16+

AYURVEDA YOGA

№2 ДЕКАБРЬ 2016 / ФЕВРАЛЬ 2017

ТЕМА НОМЕРА:

ЗИМНИЙ *режим*

КОРИЦА

ПОМОЩЬ ПРИ ОСТЕОХОНДРОЗЕ

РЕЦЕПТЫ ОТ ГРИППА И ПРОСТУДЫ

АЮРВЕДИЧЕСКАЯ КУХНЯ

ДЕТСКОЕ ПИТАНИЕ

АЛОЭ ВЕРА

РАСАЯНА

Нестареющий ЧАВАНПРАШ

АСТРОЛОГИЧЕСКИЙ ПРОГНОЗ НА **2017** ГОД



AYURVEDA YOGA

№2 ДЕКАБРЬ 2016 – ФЕВРАЛЬ 2017

МНЕНИЕ

6 РАМ МАНОХАР
Ключ к благополучию

8 АНИТА КАРИЛЬО-АРКАС
О квалификации врачей аюрведы

ТЕМА НОМЕРА

9 ПРИВЕТСТВУЯ ЗИМУ
Сезонный режим

12 КОРИЦА – КОРОЛЕВА СПЕЦИЙ
Авторская колонка Бориса Рагозина

14 ОСТЕОХОНДРОЗ
Как себе помочь

16 1001 РЕЦЕПТ ОТ ПРОСТУДЫ И ГРИППА
Домашняя аюрведа

18 АНОНСЫ СОБЫТИЙ

СУТЬ ВЕЩЕЙ

20 НА ПРОЦЕДУРЫ:
Что? Где? Когда?

22 РАМА ДЖАЙСУНДАР
Здоровье по законам квантовой физики

24 ОЛЬГА САФОНИЧЕВА
Осознанный выбор в пользу здоровья

26 МАУНА
Как молчать, чтобы лучше слышать

28 НЕСТАРЕЮЩИЙ ЧАВАНПРАШ
Индийский эликсир молодости

ТОНКИЕ МАТЕРИИ

32 ТРИ ЗАВЕТА ИНДИЙСКИХ МУДРЕЦОВ
Рецепты счастья

34 ЙОГА: О ПРАВДИВОСТИ И САМООБМАНЕ
Зачем мы практикуем?

36 НА ПУТИ К МЕДИТАЦИИ
Техники концентрации

38 «Я ЛЮБЛЮ СЕБЯ»
Как не стать заложником самокритики

39 ЙОГА – ЭТО ДАР ЧЕЛОВЕЧЕСТВУ
Асаны для типов дош

44 СИЛА ВНУТРЕННЕГО ОГНЯ
Что такое Агни

ПОЛЕЗНАЯ ПИЩА

48 ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ
Советы нутрициолога

52 АЮРВЕДИЧЕСКИЕ РЕЦЕПТЫ
Что рекомендуется готовить зимой

56 ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ – ЭТО ПРОСТО
Интервью с консультантом по ЗОЖ

58 ЧЕМ КОРМИТЬ МАЛЫША
Советы специалиста

60 АЛОЭ ВЕРА – ЗЕЛЕНОЕ ЧУДО
Для чего его применяют

ПОЛНОТА ЖИЗНИ

64 БЛЕСК И СИЛА
Уход за волосами

66 РАСАЯНА
Терапия возврата силы

68 НЕ КАЗАТЬСЯ, А БЫТЬ МОЛОДЫМ
Косметолог – о лечении пигментации

70 АТИСХУЛА
Как бороться с ожирением

72 ПЕВЕЦ И ПРЕПОДАВАТЕЛЬ ЙОГИ ДАНИЭЛЬ
«Я словно проснулся»

74 ИРА ТОНЕВА
«Мне нравится чувствовать момент»

76 ВДОХНОВЛЕННЫЕ ВСЕЛЕННОЙ
Театр современного танца в Нидерландах

80 АСТРОЛОГИЧЕСКИЙ ПРОГНОЗ НА 2017 ГОД
Период двойного солнца

82 ПРИЛОЖЕНИЯ ДЛЯ РЕЛАКСА
Гаджеты в помощь

Журнал **«Ayurveda&Yoga»**
№2 декабрь 2016 – февраль 2017
+16

Учредитель и издатель:
ООО «РИК Медиа»
Москва,
Цветной бульвар, 32, стр. 3.

Редакция:
450022, г. Уфа,
ул. Бакалинская, д. 64,
4 этаж, офис 24.

Телефон:
+7 (499) 398 02 92.

Свидетельство о регистрации СМИ:
ПИ№ФС77–65336
от 12.04.2016.

Отпечатано:
ООО «Типографский Комплекс «Девиз»,
Санкт-Петербург,
ул. Трефолева, 2, лит. «БЕ».
Заказ № 7280.
Тираж: 25 000.
Дата выхода: 09.12.2016.

Цена свободная.

Директор
МАРИЯ ГАВРИЛОВА
m.gavrilova@ricspace.com

Главный редактор
ГАЛИЯ ТЕНИШЕВА
tenisheva@ricspace.com

Выпускающий редактор
ЛИЛИЯ РАЯНОВА
lila@ricspace.com

Директор по развитию
НАТАЛЬЯ ФЕДОТОВА
n.fedotova@ricspace.com

Директор интернет-проектов
ЭЛИНА БАЙКОВА
baykova@ricspace.com

Рекламная служба
ЛЕЙСАН САТАЕВА
advert@ricspace.com

Литературные редакторы:
СВЕТЛАНА МОНХЕМИУС,
АННА НИКИТИНА.

Корректор
ЕЛИЗАВЕТА БИРЮКОВА.

Перевод:
СВЕТЛАНА МОНХЕМИУС,
ЕКАТЕРИНА МАРШАЛ,
АЛЬФИЯ МАКСУТОВА,
ЮЛИЯ ФРАНЦУЗОВА,
ЕКАТЕРИНА ЛАВРЕНТЬЕВА.

Дизайн и верстка:
ООО «АПРИОРИ».

Иллюстрации:
АННА ШАБУРОВА,
ОЛЬГА РАХАЛИНА.

За содержание рекламных текстов редакция ответственности не несет. Перепечатка и любое использование материалов возможны только с письменного разрешения учредителя. Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов. Возможны противопоказания, проконсультируйтесь со специалистом.

Ключ к благополучию

ЖИЗНЬ – ЯВЛЕНИЕ ВРЕМЕННОЕ. НО КАЖДОЕ ЕЕ МГНОВЕНИЕ ПРОНИЗАНО ЖАЖДОЙ ВЕЧНОСТИ. ЭТОТ ПАРАДОКС ЛЕЖИТ В ОСНОВЕ ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО СУЩЕСТВОВАНИЯ. СЕМЕНА АЮРВЕДЫ – ЗНАНИЯ О ЖИЗНИ, ЕЕ ОСОЗНАННОЕ ВОСПРИЯТИЕ – ВПЕРВЫЕ БЫЛИ ПОСЕЯНЫ В УМЕ, ПЕРЕПАХАННОМ УЖАСОМ ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНОГО КРИЗИСА, ПОЭТОМУ ВСЕ КЛАССИЧЕСКИЕ ТРУДЫ ОБ АЮРВЕДЕ НАЧИНАЮТСЯ С ГЛАВЫ, ПОСВЯЩЕННОЙ ДОЛГОЛЕТИЮ. АЮРВЕДА УНИВЕРСАЛЬНА, ТАК КАК РОЖДЕНА ИЗ СТРЕМЛЕНИЯ К ВЕЧНОМУ.

В чем смысл долголетия, если оно полно боли, страданий и ограничений? Воистину тогда смерть будет казаться лучшей перспективой. Но благодаря здоровью, силе и энергичности человек способен достигать своих целей и жить полноценно. Именно для этого аюрведа предлагает способы восстановления и поддержания здоровья.

Все человеческие достижения не имеют значения, если мы не развиваемся внутри. Ошибочно считать, что личностный рост измеряется внешними действиями. Мы по-прежнему ограничены в материальном мире, и этот факт часто приводит людей к чувству внутренней пустоты. И тут мы осознаем, что хотим расширения мира внутреннего, чувства благополучия высшего уровня – гармонии и равновесия.

Жизнь (***Аю***), здоровье (***Арогья***) и благополучие ***(Саукхья***) – три составляющих человеческого понятия совершенства, и ни одно из них невозможно без двух других. Концепция аюрведы вращается вокруг трех целей: сохранить жизнь, укрепить здоровье и упрочить благополучие.

Из этих трех целей наиболее мощный стимул к трансформации – благополучие. Оно может компенсировать и недолгую продолжительность жизни, и дефицит здоровья. Это гарантия хорошего самочувствия даже во время болезни. Но, с другой стороны, неспособность его достичь может стать причиной ухудшения физического состояния.

Человеческая трагедия заключается в том, что мы уничтожаем собственное здоровье в тщетных попытках сохранить жизнь, тратим годы на сохранение молодости любой ценой, и теряем как одно, так и другое в погоне за ускользающим благополучием. Аюрведа же открывает путь к настоящему здоровью, который будет не легкой прогулкой, а скорее чем-то вроде хождения по канату, – но это лишь вначале. По мере движения все постепенно наладится, а в конце дороги нас и вовсе ждет усыпанное розами ложе!

Конечно, есть и плохие новости. У всех людей с рождения неравный потенциал, разные условия жизни. Некоторые страдают из-за генетических болезней. Некоторые приобретают болезни из-за стресса. А другие наделены врожденной силой и могут пережить любые экологические проблемы без какого-либо ущерба для здоровья. С первого взгляда все это кажется хаотичным. Где же ключ к здоровой жизни? Или мы беспомощно зависим от природы и ее случайных комбинаций? Однозначного ответа нет, как нет и простого решения. Панацеи не существует. Дверь к нашему здоровью под замком, который можем открыть только мы. И аюрведа помогает найти этот ключ.

Если наш дом горит, какой смысл искать причину пожара? Мы должны быстро действовать, чтобы потушить огонь или спастись, – все зависит от ситуации. Аюрведа также советует не впадать в недоумение по поводу кажущегося хаоса в природе, а сконцентрироваться на зоне нашей ответственности. И тогда появляется время для более глубоких вопросов, позволяющих увидеть гармонию за видимой суматохой.

Аюрведа – это четырехмерный подход, который поможет нам крепко встать на ноги и уверенно шагнуть по направлению к здоровью и благополучию.



РАМ МАНОХАР,
ДОКТОР АЮРВЕДЫ (B.A.M.S.),
НАУЧНЫЙ РУКОВОДИТЕЛЬ И
ОСНОВАТЕЛЬ AVP RESEARCH
FOUNDATION, КОИМБАТУР,
ТАМИЛ НАДУ, ИНДИЯ

Аюрведа – зеркало для самопознания. Наука аюрведы служит зеркалом, в котором мы можем увидеть себя. Основа здоровой жизни – это познание нашей собственной природы. Мы можем быть русскими, индийцами, немцами или американцами, мы родились в определенных семьях и наследуем определенные черты, процесс взросления и меняющая сила времени закладывают в нас определенные схемы поведения. Мы разные и уникальные. Наша индивидуальность, которая сформирована ментальной и физической конституциями, подобна отпечатку пальца. И все наши достоинства и недостатки, присущие именно нашей индивидуальности, становятся понятнее с растущим осознанием ментальной и физической конституций. Мы начинаем понимать: «Почему мы такие, какие есть? И какие мы вообще? Почему нам хочется быть такими?» В зеркале аюрведы отражается естественная природа, – и путь к эволюции открыт.

Аюрведа – инструкция по заботе о себе. Как только мы увидели себя в зеркале, наука аюрведы превращается в руководство, как развивать физические и ментальные возможности и заботиться о себе. Мы начинаем понимать, какие образ жизни, диета и психологическая настройка помогут сделать жизнь сбалансированной и благоустроенной. Нет единого подхода для всех. Когда мы открываем собственную уникальную конституцию, мы получаем заветный ключ к персональному руководству. В противном случае жизнь будет полна разочарований. Представьте, что случилось бы, реши вы управлять неким устройством по неверной инструкции!

Аюрведа – набор для самообслуживания. Начав заботиться о своих теле и уме, мы обнаруживаем, что этот комплекс «тело–ум» обладает способностью уравновешивать себя и чинить, а также поразительной врожденной устойчивостью к стрессовым ситуациям. Вооружившись терпением и пониманием, мы научимся самостоятельно поддерживать тело и ум в здоровом состоянии. Аюрведа напоминает нам, что и процесс старения может быть успешным, так что мы остаемся здоровым и в конце жизни, сохраняя когнитивные функции и улыбаясь даже на смертном одре. И уход человека, прожившего счастливые и наполненные годы, прекрасен и завораживает, как закат солнца.

Аюрведа – ремонтный пункт. Если нам не удалось использовать аюрведу как зеркало, чтобы увидеть самих себя, получить доступ к персональному руководству или использовать ее как набор для самообслуживания, – не все потеряно! Аюрведа может быть и ремонтной станцией, где профессиональные врачи тщательно осмотрят вашу систему и помогут встать на дорогу самопознания и трансформаций. Здесь имеются и травяные настои, и тепло паровой бочки, и глубокое очищение всего организма. Эти программы начинаются как медицинское вмешательство, но заканчиваются общим восстановлением тела и ума. Под руководством хорошего терапевта мы можем начать самостоятельное путешествие навстречу себе и изменить жизнь к лучшему.

Аюрведа, несомненно, привлекательна именно благодаря эффективным способам наполнить жизнь здоровьем и благополучием.

О квалификации врачей аюрведы



АНИТА КАРИЛЬО-АРКАС,
ПРЕЗИДЕНТ АЮРВЕДИЧЕСКОЙ РОССИЙСКО-ИНДИЙСКОЙ АССОЦИАЦИИ,
ЧЛЕН ЭКСПЕРТНОГО СОВЕТА ПРИ КОМИТЕТЕ ПО ОХРАНЕ ЗДОРОВЬЯ ГОСУДАРСТВЕННОЙ ДУМЫ

АЮРВЕДА – ЭТО НЕ НАРОДНАЯ МЕДИЦИНА, ТЕМ БОЛЕЕ НЕ ЦЕЛИТЕЛЬСТВО. ЭТО НАУЧНО ОБОСНОВАННАЯ МЕДИЦИНСКАЯ СИСТЕМА, БАЗИРУЮЩАЯСЯ НА 6 ФИЛОСОФСКИХ ШКОЛАХ. У НЕЕ УНИКАЛЬНЫЙ ФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ ПОДХОД К СОХРАНЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА, ДИАГНОСТИКЕ И РЕШЕНИЮ ПРОБЛЕМ СО ЗДОРОВЬЕМ.

В Индии аюрведические медицинские институты приравниваются к университетам и обязаны соответствовать установленным стандартам. Для поступления в вуз необходимо получить двенадцатилетнее общее образование с обязательным знанием физики, биологии и химии, сдать вступительные экзамены и пройти по конкурсу.

Первая степень, которую получает студент в таком институте, – бакалавр аюрведической медицины и хирургии. Учатся для получения диплома 5,5 лет. Последний год курса отведен только на практику. Дипломированный врач имеет право практиковать и специализироваться в выбранной им области аюрведы.

Если выпускник вуза, бакалавр аюрведической медицины и хирургии, желает стать преподавателем и продолжить свое образование, он должен прослушать дополнительный трехлетний аспирантский курс, по окончании которого присваивается степень доктора медицины. Для получения ученой степени доктора философии необходимо пройти еще один трехгодичный курс.

Наивысшей степени эксперта аюрведы могут достичь отдельные выдающиеся ученые и практики мирового уровня, внесенные в специальный список. По состоянию на январь 2005 года в почетном листе значилось всего 35 человек.

В России аюрведа практикуется с начала 90-х годов прошлого века. За это время более 100 000 россиян прошли лечение у дипломированных врачей аюрведической медицины.

За последние 12 лет возрос интерес людей к методам этого лечения, пациенты положительно воспринимают и хорошо переносят аюрведическую терапию и препараты.

Российские врачи все чаще используют в своей практике профилактические, терапевтические, реабилитационные методы и лекарственные средства индийской медицинской системы.

С 1 июля 2015 года введен новый «Общероссийский классификатор занятий» (нормативный документ, представляющий собой систематизированный перечень видов трудовой деятельности – ***прим.ред.***), в который включена специальность «врач аюрведической медицины» в трех группах: специалисты высшего уровня квалификации, соответствующей высшему образованию и ученой степени; специалисты в области здравоохранения, применяющие на практике научные знания в области медицины, медицинского ухода, стоматологии, ветеринарии, фармации и профилактики здоровья; и высококвалифицированные целители и практики альтернативной и народной медицины.

Рост популярности аюрведических методов лечения и отсутствие стандартов обучения повышают риск недобросовестного применения услуг в этой области. Это ставит перед государством неотложную задачу законодательного регулирования аюрведической медицинской практики, чтобы у россиян был доступ к квалифицированным врачам аюрведы.



Приветствуя зиму: СЕЗОННЫЙ РЕЖИМ

ТЕМА НОМЕРА

В САМЫЙ ХОЛОДНЫЙ ПЕРИОД ГОДА НАШЕ ЗДОРОВЬЕ ТРЕБУЕТ ОСОБОГО ВНИМАНИЯ. АЮРВЕДА ПРЕДЛАГАЕТ КОМПЛЕКС ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ, ГРАМОТНОГО РАСПОРЯДКА ДНЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ ЖИЗНЕННОЙ ЭНЕРГИИ И ПРЕКРАСНОГО САМОЧУВСТВИЯ.

Если хотите быть здоровыми в течение всего года, живите в гармонии с природными циклами. Важно поддерживать сезонный режим в зависимости от вашей пракрити и индивидуальной конституции. Приспосабливайтесь к изменениям в среде за счет пищи и трав, типа и количества упражнений и многого другого. Конечно, невозможно контролировать погоду, но в ваших силах учитывать факторы, которые помогут укрепить здоровье, повысить жизненную силу и сопротивляемость к заболеваниям.

Зимой температура воздуха понижается, увеличивается влажность, сокращается световой день. Природные процессы замедляются, многие животные впадают в спячку, появляется чувство тяжести. Все эти качества присущи неторопливой, влажной ***Капха-доше*** и ветреной ***Вата-доше***.

Когда сила ***Капхи*** сбалансирована, она дарит нам бодрость, стабильность тела и ума. Эта тонкая энергия отвечает за смазывание суставов, увлажнение кожи и поддержание иммунитета. Но в избытке она приводит к вялости, заболеваниям слизистой, лишнему весу и негативным эмоциям (привязанность, зависть, жадность).

Сухая, холодная, ветреная погода может спровоцировать ***Ват***у, а значит, артрит, расстройство желудка и другие проблемы. Необходимо в зимнем распорядке учитывать обе доши и придерживаться ***Капха-*** и ***Вата***-умиротворяющего режима.

ПРОБУЖДЕНИЕ

Подъем в семь часов утра будет легким и быстрым. Считается, что тело во время ночного сна изгоняет бактерии и оставляет их во рту, поэтому важно сразу после пробуждения прополоскать рот теплым кунжутным маслом. Далее чистим зубы и язык пастой, сделанной на основе разогревающих специй (корицы, гвоздики, билвы, харитаки). Зимой особенно важно проделывать процедуру ***насья***: закапывать в носовые ходы немного масла вача или топленого масла, чтобы пробудить ум и держать дыхательные пути чистыми. Два стакана теплой воды со смесью имбирной пасты, меда и лимонного сока мягко простимулируют и разбудят пищеварительную систему. Хорошо для всех пракрити смазывать кожу теплым массажным кунжутным маслом, оно разогреет тело и устранит токсины, а затем принять горячий душ, чтобы смыть излишки масла.

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ И ЙОГА

Упражнения – один из лучших способов поддержания оптимального физического и психического здоровья. Прислушивайтесь к своему организму: если чувствуете, что перегружены и мышцы натянуты, отдайте предпочтение ***Вата***-умиротворяющим видам физических упражнений (ходьба, тай-чи, спокойная йога). Если чувствуете себя вялым и тяжелым, следует выбрать более энергичные тренировки, направленные на ***Капху*** (пробежка, поход, прогулка на снегоступах, катание на лыжах). В любом случае, лучшее время для упражнений – утро, с 6 до 10 часов. Если для вашего графика это неприемлемо, можно заниматься спортом в вечернее время, с 18 до 22 часов.

Подарит заряд бодрости и поддержит здоровье всесторонняя практика йоги. К подходящим относятся: ***«Приветствие Солнцу» (Сурья Намаскар), «Поза воина» (Вирабхадрасана), «Обратный воин» (Випарита Вирабхадрасана***), а также наклоны вперед, назад и повороты. Позы, которые стимулируют обмен веществ: «***Кобра» (Бхужангасана), «Лук» (Дханурасана), «Боковая планка» (Вашиштасана***), вращения позвоночника,



подъемы ног, повороты лежа на спине ***(виды Джатхара Паривартанасана).*** Если для вас важно сбалансировать ***Вату***, завершайте комплекс упражнений ***«Позой трупа» (Шавасана)***. Или, если уровень ***Капхи*** высок, делайте позу ***«Поза трупа с поддержкой» (виды Шавасана)***. Любите практиковать ***пранаяму***? ***«Капалабхати» (активное очищающее дыхание), «Бхастрика» (дыхание кузнечных мехов), «Сурья бхедана» (солнечное дыхание)*** принесут вам ощущение легкости в голове, активизируют циркуляцию крови во всем организме и поспособствуют улучшению пищеварительной системы. В случае высокой ***Ваты*** или стресса помогут вернуть равновесие и гармонию поочередное дыхание ноздрями или ***«Нади шодхана» (полное йогическое дыхание)***.

ЕДА

В ответ на холодную погоду поры кожи сужаются и направляют все тепло от периферических тканей в центр тела, в живот. Зимой ***Агни*** (внутренний пищеварительный огонь) становится сильнее, чем в другое время года, повышается аппетит. Интенсивное пищеварение означает, что можно есть более тяжелую и обильную пищу.

Питают и балансируют тело в зимний сезон сладкие, кислые и соленые продукты. Меньше употребляйте вяжущую, горькую и острую пищу, но все шесть вкусов должны быть в вашем рационе.

Включите в меню цельнозерновой хлеб, овсянку, манную кашу и тапиоку. Чаще отдавайте предпочтение





НИТХУ ДЖОНСОН,
ДОКТОР АЮРВЕДЫ (B.A.M.S),
ПРЕПОДАВАТЕЛЬ В
АЮРВЕДИЧЕСКОМ КОЛЛЕДЖЕ
ТРИВАНДРУМА, КЕРАЛА, ИНДИЯ

рагу, супам и подливкам, приготовленным на топленом сливочном масле и молоке, тушеным овощам, блюдам из риса, орехам (пекан и миндаль) и пряной пище. Ешьте больше белка: фасоль, тофу, яйца. Если вы не строгий вегетарианец, то подойдут курица, индейка и рыба. Но не стоит есть салаты и сырные продукты.

Добавьте в блюда согревающих специй, способствующих улучшению пищеварения: корицу, гвоздику, куркуму, имбирь, красный и черный перец. Успокоить ***Агни*** помогут несколько миллилитров сладкого или сухого вина во время трапезы, также это улучшит циркуляцию крови. Избегайте холодных напитков, чаще пейте горячий травяной или черный чай, а иногда горячий шоколад или имбирный чай.

СЕКС, СОН И ОДЕЖДА

В холодное время года сексуальная активность повышается. Чтобы подготовить тело для здоровых сексуальных отношений и научиться правильно расслабляться, делайте дыхательные практики, например, ***«Дыхание огня»*** (спокойный вдох, а затем прерывистый и резкий выдох). Регуляция дыхания освободит от напряжения и стресса.

Ложиться спать следует рано, но перед этим нанесите немного теплого кунжутного масла на кожу головы и на стопы для сохранения температуры тела. От дневного сна лучше отказаться.

В сезон господства ***Ваты и Капхи*** предпочтительно тепло во всем – от пищи до одежды. Выбирайте яркие цвета, например, оранжевый и красный, теплые оттенки зеленого. Обязательно носите шапку и шарф, потому что именно через голову – наш центральный энергетический канал – быстрее уходит тепло.

ПАНЧАКАРМА И ТРАВЫ

Поскольку зима – это сезоны ***Капхи и Ваты***, то в этот период делают процедуры ***панчакармы***. Они настоятельно рекомендуются людям с ***Капха-***проблемами: кашлем, гиперемией, отеками, замедленным пищеварением, тяжестью в груди или животе, частыми простудами, избыточным весом, умственной или физической вялостью и др. Эта глубоко очищающая и омолаживающая программа помогает успокоить ***Вату и Капху***, удалить из организма ***Ама*** (токсины).

Ежедневный прием чайной ложки смеси трав ***Чаванпраш*** увеличит энергию, повысит иммунитет и улучшит настроение в зимний период. Щепотка порошка ***Трикату*** в дополнение к пище ускорит метаболизм и поддержит нормальную работу дыхательной системы. Активно применяйте черный перец, лакрицу, имбирь, кардамон, куркуму и туласи.

Сбалансированное питание и соблюдение распорядка помогут сохранить ваш внутренний баланс в холодное время года, укрепить иммунную систему, а также улучшить самочувствие.