерживаться от употребления сырых овощей; - отдавать предпочтение веществам сладкого, кислого и соленого вкуса; - питаться в одно время 3 раза в день, один раз в день обязательно употреблять первое блюдо; - готовить соусы с применением репчатого лука, чеснока, черемши 	<p>Подготовительное питание:</p> <ul style="list-style-type: none"> - овощи, приготовленные на топленом масле; - блюда из сладких фруктов; - прохлаждающие напитки, в том числе с применением кумина фенхеля, куркумы, кориандра. <p>Далее в рацион питания включаются продукты согласно перечню для Пита – доши, в том числе, рекомендуется:</p> <ul style="list-style-type: none"> - отдавать предпочтение веществам сладкого вкуса; - употреблять охлаждающую пищу и напитки, в том числе холодную кипяченую воду и старое вино; - пища и напитки должны вызывать легкий послабляющий эффект; - при повышенной доше можно употреблять сырые овощи и зимой, не смешивая их с вареными овощами во время одного приема пищи; - питаться нужно 3 раза в день, один раз в день употреблять первое блюдо; - не употреблять слишком горячую пищу; - не пить много жидкости; - ограничить употребление масел; - не увлекаться острой пищей; - не ограничиваться лишь легкой пищей; - не есть несвежую и нечистую пищу; - для погашения чрезмерного аппетита 	<p>В подготовительный период можно поститься или питаться один раз в день блюдами, приготовленными из цельнозерновых круп, натурального риса – басмати или кичри, кукурузы, ячменя, бобовых культур и соевых продуктов. В пищу добавлять горячие и острые травы и специи (сельдерей, чеснок, красный перец, пиппали, карри, имбирь).</p> <p>Далее в рацион питания включаются продукты согласно перечню для Капха – доши, в том числе, рекомендуется:</p> <ul style="list-style-type: none"> - употреблять баранину, рыбу (лосося), топленое масло, кунжутное масло, сыр, мед, каши из зерновых культур старого урожая, льняное семя, сыворотку. Можно пить, крепкие старые спиртные напитки и вина, кипяченую воду, отвар из имбиря; - при повышенной доше можно употреблять сырые овощи и зимой, не смешивая их с вареными овощами во время одного приема пищи. - воздерживаться от пищевых веществ и других воздействий сладкого, кислого и соленого вкусов; - не принимать тяжелых холодных блюд (мороженого, холодных напитков ...); - не принимать много жидкости; - можно проводить достаточно длинные (до 10 дней) голодания. Не есть на ночь; 	

Основные методы нормализации нарушенных жизненных процессов организма человека

	<p>лука-порея, свежей зелени и муки; - при слабом пищеварении после мяса выпивать немного вина; - сухощавым можно употреблять после еды немного вина, а полным людям – воды с медом; - не проводить длительный (более 1 – 2 дней) пост</p>	<p>перед едой нужно выпивать несколько глотков воды; - не проводить длительный (более 2 – 3 дней) пост;</p>	<p>- основных приемов пищи - 1 – 2 в день, первый прием – не ранее 11 часов; - стараться меньше есть капхогенных (животных) продуктов, увеличивающих слизь и закупорки в теле; - больше употреблять вегетарианской пищи, пряностей, специй, веществ горького вкуса;</p>
<p>Физи- ческие нагрузки, физиоло- гические и другие воздейст- вия</p>	<p>- легкая физическая нагрузка во время регулярных занятий; - массаж перед сном головы и тела с маслом кунжута (сезама); - теплые ванны с ароматическими маслами или теплый душ, при этом не применять очень холодную и очень горячую воду; - натирать старым согретым маслом места, где ощущаются колющие боли; - массажирование с сезамовым маслом, по утрам и перед сном, носовой перегородки; - 15-20 минутное сосание растительного масла по утрам (лучше и по вечерам); - процедура парения проводится после промасливания организма (после 10 и более дней масляных массажей). Перед парением делается легкий массаж тела с сезамовым маслом. Для производства пара используются настои на «антивата» травах, например на имбире, семенах укропа или сельдерея;</p>	<p>- легкий массаж головы и тела с кокосовым или сандаловым маслом; - легкие гимнастические упражнения, плавание, бег трусцой, до 5 минут продолжительностью, перемежаемый ходьбой (со скоростью ~ 100 шагов в минуту) в течение 10 – 15 минут; - выполнение приемов и методов релаксации; - 15-20 минутное сосание растительного масла по утрам (лучше и по вечерам); - благоприятны обливания прохладной водой; - наладить регулярное и качественное опорожнение кишечника, при необходимости, по согласованию с лечащим врачом, использовать для этого послабляющие средства</p>	<p>- массажи головы и тела с использованием горчичного масла или порошков горячих трав, с добавлением спирта; - массажирование с горчичным маслом, по утрам и перед сном, носовой перегородки; - 15-20 минутное сосание растительного масла по утрам (лучше и по вечерам); - продолжительные физические нагрузки. Благоприятен бег на длинные дистанции, тяжелая атлетика, плавание; - солнечные ванны; - занятия Йогой; - процедура парения проводится после 10 и более дней массажей головы и тела. Перед парением делается легкий массаж с порошками горячих трав, смешанных со спиртом. Пар производится из настоев на горячих и сухих по природе «антикапха» травах, например, на лондре, эвкалипте или аире. Применяются и сухие разогревы горячим песком, солью или с помощью инфракрасной лампы.</p>

Основные методы нормализации нарушенных жизненных процессов организма человека

Примечание:

1. Противодействие эмоциям это не подавление их, а благожелательное, наблюдение за их развитием как бы со стороны. При этом надо стараться растворять их в понимании условности и иллюзорности всего происходящего. Выходу эмоций, также, способствует массаж внутренних стенок носа с топленым сливочным маслом (заменителем масла ГХИ).

При применении усилий для подавления отрицательных эмоций наносится немалый вред организму. Например, при подавлении страха (связан с Ватой) нарушается работа почек, при подавлении гнева (связан с Питтой) – наносится вред печени, при подавлении чувств жадности, зависти, стяжательства (связаны с Капхой) – страдают сердце и селезенка.

2. Общая информация:

- в принципе, для сна достаточно 6-ти часов времени – с 22.00 до 02.00. После 02-х часов сон поверхностный со сновидениями и не приносит отдыха голове и телу. Сон продолжительностью многим более 6-ти часов увеличивает лень.
- пробуждаться желательно в 03. 30 – 04. 30 утра, во время действия в природе доши Вата (с 02.00 до 06.00). Вата «легкая» доша, поэтому пробуждение и дневное состояние будут легкими;
- с 06 до 10 часов в природе действует «тяжелая» доша Капха, поэтому пробуждение в этот промежуток времени будет тяжелым, и состояние в течение всего дня будет тяжелым и сонливым. Также не следует планировать на период Капхи основные приемы пищи.
- с 10 до 14 часов – время горячей доши Питта. Она способствует усвоению пищи и активному образу жизни;
- с 14 до 18 часов – легкое, активное время Вата. Можно питаться, работать, заниматься спортом;
- с 18 до 22 часов – время Капха. До 22 часов необходимо отойти ко сну;
- с 22 до 02 часов – время Питта и самый глубокий и благоприятный сон. В это же время происходит переваривание пищи в тонком кишечнике. Если не отойти ко сну вóвремя то ~ с 23 часов начинается подъем энергии и ложный голод.

Литература:

1. Christopher , John R. SCHOOL OF NATURAL HEALING. Provo. Utah. BiWorld. 1976
2. Соловьева Л. Н. Три пути к абсолютному здоровью. Брянск 2003.
3. Васант Лад, Давид Фроули. Травы и специи. М.: Саттва, 1998.
4. AYURVEDA. The Science of Selfe-Healing by Dr. Vasant Lad. Lotus Press. Twin Lakes, WI 53181
5. Бадмаев П. А. Тибетская медицина: главное руководство по врачебной науке Тибета Чжуд-ши. Ростов на/Д. «Феникс». 1984.
6. The Tibetan Book of Healing. Bu Dr. Lopsang Rapgay. Passage Press Salt Lake City, Utah. 1996.