

## Аюрведа

Аюрведа в переводе с санскрита означает «наука о жизни и долголетию».

Понятие Аюрведа является также обширной программой знаний и древнейшей лечебной традицией, имеющейся в наличии у человечества. Аюрведа описывает всеобъемлющую систему лечебной дисциплины, предлагающей широкий диапазон подходов и решений для различных аспектов жизни, способных достигнуть ключевой цели – гармонии между природой и человеком, что приводит к счастливой и гармоничной жизни, совершенному здоровью и долголетию.

Классическим аюрведическим письменам почти 3 000 лет. Однако, подобно различным текстам Вед и Ведической литературы, знание Аюрведы передавалось из уст в уста на протяжении нескольких тысяч лет и потому по праву Аюрведа всемирно признана древнейшей наукой о здоровье.

## Возрождение Аюрведы

Аюрведа признана древнейшей в мире системой здравоохранения. Она передавалась много тысяч лет как устная традиция и существует в письменной форме с 4 столетия до нашей эры. В дополнение к многочисленным семейным традициям в течение сотен лет существовали также Аюрведические университеты со своими собственными специалистами в таких направлениях, как внутренняя медицина, хирургия, гинекология, педиатрия и токсикология. Теория и практика были соединены в один блестящий путь, интеллектуальные знания и духовный рост были объединены в одно целое.

## Ведущие аюрведические врачи

В конце 1970-х годов индийский мудрец Махариши Махеш Йоги предложил наиболее известным и опытным врачам Аюрведы в Индии поделиться своими знаниями и интегрировать проверенные методы из различных семейных традиций в процесс восстановления фрагментированной науки Аюрведы к своей первоначальной целостности. В результате появилась Махариши Аюрведа, отличающаяся высочайшим качеством:



Д-р В.М. Двиведи,  
Д-р Б.Д. Тригуна,  
Д-р Балрадж Махарши

Вы встретите результат работы этих трех врачей в нашей клинике, даже в виде их изображений на упаковках аюрведических травяных препаратов. Мы особенно гордимся тем, что д-р Тригуна посетил нас много раз. Всеиндийской Аюрведической Конгресс признал Махариши Аюрведу как самую аутентичную в толковании Аюрведы в своей первоначальной форме.

## Развитие Махариши Аюрведы

В течение последних столетий целостный подход Аюрведы оказался утерян и остались лишь частичные аспекты. Результатом этого стала та фрагментарная форма, которая в основном практикуется в последнее время.

Изменения наступили в конце 1970-х гг. Индийский ученый Махариши Махеш Йоги предложил ряду самых известных и опытных врачей Аюрведы страны работать вместе, чтобы восстановить и стандартизировать Аюрведу и сделать её доступной для западного мира. Под его руководством специалисты из различных дисциплин, таких, как Аюрведическое здоровье, медицина, древние языки и физика, работали вместе с целью восстановить мозаику Аюрведы и остальной части Вед в их совокупности.

В дополнение к этому, стражи давних тайных травяных формул и процедур из многих традиционных аюрведических семей были впервые мотивированы Махариши поделиться своей сокровенной мудростью. Он вдохновил авторитетных аюрведических врачей и ученых по санскриту участвовать в переводе подлинных текстов Аюрведы на современный язык. Значительная часть ведического знания в последнее время была утрачена в связи с некачественным переводом. Понадобилось много лет скрупулёзной работы для восстановления точных текстов. Затем западные ученые включили эти всеобъемлющие и восстановленные знания в контекст современных научных открытий.

## Центр здоровья Махариши Аюрведы

Так появилась на свет Махариши Аюрведа. Целью было не только предлагать Аюрведу, как она практикуется в настоящее время в Индии, но и сделать доступными и забытые аспекты в их первоначальном чистом виде.

Исходя из этого в 1983 году во всем мире были созданы медицинские центры Махариши Аюрведы. С тех пор они предлагают полный спектр стандартизированного аюрведического лечения.

## Высокий уровень профессиональной подготовки врачей

Были структурированы стандартизированные учебные программы для врачей со всего мира и индийские аюрведические врачи, которые являются университетскими профессорами в своих направлениях, лично обучали своих западных коллег. Благодаря этому обучению с помощью комплексной базовой и углубленной подготовки врачи со всего мира могут узнать о различных аспектах Аюрведы. Это отвечает требованиям как сохранения подлинности, так и соответствия современным научным пониманиям, тем самым обеспечивая высокий уровень качества. Каждый западный врач может воспользоваться обширными экспертными знаниями индийского Вайдьи (традиционного аюрведического специалиста), когда это необходимо для благополучия своего пациента.

## Научные исследования

Процедуры Махариши Аюрведы были проверены современными научными исследованиями. Большое количество исследований по воздействию различных подходов Махариши Аюрведы были проведены в более чем 160 независимых исследовательских институтах и университетах в 35 странах.

Более 600 исследований было сделано по технике Трансцендентальной медитации, ведической технологии сознания. В течение последних 20 лет Махариши Панчакарма и Аюрведические травяные препараты Махариши были исследованы в более чем 100 научно-исследовательских экспериментах. Эти исследования подтверждают впечатляющий вклад Махариши Аюрведы в поддержании здоровья современных западных людей, а также улучшения их психики и поведения.

## Панчакарма



### Панчакарма - центральный аспект нашей терапии

На санскрите Панчакарма означает пять действий (Панча = пять; карма = действие). Это пять основных групп различных физиологических процедур аюрведы. Последствия отдельных терапий систематически укрепляют и дополняют друг друга.

Это позволяет добиться долгосрочной и чрезвычайно глубокой очистки от шлаков. Шаги лечения, описанные ниже, систематически устраняют шлаки и вредные вещества из организма. Они накопились в результате ненадлежащего образа жизни, экологических токсинов и неправильного мышления. Здоровье улучшается в целом, а в случае хронических заболеваний это часто приводит к облегчению от актуальных жалоб. Для здоровых людей это даёт явный рост интереса к жизни, энергии и эффективности.

## Панчакарма

### Классические процедуры



## Замечательные преимущества

и эффективность лечения Панчакарма уже были описаны в древних текстах. В соответствии с цитатой из Чарака Самхита (ок. 400 до н.э.), одного из древних классических текстов Аюрведического учения, глава 16, Сутра 17-19:

**«У человека, чья пищеварительная система была вылечена и очищена, метаболизм стимулирован, уменьшается болезнь и поддерживается нормальное здоровье. Совершенствуются органы чувств, ум, интеллект и комплекция; появляются сила, хорошее питание, здоровое потомство и потенция. Замедляется появление признаков старения, и человек живет долго и без болезней. По этой причине очищающая терапия должна быть проведена правильно и в нужное время».**

В этом смысле, комплекс процедур Панчакармы в нашем медицинском центре является поистине уникальным методом лечения для прилива новых сил, омоложения, профилактики и лечения. Также мы считаем своей обязанностью для получения максимальной пользы осуществлять аюрведическое лечение в подлинном, аутентичном стиле.

## Абхьянга

Абхьянга - это название синхронного массажа с маслом и условиями, подобранным для каждого человека индивидуально. В Абхьянге два массажиста одновременно мягко массируют пациента специальным образом. Женщин массируют женщины, мужчин - мужчины. Абхьянга выводит из тканей тела те токсины и отходы, которые уже были растворены ранее полученными процедурами и терапиями. Абхьянга выполняется в тишине, что помогает гармонизация функций организма. Тишина и покой являются важными компонентами в процессе активизации собственных исцеляющих механизмов. Массаж Абхьянга использует травяные эссенции и выбор ингредиентов, специально подобранных для каждого конкретного пациента. Эти ингредиенты готовятся вместе с успокаивающими маслами в нашей собственной кухне для масел.

## Вишеш

Это массаж всего тела, который проводится двумя массажистами с применением дополнительного давления. Он служит для расслабления глубоких мышц и мощно стимулирует кровообращение в тканях.

## Гаршан

Массаж с перчатками из сырого шелка, создающий трение на поверхности кожи и увеличивающий кровообращение в теле. Он способствует потере веса и очищает все закупоренные примеси, которые могут вызвать такие проблемы, как целлюлит. После гаршана следуют масляный массаж.

## Удвартана

Этот массаж с пастой из муки зерновых, бобовых и травяных порошков очищает кожу, увеличивает кровообращение и способствует потере веса.

## Пищичилли

Пищичилли - это особая процедура, на полпути между масляным массажем и термообработкой. В этой так называемой «королевской процедуре» нежный, синхронизированный массаж проводится под постоянным потоком теплого травяного масла. Эта процедура высоко оценена всеми гостями и дает хорошие результаты в случаях суставных проблем и мышечных напряжений.

## Сведана

Массаж с маслом часто сопровождается травяной баней со специально подобранными лекарственными травами. Она расширяет сосуды и тем самым помогает детоксикации организма. Слово «Сведана» включает в себя множество различных видов термической обработки. Тепло может быть сухим или влажным, применяться локально или на весь организм.

## Басти

В конце каждого курса очистки, после того, как токсины из различных частей тела были отсоединены и направлены в кишечник, пациент получает Басти. Эти нежные внутренние очищающие процедуры используют теплое гербализованное масло или водяные травяные отвары для выведения загрязнений из кишечника. Это один из наиболее важных аспектов лечения; аюрведические тексты говорят, что даже одни Басти могут уменьшить 50% болезней.

## Широдхара

Расслабляющая процедура для головы, в которой поток теплого масла длительное время влияет равномерно на лоб. Широдхара проводится в абсолютной тишине, что приводит к глубокой релаксации и сбалансированному состоянию покоя в уме и теле. Как мужчины, так и женщины одинаково переживают её, как апогей процедур Панчакармы.

## Насья

Воспаления носовых пазух (гаймориты), нарушения памяти или раздражающие звуки в ушах (тинитус) являются теми проблемными ситуациями, которые могут быть улучшены Насьей. Тщательный массаж в области головы, плеч и шеи, ингаляции и компрессы являются хорошо сбалансированными методами этой весьма эффективной терапии. Дополнительным преимуществом терапии Насья, согласно Аюрведе, является то, что она укрепляет ум и интеллект.

## Нетра Тарпана

Сегодняшний мир насыщен оптическими раздражителями и наши глаза могут стать напряженными и переутомиться, создавая негативное влияние на наше зрение и мозговую деятельность. Процедура Нетра тарпана оказывает расслабляющее воздействие на глаза и окружающие ткани. Она проводится в сочетании с массажем лица и ощущается нашими гостями, как очень приятная и расслабляющая.

## Пинда сведа

Небольшие тканевые мешочки, заполненные специально подготовленной смесью, применяются на местном уровне, чтобы облегчить боль. Дополнительную важную роль в этой терапии играют высокоэффективные травяные масла Махариши Аюрведы, которые специально подобраны врачом для частей тела, которые являются болезненными. Влияние растительных экстрактов облегчает боль, расслабляет и восстанавливает пострадавший участок.

## Панчакарма

### Индивидуальная программа процедур



### Ваша индивидуальная программа процедур

Наиболее важным фактором в планировании лечения является Ваша собственная конкретная ситуация и требования к здоровью. После всесторонней Аюрведической диагностики планируется ваша личная программа лечения в соответствии с вашими конституционным типом и проблемами со здоровьем, которые у Вас есть. Только тогда серией последовательных шагов начинается сама Панчакарма:

### Первый шаг

Легко усваиваемые лекарственные масла применяются внутри или снаружи. Это стимулирует пищеварение и весь обмен веществ. Внутренне, например, вы получаете топленое масло (Гхи), или другие вещества. Они достигают клетки через пищеварительный процесс. Аналогичный процесс происходит через кожу от внешних поливаний масла на тело или с использованием полного масляного массажа тела. Тщательно подобранные вещества мягко и эффективно выводят из клеток накопленные жирорастворимые метаболические отходы и экологические токсины.

## Второй шаг

Теперь настало время, чтобы убедиться, что ранее отсоединённые токсины и отходы фактически вымыты из тканей. Применяемое тепло в виде паровых травяных ванн, горячие компрессы и т.д., увеличивают метаболизм и расширяют тонкие кровеносные и лимфатические сосуды. Таким образом, токсины могут выйти из клеток в кишечный тракт.

## Третий шаг

Затем необходимо убедиться, что уже отделённые токсины действительно покинули тело. Приятные, нежные, слабительные клизмы очищают кишечник. Таким образом, отходы эффективно удаляются из организма.

## Аюрведические препараты и драгоценные масла

Успех вашего лечения может быть повышен индивидуально предписанными аюрведическими травяными и минеральными препаратами. Для массажа мы индивидуально, для каждого пациента, в нашей собственной кухне готовим масло, с использованием выбранных травяных эссенций и других высококачественных ингредиентов. Через массаж масла проникают глубоко в кожу и укрепляют ткани под ней.

## Что такое Аюрведа Махариши?

**Аюрведа в переводе с санскрита означает «наука о жизни и долголетию».**

Понятие Аюрведа является также обширной программой знаний и древнейшей лечебной традицией, имеющейся в наличии у человечества. Аюрведа описывает всеобъемлющую систему лечебной дисциплины, предлагающей широкий диапазон подходов и решений для различных аспектов жизни, способных достигнуть ключевой цели – гармонии между природой и человеком, что приводит к счастливой и гармоничной жизни, совершенному здоровью и долголетию.

Классическим аюрведическим письменам почти 3 000 лет. Однако, подобно различным текстам Вед и Ведической литературы, знание Аюрведы передавалось из уст в уста на протяжении нескольких тысяч лет и поэтому, по праву, Аюрведа всемирно признана древнейшей наукой о здоровье.

Аюрведические рукописи описывают древнюю цивилизацию, где присутствие болезней было чуждым понятием. Сегодня к Аюрведе обращается все больше людей, неудовлетворенных современными методами лечения, получающих в Аюрведе взамен целостный подход для поддержания, развития и восстановления крепкого здоровья и предотвращения болезней.

Первоначальная цель Аюрведы состояла не только в том, чтобы улучшить здоровье индивидуума, но также и в создании положительного влияния на здоровье общества в целом. Ведические риши (провидцы) считали, для того чтобы создать общество без болезней, необходимо, как описано в древних текстах, объединить положительное здоровое поведение и мышление всех членов общества.

В прошлые столетия, во времена турецкого и английского правления в Индии, традиционное знание Аюрведы было отодвинуто на задний план. В результате, множество важных аспектов этого целостного подхода к здравоохранению были утрачены. К счастью, однако, части тех знаний, которые ранее считались неизвестными, были в чистоте сохранены традиционными семьями Индии и передавались последующим поколениям.

В конце 70-ых годов прошлого столетия Махариши Махеш Йоги проявил инициативу, собрав ведущих аюрведических врачей, с целью объединения их мудрости, испытанных и проверенных методов лечения, сохраненных в различных традиционных семьях, и восстановления фрагментированных областей знаний в их первоначальную целостность.

Множество дополнительных терапевтических подходов и дисциплин, рекомендованных классическими ведическими текстами, такие как медитация (Трансцендентальная медитация), Йога, ведическая архитектура (Махариши Стахпатья Веда) и ведическая астрология (Махариши Джотиш и Ягья), а также систематическое применение ведических звуков, были систематизированы и включены в ведический подход Махариши к здоровью. В эту новаторскую работу внесли также свой вклад и выдающиеся западные ученые и врачи, что позволило достичь объединенной, целостной формы Аюрведы - Аюрведы Махариши, которая получила не только проверку с научной точки зрения, но также подтверждение и признание в совместимости с современной медициной.

В нашей частной клинике мы применяем широкий диапазон различных подходов Махариши Аюрведы, что повышает шанс выздоровления и облегчает состояние не только при острых, но также при хронических и функциональных заболеваниях, указанных в медицинских показаниях.

## Аюрведическая концепция конституционных типов



Для того чтобы понять, как действует Аюрведа Махариши, сначала необходимо понять три фундаментальных биологических принципа, названные доши.

Три различных биологических энергии определяют конституционный тип человека. Согласно Аюрведе Махариши все живое в природе имеет свой индивидуальный тип конституции. Каждый индивидуум имеет свою особенную физиологическую и духовную вибрацию, которая отличает его от других. После ознакомления с этими принципами, даже новичок способен будет понять поведение, настроение и характерные особенности своего организма как обмен веществ. Три доши (Вата, Питта, и Капха) - это силы, которые лежат в основе всего мироздания, находящиеся в полном взаимодействии в нашем организме и регулируют все биологические и физиологические процессы в нем.

Наше тело действует подобно кибернетической системе.

Это означает, что он саморегулируется, и с помощью сложной системы обратной связи непрерывно стремится компенсировать те дисбалансы, которые он испытывает, тем самым стремится оставаться в полном равновесии и гармонии. Например, тело будет пробовать уравновесить постоянное стимулирование Ваты, активизируя его собственные запасы Капхи и Питты. Если эти запасы уже израсходованы и наступает дисбаланс этих энергий, то проявляются недомогания и нарушения здоровья.



Мы должны понять, что доши работают в пределах естественного диапазона. Здесь нельзя считать, что баланс дош раз и навсегда установлен между Ватой, Питтой и Капхой. Три доши реагируют одна на другую согласно изменяющимся обстоятельствам: влияние окружающей среды, режим питания, поведение человека. Это - непрерывная и чрезвычайно динамическая деятельность саморегулирования. Крепкое здоровье - не состояние, это - процесс.

Перегрузка токсинами ума и тела.

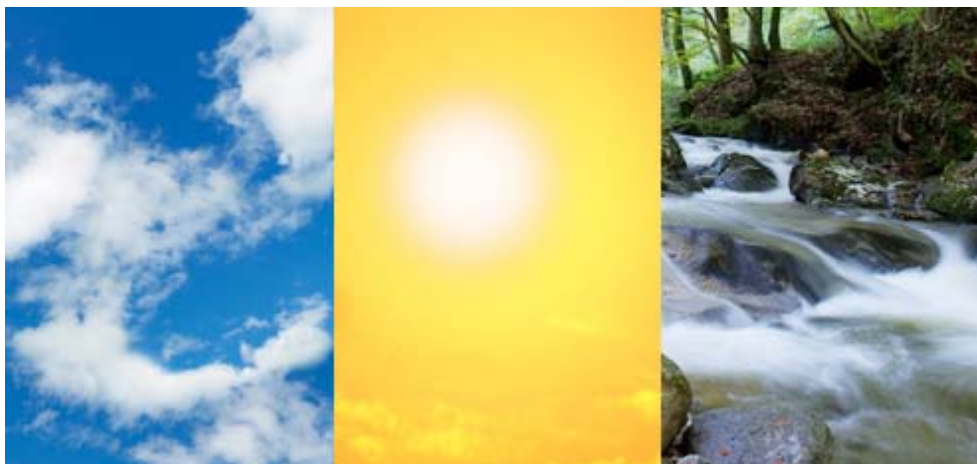
Мы постоянно взаимодействуем с нашей окружающей средой, поглощаем токсины из воздуха и из продуктов питания, что приводит к их накоплению в наших клетках и тканях.

Неправильное пищеварение, негативное настроение и эмоциональное давление может также создавать токсины.

Токсины в свою очередь препятствуют здоровому обмену веществ и блокируют поставку питательных веществ к клеткам организма, вызывая тем самым сбой в функциях многих органов. Эти накопления, в сочетании еще дисбаланса дош, являются причиной почти всех заболеваний.

Аюрведа Махариши учит людей жить в гармонии с собственной природой, поддерживать равновесие дош, сбалансированным питанием и своим разумным поведением.

## Аюрведа



### Три доши

Для аюрведического эксперта три формы энергии - Вата, Пита и Кафа (Капха) существуют не только в физиологии человека, но и как тонкие движущие силы всего творения.

Упорядоченное взаимодействие тонких энергий трех дош порождает все аспекты внешнего мира. Аюрведический специалист может определить, какая доша является преобладающей, путем изучения структуры тела, эмоционального состояния, диеты, сезона и времени суток.

Все, что сказывается на нашей физиологии, будь то питание или опыт через другие органы чувств, влияет на три доши. Если вы видите красный цвет, это сенсорное изображение будет увеличивать Питту. Если съедите что-нибудь сладкое - увеличивается Капха. Вата возрастает, когда нет достаточно отдыха. На доши также влияют внутренние раздражители. Нервозность увеличивает Вату, агрессивные мысли поднимают уровень Питты; любящие мысли стимулируют Капху.

## Вата

<b>Элемент:</b>	воздух и пространство
<b>Местоположение в теле:</b>	Прямая кишка / Репродуктивные органы
<b>Функции:</b>	движение
<b>Время дня:</b>	02:00 - 06:00, 14:00 - 18:00
<b>Сезон:</b>	Поздняя осень / зима
<b>Свойства:</b>	сухая, легкая, холодная, тонкая, подвижная, грубая, четкая, быстрая, гибкая
<b>Психические особенности:</b>	беспокойный ум, плохая память, избегает конфронтации, активная, чувствительная, творческая, подводит себя под давление, легко устаёт
<b>Функции в организме:</b>	энтузиазм, дыхание, все виды движения, поддерживает кровообращение, выведение телесных отходов

## Питта

<b>Элемент:</b>	Огонь и вода
<b>Местоположение в теле:</b>	середина тела, сердце, нижняя часть желудка, печень, желчный пузырь, селезенка и тонкая кишка.
<b>Функции:</b>	Метаболизм
<b>Время дня:</b>	10:00 - 14:00, 22:00 - 02:00
<b>Сезон:</b>	лето, ранняя осень
<b>Свойства:</b>	Горячая, резкая, жидкая, слегка жирная, кислая
<b>Психические особенности:</b>	интеллектуальные и точные, но быстро раздражительные
<b>Функции в организме:</b>	зрение, пищеварение, тепло, цвета кожи, голод, жажда, аппетит, эластичность и гибкость тела, интеллектуальные способности

## Кафа (Капха)

<b>Элемент:</b>	вода и земля
<b>Местоположение в теле:</b>	голова и органы дыхания, верхняя часть тела
<b>Функции:</b>	структура и содержание
<b>Время дня:</b>	06:00 - 10:00, 18:00 - 22:00
<b>Сезон:</b>	весна
<b>Свойства:</b>	тяжелая, прохладная, мягкая, вязкая, сладкая, твердая, жирная, медленная
<b>Психические особенности:</b>	тяжелая, прохладная, мягкая, вязкая, сладкая, твердая, жирная, медленная
<b>Функции в организме:</b>	сохранение гибкости тела и его органов, устойчивость тела, сила, терпение, энергия, выдержка, мужество, щедрость, защита суставов.

## Аюрведа



### Определите ваш конституционный тип

В Аюрведе каждый человек понимается с точки зрения индивидуальной конституции, которая в значительной степени определяется тремя дошами, тремя тонкими силами, которые действуют всюду в природе. Доши называются Вата, Пита, Капха. Упорядоченное и гармоничное взаимодействие трех дош имеет решающее значение для нашего физического и психического здоровья. Первоочередной задачей Махариши Аюрведы является поддержание баланса между этими тремя функциональными принципами, и восстановление баланса там, где он был утрачен. Все терапии и все диетические и поведенческие принципы касаются исключительно индивидуально определенного состава трех дош в каждом человеке. Мало кто является чистым типом Вата, Питта или Капха. Большинство людей регулируются путем сочетания всех трех дош в различных пропорциях. В начале терапии, один из наших врачей определит вашу индивидуальную конституцию.

## Аюрведа

### Как возникает болезнь?

Гиппократ говорил, что болезнь не падает с неба, а является результатом всех мелких ошибок, которые мы делаем каждый день. Например, когда происходит постоянный стимул доши Ваты, в результате чего принципы Ваты отклоняются от своего обычного уровня, то возникает дисбаланс в этой доше. Это может ощущаться, например, как нервозность, головная боль, высокое кровяное давление или проблемы с пищеварением. Такие симптомы не приходят внезапно, но накапливаются на протяжении длительного периода времени.

Тело будет стремиться к устранению этого нарушения, активировав Вата-балансирующие свойства Питты и Капхи. Однако, если эти резервы уже использованы, то этот естественный процесс не исправит ситуацию и начинают появляться признаки дисбаланса Ваты.

Этот дисбаланс Ваты может быть дальше увеличен внешними влияниями, с которыми организм не в состоянии бороться. Это можно сравнить с стальной пружиной, которая на протяжении долгого периода времени может быть достаточно гибкой, чтобы поддерживать свою форму, но когда её растянуть слишком сильно - она теряет свою упругость и форму.

Дисбаланс трех дош - это не единственная причина болезни; накопление токсинов также может препятствовать хорошему здоровью.

Токсины могут быть получены

- (1) через плохое пищеварение,
- (2) попадать в организм из окружающей среды, или даже быть
- (3) созданы психическим напряжением. Токсины накапливаются в клетках и тканях, что препятствует их развитию, очистке и надлежащему питанию.

## Шесть этапов в развитии болезни

Аюрведа различает шесть этапов в развитии заболевания. Опытный врач может определить эти этапы с помощью пульсовой диагностики. Современная медицина имеет только методы обнаружения трех последних этапов в развитии заболевания. Большим преимуществом аюрведической диагностики заключается её способность обнаруживать заболевания на ранних стадиях. Чем раньше болезнь может быть обнаружена, тем легче ее лечить.

## Поддержание здоровья находится в наших собственных руках

Когда понята концепция регулирующей механики из трех дош и роль метаболизма - легко понять принципы аюрведического лечения. Такое лечение всегда должно быть комплексным. Оно обеспечивает основу того, чтобы помочь организму избавиться от токсинов, восстановить резервы, устранить причину болезни и восстановить баланс в физиологии.

Все подходы аюрведы - Трансцендентальная Медитация, Йога-терапия, аюрведические растительные препараты и здоровая пища помогают питать собственный разум тела. Это разум природы. Он способствует поддержанию внутреннего баланса, регулирует динамику дош и воплощает в себе нашего собственного «внутреннего врача» в физиологии.

## Шесть этапов в развитии болезней

### 1. Накопление (Sanchya)

Когда доша не может свободно циркулировать в организме, поскольку она заблокирована в некоторой точке, то она в конечном итоге накапливается там же. Везде, где появляется расстройство, это также сказывается на функционировании субдош в этой части тела.

### 2. Активизация (Prakopa)

Пострадавшая доша не может двигаться свободно и накапливается в одной точке.

### 3. Рассеивание (Prasra)

Избыточная доша распространяется по всему телу.

### 4. Локализация (Sthana Samsharaya)

На каком-то месте, которое на самом деле ей не принадлежит, избыточная доша оседает и проявляет первые физические симптомы заболевания.

### 5. Проявление (Vyakti)

Появляются типичные симптомы заболевания.

### 6. Вспышка заболевания (бхеда)

Ощущаются полные симптомы заболевания.

## Аюрведа

### Путь к совершенному здоровью



#### **В нашей клинике используются следующие подходы:**

##### **Пульсовая диагностика**

Определение существующих или предстоящих дисбалансов здоровья просто чтением пульса.

##### **Панчакарма**

Высоко развитые очистительные процедуры для предупреждения и ликвидации отходов и токсинов, вызванных нездоровым питанием и ненадлежащим поведением.

##### **Диета**

Соответствующие диетические меры подходящие к конституции и времени года, для профилактики и лечения различных заболеваний.

##### **Травы и минералы**

Применение лекарственных трав и минералов для исправления дисбалансов, которые являются причиной болезни.

##### **Расаяны**

Сложные травяные и минеральные препараты, разработанные для профилактики и лечения заболеваний и обеспечения долголетия.

##### **Ароматерапия**

Поддержание психофизиологического равновесия с помощью гармонизирующих ароматов.

##### **Поведение**

Приведение поведения в соответствие с естественным законом посредством установления гармоничного дневного и сезонного распорядка.

##### **Гандхарва-веда**

Традиционная терапия музыкой с помощью звука и мелодии для восстановления гармонии в области физиологии и ликвидации дисбалансов, ответственных за болезнь.

##### **Сознание**

Развитие высшего состояния сознания через программу трансцендентальной медитации

Махариши, ее углублённые техники и программу ТМ-Сидхи.

### **Нервно-мышечная интеграция через асаны йоги**

Ведические упражнения для оживления координации души и тела на стыке сознания и физиологии.

### **Нервно-мышечная интеграция посредством пранаямы**

Ведические упражнения, относящихся к физиологии дыхания, чтобы восстановить комплексное функционирование на всех уровнях жизни.

### **Джйотиш**

Математическое прогнозирование планетарного воздействия на здоровье, с тем чтобы принять необходимые меры предосторожности во избежание проблем в будущем.

### **Ягья**

Ведические ритуалы для восстановления экологического баланса и поддержания индивидуального и коллективного здоровья.

## Аюрведа

### Велнесс (здоровье) и аюрведа



Термин Велнесс используется в качестве всеобъемлющего термина, чтобы охватить не только физическое и психическое благополучие, но и здоровые социальные отношения. Велнесс включает в себя физические упражнения, питание, движение, умственные способности и знания, а также духовные аспекты, такие как социальная гармония и безопасность.

Возникновение Велнесс было реакцией на ложное понимание того, что фитнес должен быть сосредоточен на внешних качествах и внешнем виде спортсмена, а также на достижение конкурентных результатов, а не на благосостояние отдельного человека. Вместо того, чтобы подчеркивать перенапряжения, основное внимание Велнесс является общее улучшение качества жизни, с особым акцентом на расслабление, внутренний мир и индивидуальное равновесие.

Это также соотносится с тенденцией в бизнесе, чтобы уделять больше внимания «мягким» навыкам, где чувства, дух и социальная компетентность играют центральную роль.

## Велнесс в Махариши Аюрведе

Многие из аспектов аюрведического лечения Панчакарма хорошо подходят в качестве типовых процедур Велнесс. Гости могут глубоко расслабиться, всё отпустить и ощутить, новый внутренний баланс. Вы можете запланировать подходящий курс лечения у одного из наших врачей или попросить совета одного из наших хорошо обученных консультантов, какие процедуры будут лучше для вас. Одно из наших вводных предложений, такие как «Однодневное восхищение» (One-Day Wonder) или «Короткий отпуск» (Short Holiday), идеально подходит для такого рода лечения.

## Махариши Аюрведа - больше, чем Велнесс.

Махариши Аюрведа - это гораздо больше, чем Велнесс. Она предлагает древнее, проверенное и полное представление о всех аспектах жизни. Ее целью является использование разнообразных практических процедур, опирающихся друг на друга, для создания и поддержания состояния совершенного здоровья. Современный человек может научиться жить в большей гармонии с законами природы и тем самым более активно участвовать в создании большего наслаждения жизнью и укрепления здоровья. Наша, пользующаяся большой популярностью Панчакарма, достигает этого.

## Питание

### Диета

1. Ешьте в тихой, спокойной, приятной атмосфере и обращайтесь ваше внимание только на то, что вы едите. Не работайте, не читайте и не смотрите телевизор во время еды. Старайтесь есть в одно и то же время каждый день. Ешьте с расслабленным гармоничным настроением.
2. Ешьте с умеренной скоростью. Ешьте не слишком медленно и не слишком быстро. Оставьте одну треть или одну четверть вашего желудка пустым, чтобы помочь пищеварению. Не оставляйте стол слишком голодным или слишком полным.
3. Подождите до следующей еды, пока предыдущая еда не усвоится (3 - 6 часов между двумя приемами пищи). Ешьте только тогда, когда вы голодны.
4. Пейте во время еды глоточками воду или сок. Пейте молоко отдельно от еды. Либо пейте его через 20 минут после приема пищи или вместе с другими сладостями или злаками.
5. Питание должно быть сбалансированным и содержать все шесть вкусов. Специальные рекомендации могут быть сделаны в соответствии с вашим конституционным типом и временем года.
6. Следуйте своим спонтанным желаниям. Со временем организм узнаёт, что ему нужно в любой момент для поддержания баланса. Нездоровые желания происходят из-за вредных привычек или существующих дисбалансов.
7. Вечером избегайте йогурт, сыр, творог, животный белок и сырых продуктов.
8. Не готовьте с медом. Он не должен нагреваться.
9. Избегайте холодных пищевых продуктов и напитков. Они ослабляют пищеварительную систему.
10. Посидите спокойно в течение нескольких минут после еды.

## Уменьшение веса естественным путем

Махариши Аюрведа является новой научной формулировкой самой древней в мире системы здравоохранения. Махариши Аюрведа может быть понята, как ориентированная на профилактику целостная природная медицина. В буквальном переводе, аюрведа означает: «наука о жизни».

Есть много факторов, связанных с достижением избыточного веса и наиболее эффективные программы для снижения веса решают весь комплекс вопросов, на этой основе. По этой причине многосторонний подход Махариши Аюрведы, который используется в лечебном центре Махариши Аюрведы в Бад Эмс идеально соотносится с проблемами, связанными с избыточным весом.

## Определение соответствующего веса для вашего телосложения

Первый вопрос, который нужно осознать, состоит в том, что существует различный здоровый вес и телосложение для разных людей. В Аюрведе есть глубокое понимание типов тела или психофизиологических конституций. По своей природе разные люди имеют разные строения тела, которые описаны как эктоморфное, эндоморфное и изоморфное телосложения. Некоторые люди имеют более тяжелую комплекцию при одинаковом росте, чем другие. Более плотные люди здоровы с весом, который будет вреден для людей с генетически тоньше телосложением.

Во время первой аюрведической консультации мы определим ваш тип тела, опишем его характеристики при достижении баланса, и поможем вам определить вес, здоровый для вашего телосложения.

Может быть множество факторов, способствующих созданию условий для избыточного веса, нам важно определить, какие из них преобладают в каждом человеке. Мы определим преобладание различных факторов в вашей индивидуальной ситуации, чтобы сделать акцент на наиболее подходящие природные средства её корректировки.

## Наше специальное предложение для вас: Снижение веса естественным путем

С аюрведической точки зрения проблема веса не только в чрезмерном питании. Избыточный вес, ожирение, в основном являются проблемой метаболизма. Его нужно изменить для того, чтобы действительно иметь долгосрочные последствия.

Это объясняет, почему большинство подходов контроля веса терпят неудачу. Пациент снижает вес в основном за счет сокращения потребления пищи, надеясь таким образом достичь быстрого результата. Но только меньше есть само по себе не решит проблему. Часто даже происходит наоборот. Значительное снижение веса не происходит и после завершения голодания, вес быстро восстанавливается. Все метаболические процессы во время поста обычно ослабевают. В большинстве же случаев ожирения различные метаболические функции, однако, должны быть укреплены, чтобы питательные качества пищи полностью ассимилировались с различными тканями организма.

Неполностью переваренная пища создает токсины и загрязнения, которые впитываются организмом и путешествуют по физиологии, откладываясь в тканях и нарушая их функции. Этот процесс лежит в основе самых разнообразных осложнений, сопутствующих избыточному весу.

*Мы предоставим Вам рекомендации по укреплению пищеварения, включая информацию в следующих областях:*



- *Правильное использование специй и масел*
- *Растительные препараты для улучшения пищеварения*
- *Существенные различия в питании между завтраком, обедом и ужином*
- *Простая система для определения сбалансированной диеты*
- *Пища, улучшающая пищеварение*
- *Пища, ухудшающая пищеварение*
- *Как есть для достижения максимального пищеварения*
- *Правильное сочетание продуктов, чтобы избежать несварения*
- *Диетические средства для улучшения силы пищеварения, включающие специальные асаны йоги и дыхательные техники*

Наша программа снижения веса в оздоровительном центре Махариши Аюрведы в Бад Эмсе предлагает вам процедуры для снижения основных источников накопления токсинов:

**Очистка:** Вы получите рекомендации по улучшению очистки организма от загрязнений, чтобы удалить их из пищеварительного тракта, прежде чем они снова оказались поглощены в кровообращение.

**Метаболизм:** Диетические рекомендации и травяные препараты помогают организму восстановить баланс метаболических процессов, которые очищают физиологию.

**Кровообращение:** Диетическое, травяные и физическим подходы, такие как асаны йоги, массажи и тепловые процедуры используется в Аюрведе для устранения блоков и улучшения кровообращения.

## **Естественная красота - дар природы**

Каждый человек, сознательно или бессознательно, естественно, старается поддерживать свой индивидуальный баланс (взаимодействие трех дош), поскольку это является источником счастья, равновесия, энергии и красоты. Вечная мудрость аюрведы является бесценным инструментом, чтобы сохранить настройку симфонии дош. Продукты Махариши Аюрведы для личной гигиены являются отличным способом для достижения красоты и великолепия.

С точки зрения Аюрведы тело не фиксированная, а постоянно изменяющаяся структура. Современная наука подтверждает это. Каждую секунду миллионы старых клеток заменяются новыми. За год обновляются почти все атомы в нашем теле. Внутренняя мудрость нашего тела содержит план этого механизма, и наше сознание контролирует эти изменения. Наше тело можно сравнить с зеркалом - зеркалом нашего сознания. Внешняя красота является выражением живой внутренней красоты. Трансцендентальная медитация, древняя ведическая техника развития сознания, является ключом к большему внутреннему порядку и миру. Ей легко обучиться, легко интегрировать в повседневную жизнь и она чрезвычайно эффективна. Современные методы исследования показали, что эта практика замедляет процесс старения.

Основные правила аюрведической личной гигиены исходят из рассмотрения индивидуальных типов кожи и волос. Аюрведа различает три базовых принципа (доши), которые функционируют в нашем уме и теле.

Аюрведа понимает тело с точки зрения трех основных принципов или дош - Вата, Питта и Капха. Они лежат в основе все телесных процессов. Когда они находятся в их естественном состоянии баланса - мы здоровы, чувствуем себя хорошо и излучаем природную красоту. Эти доши оживлены в каждом из нас, но они выражают себя по-разному в каждом человеке.

Качество ваших волос и кожи помогают определить, какие продукты лучше для вас. Например, используйте Вата- продукты для сухой кожи.

## **Аюрведа и диета**

Качество наших продуктов питания играет важную роль в Аюрведе, поскольку они являются строительным блоком наших клеток и тканей. Пища должна быть разнообразной, свежей, естественной и легко усваиваемой. Индивидуальные потребности и предпочтения являются более важными, чем строгое соблюдение правил.

## **Советы для естественной красоты**

- *Ешьте для здоровья свежие, натуральные продукты.*
- *Улучшайте вашу диету с помощью соответствующих пищевых добавок.*
- *Убедитесь, что Вы достаточно спите. Просыпайтесь рано и ложитесь спать рано.*
- *Регулярно отдыхайте. Современные исследования показали, что Трансцендентальная Медитация и программа ТМ Сидхи являются особенно эффективным для этого.*
- *Выполняйте физические упражнения для поддержания тонуса тела. (например, йога-асаны).*
- *Избегайте стресса, перенапряжения и усталости.*
- *Делайте себе аюрведический масляный массаж как можно чаще, желательно каждый день.*

## **Источник красоты находится внутри**

Аюрведические пищевые добавки придают новый смысл этой известной поговорка. Кремы, лосьоны и лекарственные растения играют важную роль в уходе за красотой и косметикой, но суть красоты и внутреннего сияния, известная в Аюрведе как Прабха, главным образом, базируется на хорошем функционировании метаболизма.

Пищевые добавки Махариши Аюрведы состоят из растений и минералов. Секрет их замечательных свойств происходит от их специальной подготовки, обработки и комбинации. Они балансируют все доши и снабжают организм жизненно важными веществами.

## **В гармонии с космосом**

Все в природе следует определенным циклам. Старайтесь быть в гармонии с природными ритмами. Кто рано ложится и рано встает - тот здоровый, богатый и мудрый. Эта старая поговорка в полной мере поддерживается и часто напоминает в Махариши Аюрведы. Старайтесь быть в постели до 10 вечера

## **Побалуйте себя и насладитесь**

Аюрведа предлагает изобилие процедур, которые являются чрезвычайно приятными и укрепляют здоровье и красоту. Особое внимание уделяется массажу тела с маслом до ванны или душа по утрам. Аюрведические тексты утверждают, что масляный массаж способствует мягкому, гибкому, сильному и привлекательному телу. Он особенно полезен для кожи и поэтому должен проводиться на регулярной основе.

Попробуйте!

Аюрведические продукты личной гигиены из изысканных растительных экстрактов

комплектуют набор для ежедневного ухода за красотой. Их целью является подчеркнуть Прабху, сущность красоты.

## Аюрведа

### Замедление старения



#### Продление жизни, «антиэйджинг»

В последнее время медицинская общественность начала говорить о новой дисциплине: «антиэйджинг» (Anti-Aging) - наборе методов, замедляющих процесс старения. В дополнение к многочисленным предложениям по здоровому образу жизни, основанными на последних научных открытиях, одним из столпов омолаживающих процедур для мужчин и женщин, является заместительная гормональная терапия. Целью этого вида лечения является восстановление недостатков посредством использования лекарственных средств, а также с помощью витаминов и микроэлементов.

*К счастью, аюрведические методы «антиэйджинг» свободны от побочных эффектов.*

#### Оставайтесь молодыми с Махариши Аюрведой

Удивительно, но аюрведа оказывается является самой древней методикой замедления старения. Продления жизни является основной целью аюрведической медицины уже тысячи лет. На санскрите слово «аюрведа» означает знание жизни». «Аюс» означает жизнь, а «Веда» означает знание. Это переводится как «знание о длительной жизни». Этой системе здравоохранения из Гималаев более 2500 лет и она имеет дело с цельностью ума, тела и духа.

По сравнению с современной медициной актуальность аюрведической мудрости вызывает постоянное удивление. В Аюрведе есть масса методов, чтобы замедлить процесс старения и восстановить существующий износ. Эти методы включают медитацию, йогу, дыхательные

упражнения, строительство домов в согласии с природой (Махариши Стхапатья Веда), хорошо сбалансированные упражнения и спорт, лечение с помощью пяти чувств, и множество диетических мер, которые могут быть адаптированы к индивидуальным требованиям .

В частности, классическое лечение Панчакармы и древние знания о растительных препаратах, известных как Расаяны, способствуют предотвращению болезней и одновременному удлинению жизни. Антиэйджинг в Аюрведе является свободным от нежелательных побочных эффектов, поскольку она фокусируется на использовании собственной мудрости тела, чтобы активировать процесс исцеления и сбалансировать функции ума и тела.

## Аюрведические советы для жарких летних дней



Аюрведа понимает тело с точки зрения трех основных принципов или «дош»- Вата, Питта и Капха, которые лежат в основе всех телесных процессов. Баланс дош способствует здоровью и благополучию, а несбалансированные доши вызывают заболевания.

Многие факторы, такие как наша ежедневная работа, еда и времена года влияют на баланс дош. Питта (тепло), в окружении увеличивает летом, когда температура поднимается. Поскольку тело имеет естественную тенденцию к сохранению баланса с окружением, это уменьшает его внутренний Агни (огонь). Это ограничивает производство тепла, уменьшает метаболизм и снижает пищеварительную деятельность.

Вы знаете это по собственному опыту. Когда жарко, то любая деятельность идет трудно и аппетит не так силен. Не подавляйте эту естественную тенденцию, но сонастройте ваш рацион питания и активность к существующим условиям. Махариши Аюрведа советует вам «не выходить из себя» даже в самую жаркую погоду.

### **Диета:**

Сократите использование соленой, кислой, острой и очень горячей пищи. Отдавайте предпочтение продуктам с сладким, горьким и вяжущим вкусом, которые помогут сбалансировать повышенную Питту.

Есть только когда вы голодны, потому что пищеварительная деятельность низкая и будьте осторожными, чтобы не съесть слишком много. Следует отдавать предпочтение легким продуктам, таким как овощные супы, рис и макароны,. Салат - очень важен. Фрукты также легко усваиваются. Добавляйте специи по вкусу. Рекомендуется смесь специй Питта чурна. Используйте Гхи (топленое сливочное масло) или кокосовое масло для приготовления пищи.

Существует целый выбор рекомендованных напитков в горячем или холодном виде: чай Питта, молочный коктейль Питта, кофейный напиток Раджас кап, мятный чай, свежий фруктовый сок или самодельный Ласси (йогуртовый напиток).

Великолепно освежает мятный ласси, ласси с розовой водой или кокосовым молоком,.

Диапазон предложений не только разнообразен, но и приятен на вкус и полезен для здоровья. Не берите напитки прямо из холодильника, поскольку это может ослабить пищеварительный огонь, в результате чего тело будет пытаться согреться. Желательно избегать алкоголь, черный чай и кофе, поскольку они приводят к обострению Питты.

### **Распорядок дня:**

Не сидите слишком долго под прямыми солнечными лучами. Даже в тени можно получить загар! Не только «горячим головам» нужно сохранять хладнокровие.

Носите платок, шляпу или тюрбан. Если вы обгорели, попробуйте нанести на кожу наше масло «After Sun Oil» для нейтрализации нарушения Питты.

Летние физические упражнения должны быть умеренными. Избегайте перенапряжения. Особенно хороши плавание и ходьба. Сделайте утром массаж с маслом Питта и создайте прохладную атмосферу в вашей комнате или автомобиле с помощью ароматического масла Питта.

В питание рекомендуются легкие блюда - огурцы, кабачки, тыква, морковь, спаржа. Также брокколи, цветная капуста, салат, рис басмати, топленое масло, творог, ласси, дал, оливковое масло, кокосовое масло, миндаль, сладкие фрукты, тростниковый сахар Sharkara, свежая зелень и мягкие пряности, такие как кинза, укроп, куркума, свежий имбирь в небольших количествах, кардамом, корица и шафран.

Уменьшите следующие продукты:

свекла, баклажаны, редис, помидоры, острая паприка, лук, чеснок, просо, рожь, кукурузу, гречиху, йогурт (за исключением ласси), творог, кислое молоко, сыр, кислые фрукты (апельсины, грейпфруты, лимоны), оливки, орехи кешью, мед, патоку, острые и очень интенсивные специи (черный перец, стручковый перец, анис, гвоздика, тмин), соль, уксус, алкоголь и красное мясо.

## Аюрведические рекомендации для холодного сезона



Аюрведа позволяет легко поддерживать хорошее здоровье и улучшить его, когда это необходимо. Тысячи факторов, которые влияют на наше здоровье упрощаются благодаря принципу трех дош.

Аюрведа понимает тела с точки зрения трех основных принципов или «дош» - Вата, Питта и Капха. Они лежат в основе всех телесных процессов. Баланс дош способствует здоровью и благополучию, а несбалансированные доши приводят к болезни.

Когда доши сбалансированы - мы наслаждаемся совершенным здоровьем, чувствуем себя хорошо и излучаем природную красоту.

Многие факторы влияют на баланс дош- распорядок дня, рацион питания и сезоны года. Предложения, высказанные здесь, помогут вам сохранить свой внутренний баланс. Это не метод строгих запретов. Аюрведа должна обогатить нашу жизнь, а не ограничить её. Прежде всего вы должны получать удовольствие и чувствовать себя хорошо, когда пробуете что-то новое.

### **Диета**

Зимой Агни, внутренний пищеварительный огонь, как правило, сильнее, чем в другие времена года, в связи с холодной погодой на улице. Более сильное пищеварение означает, что вы можете есть более тяжелую и обильную пищу.

Легкая диета в это время заставляет организм сжигать собственные ткани и приводит к дисбалансу Ваты. Ветер и холод также увеличивают Вату, поскольку она имеет свойства воздуха, сухости, холода и нерегулярности. По этой причине в осенне-зимний период рекомендуется меры по снижению Ваты.

### **Отдавайте предпочтение:**

теплым и питательным продуктам, таким как фондю (бульон из овощей, сыров, орехов, грибов или мяса), тушёным продуктам, макаронам, запеканкам, молочным продуктам (например, сливки, рисовый пудинг), орехам и миндалю. Особенно вкусными считаются замоченные сухофрукты, такие как финики, изюм, инжир, к которым добавляются сливки или корица.

Используйте меньше сырых продуктов, салатов, капусты и сухих продуктов.

Используйте гхи (топленое сливочное масло) при приготовлении пищи. Гхи высоко ценится в Аюрведе благодаря своим укрепляющим здоровьем свойствам.

*Отдавайте предпочтение сладкой, кислой и соленой пище.*

#### **Специи, умиротворяющие Вату:**

Корица, фенхель, анис, мускатный орех, тмин, кардамон, корень солодки, гвоздика, свежий корень имбиря, петрушка и базилик. Смесь специй Вата Чурна также хороша для использования.

Не употребляйте прохладительных напитков, пейте что-то теплое, например: чай Вата, чай Gentle Breath Tea, молочный коктейль Вата, миндальный напиток Almond Energy Drink Mix или кофейный напиток «Чашка раджи» (Raja's Cup) - вкусную аюрведическую альтернативу кофе. После обеда очень полезен напиток Ласси. Ласси готовится с 1 части йогурта 3 частей воды с небольшим количеством каменной соли. Сладкие Ласси могут быть получены путем добавления сахара, кардамона, корицы или эссенции ванилина. Пейте небольшими глоточками на протяжении дня горячую воду. Избегайте стимуляторов, таких как кофе, черный чай или сигареты.

## **Рекомендации на осень и зиму**

#### **Биологически активные добавки**

Аюрведа использует различные травяные и минеральные смеси. Различные комбинации различных ингредиентов укрепляют и дополняют друг друга, достигая этим более расширенных свойств. Наиболее важной пищевой добавкой является Махариши Амрит Калаш, который приводит к сокращению в теле свободных радикалов. Свободные радикалы повреждают клетки, поэтому особенно важно в осенне-зимний период, когда так много трансформаций происходит в физиологии, уменьшить это влияние.

В аюрведических текстах свойства Махариши Амрит Калаша, содействующие укреплению здоровья, полностью детализированы. Есть также другие диетические добавки, особенно рекомендованные для холодных сезонов. Сироп Throat Soothe, освежающие пастилки Throat Ease, таблетки Breathe Easy и Protection Plus Respiratory System помогают поддерживать верхние дыхательные пути чистыми.

#### **Масляный массаж**

Вата имеет свойства холода и сухости. Она может быть сбалансирована за счет использования тепла и влаги. Масляный массаж утром является одним из самых приятных мер по умиротворению Ваты. Прежде чем принимать душ или ванну, сделайте массаж всего тела с теплым кунжутным маслом, а еще лучше использовать массажное масло Вата. Подождите в течение нескольких минут, чтобы масло впиталось в кожу. Этот массаж оказывает успокаивающее действие на нервную систему, усиливает кровообращение и способствует удалению токсинов из организма. Пожалуйста, обращайтесь за копией нашей инструкции для массажа.

Последующие душ и ванна должны быть приятно теплыми. Теплая ножная ванна вечером также очень хорошо успокаивает проблемы Ваты. Носите теплую натуральную одежду, изготовленную, например, из шерсти ягнят и избегайте сквозняков и сухости.

## **Распорядок дня**

Здоровые люди, как правило, имеют более сильный метаболизм и больше физической силы зимой, чем в другие сезоны. Это означает, что можно выполнять больше упражнений. Будьте осторожны, чтобы не перенапрягаться, сохраняйте равновесие между активностью и отдыхом.

В дополнение к достаточному сну, регулярная практика трансцендентальной медитации является ключом к глубокой внутренней регенерации и релаксации. Это Ведическая техника развития сознания, которое легко учиться и легко интегрировать в повседневную жизнь. Научные исследования показали, она более эффективна, чем другие методы релаксации и саморазвития. Очень важно иметь регулярный режим дня, поскольку это помогает сбалансировать Вату.

***Регулярно принимайте пищу. Ложитесь спать в одно и то же время каждый вечер. Не ложитесь спать поздно. Вставайте в одно и то же время каждое утро. Это создает регулярный распорядок дня, который очень часто приводит к заметному улучшению психического и физического здоровья.***

Осенью и зимой старайтесь избегать всего, что является причиной дисбаланса Ваты. В первую очередь это стрессовые факторы, такие как переутомление, длительные поездки, поздний сон, и слишком длительный просмотр телепрограмм. Вместо этого попробуйте прочитать хорошую книгу или послушать расслабляющую музыку, такую как музыка Гандхарва Веды. В жилом помещении используйте здоровые аюрведические ароматические масла, как Вата, Peace of Mind или Breathe Easy.

## **Растительные масла**

В холодную погоду слизистые поверхности особенно чувствительны. Утром закапайте в нос одну или две капли масла МР 16. В случае необходимости также могут быть использованы аюрведические масла для ингаляций, такие как МА 634. Оно содержит чистые эфирные масла камфоры, мяты, эвкалипта и других трав, что, согласно Аюрведе освежает и поддерживает ясность ума.

## **Важные правила**

- Грамотно сочетайте активность и отдых. Достаточно спите и занимайтесь Трансцендентальной Медитацией.
- Принимайте питательную и теплую пищу.
- Следуйте регулярному распорядку дня. Очень важен регулярный прием пищи.
- Тепло. Теплое массажное масло, теплая пища, теплая одежда.
- Укрепляйте физиологию аюрведическими пищевыми добавками.